



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

185001, г. Петрозаводск, ул. Ленинградская, д. 17; тел.: 89027711111, e-mail: [gourkcdk@yandex.ru](mailto:gourkcdk@yandex.ru)

Принято на Педагогическом Совете  
ГБОУ РК ЦДК  
Протокол № 2  
от «15» ноября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ГБОУ РК ЦДК

«15» ноября 2024 г.

**Методические рекомендации к  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе социально-гуманитарной направленности  
«Я расту»**

Составители: Морозова Татьяна Александровна

педагог-психолог  
ГБОУ РК ЦДК

Савкина Ольга Викторовна  
педагог-психолог  
ГБОУ РК ЦДК

Процкевич Евгения Васильевна  
учитель-логопед  
ГБОУ РК ЦДК

г. Петрозаводск, 2024 г.

## Содержание

Глоссарий. Термины и определения	3
Введение	4
Условия реализации программы	8
Содержание программы	9
Часто задаваемые вопросы	10
Авторский коллектив	12
Приложение 1. Содержание входящей анкеты	13
Приложение 2. Содержание контрольной анкеты	14
Приложение 3. Конспекты занятий	15
Приложение 4. Игровое поле	27
Приложение 5. Дополнительное занятие	28



## Глоссарий. Термины и определения

**Пубертатный период** - это промежуток времени от начала проявления вторичных половых признаков до полного созревания гипоталамо-гипофизарно-гонадной оси (активация гипофиза и яичников/яичек). Так же в этот непростой этап для детей и родителей входит становление не только физиологической, но и психологической зрелости.

**Препубертатный период** является подготовительным периодом перед половой зрелостью и сопровождается существенными соматическими и психическими изменениями.

**Первичная профилактика** – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение отклоняющегося поведения среди детей и подростков.

**Нозологические проявления** - (Нозология - от греч. nosos — болезнь и logos — учение — это учение о биологических и медицинских основах болезней) – проявления того или иного заболевания.

**Психологический тренинг** — это форма группового обучения, сочетающая краткую теоретическую подготовку и формирование практических умений за короткий срок в определённой сфере жизни человека.

## Введение

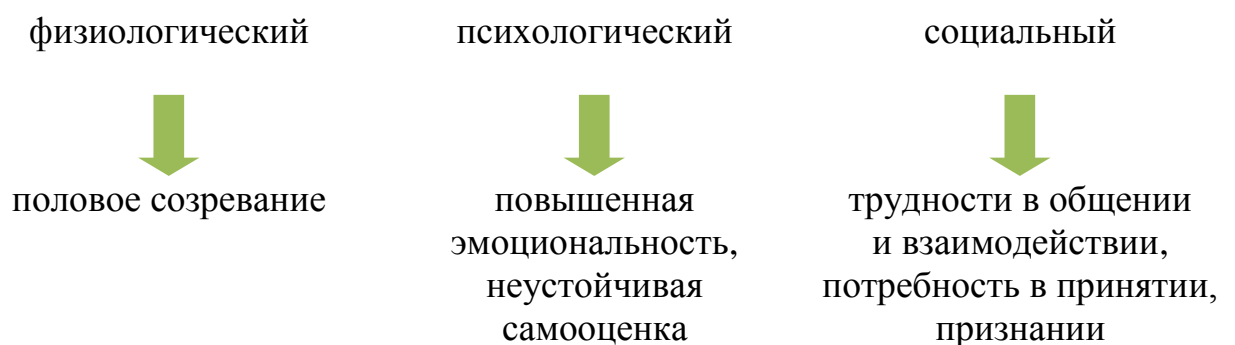
*«Основная задача подросткового возраста – понимать границы взаимодействия с самим собой, со сверстниками, с другими людьми».*

Екатерина Бурмистрова,  
«Взрослеем вместе с подростком.  
Воспитание родителей»



Подростковый возраст (пубертатный период) – это важный этап в жизни каждого человека. В этот период происходит переход от детства к взрослости.

