

И. З. Гляковская,
педагог-психолог первой категории
Порозовской СШ Свислочского района

Структура программы

Порядок работы по программе включает реализацию четырех модулей.

Модуль 1. «Подросток в современном мире» – предварительный психологический тренинг-подготовка участников. В ходе проведения стартовых занятий предусмотрено обсуждение проблем подростков при общении с окружающими, их взглядов на жизнь, отношения к наказанию за содеянное, обучение способам эмоциональной саморегуляции, выявление причин совершённых правонарушений. Основной задачей данного этапа является подведение участников тренингов к выводу о том, что криминальный способ удовлетворения нарушенных потребностей не приводит к развитию личности.

Используемые упражнения: проективные методики «Ассоциации», «Рыба для размышлений», «Иерархия ценностей», «Рисунок обиды» и пр.

Модуль 2. «Истории бывают разные» – осуществление знакомства подростков с алгоритмами и принципами создания презентаций и видеороликов, рисованных клипов на планшете. Данный этап способствует актуализации процесса самопознания подростков, рефлексии, переосмыслению жизненного опыта, определению степени эмоциональной значимости событий, которые происходили с подростками. Главной задачей данного модуля является оказание помощи подросткам в определении основной идеи, названия и содержания будущего фото- или видеопродукта.

Используемые методики: арт-терапевтические упражнения «Сундучок памяти», «Линия жизни», «Мой портрет в лучах солнца» и пр.

Модуль 3. «Создаем свою историю» – обучение подростков навыкам работы с цифровой техникой, специальным программным оснащением,

знакомство с алгоритмом и принципами работы над фото- и видеороликом, рисованными клипами на планшете.

Предусматривается использование разных способов создания цифровых историй жизни, в зависимости от предпочтений подростков: видеоролик, цифровое рисование клипов на планшете, фотокниги о себе.

Модуль 4. «Я – режиссер собственной истории жизни» – осуществление обучения подростков принципам написания истории и воплощения ее на экране. Акцент делался на оказании индивидуальной помощи подростку в решении стоящих перед ним сценарных и технических задач в процессе создания собственной цифровой истории.

Ожидаемые результаты: формирование у подростков социально значимых ценностных ориентаций, адекватного образа «Я»; умения использовать собственные ресурсы в преодолении трудных жизненных ситуаций, формирование представлений о негативных последствиях необоснованного рискованного поведения, позитивных жизненных планов.

Тематический план занятий

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Наименование форм работы, упражнений
Модуль 1. Подросток в современном мире			
1.	«Будни современного подростка»	– оказание помощи подросткам в расширении образа «Я»; – развитие способности у подростка видеть себя глазами сверстников и взрослых; – развитие позитивного мышления, уверенности в себе; – оказание помощи в поиске и развитии внутренних ресурсов; – обсуждение социальных ожиданий от подростка,	<i>Вступительная часть.</i> 1. Приветствие участников группы и представление волонтеров-инструкторов. 2. Упражнение на знакомство. «Агент 006». 3. Принятие правил работы. 4. Озвучивание темы и цели тренинга. 5. Ожидания от группы. <i>Основная часть.</i>

		<p>образа подростка в обществе и их влияния на жизнь подростка и его семьи.</p>	<p>1. Упражнение «Аббревиатура».</p> <p>2. Информация + «Подросток в современном мире».</p> <p>3. Упражнение «Стенка на стенку».</p> <p>4. Работа в группах. Упражнение «Портрет современного подростка».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Рефлексивное упражнение «Острова».</p> <p>2. Ритуал прощания «Завершающий круг».</p>
2.	«Я- идеальное, я- реальное»	<p>- развитие позитивного мышления, уверенности в себе;</p> <p>- оказание помощи в поиске и развитии внутренних ресурсов, выстраивании адекватной самооценки;</p> <p>– оказание помощи подросткам в расширении образа «Я».</p>	<p><i>Вступительная часть.</i></p> <p>1. Приветствие «Добрый день, шалом, салют!».</p> <p>2. Упражнение «Волшебная шляпа».</p> <p>3. Озвучивание темы и цели тренинга.</p> <p>4. Ожидания от группы.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «На какой я ступеньке?».</p> <p>2. Информация+ «Формула определения самооценки» (с использованием сказки Куприна И. И. «Синяя звезда»).</p> <p>3. Упражнение «Плохое-хорошее».</p> <p>4. Упражнение «Я идеальное, я реальное».</p> <p>5. Упражнение «Walktheline».</p> <p>6. Энерджайзер «Птушки. Гнёзды. Землятрус».</p> <p>7. Упражнение «Рука помощи».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Рефлексивное упражнение «Футбольное поле».</p>

