



Психологическая поддержка подростков на этапе формирования Я-концепции в системе воспитательной работы школы





Подросток -?!...



Синквейн

Синквейн учит определять своё отношение к рассматриваемой проблеме.

- 1 строка – одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна;
- 2 строка – 2 прилагательных, характеризующих данное понятие;
- 3 строка – 3 глагола, обозначающих действие в рамках заданной темы;
- 4 строка – короткое предложение, раскрывающее суть темы или отношение к ней;
- 5 строка – синоним ключевого слова (существительное).

Синквейн к слову «подросток»

Личность...

Ранимая, противоречивая...

*Протестовать, общаться,
развиваться...*

*Иметь право голоса и право
быть услышанным...*

Индивидуальность...

Человек...

Ищущий, непокорный...

*Спорить, отрицать,
меняться...*

*Стремится выделиться среди
всех и в то же время быть как
все...*

Подросток...

Кризис идентичности

Время, когда необходимо определить своё «Я»
и выделить себя среди других людей

Главный вопрос подростка: «Кто я такой и как я
впишусь в мир взрослых?»

Я-концепция подростка

Позитивная Я-концепция
(позитивное отношение к себе,
самоуважение, принятие себя,
ощущение собственной
ценности)



Негативная Я-концепция
(неприятие себя, негативное
отношение к себе, ощущение
своей неполноценности)



Проблемы на этапе взросления

- Проблемы с самооценкой
- Поиск себя
- Недовольство внешностью
- Одиночество
- Отсутствие взаимопонимания с родителями
- Снижение успеваемости



Формы психологической поддержки подростков



«ТРИ С»



Психологический клуб для подростков «Три С»