Возникающие изменения затрагивают все уровни:



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Я расту» разработана для решения основных проблем препубертатного возраста, связанных с половым созреванием и изменениями:



- \* мифы
- \* страхи
- \* отсутствие достоверной информации
- \* непонимание происходящих процессов
- \* невозможность обсуждения волнующих тем со взрослым



- \* понимание происходящих изменений
- \* снижение тревоги и негативных переживаний
- \* расширение поведенческого диапазона
- \* приобретение опыта открытого обсуждения проблем



В результате формируются важные умения и навыки, позволяющие снизить эмоциональное напряжение



**\* Навыки самопознания и самоконтроля**

**\* Навыки безопасного поведения**

**\* Ответственное отношение к своему здоровью**

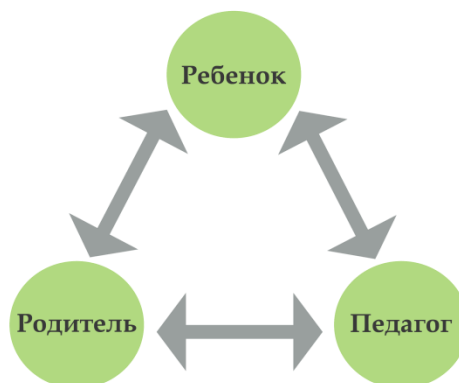
Программа создана для работы с подростками 11-12 лет. Основная идея данной программы помочь детям адаптироваться к изменениям в их организме и сознании, которые свойственны началу подросткового возраста.

Целью программы «Я расту» является формирование адекватного представления о физиологических и психологических изменениях подросткового возраста.

Данная программа может быть реализована как:

- дополнительная образовательная программа педагога-психолога,
- профилактическая программа.

Также стоит отметить, что, несмотря на реализацию программы внутри школы, родители не исключаются из круга взаимодействия и являются важным звеном.



В качестве форм работы с родителями могут быть выбраны:

- родительское собрание,
- анкетирование,
- беседа по проблемным вопросам подросткового возраста.

## Условия реализации программы

**Категория детей, участвующих в реализации программы:** условно здоровая аудитория подростков 11 – 12 лет.

**Показания:** первичная профилактика.

**Противопоказания:** особенности поведения в рамках нозологических проявлений.

**Педагог, реализующий программу в учебном заведении:** штатный педагог-психолог.

**Форма проведения занятий:** групповая/тренинг. Занятия проводятся целой группой за исключением «Дополнительных занятий», которые проводятся по подгруппам (мальчики, девочки).

**Общее количество занятий:** 5.

**Периодичность:** 1 занятие в неделю (продолжительность 90 минут).

**Наполняемость группы:** не более 30 чел.

**Срок реализации:** общее количество академических часов – 10.

**Формы контроля и оценочные материалы:**

Анкетирование обучающихся:

- Входящая анкета (см. Приложение 1),
- Контрольная анкета (см. Приложение 2).

**Условия реализации:**

*кабинеты:* два кабинета для проведения тренингов,

*специалисты:* педагоги-психологи, два специалиста,

*методическое обеспечение:* конспекты занятий, дидактический материал (схема тела, пазлы и т.д.), флип-чарты, блокноты для флип-чартов, бумага, ручки, маркеры, бэйджи.



## Содержание программы

Структура тренинга включает в себя:

