

ГАУЗ Ярославской области «Детский санаторий «Искра»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУЗ ЯО  
«Детский санаторий «Искра»  
В.А. Околухин



**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
тренинговых занятий для развития социальных навыков у  
подростков**

**«Я и мои ценности»**

**2021 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1	Структура и содержание	3
2	Календарно – тематический план	6
3	Методика проведения занятий	9
4	Использованные источники литературы	13
5	Приложение	14

**Актуальность программы:**

Чтобы создать условия для формирования необходимых подростку социальных навыков, надо иметь в виду его основные потребности, возможность удовлетворения которых является главным фактором развития личности. Среди основных потребностей можно выделить следующие:

- потребность в самоутверждении: имеет статусный характер и предполагает ощущение своей значимости в окружении других людей;
- гедонистические потребности (потребности в удовольствиях), связанные с насыщенной, интересной внешней средой, досуговой деятельностью, развлечениями, полноценным отдыхом;
- потребность в самовыражении: реализуется через интересную и личностно значимую ведущую деятельность;
- потребность в свободе: возможности и способности человека действовать в соответствии со своими интересами и целями;
- потребность быть личностью: быть нужным другим людям, делать добро бескорыстно.

Потребности формируют «ценности». Ценности многообразны. Применительно к социально - педагогической деятельности наиболее важны ценности - идеалы, связанные с понятиями гуманизма, т.е. комплекс идей, признающий ценность человека как личности, его права на свободное развитие и проявление своих способностей.

Ценности не передаются тем же путем, что и знания. «Ценностям нельзя научить, их нужно переживать» (В. Франкл).

В тренинговых упражнениях и играх обучающийся открывает разнообразие своих жизненных ролей и выстраивает свой мир ценностей.

Философия воспитания доказывает, что деятельное воплощение любви к ближнему, отношений товарищества, причастности к судьбе Отечества, возможно, и имеет смысл только для человека, в систему ценностей которого вошли:

- природа с ее всеми проявлениями жизни;
- человек, его духовное и физическое здоровье;
- духовность как активное внутреннее стремление к истине, правде, добру и красоте;
- любовь и мир как сущностные человеческие отношения;
- отечество, род, язык, традиции как основы социального бытия;
- познание и возможность творчества;
- свободный труд и его результаты как составляющие культуры.

Перечисленные ценности представляются универсальными, объединяя в себе значимость общечеловеческих, национальных, индивидуальных ценностей. В принятых ребенком ценностях одновременно отражаются содержательные характеристики его позиции и поведения, а также его личностные характеристики, связанные с определенным представлением о себе и возможностях собственного активного проявления в социуме. Путем принятия конкретных ценностей определяются выбор личностью социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора. Ценностные ориентации имеют особое значение, т.к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свои поведение и деятельность.

Сформированные жизненные цели обучающихся и черты совершенствующейся социально адаптированной личности способствуют усилению защитных механизмов и ослабляют механизмы, провоцирующие аддиктивное поведение.

***Цель программы:***

- формирование социальных навыков современных подростков, профилактика их девиантного поведения, осознание важности и необходимости здорового образа жизни.

***Задачи программы:***

- определение основных ценностей и потребностей личности подростков;
- обучение способам успешной социализации подростков;
- создание условий для формирования позитивного самосознания;
- удовлетворение потребности в общении;
- формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения;
- формирование у подростков моделей поведения, приводящих к компромиссному решению

***Результативность программы:***

- наличие навыков конструктивного поведения;
- усиление личностных ресурсов;
- формирование адекватной самооценки;
- наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения и тревожности

Поэтому в условиях детского оздоровительного лагеря более объективным критерием степени сформированности социальных навыков представляются умения, проявленные подростками в заданных условиях игры, воспитывающих ситуаций, а также вне их.

*Данная программа* включает игры и упражнения, которые дают возможность развить позитивное самосознание, научиться ценить свою и чужую индивидуальность, работать в команде, т.е. формируют те качества социально адаптированной личности, которые позволяют эффективно решать многоступенчатые задачи.