			2. Ритуал прощания «Завершающий круг».
3.	«Безобидный тренинг»	<p>- оказание помощи в осознании иррациональных установок;</p> <p>- способствование освобождению от обид;</p> <p>- способствование развитию позитивного мышления</p> <p>- развитие коммуникативных навыков.</p>	<p><i>Вступительная часть.</i></p> <p>1. Приветствие «Рукопожатие или поклон».</p> <p>2. Упражнение «Цепочка пожеланий».</p> <p>3. Озвучивание темы и цели тренинга.</p> <p>4. Ожидания от группы.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Ванька-встанька».</p> <p>2. Упражнение «Слово-импульс».</p> <p>3. Групповая работа. Упражнение «Вертушка».</p> <p>4. Энерджайзер «Эльфы. Волшебники. Великаны».</p> <p>5. Упражнение «Рисунок обиды».</p> <p>6. Информация+ «Обида не безобидна» (с использованием притчи «Путник»).</p> <p>7. Упражнение «Вопрос-ответ».</p> <p>8. Упражнение «Пожелание обидчику».</p> <p>9. Упражнение «Язык телодвижений».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Рефлексивное упражнение «Палитра».</p> <p>2. Ритуал прощания «Завершающий круг».</p>
4.	«Групповое давление и умение говорить: «Нет!»	<p>- формирование представлений о силе группового давления на личность,</p> <p>- расширение поведенческого репертуара подростков в процессе конфронтации</p>	<p><i>Вступительная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Домино».</p> <p>2. Упражнение «Движение по кругу».</p> <p>3. Озвучивание темы и цели тренинга.</p>

		<p>с группой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков отказа в рискованной ситуации, умения противостоять давлению группы; - развитие способности делать самостоятельный выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением. 	<p>4. Ожидания от группы. <i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Рыба для размышления». 2. Упражнение «Луковица и монополия». 3. Информация+ «Техники отказа». 4. Энерджайзер «Сбор яблочек». 5. Групповая работа «Рискованное предложение и здоровая инициатива». 6. Упражнение «Зато». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексивное упражнение «Мухомор». 2. Ритуал прощания «Завершающий круг».
5.	«Современный подросток в ситуации риска»	<ul style="list-style-type: none"> - инвентаризация представлений подростка о влиянии отклоняющегося поведения на все сферы жизни человека; - формирование представления о модели уверенного поведения в ситуации, связанной с риском для себя и своего здоровья; - повышение уровня знаний о способах отказа; - формирование представления о модели уверенного поведения в ситуации, связанной с риском для себя и своего здоровья. 	<p><i>Вступительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Летающие имена». 2. Упражнение «Весёлый счет». 3. Озвучивание темы и цели тренинга. 4. Ожидания от группы. <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Незаконченное предложение». 2. Упражнение «Ключевое слово». 3. Упражнение «Иерархия ценностей». 4. Упражнение «STOP: опасно». 5. Энерджайзер «Хвост дракона». 6. Групповая работа. Упражнение «Рискованное предложение или здоровая альтернатива?». <p><i>Заключительная часть.</i></p>

			<p>1. Рефлексивное упражнение «Лотерея «Плюс-минус».</p> <p>2. Ритуал прощания «Завершающий круг».</p>
Модуль 2. Истории бывают разные...			
1.	«Простые правила составления историй»	<p>- актуализация воспоминаний, определение значимых событий жизни;</p> <p>- снятие эмоционального напряжения посредством изобразительной деятельности;</p> <p>- оказание помощи в поиске идеи видеоролика;</p> <p>- оказание помощи в отборе значимых событий для видеоролика;</p> <p>- психологическая подготовка к созданию видеоролика «История жизни».</p>	<p><i>Вступительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Быстрая разминка в кругу».</p> <p>3. Упражнение «Игра в имена с ритмом».</p> <p>4. Озвучивание темы и цели тренинга.</p> <p>5. Ожидания от группы.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Информация+ «Правила эффективного сторителлинга».</p> <p>2. Упражнение «Игра в кубики «Storycubes».</p> <p>3. Упражнение «Предметы».</p> <p>4. Энерджайзер «Передай хлопок».</p> <p>5. Упражнение «Линия жизни».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Рефлексивное упражнение «Фотограф».</p> <p>2. Ритуал прощания «Завершающий круг».</p>
2.	«Учимся рассказывать истории»	<p>- актуализация процесса самопознания подростков, процесса рефлексии;</p> <p>- оказание помощи подросткам в переосмыслении своего жизненного опыта;</p> <p>- оказание помощи подросткам в определении степени эмоциональной значимости событий, которые с ними происходили;</p> <p>- ознакомление подростков с типами цифровых историй;</p>	<p><i>Вступительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Разминка-энерджайзер «В пары!».</p> <p>3. Упражнение «Дубовые листья и ножницы».</p> <p>4. Озвучивание темы и цели тренинга.</p> <p>5. Ожидания от группы.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Сундучок памяти».</p> <p>2. Упражнение. «Раскрась свой</p>

