

**Программа работы с учащимися 11 классов
МБОУ «Лицея №78 «Фарватер» Приволжского района г.Казани**

«Дальние берега»



Утверждаю

Директор МБОУ «Лицей №78 «Фарватер»
Приволжского района города Казани



 / А.Г.Урманчиева/

Приказ от 31.08.2024 г. № 267

МП

Психологическая программа работы с учащимися 11 классов
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Лицей №78 «Фарватер» Приволжского района города Казани
«Дальние берега»

Согласовано

Заместитель директора по ВР

МБОУ «Лицей №78 «Фарватер»

Приволжского района г.Казани

 /Г.М.Маннанова/

«29» августа 2024 г.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол от 29.08.24 г № 1

1 занятие “Осознание своей личности”

1. Представление ведущего. Выяснение ожиданий.

2. Выработка правил работы в группе.
3. Слово ведущего о тренинге.
4. Знакомство с группой.
5. Небольшое вступительное слово ведущего, посвященное тематике всего занятия.

“Мы живем в мире людей и вещей. И мы знаем о качествах вещей. Мы знаем, что хрустальная ваза может разбиться, а шерстяная вещь, если мы ее покупаем, должна обладать определенными качествами. То же и с людьми. Очень важно знать о своих качествах и качествах других людей. На сегодняшнем занятии мы попробуем вместе осознать и принять себя, а также будем учиться понимать людей. С помощью упражнений попробуем найти свои слабые и сильные стороны”.

6. Лекционный фрагмент: Самооценка.
7. Упражнение “Мои плюсы и минусы”.
8. Лекционный фрагмент ведущего, направленный на раскрытие таких понятий как: Темперамент и характер;
9. Личностная диагностика участников.

А. “Характерологический опросник К. Леонгарда”

Цель проведения опроса: выявление характерологических особенностей личности.

В. “Висбаденовский опросник (по желанию можно использоваться вместо Висбаденовского опросника тест на определение темперамента)”.

Цель тестирования:

- дать возможность самому ребенку соприкоснуться с представлением о себе, оценить себя с помощью конкретных вопросов;
- предоставить возможность, достаточно плавно, погрузиться в тему программы;
- наметить план проведения дальнейших занятий (выбрать актуальные индивидуальные качества).

С. Тест конструктивный рисунок человека из геометрических фигур”.

Цель: - выявление индивидуально-типологических особенностей.

10. Медитативное упражнение.

Детям предлагается выйти из помещения по одному, при этом представить себя чем-то или кем-то. Например: “Я облако, мягкое и легкое. И я улетаю отсюда в заоблачную даль”.

11. Подведение итогов. Обратная связь.

2 занятие «Моя индивидуальность. Принятие себя таким, какой я есть»

1. Разогревающее упражнение “Я люблю себя за то, что ...”.
2. Интерпретация результатов диагностических методик.
3. Лекционный фрагмент: Доверие.
4. Упражнение “Паровозики”

Обсуждение:

- Насколько спокойно в роли “паровоза”?
 - Насколько “паровоз” может доверять машинисту и “вагону”?
 - Какие чувства испытывали участники, когда были “паровозом”, “вагоном”, “машинистом”.
5. Групповая дискуссия: “Для чего человеку необходимо самоуважение?”.
6. Игра «Надписи на спине».

Обсуждение:

- Понравилась ли вам игра?
 - Что нового Вы узнали о себе?
 - Что Вы ощущали, когда читали то, что о Вас написали?
8. Лекционный фрагмент: Терпение;
 9. Упражнение “Дружеская рука”.

Обсуждение:

- Трудно ли было не открывать глаза?
- Подглядывали ли Вы?
- Были ли терпеливыми?

10. Завершающее упражнение “Чемодан в дорогу”.

3 занятие “Самопрезентация”.

1. Вступительное слово ведущего.
2. Лекционный фрагмент: Активное слушание;
3. Упражнение на активное слушание «Эхо» или «Испорченный телефон»
4. Как надо слушать; Что мешает эффективно слушать, Вербальное и невербальное общение.
5. Упражнение “Невербальный контакт”.
6. Лекционный фрагмент: Критика и комплимент, умение их говорить принимать;
7. Упражнение “Взаимные комплименты”.
8. Упражнение “Волк и овцы”.

“Волк выходит за дверь. Овцы пасутся на лугу, бегают по кругу. В неожиданный момент врывается волк и хватает овец. Овца превращается в волка. Теперь уже два волка врываются в круг”.

9 Обратная связь

4 занятие “Противостояние манипуляции”

1. Упражнение на оптимизацию общения.
2. Лекционный фрагмент: Определение понятия манипуляция, виды защиты от манипуляции
3. Упражнение «Умение сказать нет»
4. Упражнение «Секретный алгоритм отказов»
5. Групповая дискуссия “Личный опыт манипулирования и противостояния манипуляции”.
6. Упражнение “День рождения”.
7. Подведение итогов, обратная связь.

5 занятие «Конфликт»

1. Разогревающее упражнение «Печатная машинка».
2. Приветствие участников. Вступительное слово ведущего:
3. Лекционный блок. Виды конфликтов: межличностные, внутриличностные.
4. Упражнение «Психодраматическое проигрывание конфликтной ситуации» (реальный случай участника группы). Групповая дискуссия.
5. Диагностика поведения в конфликтной ситуации. Тест К.Томаса, обработка и интерпретация.
6. Упражнение «Разожми кулак».
7. Ролевая игра «Кораблекрушение».
8. Лекционный фрагмент: Алгоритм разрешения конфликтов.
9. Заключительное упражнение «Пожелание».

6 занятие «Оптимизация психических состояний».

1. Приветствие, разогревающее упражнение «Пересядьте все, кто...»

2. Лекционный фрагмент – «Что такое стресс, индивидуальный порог чувствительности к стрессу».

3. Тест «Саморегуляция К.Шрайнера».

4. Лекционный фрагмент – «Можно ли научиться владеть собой, или саморегуляция при стрессе».

5. Упражнение «Самооценка»

6. Лекционный фрагмент «Позитивное мышление в проблемной ситуации».

7. Упражнение «Могло быть хуже»

Научитесь жить вместе с проблемой!