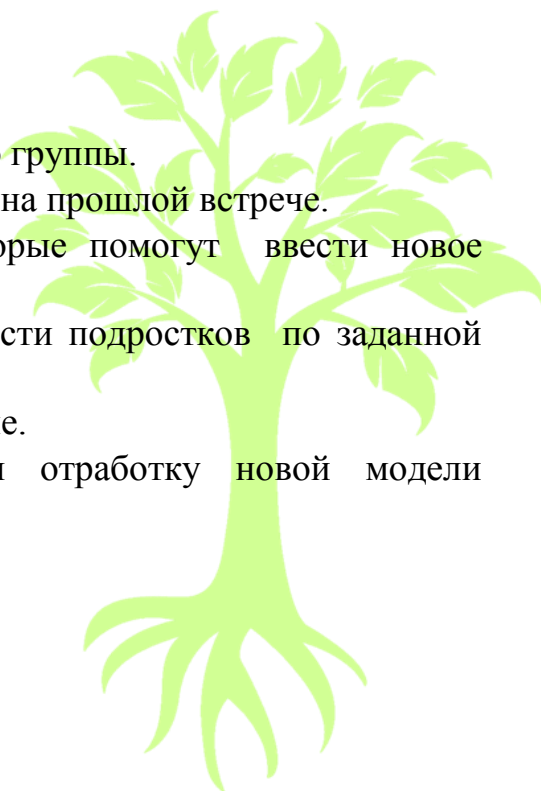
- Приветствие.
- Игра, направленная на активизацию группы.
- Вспоминаем, что нового мы узнали на прошлой встрече.
- Игра или игровые приемы, которые помогут ввести новое понятие.
- Определение уровня осведомленности подростков по заданной теме.
- Информационный блок. Обсуждение.
- Игра на закрепление знаний и отработку новой модели поведения.
- Обратная связь. Рефлексия.

### План занятий.

1. Подростковый возраст.
2. Эмоции.
3. Личное пространство.
4. Конфликты.
5. Игра " Что делать, когда не клеится?"

Дополнительное занятие: «Половое созревание» (вариант для мальчиков; вариант для девочек)

Конспекты занятий представлены в Приложении 3, 5.



## Часто задаваемые вопросы

Что делать, если не получено согласие родителей/законных представителей на участие в программе?

Участие в данной программе возможно **ТОЛЬКО** с согласия родителей/законных представителей.

Возможно ли проводить тренинг в одном помещении одновременно с другими занятиями?

Нет. Все занятия по программе подразумевают проведение в отдельных изолированных помещениях.

Нужно ли присутствие учителя или родителей на занятиях по программе?

Нет. Присутствие педагогов/родителей/представителей администрации школы и других взрослых не предусмотрено условиями программы. На занятиях присутствуют только дети и педагог-психолог, реализующий программу.

Что делать, если ребенок хочет задать вопрос, но стесняется делать это при других детях?

Свои вопросы дети могут задать психологу опосредованно, с использованием "почтового ящика", куда можно "отправить" вопросы анонимно.

Если в группе небольшое количество участников, обязательно ли их делить на занятия по подгруппам?

Программой определяется **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ** разделение на подгруппы, если это указано в условиях проведения занятия/тренинга.

Не вызовет ли данная программа повышение у детей интереса к темам полового созревания?

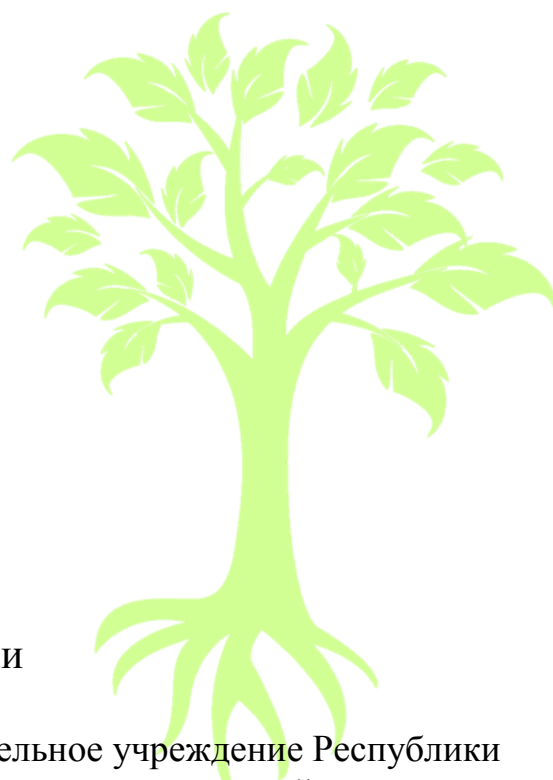
Благодаря программе «Я расту» дети получают достоверную, научно обоснованную информацию о половом созревании, а также научатся критически подходить к изучению данной темы.