*Данные занятия* помогают подростку решить сверх - значимую для него задачу самоопределения. В свою очередь, решение этой задачи активизирует удовлетворение потребностей подростков в общении и уединении, достижении и поиске основных социальных потребностей ранней юности.

*Общее количество занятий* — 8, каждое занятие продолжительностью 1 час.

*Данный курс* занятий предназначен для обучающихся старшего школьного возраста — 15 - 17 лет. Вести его может психолог или педагог, знакомый с азами психологии.

При этом соблюдается определенная логика построения Программы: сначала у обучающихся вырабатывается соответствующее ценностное отношение к предмету или явлению, а затем осваиваются адекватные способы поведения в данной ситуации. И в тематике занятий тренинга прослеживается линия, направленная от осознания и ценностного принятия себя, ценностей окружающего мира к ценностному осознанию

себя в социуме. Поэтому основную часть тренинга занимает обучение рефлексии, постепенному, все более глубокому осознанию себя, что является основой успешности. Затем отводится время на выработку социальных навыков, тактик эффективного взаимодействия с окружением с умением полученной информации и опыта. Далее происходит отработка навыков в решении собственных проблем. Ряд занятий посвящен профилактике возникновения вредных привычек, группового давления.

Исходя из логики построения Программы, занятия по своей структуре состоят из следующих частей:

**Вводная часть**, актуализирующая житейские знания и имеющийся у подростков опыт (в этой части используют психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио- и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой, начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние участников, их настрой на работу, их тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение домашнего задания: как справились с заданием, какие трудности испытывали, что думают и что чувствуют по этому поводу. Первая часть рефлексии не должна быть затянута по времени и продолжается не более 7-10 минут, вторая часть — в зависимости от сложности вопроса, который обсуждается (но не более 20 минут).

**Основная часть**, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, элементы психо- и социодрамы, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий можно варьировать в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр и проч., обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

**Заключительная часть** включает отработку личной стратегии поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проводится рефлексия. Если есть домашнее задание, ведущий поясняет его.

*Основная задача ведущего* — создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника.

*Ведущий должен всегда помнить, что он:*

- ✓ не учитель, отвечающий за усвоение интересного предмета. Каждый участник сам изучает себя и других людей, присутствующих на занятии. Каждый приобретает свой опыт;
- ✓ друг, понимающий и способный помочь каждому старшекласснику осмыслить свои ценности и ценности окружающего мира, понимать и принимать других;
- ✓ только помогает — всю основную работу над собой проводит сам участник.
- ✓ ведущий не должен подчеркивать свое психологическое и профессиональное превосходство.

### Календарно – тематический план

№	Тема занятия	Задачи, решаемые на занятии	Упражнения	Время (на занятие)
1 - 2	Я – личность и индивидуальность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство участников между собой и с ведущим (если участники уже знают друг друга);</li> <li>- создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу;</li> <li>- формирование представления о тренинге и правилах участия в нем;</li> <li>- определение круга проблем, над которыми участники будут работать;</li> <li>- изучение своих потребностей; формирование экологически оправданных потребностей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Визитка»</li> <li>«Волшебное психологическое зеркало»,</li> <li>«Мое лучшее «Я»,</li> <li>«Как я себя представляю»;</li> <li>«Доволен ли я собой?»;</li> <li>«Круг добродетели»;</li> <li>«Словесный портрет»;</li> <li>«Карусель дел»;</li> <li>«Контраргументы»;</li> <li>«Хвастовство»;</li> <li>«Недописанное предложение».</li> <li>Ведение дневника.</li> </ul>	1 час
3	Мои цели как ценности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание подростками целей, дающих человеку смысл жизни;</li> <li>- понимание разницы между материальными и нематериальными целями;</li> <li>- развитие умения планировать позитивный образ своего будущего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Реестр ценностей»;</li> <li>«Поле ценностей группы»;</li> <li>«Золотая рыбка» (варианты: «Цели», «Глубинная цель»);</li> <li>«Мои потребности и окружающий мир» (варианты: «Хочу — могу — буду»; «Хочу» и «Надо»);</li> <li>«Что было главным в жизни»;</li> <li>«Ноутбук».</li> </ul>	1 час
4	Время - ценность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие представлений подростков о времени;</li> <li>- правильное определение времени интуитивно;</li> <li>- способность контролировать время на сон — бодрствование — учебу — отдых;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Ваше представление о времени»</li> <li>«Чувство времени»;</li> <li>«Цели и дела»;</li> <li>«Лестница</li> </ul>	1 час

