

Утверждено

Руководитель проекта  
\_\_\_\_\_ О.А.Тигина

Приказ №228 от  
«1» сентября 2016 г.

МБОУ «Гимназия № 122 имени Ж.А.Зайцевой»  
Центр «Грата» для подготовки волонтеров международных проектов  
Республики Татарстан

**Программа курса  
«Психологический тренинг»**

Казань 2016 г.

## **Программа курса «Психологический тренинг»**

**Составитель программы:** Теряева Светлана Александровна, научный руководитель гимназии №122, кандидат психологических наук

**Тип программы:** воспитательно – развивающая

**Цель курса:** формирование позитивных установок обучающихся на добровольческую деятельность, а также для развития их самостоятельной познавательной деятельности, профилактики вредных привычек, воспитания здорового образа жизни; сформировать сплоченную команду волонтеров, имеющих активную жизненную позицию; создание условий для реализации социальных инициатив.

### **Пояснительная записка:**

В последнее время отмечено что, представители молодого поколения обычно стремятся к свободе и независимости от взрослых, с одной стороны, и стремлением к объединению в группы со сверстниками, с другой. Именно группа сверстников становится для подростков местом реализации основных потребностей этого периода: потребности в общении, самореализации и уважении. И часто именно авторитетный член группы становится сознательно или бессознательно кумиром для подражания. Очень важно, чтобы этим кумиром оказался человек, чьи жизненные ценности являются здоровье, милосердие, любовь, самосовершенствование, помочь и поддержка других людей. Таким человеком может стать подросток – волонтёр. Организуя работу с позиции «на равных», мы понимаем, что невозможно заставить человека жить здоровой и гармоничной жизнью, если он этого не хочет. Но мы можем помочь ему осознать ответственность за свою жизнь и поставить его в ситуацию свободного выбора. Иначе говоря, сформировать его социальную компетенцию.

Первым членам волонтерского отряда, необходимо пропустить идею волонтерства через себя и понять, что эта деятельность - не просто развлечение. Главное здесь – активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию, желание изменить этот мир к лучшему. Работа в волонтерском

отряде поможет ребятам поменяться и внутренне, и даже внешне. Взгляд из равнодушного превратится в горячий и заинтересованный, сам подросток обретет самоуважение, станет уверенным и привлекательным для окружающих. В дальнейшей жизни приобретенный ими опыт поможет общаться, взаимодействовать и включаться в любую деятельность, оказывать положительное влияние на людей, легко занимать лидерские позиции, проявлять толерантность и уважение к окружающим.

Данный курс предназначен для занятий с учащимися – волонтерами Центра «Грата».

Курс нацелен на формирование командного духа волонтеров Центра «Грата», реализацию их способностей и интересов при работе в команде. Одной из главных целей курса является создание необходимых психологических условий для саморазвития каждого ученика как члена команды. В частности, тренинг ставит перед собой задачу развития коммуникативных навыков и приемов у подростков, чувства общности с коллективом и умения в нем работать.

В рамках данного тренинга подростками выполняются задания, в ходе которых они получают возможность перенять опыт взрослого, проявить свои личные качества, исследовать себя и других, научиться выражать свои реакции на различные ситуации, а также научиться выработать коллективный подход к решению различных ситуаций. Это поможет детям стать более сплоченными и психологически подготовленными к стрессовым ситуациям.

Занятия помогут освоить приемы успешного общения с другими людьми, научиться их понимать, научиться выражать свои чувства и понимать других, узнать больше о своих сильных и слабых сторонах, изучить навыки поведения в конфликтных ситуациях, а также приобрести новых друзей.

Проведение тренинга способствует достижению следующих целей: развитие положительного отношения и доверия подростка к самому себе и окружающим, осознание ценности своей личности и интересов команды, предупреждение негативных эмоций путем работы в дружном сплоченном коллективе.

В процессе деятельности волонтеры будут взаимодействовать с внешним миром:

во-первых, получая воздействие извне, получая информацию, знания, обучаясь и развивая личностные качества (подготовка волонтеров, психологическое сопровождение);

во-вторых, взаимодействуя между собой в процессе деятельности, учащиеся приобретают умения работать в команде, учатся разрешать конфликты,

включаться в мероприятия по реализации мероприятий проекта, несут ответственность за них (подразумевается сама волонтерская деятельность: (подготовка выступлений, проведение акций, игр, участие в конкурсах, проведение социологических опросов, анкетирования);

в-третьих, в результате обучения на психологических тренингах волонтеры смогут передавать информацию вовне, своим сверстникам по принципу “равный - равному”; проводить занятия с младшими школьниками с элементами тренинга, читая им профилактические сказки; организовывать театрализованные конкурсы, агитационные выступления, интерактивные игры, акции, оформлять информационные листовки, тематические уголки, работать над статьями в газету. В результате вовлеченности в такие разнообразные виды деятельности под руководством психологов волонтеры приобретут способность положительно совершенствовать свою социальную компетентность.