Психологические игры с подростками

**Добро
пожаловать**



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ

для подростков

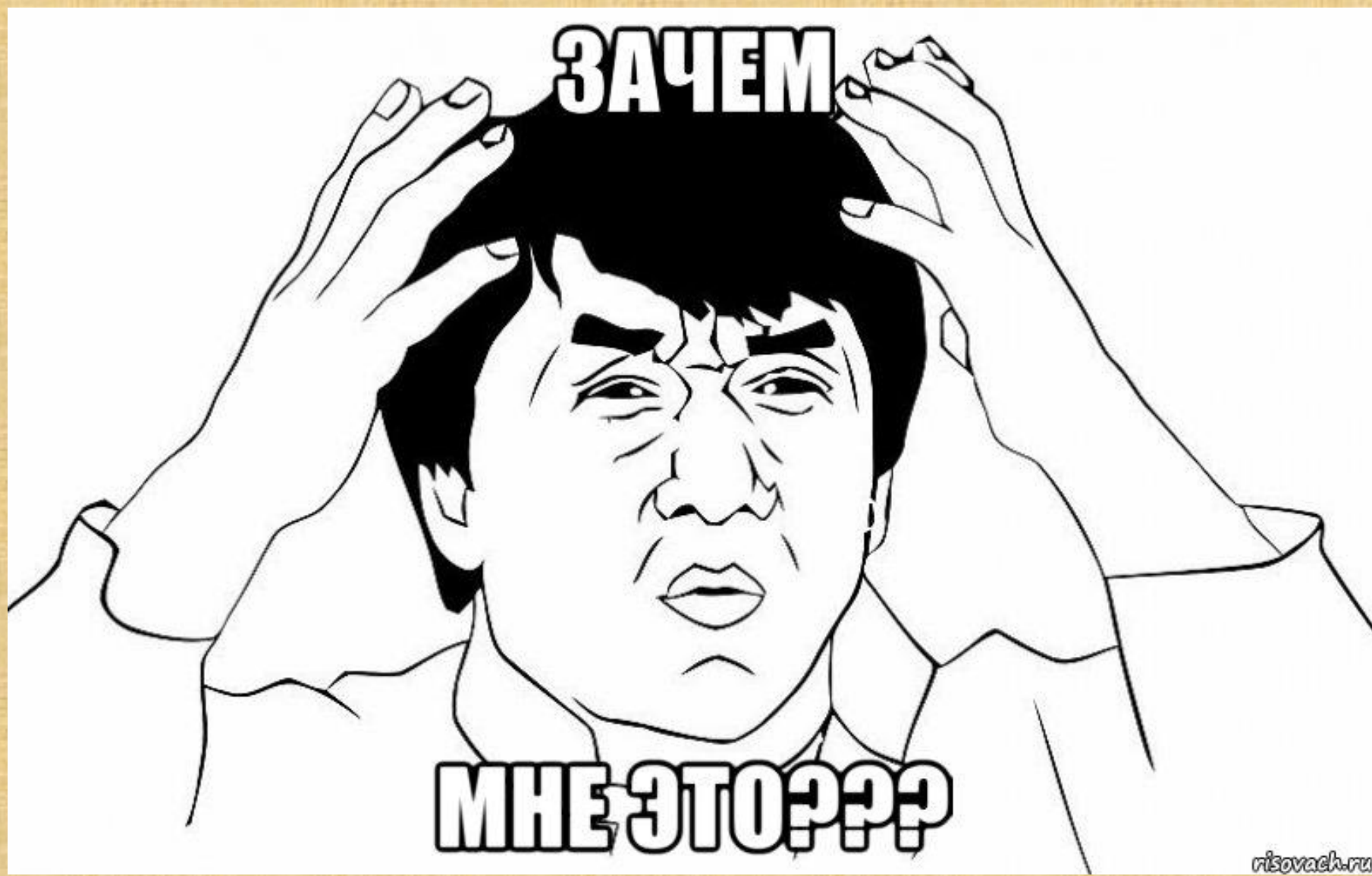


Психологический клуб «Три С»



«ТРИ С»







Подростковый возраст



Основная задача -

НАЙТИ СЕБЯ

Кто Я?











Кто Я?



***ЧЕМ Я
ОТЛИЧАЮСЬ
ОТ ДРУГИХ?***





ПСИХОЛОГИЯ

КАК НАУКА

ПОМОГАЕТ НАЙТИ ОТВЕТЫ

НА ВСЕ ЭТИ ВОПРОСЫ

МИССИЯ КЛУБА «ТРИ С»

«О ТЕБЕ И ДЛЯ ТЕБЯ»

НА ЗАНЯТИЯХ КЛУБА

БУДЕТ ИНТЕРЕСНО:

- УЗНАТЬ О СЕБЕ, СВОЕМ ТЕМПЕРАМЕНТЕ, ХАРАКТЕРЕ, СПОСОБНОСТЯХ
- ОПРЕДЕЛИТЬ КРУГ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ
- УВИДЕТЬ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ, НЕПОВТОРИМОСТЬ
- УЗНАТЬ, К ЧЕМУ НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ, ЧТОБЫ РАСКРЫТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ

ТЕСТ «УЗНАЙ СЕБЯ»