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- режим дня;</li> <li>- анализ затраченного времени;</li> <li>- развитие способности структурировать свое время.</li> </ul>	<p>прогресса»; «Стрела жизни»; «Торт «Время»; «Очищение». Ведение дневника.</p>	
5	Я и мое здоровье как ценность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровый образ жизни как ценность;</li> <li>- осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек;</li> <li>- зависимость красивой внешности от состояния здоровья.</li> </ul>	<p>«Карта здоровья»; «Рекомендации себе»; «Что я знаю и чего я не знаю»; «Зажим»; «Прощание со страхами». Ведение дневника.</p>	1 час
6	Творчество как ценность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- творчество как основа созидания индивидуальности;</li> <li>- формирование авторского отношения человека к собственной жизни, к социальному и природному окружению;</li> <li>- творческая активность личности как условие становления и проявления индивидуальности;</li> <li>- развитие в коллективе процессов коллективного и индивидуального жизнетворчества. Как научиться жить по своей программе?</li> </ul>	<p>«Волшебная подушка»; «Мой запас прочности»; «Дотянись до звезды»; «Рецепт счастья». Игра «Наблюдатель».</p>	1 час
7	Успех как ценность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- успех как высокий результат, самодостижение и общественное признание;</li> <li>- здоровье — основа успеха;</li> <li>- самооценка как регулятор поведения;</li> <li>- изучение собственной самооценки;</li> <li>- формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями.</li> </ul>	<p>«Гибкость»; «“Хочу” и “Надо”»; «Ресурсы для достижения» «Прошлые успехи» Групповое дело «Предлагаю — выбираю».</p>	1 час
8	Жизнь как ценность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание ценности понятия «жизнь»;</li> <li>- осознание собственных</li> </ul>	<p>«Советы в кругу»; «Что было главным в жизни?»;</p>	1 час

		<p>жизненных ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жизненные планы;</li> <li>- сущность самоопределения как самостоятельного осознанного нахождения смыслов и целей всех сторон жизни.</li> </ul>	<p>«Линия жизни»;</p> <p>«Галактика моей жизни».</p> <p>Игра «Калоши счастья».</p> <p>«Дневник самовоспитания».</p>	
	<b>Всего</b>			<b>8 часов</b>



## Методика проведения занятий

### Занятия 1—2. Я — личность и индивидуальность

- Чаще заглядывай в самого себя. (*Цицерон*)
- Каждый человек стоит столько, во сколько он сам себя оценивает. (*Ф. Рабле*)

#### С о д е р ж а н и е з а н я т и й

Знакомство членов группы друг с другом. Самоопределение членов группы и определение групповой цели своей работы.

Определение круга проблем, над которыми будут работать участники (знакомство с принципами групповой работы, создание атмосферы принятия и понимания).

Личность — человек как субъект отношений, отражающих социальные связи и сознательную деятельность, устойчивая система социальных черт индивида. Индивид — отдельное живое существо — личность в ее своеобразии. Индивидуальность — человек, характеризуемый своими социально значимыми отличиями от других людей; своеобразии психики и личности индивида. Уровень притязаний личности. Изучение своих потребностей, знакомство со структурой основных человеческих потребностей. Формирование экологически оправданных потребностей.

Ценность человека как высшей ступени живых организмов.

Рефлексия — обращенность познания человека на самого себя, на свой внутренний мир. Анализ старшеклассниками событий своей жизни. Формирование способов познания себя.