		<p>- обучение структуре видеоролика;</p> <p>- снятие эмоционального напряжения посредством изобразительной деятельности;</p> <p>- оказание помощи подросткам в определении идеи будущего фото- или видеопродукта</p>	<p>волшебный сундучок».</p> <p>3. Энерджайзер «Енотовы круги».</p> <p>4. Упражнение. «Идея для видеоролика».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Рефлексивное упражнение «Дерево с человечками».</p> <p>2. Ритуал прощания «Завершающий круг».</p>
3.	«Начало создания моей истории»	<p>- содействие актуализации процесса самопознания подростков, рефлексии;</p> <p>- знакомство с типами цифровых историй;</p> <p>- оказание помощи в переосмыслении жизненного опыта подростков, определении степени эмоциональной значимости событий, которые с ними происходили;</p> <p>- развитие навыка рассказывания историй;</p> <p>- оказание помощи подросткам в определении содержания будущего фото- или видеопродукта.</p>	<p><i>Вступительная часть.</i></p> <p>1. Разминка. Упражнение «Хором».</p> <p>2. Упражнение «Разведчики».</p> <p>3. Озвучивание темы и цели тренинга.</p> <p>4. Ожидания от группы.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>1. Упражнение «Видеопросмотр» (с использованием цифровых историй «Одна неделя моей жизни», «История Игоря», «Немного о себе»).</p> <p>2. Групповая работа. Упражнение. «Разбор видеоролика».</p> <p>3. Энерджайзер «Тик-так».</p> <p>4. Упражнение «Понимание».</p> <p>5. Упражнение «События для видеоролика».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>1. Рефлексивное упражнение «Чемодан. Корзина. Мясорубка».</p> <p>2. Ритуал прощания «Завершающий круг».</p>
Модуль 3. «Создаем свою историю»			
1.	«Знакомимся с алгоритмом создания	- знакомство с алгоритмом и принципами работы над фото- и видеороликом;	<p><i>Вступительная часть.</i></p> <p>1. Энерджайзер «Слон, жираф, крокодил».</p>

	цифровой истории»	<p>- обучение подростков принципам написания истории;</p> <p>- развитие навыков рассказа у участников, знакомство со структурой истории.</p>	<p>2. Упражнение «Волшебный мешочек».</p> <p>3. Озвучивание темы и цели тренинга.</p> <p>4. Ожидания от группы.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Информация+ «Алгоритм работы над видеороликом».</p> <p>2. Анализ собранного материала (фото-, видео-ресурсы, рисунки).</p> <p>3. Мозговой штурм «Идея для собственного видеоролика».</p> <p>4. Индивидуальная работа «Создание собственного сценария»</p> <p>5. Энерджайзер «Фигура».</p> <p>6. Упражнение. Коллаж «Я – Это Я!».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Рефлексивное упражнение. «Собственно Я».</p> <p>2. Ритуал прощания «Завершающий круг».</p>
2.	«Паспорт моей цифровой истории»	<p>- обучение навыкам работы с цифровой техникой, специальным программным оснащением;</p> <p>- обучение подростков принципам написания истории и воплощения ее на экране.</p>	<p><i>Вступительная часть.</i></p> <p>1. Энерджайзер «Пожалуйста».</p> <p>2. Упражнение «Я+ ассоциация».</p> <p>3. Озвучивание темы и цели тренинга.</p> <p>4. Ожидания от группы.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Мой рассказ о себе».</p> <p>2. Упражнение «Раскадровка».</p> <p>3. Упражнение «Паспорт моей цифровой истории».</p> <p>4. Энерджайзер «Пчелки».</p> <p>5. Создаем рисунки</p>

			<p>к своей истории. <i>Заключительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексивное упражнение «все у меня в руках». 2. Ритуал прощания «Завершающий круг».
3.	«Завязка, кульминация, развязка, главный герой»	<p>- продолжение работы над созданием цифровой истории; - развитие навыков рассказывания историй</p>	<p><i>Вступительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Имя+прилагательное». 2. Упражнение «Комплименты». 3. Озвучивание темы и цели тренинга. 4. Ожидания от группы. <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Правила игры в кубики «Storycubes». 2. Упражнение «Создание моей истории» (пример на сказке «Колобок»). 3. Создаем рисунки к своей истории. 4. Упражнение «Закончи свою историю». <p><i>Заключительная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексивное упражнение «Анкета-газета». 2. Ритуал прощания «Завершающий круг».
4.	«Работаем с текстом»	<p>- оказание помощи подросткам в завершении работы над видеорядом своей истории; - подготовка паспорта цифровой истории</p>	<p><i>Вступительная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «А чё я?». 2. Озвучивание темы и цели тренинга. 3. Ожидания от группы. <p><i>Основная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Работа с текстом». 2. Упражнение «Создаем рисунки к своей истории». 3. Энерджайзер «Игрушка».

			<p>4. Работа в программах «PowerDirector», «Movie maker».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>1. Рефлексивное упражнение «Звезда сбывшихся ожиданий».</p> <p>2. Ритуал прощания «Завершающий круг».</p>
Модуль 4 «Я – режиссер собственной жизни»			
1	«Я – режиссер собственной жизни»	- оказание индивидуальной помощи подросткам в решении стоящих перед ним сценарных и технических задач в процессе создания его собственной цифровой истории.	Оказание индивидуальной помощи в съемке необходимого видеоматериала, осуществлению монтажа, озвучиванию (с использованием подготовленного паспорта цифровой истории).