

## ПРОГРАММА

### занятий «Пространство для подростков» в рамках проекта «Пространство общения»

**Пространство для подростков «Разговоры обо всем»** – это интерактивные встречи для дружбы, общения, самопознания, обсуждения и проработки проблем.

#### **В работе с подростками применяются:**

- *Психологические техники:* когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), интерперсональная терапия, клиент-центрированная терапия, гуманистическая терапия, терапия принятия и ответственности (АСТ), терапия соматических переживаний, гештальт-терапия, арт-терапия, песочная терапия, куклотерапия.
- *Психологические инструменты:* метафорические ассоциативные карты, трансформационные психологические игры, настольные игры.

*Основной целью программы* является организация безопасного пространства для подростков, где они могут обсудить все волнующие их вопросы, не боясь осуждения и насмешек, получить дружескую поддержку сверстников и психологическую помощь.

#### *Цели программы:*

- Расширение круга общения подростков.
- Развитие навыков регуляции поведения и эмоций.
- Формирование адекватной самооценки.
- Развитие коммуникативных навыков.
- Формирование учебной мотивации.
- Психологическая поддержка подростков.
- Профилактика правонарушений среди подростков.
- Профилактика суицидального поведения.

*Основной задачей программы* является создание необходимых условий для гармонизации внутреннего состояния подростков, раскрытия заложенного в них потенциала, формирования уверенности в себе. Эти условия включают в себя:

- Обсуждение и проработка проблем, влияющих на настроение и самочувствие подростков и нарушающих развитие эмоциональной, познавательной, ценностной и мотивационной сфер.
- Формирование мотивации к позитивным изменениям в своей жизни, изменение оценки себя и своего отношения к окружающему миру.
- Формирование навыков сопротивления негативному влиянию среды.
- Развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.
- Повышение самооценки через получение позитивной обратной связи и поддержки от группы.
- Развитие творческой активности, социальных навыков, рефлексии.
- Формирование навыков самостоятельного решения проблем, прогнозирования последствий своих поступков, планирования своей жизни и навыков здорового образа жизни.
- Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия.

*Основные принципы работы:*

- Интерактивность – подростки сами предлагают темы встреч или вопросы к обсуждению.
- Экологичность – доброжелательная атмосфера позволяет обсудить волнующие вопросы и не бояться насмешек и осуждения. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут

говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.

- Конфиденциальность – все, что обсуждается на встречах относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия.

*Длительность встреч:* 2 часа.

*Целевая группа:* подростки 12-17 лет, разделенные на две группы:

- Подростки 12-14 лет.
- Подростки 15-17 лет.

### **Темы встреч**

1. Что меня волнует.
2. Поговорим о...
3. Самоанализ.
4. Не хочу учиться.
5. Мир чувств и желаний, развитие межполушарного взаимодействия.
6. Психосоматика, как эмоции влияют на тело.
7. Коммуникативная компетентность, повышение самооценки.
8. Негативные установки, саморефлексия.
9. Эмоции, поступки и последствия.
10. Конфликты и способы их разрешения. Развитие навыков саморегуляции.
11. Внутриличные конфликты. Работа с ресурсами и развитие навыков самопринятия.
12. Самоотношение и самооценка.

13. Личные границы, отстаивание своих позиций.
14. Личные границы, противодействие групповому давлению.
15. Стрессоустойчивость и навыки совладания со стрессом.
16. Осознавание и решение проблем.
17. Самоопределение и постановка ближайших целей.
18. Работа с эмоциями: Агрессивность.
19. Работа с эмоциями: Обида.
20. Работа с эмоциями: Страх.
21. Работа с эмоциями: Тревога.
22. Работа с эмоциями: Мысли о смерти.
23. Работа с эмоциями: Гнев.
24. Работа с эмоциями: Ярость.
25. Работа с эмоциями: Скука.
26. Работа с эмоциями: Вина.
27. Работа с эмоциями: Стыд.
28. Работа с эмоциями: Одиночество.
29. Работа с эмоциями: Лень.
30. Работа с эмоциями: Злость.
31. Работа с эмоциями: Беспокойство.
32. Работа с эмоциями: Раздражительность.
33. Работа с эмоциями: Зависть.
34. Работа с эмоциями: Апатия.