#### М е т о д и к и

«Визитка», «Интервью»; «Волшебное психологическое зеркало», «Мое лучшее «Я», «Как я себя представляю»; «Доволен ли я собой?»; «Круг добродетели»; «Словесный портрет»; «Карусель дел»; «Контраргументы»; «Хвастовство»; «Недописанное предложение». Ведение дневника.

*Примечание.* Назначение дневника: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Ведущий на первых занятиях предлагает старшеклассникам вести дневник, в котором нужно описывать то, что с ними происходило в процессе тренинга: свои чувства, переживания, мысли. Можно дать каждому листок бумаги с опорными вопросами:

Что я чувствовал(а)?

Что было открытием для меня?

Я понял(а), что я...

Я был(а) удивлен(а), обнаружив...

Я испытал(а) сильную агрессию (раздражение), когда...

Мне было уютно при... И т.д.

Надо попытаться убедить ребят в полезности ведения дневниковых записей, а также в том, что для них будет интересным в конце тренинга проследить по записям произошедшие перемены в видении себя, других членов группы, возникающих ситуаций.

### Занятие 3. Мои цели как ценности

- Мы живем, чтобы оставить след. (*Р. Гамзатов*)
- Тому, кто не знает, куда плыть, никогда не будет попутного ветра. (*Сенека*)

### Содержание занятия

Осознание подростками целей, дающих человеку смысл жизни. Понимание разницы между материальными и нематериальными целями.

Осознание собственных целей и стремлений. Мотив — побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности. Цель - мотивация как проявление потребностей личности.

Осознание подростками того, что является для них самым значительным в жизни; какие отношения они хотят установить с другими людьми, окружающим миром. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

#### Методики

«Реестр ценностей»; «Поле ценностей группы»; «Золотая рыбка»; «Цели», «Глубинная цель»; «Мои потребности и окружающий мир» (варианты: «Хочу — могу — буду»; «Хочу» и «Надо»); «Что было главным в жизни»; «Ноутбук».

*Примечание.* Ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделен на две части.

Первая графа — более широкая, ее можно назвать «Мои цели и удачи», вторую — «Мои шаги по достижению целей».

В первой графе записываются основные цели, задачи, которые **ведут** к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» **отмечаются** успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия участник должен заглянуть в ноутбук и проанализировать достижения и неудачи.

### Занятие 4. Время — ценность

- Самый мудрый человек тот, которого больше всего раздражает потеря времени. *{Данте}*
- Как мир меняется! И как я сам меняюсь! (Я. Заболоцкий)

### Содержание занятия

Время как философская категория: одна из основных форм существования бесконечно развивающейся материи. Развитие представлений старшеклассников о времени. Чувство времени. Резервы экономии времени. Правильное определение времени интуитивно. Способность контролировать время на сон — бодрствование — учебу — отдых. Режим дня. Анализ затраченного времени. Развитие способности структурировать свое время.

#### Методики

«Ваше представление о времени» (вариант: «Чувство времени»); «Цели и дела»; «Лестница прогресса»; «Стрела жизни»; «Торт «Время»; «Очищение». Ведение дневника.

*Инструкция:* «Приучите себя к систематическому анализу проведенного часа, дня, недели, месяца, года. Фиксируйте это в дневнике. Постепенно появится потребность не тратить время зря».

### Занятие 5. Я и мое здоровье как ценность

- Человек, помогай себе сам! (Л. Бетховен)
- Все здоровые люди любят жизнь. (Г. Гейне)

## С о д е р ж а н и е з а н я т и я

Здоровый образ жизни как ценность. Здоровье как необходимая база для достижения жизненных целей: поступления в колледж, университет; успешной учебы и профессиональной карьеры; создания семьи и рождения здоровых детей.

Осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек. Зависимость красивой внешности от состояния здоровья. Составление Карты здоровья (с помощью родителей).

Длительные и кратковременные психические состояния. Стрессы, утомление. Изучение своего состояния с точки зрения утомления. Умение регулировать свое психическое состояние, управлять чувствами.

Формирование способов познания себя. Изучение собственного уровня субъективного контроля. Осознание себя личностью, отвечающей за себя и свои поступки. Выбор задач самовоспитания.