## Календарно – тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>
<b>I</b>	<b>Программа тренинга по формированию коммуникативных умений и навыков</b>	Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения; овладение навыками эффективного слушания
1.	Развитие навыков уверенного поведения	Повышение коммуникативной компетентности участников, формирование навыков аргументации, развитие навыков работы в команде.
2.	Навыки эффективного общения	Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения; отработка навыков понимания других людей; овладение навыками эффективного слушания.
3.	Ответственное поведение	Способствовать осознанию своего поведения, пониманию собственных поступков; отработать навыки принятия решения.
4.	Перцепция	Взаимное восприятие людей, формирование впечатления друг о друге.
5.	Развитие навыков общения в среде подростков	Развитие коммуникативных способностей: учиться проявлять и выражать свои мысли и чувства в коллективе, учиться умению договариваться, обсуждать замысел работы.
<b>II</b>	<b>Тренинг навыков лидерства</b>	Понимание природы лидерства; освоение технологий лидерского поведения; отработка навыка работы в команде; актуализация личностного потенциала.
1.	Эффективный лидер	Освоение технологий лидерского поведения;
2.	Лидер и управление коммуникациями	Формирование навыка построения эффективных коммуникаций;
3.	Работа лидера в команде	Закрепление навыка работы в команде;
4.	Лидер и его команда	Способствовать развитию творческих и организаторских способностей;
5.	Развитие социально – ролевого потенциала участников группы	Выявить предрасположенность каждого к той или иной роли в группе;
6.	Личность и индивидуальность	Помочь учащимся понять ценность каждой личности, подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека, попытаться определить, что такое личность и

		индивидуальность.
7.	Призвание Лидера. Постановка цели и мечты	Постановка целей в ключевых областях жизни; миссия, мечта, разные виды целей; формирование миссии группы.
8.	Командные роли и взаимодействие.	Восприятие себя в команде; соответствие ожиданиям социума и степень уверенности в себе; командное взаимодействие; типы команд.
9.	Ресурсы Лидера	Ресурсы лидера; определение и управление ресурсами.
10.	Укрепление власти лидера	Технологии ежедневного укрепления лидерской позиции при реализации основных управлеченческих функций: мотивация, постановка целей и задач, контроль, обучение и развитие подчиненных.
<b>III</b>	<b>Программа тренинга стрессоустойчивости</b>	Обучение навыкам психологической саморегуляции. Расширение диапазона творческих способностей. Развитие устойчивой мотивации сохранения и укрепления здоровья.
1.	Снижение тревожности	Объяснить природу эмоций и научить способам ими управлять, осознавая их «послания» и снимая излишнее напряжение.
2.	Как справиться со стрессом	Содействовать освоению способов саморегуляции своего эмоционального состояния
3.	«Я управлю стрессом»	Научиться управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу; научиться управлять своим психическим состоянием, если избежать стресса все-таки не удалось; уметь быстро восстанавливаться после перегрузок.
4.	«Я и другие»	Научить навыкам толерантного общения
5.	«Я и стресс»	Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену; выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.
<b>IV</b>	<b>Тренинг управления конфликтом</b>	Понимание природы противоречий и конфликтов между людьми; формирование конструктивного отношения к конфликту; формирования умения предвидеть последствия конфликта.
1.	Понятия конфликта. Проблемы в конфликте	Определить сущность и содержание конфликта; научиться различать проблемы в конфликте; понять многомерность конфликта.
2.	Амбивалентность	Осознать развивающую силу конфликта, его

	конфликта.	амбивалентность; возможность управления конфликтом.
3.	Причины профилактика конфликтов и	Научиться анализировать причины конфликтов; соотносить причины и меры по их профилактике.
4.	Стратегии поведения в конфликтных ситуациях	Обучиться владению стратегиями поведения в конфликте: их возможности и ограничения; осознать свою стратегию поведения в конфликте; методики контроля над эмоциями в конфликте.
5.	Выход из конфликта	Возможности конструктивного выхода из конфликта; схемы анализа конфликта.
V	<b>Программа тренинга личностного роста</b>	Умение выражать свое эмоциональное состояние.
1.	Мои удачи и неудачи.	Развить умение осознать свои проблемы, поиск способов их решений и преодоления трудностей.
2.	Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения	Обсуждение способов поведения и признаков, характерных для уверенного в себе человека. Тренировка на практике некоторых способов формирования уверенного поведения, показать необходимость формирования определенных жизненных навыков человека.
3.	Общение.	Путем создания доверительной атмосферы общения сформировать коммуникативные умения у членов группы.
4.	Мы понимаем друг друга.	Показать, как строятся законы человеческого общества; осознать способы актуализации личностных ресурсов.
5.	Завершение путешествия.	Закрепление представлений о своей уникальности; закрепление дружеских отношений между членами группы.