Психогеометрический тест

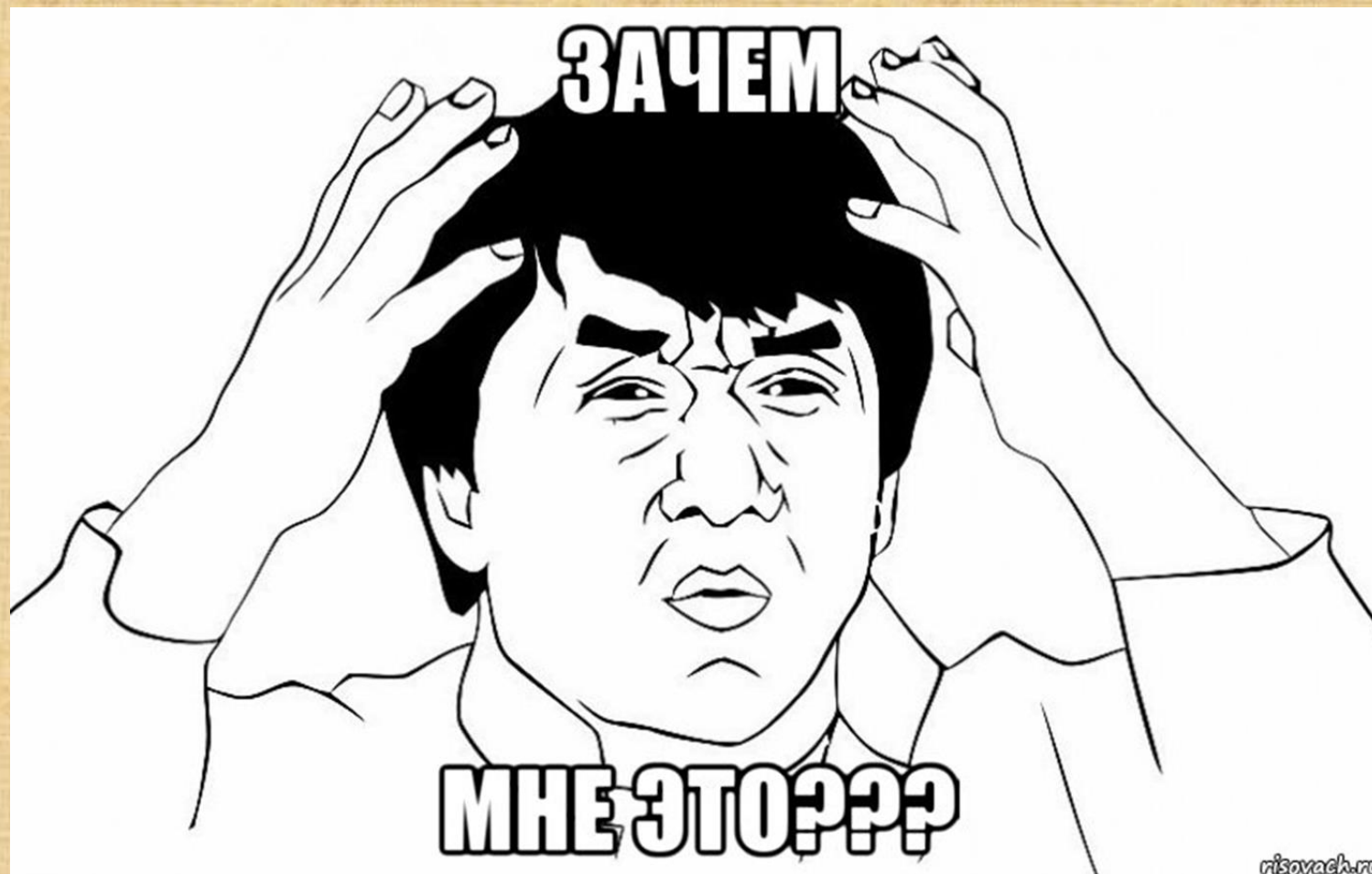
Автор: Сьюзен Деллингер



1. Выберите фигуру, которая больше всего вам нравится. Запишите ее название под №1.
2. Внимательно посмотрите на остальные фигуры. Расположите их в порядке вашего предпочтения.
3. Та фигура, которую вы поставили на первое место — это ваша субъективная форма. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ

для подростков





Подростковый возраст



*Межличностные отношения, отношения с
противоположным полом приобретают особую
значимость*



Умеем ли мы общаться?

- *Понимать своего собеседника*
- *Слушать и слышать друг друга*
- *Принимать чужую точку зрения*
- *Возможно ли читать человека по его жестам, мимике, интонации*



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ
для подростков



«ТРИ С»

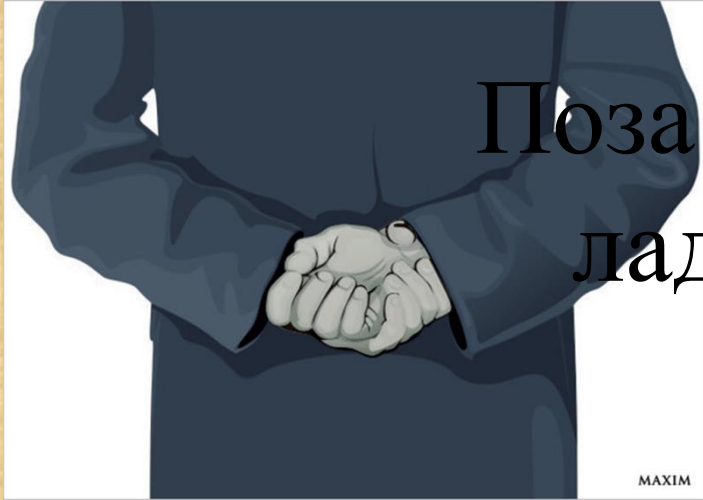


На занятиях клуба будет интересно:

- ✓ Научиться «читать человека» как книгу
- ✓ Познакомиться с языком жестов
- ✓ Овладеть техниками активного слушания
- ✓ Освоить технологии конструктивного поведения в конфликтах
- ✓ Познакомиться с альтернативной процедурой урегулирования споров – медиацией

Язык жестов





Поза: руки за спиной,
ладонь на ладони

Такой жест выражает
уверенность,
власть,
превосходство

ПОЗА: ПОДПИРАНИЕ ГОЛОВЫ РУКАМИ



**Когда собеседник подпирает
рукой свою голову,**



**это свидетельствует
о полном безразличии к происходящему.**

**Ему не интересно,
он буквально засыпает.**

НА ЗАНЯТИЯХ КЛУБА

будет интересно:

ПОЗНАКОМИТЬСЯ С «ЯЗЫКОМ ТЕЛОДВИЖЕНИЙ»,
который научит вас читать мысли других людей по
их жестам.

Вы узнаете:

- ✓ Как понять, что вам говорят неправду
- ✓ Как привлечь к себе внимание
- ✓ Как узнать, кому вы нравитесь
- ✓ Как произвести хорошее впечатление и многое
другое



**Добро
пожаловать**



ВСЕХ, кого одолеет любопытство разгадать **ТРИ**

буквы «С»,

ЖДУ после уроков

В ПЯТНИЦУ

у кабинета психолога

Три «С»: Самопознание, Самораскрытие, Саморазвитие

Помочь подростку узнать, прежде всего, себя, увидеть свою уникальность, понять, в чем его неповторимость, выделить сферу интересов, распознать свои склонности, способности – основные задачи, которые призван решить психологический клуб для подростков.

Программа работы психологического клуба

Этапы работы:

- Знакомство, сплочение группы, принятие правил работы клуба
- Познание себя (диагностические методики)
- Общение (тренинги по эффективной коммуникации)
- Поведение в конфликтах
- Знакомство с медиацией
- Работа по саморазвитию
- Организация акций клуба для школы

Первый раздел программы «Я познаю себя и других»

«Познаю себя»:

Занятия на сплочение группы с элементами тренинга.
Формирование доверия к себе и к группе

Введение понятия темперамент, знакомство с типами темперамента.

Определение своего типа темперамента

Анализ понятия «характер». Формирование стремления к развитию характера. Знакомство с различными способами развития характера.

Направленность личности. Определяем свои индивидуальные черты. Работа с опросником Кеттела

«Познаю других»:

Что такое общение. Вербальные и невербальные техники общения.

Техники невербального общения. Мимика, пантомимика, походка, жесты

Занятие из цикла «Учусь общаться»: выстраивание отношений через невербальные и вербальные техники общения

Второй раздел программы «Учимся разрешать конфликты»

Знакомство с понятием «Конфликт»	Знакомство с понятием «конфликт» и природой конфликта
Виды конфликтов. Конфликты в школьной среде	Знакомство с основными видами конфликтных ситуаций в школе
Основные модели поведения в конфликте	Знакомство с 5 стратегиями поведения в конфликте. Формирование у подростков стремления к позитивному выходу из конфликта. Проигрывание стратегий поведения в конфликте.
Знакомство со Школьной службой примирения	Знакомство с работой Школьной службы примирения, миссией, задачами, планом работы. Обсуждение совместных мероприятий на уровне школы
Знакомство с процедурой медиации	Фундамент медиации. Фазы медиации. Организация процедуры медиации.
Медиатор	Знакомство с ролью медиатора. Занятие из программы. Качества и навыки медиатора. «Медиаторы-ровесники»
Программа примирения	Этапы и задачи программы примирения (подготовительный, предварительные встречи, примирительная встреча, выполнение договора)