**М е т о д и к и**

«Карта здоровья»; «Рекомендации себе»; «Что я знаю и чего я не знаю»; «Зажим»; «Прощание со страхами». Ведение дневника.

*Инструкция.* «Откройте дневник. Уточните свои цели и задачи. Напишите новые, если они возникли. Надеемся, что у каждого из вас возникла потребность бережно относиться к своему здоровью. Из всего сказанного сегодня, услышанного, из записанного попробуйте сформулировать главные цели для сохранения здоровья. Отметьте, какие шаги Вы сделали для достижения поставленных ранее целей».

## Занятие 6. Творчество как ценность

- Творчество — особый вид деятельности: оно в самом себе несет удовлетворение. (С. Моэм)
- Одно только и есть счастье — творить. Живет лишь тот, кто творит... Все радости жизни — радости творческие. (Р. Роллан)

## С о д е р ж а н и е з а н я т и я

Творчество как основа созидания индивидуальности. Формирование авторского отношения человека к собственной жизни, к социальному и природному окружению.

Творческая активность личности как условие становления и проявления индивидуальности. Развитие в коллективе процессов коллективного и индивидуального жизнетворчества. Как научиться жить по своей программе?

**М е т о д и к и**

«Волшебная подушка»; «Мой запас прочности»; «Дотянись до звезды»; «Рецепт счастья». Игра «Наблюдатель».

## Занятие 9. Успех как ценность

- Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом. (Д. Леббок)
- Наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить. {У. Джеймс}

## С о д е р ж а н и е з а н я т и я

Успех как высокий результат, самодостижение и общественное признание. Статус и социальные притязания.

Здоровье — основа успеха. Ситуация успеха для «себя любимого»: как ее создать. Алгоритм создания ситуации успеха: выбор цели; определение своих сильных и слабых сторон; установка на готовность успешно действовать; определение пути наилучшего выхода из ситуации; контроль за ситуацией как регулятор поведения. Ее связь с уровнем притязаний. Изучение собственной самооценки.

Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями.

### М е т о д и к и

«Гибкость»; «“Хочу” и “Надо”»; «Ресурсы для достижения» (вариант: «Прошлые успехи»). Групповое дело «Предлагаю — выбираю». Тест «Ведущее полушарие». Упражнение на самопринятие и гармонизацию отношения к себе с использованием метода психодрамы (по В.Г. Маралову).

## Занятие 10. Жизнь как ценность

- Жизнь — это улыбка даже тогда, когда по лицу текут слезы. (*Моцарт*)
- Смысл жизни — сама жизнь, счастье ощущать, что вы живете. (*Л. Толстой*)

## С о д е р ж а н и е з а н я т и я

Осознание ценности понятия «жизнь». Осознание собственных жизненных ценностей. Исследование психологами уровня счастья различных социальных категорий людей. Уровень удовлетворенности жизнью. Развитие адаптивных способностей. (осознание своих страхов).

Жизненные планы. Сущность самоопределения как самостоятельного осознанного нахождения смыслов и целей всех сторон жизнедеятельности в конкретной обстановке и вхождение человека в самостоятельную жизнь на основе собственного волеизъявления.

### М е т о д и к и

«Советы в кругу»; «Что было главным в жизни?»; «Линия жизни»; «Галактика моей жизни». Игра «Калоши счастья». «Дневник самовоспитания».

*Инструкция:* «Загляните в дневник. Изменилось ли уже что-то к Вашим планам со времени последнего заполнения дневника? Если изменения у Вас произошли, это не страшно. У каждого из вас после занятий возникают новые желания и новые мотивы. Уточняйте свои задачи. Запишите их в дневник (ноутбук)».

## Список литературы

1. Игнатъева, С. А. Коммуникативная компетентность как компонент коммуникативной культуры личности / С. А. Игнатъева. – М.: Просвещение, 2010. – 385 с.
2. Муравьева, О. И. Основные стратегии в структуре коммуникативной компетентности: Дисс...канд. психол. наук / О. И. Муравьева. - Томск, 2009. – 158 с.
3. Столяренко, Л. Д. Основы психологии. / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 672 с