

ОГКУ СО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г.Черемхово»

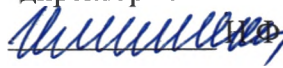
Согласовано:

зам.директора по РВР


_____ Л.К.Хадыева

Утверждаю:

директор ОГКУСО «ЦПД г. Черемхово


_____ И.А.Клименко

**План работы подросткового клуба
«Доверие»
на 2025 год**

Подростковый возраст – это пора достижений, стремительного пополнения знаний, умений, становления нравственности, развития самосознания и открытия своего "Я", обретения новой социальной позиции

Подростковый возраст – это так называемый «переходный период», как бы основной путь от детства к взрослости и является особенным периодом в жизни каждого человека. И без того, чтобы пройти этот путь, не может сформироваться, стать самостоятельной личностью ни один человек. Отсюда очень важный вывод: подростковый кризис нельзя миновать или обойти стороной.

Чтобы сделать менее острыми те трудности, которые испытывает подросток, необходимо обучить его социальным навыкам, т.к. комплексу поведенческих навыков, которые должны формироваться у подростка в процессе его социализации.

Существует ряд причин, по которым обучение жизненно важным навыкам необходимо:

Во-первых, это причины, связанные с серьезно усугубившейся социальной ситуацией: разрушением семейных устоев, снижением жизненного уровня подавляющего большинства семей, ростом преступности, возросшим риском попадания подростков в наркотическую зависимость и прочее. Обучение подростков жизненно важным навыкам может помочь им справиться с подобными проблемами.

Во-вторых, обучение жизненно важным навыкам способствует овладению и развитию способностей, которые могут привести к положительным межличностным отношениям и умению нести ответственность за свои действия.

В-третьих, обучение жизненно важным навыкам является серьезной базой, необходимой для освоения многих современных профессий, где требуется умение общаться и эмпатия (для будущих медиков и адвокатов), умение решать проблемы, умение справляться с эмоциями и стрессом (для менеджеров, журналистов, политиков, управленцев)

Проблемы со здоровьем могут возникнуть на фоне неадекватного поведения, причиной которого часто служить отсутствие знаний о нормах и правилах, а тем же навыков социального поведения. В подобной ситуации человек не может успешно преодолевать жизненные трудности и связанные с ними стрессы. Эту задачу можно решить путем обучения социальным навыкам.

Цели и задачи данного курса

формирование и развитие у подростков социально значимого комплекса жизненно важных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе,

развитие у подростков навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активация механизмов самопознания и самовыражения;

формирование адекватной самооценки, повышение ответственности подростков за свои поступки, выработка позитивных жизненных целей и развитие мотивации к их достижению;
формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, следствием чего становится избегание вредных привычек.

Основные направления работы

просвещение;
профилактика;
коррекция.

Формы и методы работы

беседа;
диагностики;
проблемная лекция;
групповая дискуссия;
ролевые игры;
игровые и тренинговые упражнения;
экскурсии;
тестирование;
детско-родительские тренинги.
моделирование и анализ проблемной ситуации;
рефлексия.

По своей **структуре** занятия состоят из следующих частей:

вводная часть, актуализирующая имеющийся опыт и житейские знания (в этой части применяется такое психологическое упражнение как «мозговой штурм», а также фрагменты литературных произведений или притчи);
начинается вводная часть с ритуала приветствия и специальных разогревающих упражнений;
основная часть, направленная на формирование новых представлений (осуществляется с использованием ролевых игр и упражнений);
заключительная часть, включающая отработку личной стратегии поведения («аукцион идей», а также другие способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу...» и т.д.).

Технология и продолжительность работы

Программа курса «Доверие» рассчитана на 12 часов. Занятия проводятся 1 раз в месяц специалистами отделения сопровождения замещающих семей с группой подростков (10-15 человек).

Требования к уровню подготовки

Изучение данной программы направлено на овладение участниками клуба следующими навыками:

Навык позитивного и конструктивного отношения к собственной личности – способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания. Эти навыки дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности

Навык позитивного общения – способность взаимодействовать с окружающими. Эти навыки помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, добрые отношения в семье

Навык самооценки и понимания других – способность адекватно оценивать себя и воспринимать других, осознанная возможность принять людей такими, какие они есть. Эти навыки позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми

Навык управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями – осознание качества эмоций в нас самих и других, знание того, как эмоции влияют на поведение. Способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей

Навык адекватного поведения в стрессовых ситуациях – способность адекватно вести себя в стрессовых ситуациях, знание об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас

Навык самостоятельного принятия решений – способность принимать конструктивные, взвешенные решения. Человек, обладающий этим навыком, умеет учитывать различные мнения и прогнозировать то, как его решения могут влиять на конкретных людей и ситуацию в целом

Навык решения проблемных ситуаций – помогает справиться с проблемами. Владение этим навыком дает человеку возможность грамотно и уверенно вести себя в сложных ситуациях, последовательно и разумно подходить к решению как сложных жизненных проблем, так и нестандартных ситуаций

Методическое обеспечение

Для проведения занятий необходим кабинет, мебель: столы, стулья в количестве 15 штук, мультимедиа-проектор, ноутбук или компьютер.

Средства, необходимые для занятий:

разработки по темам занятий;

тесты;

карточки с заданиями;

распечатки с притчами;

цветные карандаши,

материалы для изготовления коллажа (бумага формата А5, клей, ножницы, маркеры, вырезки из газет и журналов).

Ожидаемые результаты

У подростков сформируется адекватная самооценка, снизится потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.

Сформируется способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.

Выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению.

Повысится правовая грамотность и ответственность за свое поведение.

План работы

№ п/п	Содержание	Цель	Дата проведения
1	Викторина по Советским мультфильмам «От Маэстро до Матроскина: наши любимые наставники»	Гармонизация детско-родительских отношений	январь
2	Занятие тренинг «Смысл жизни»	Помочь подросткам заглянуть в себя, осознать себя личностью, осознать свои цели и смысл жизни	февраль
3	Мастер класс по изготовлению фотоальбома «Мгновения из жизни»	Показать значение семьи в жизни каждого человека, довести до сознания детей, что семья – это самое дорогое, самое близкое, что есть у человека	март
4	Деловая игра « На что потратить жизнь»	Осознать необходимость осуществления выбора жизненных целей	апрель
5	Тренинг «Я учусь владеть собой»	Овладение приемами саморегуляции, формирование навыков преодоления тревожности.	май
6	Профильная смена 3Д «Дом. Детство. Добро».	Укрепление детско-родительских взаимоотношений.	июнь
	Игровая программа «Ура, каникулы»	Организации содержательного и эмоционально насыщенного досуга детей, создания праздничного настроения.	
7	Тренинг для подростков «Умей сказать нет!»	Формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции	сентябрь
8	Ролевая игра «Бункер»	Научиться слушать других людей. Грамотно аргументировать свою точку зрения.	октябрь
9	Квиз, плиз! Хоум!	Создание условий для развития интеллектуальных способностей, аналитического и творческого мышления, расширения кругозора, а также популяризации интеллектуально-игрового досуга, путем проведения квиз-игры.	ноябрь
10	Новогодняя вечеринка «Лайк пати у ёлки»	Гармонизация детско-родительских отношений	декабрь