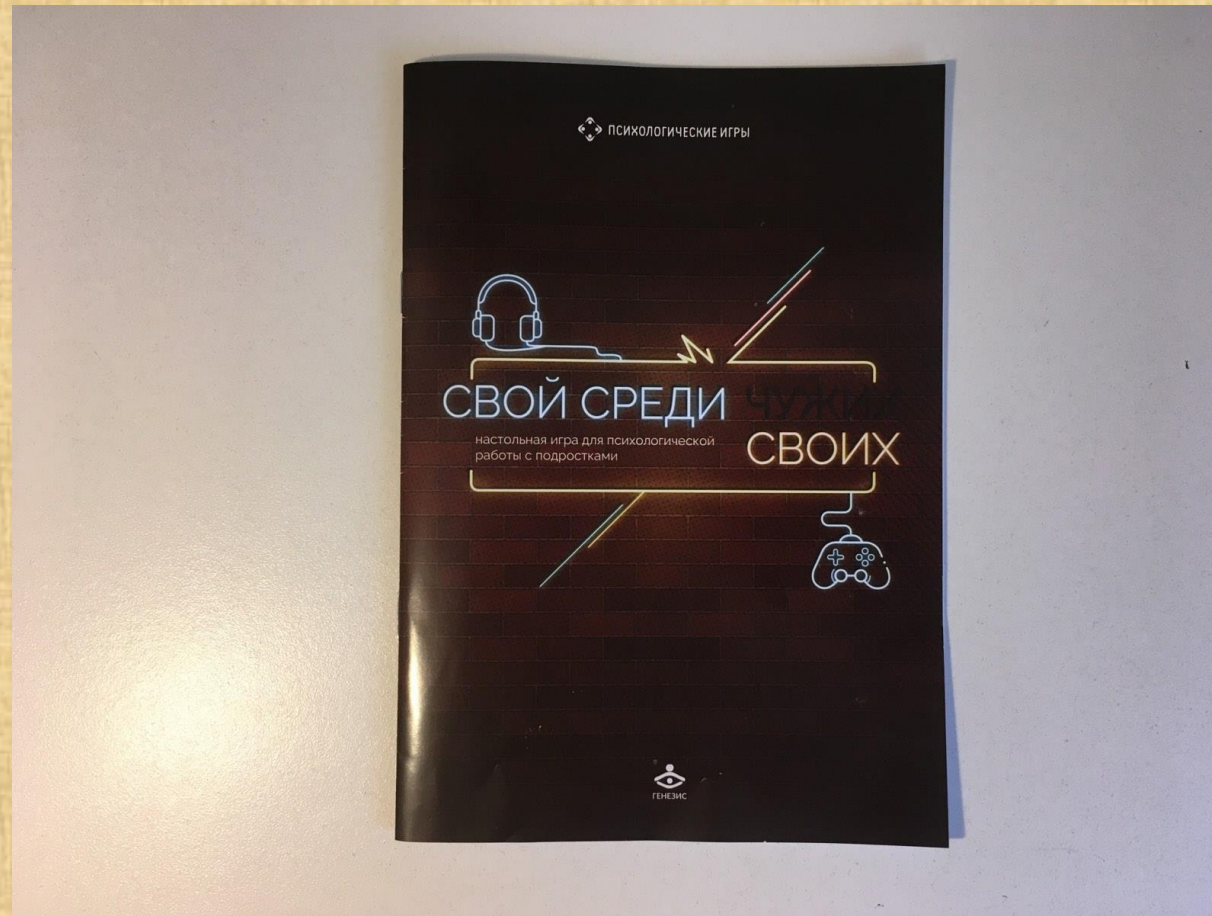
Третий раздел программы: проведение школьных мероприятий

Уроки доброты в начальной школе	Разработка сценария проведения урока доброты в начальной школе. Проведение уроков в 1 «А», 1 «Б», 2 «А», 2 «Б», 3 «А», 3 «Б», 4 классах.
Презентация Школьной службы примирения в начальной школе и 5-х классах	Разработка сценария презентации службы примирения и «Почты Доверия» в 1 «А», 1 «Б», 2 «А», 2 «Б», 3 «А», 3 «Б», 4 и 5-х классах
Проведение психологической акции в среднем звене «Международный день Спасибо»	Разработка и реализация сценария акции «Международный день спасибо»
Проведение психологической акции в среднем звене «Международный день Объятий»	Разработка и реализация сценария акции «Международный день объятий»
Проведение психологической акции «День позитива»	Разработка и реализация сценария акции «День Позитива!»

Психологические игры с подростками

«Свой среди чужих своих»
автор Е.В.Башаркевич

Игра призвана помочь подросткам лучше узнать себя и друг друга, научиться принимать и ценить индивидуальность – свою и других людей



Игра является аналогом психологической групповой работы

Во-первых, игра может проводиться с двумя и более подростками. Оптимальный вариант 6-8 человек – малая группа.

По продолжительности занимает около часа – как в среднем длится тренинг с подростками.

В-третьих, благодаря правилам и последовательности этапов в игре создается атмосфера безопасности, которая позволяет подросткам выражать себя, говорить о себе, познавать себя и других

Правила поведения во время игры:

- уважаем право на конфиденциальность. Игрок после окончания игры не имеет права раскрывать любые полученные в ходе игры сведения о других участниках!
- стараемся никому не делать больно (не иронизируем, не обесцениваем мнения других участников)!
- не перебиваем!
- помним о трех китах комментирования (уместность, искренность, доброта)! Насколько ваш комментарий направлен на то, чтобы помочь другому? Не обидит ли он кого-нибудь?



RULES

Комплект игры



6 категорий карточек



Желтый сектор: ЗНАКОМСТВО

Ответить на вопрос: «Да» либо «Нет»

- В свободное время я охотнее останусь дома, чем пойду гулять
- У меня есть мечта
- Я не боюсь выглядеть странно
- У меня много друзей
- Я считаю, что мне повезло в жизни
- Я боюсь знакомится первым(ой)
- Я считаю, что мне повезло в жизни
- Я много думаю о будущем

Оранжевый сектор: КРЕАТИВ

Выполнить творческое задание

- Воспроизведи звуки леса
- Представь, что ты скульптор. Все остальные участники играют роль глины в твоих руках. Создай групповую скульптуру «Свобода»
- Крокодил: одиночество
- Изобрази огнедышащего дракона

Красный сектор: ЦЕННОСТИ

- Как ты поступаешь, если твое мнение отличается от мнения большинства?
- Что для тебя счастье?
- Легко ли тебе общаться с людьми старше тебя?
- Важны ли для тебя занятия творчеством?
- Много ли времени ты уделяешь своему здоровью?
- Если бы ты был(а) невероятно богат(а), на что бы ты потратил(а) свои деньги?

Фиолетовый сектор: ЛИЧНОЕ

- Чувствуешь ли ты себя взрослым и самостоятельным человеком?
- Как ты думаешь, какие люди повлияли на твое становление как личности?
- Без каких людей, предметов, событий ты не представляешь свою жизнь?
- Есть ли у тебя друг, которому ты можешь доверить любой секрет?
- Как ты реагируешь на критику в свой адрес?
- Часто ли ты чувствуешь себя одиноко?
- Если бы ты мог(ла) превратиться в животное, кем бы ты стал(а)?

Синий сектор: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

-Какие личностные качества других участников ты хотел(а) бы позаимствовать?

-Если бы выдели друг друга в первый раз, что о характере каждого из участников ты мог(ла) бы сказать, основываясь на первом впечатлении?

-Какие личностные качества других участников ты хотел(а) бы позаимствовать?

-Если бы ты мог(ла) создать суперчеловека, какое личное качество или умение от каждого из игроков ты бы для него выбрал(а)?

Зеленый сектор: РЕФЛЕКСИЯ

- Какой была эта игра? Придумай 5 глаголов
- Какие чувства ты переживал(а) во время игры?
- Каких вопросов и заданий тебе не хватило? Что еще хотелось бы сделать?
- Закончи предложение: Я горжусь, что мне удалось...
- Закончи предложение: Наша игра подходит к концу, и я хочу сказать...
- Какой была эта игра? Придумай 5 ассоциаций.

Психологическая поддержка родителей на этапе взросления детей

Пять подростковых лет засчитываются родителям за двадцать. ???



Личное пространство



Внешность

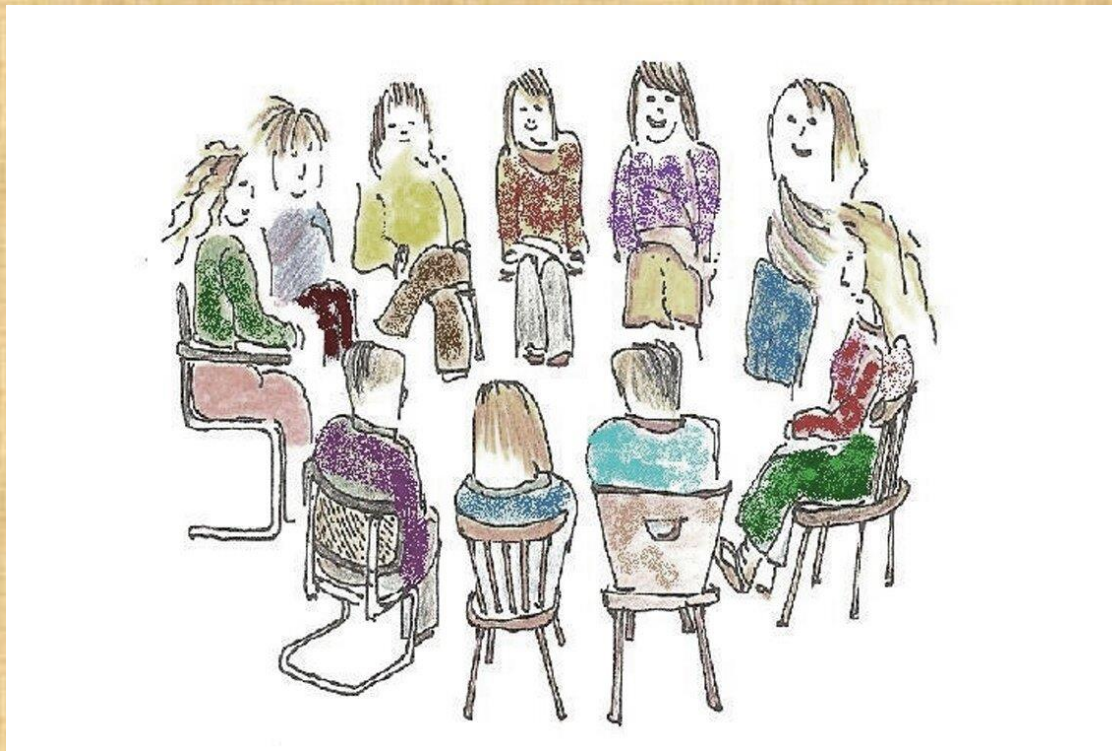


Диалог родителя с подростком

- Соблюдение равенства позиций в диалоге с подростком
- Принятие индивидуальности подростка, его непохожести на других, в том числе на родителей
- Уважение права подростка на самодистанцирование от родителей.
- Без дистанцирования от родителей человек не может выработать собственных ценностей, правил жизни и мировоззрения.
«перерезать психологическую пуповину»

Работа с педагогами

- **Просвещать** учителей про кризис подросткового возраста, как общаться с подростками (на педсоветах, метод.объединениях, психолого-педагогические консилиумах)
- индивидуальные консультации учителей
- анкета про комфортность подростков в школе от кого она зависит



***Желаю всем
спокойствия, вдохновения, получения
удовольствия от работы с
подростками!***