## Авторский коллектив

Назаренко Наталия Владимировна  
педагог–психолог  
ГБОУ РК «ЦДК»

Евстафьева Ирина Борисовна  
педагог–психолог  
ГБОУ РК «ЦДК»

Морозова Татьяна Александровна  
педагог–психолог  
ГБОУ РК «ЦДК»



### Об организации

Государственное бюджетное образовательное учреждение Республики Карелия для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования» реализует перечень задач, связанных с:

- оказанием психолого-педагогической и социальной помощи детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья, детям-инвалидам, несовершеннолетним обучающимся
- осуществлением функций психолого-медико-педагогической комиссии
- осуществление комплексной работы по предупреждению неблагополучия детей и подростков в образовательной и социальной среде
- реализацией дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ социально-гуманитарной направленности.



## Содержание входящей анкеты

### АНКЕТА

Уважаемый участник программы! Просим Вас ответить на несколько вопросов нашей анкеты.

**1. Мне важно знать, какие изменения с детьми происходят в подростковом возрасте.**

А. да

Б. нет

**2. Если у меня появляется вопрос о подростковом возрасте, я обращаюсь:**

А. к близким (родители, опекуны, старшие братья, сестры)

Б. к друзьям

В. к Интернету

Г. другие источники

---

**3. У меня много вопросов о подростковом возрасте.**

А. да

Б. нет

**4. Продолжите фразу:**

Когда я думаю о том, что вырасту, то начинаю испытывать чувство

---

**5. Напишите вопрос о подростковом возрасте, который волнует Вас на данный момент**

---

---

---

---

**Спасибо!**

## Содержание контрольной анкеты

### АНКЕТА

Дорогой друг! Мы благодарим Вас за участие в программе «Я расту» и просим ответить на несколько вопросов нашей анкеты.

**1. Участие в программе «Я расту» помогло мне найти ответы на ранее волнующие меня вопросы.**

А. да

Б. нет

**2. Продолжите фразу:**

Обсуждая проблемы подросткового возраста в кругу своих одноклассников, я понял (ла)

---

---

---

**3. Я получил (а) ответы на ранее волнующие меня вопросы.**

А. да

Б. нет

**4. Продолжите фразу:**

Когда я думаю о том, что вырасту, то начинаю испытывать чувство

---

**5. Оцените, насколько полезно было для Вас участие в программе «Я расту»**

от 1 до 10 (1- мало интересно, 10 - полезно и очень вовремя)

---

**Спасибо!**

## Конспекты занятий по программе «Я расту»

### Занятие № 1

#### Тема: Подростковый возраст

**Необходимые материалы:** бейджи, бумага, маркеры, бланки анкеты, ручки, листочки, почтовый ящик.

#### **I Организационная часть**

##### 1. Знакомство

Представление ведущих.

На наших с вами занятиях мы будем обсуждать интересные психологические моменты, которые касаются каждого из вас. Мы будем говорить о взрослении и о тех изменениях, с которыми сталкиваются ребята вашего возраста. Занятия у нас будут как со всей группой, так и по подгруппам (мальчики, девочки).

Программа, по которой мы будем с вами заниматься, называется «Я расту».

##### 2. Правила

И чтобы наши с вами занятия проходили максимально полезно и интересно нам с вами надо обязательно соблюдать правила

- без телефонов,
- уважение,
- правило поднятой руки,
- правило микрофона,
- здесь и сейчас.

##### 3. Игра на знакомство

И теперь нам, конечно же, тоже хотелось бы с вами познакомиться. Игра на знакомство «Имя + любимое блюдо» (все участники по кругу)

Имена записать на бейджиках

##### 4. Анкета

Участникам предлагается заполнить анкету. Анонимно. (Анкета №1 – см. Приложение 1).

##### 5. «Почтовый ящик»

Возможно, у вас сейчас есть еще вопросы, касающиеся подросткового возраста и вы бы хотели получить на них ответы. А может, они появятся на следующих занятиях.

Мы постараемся на них ответить.

Анонимно

#### **II Введение понятия**

##### Ассоциации

Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите словосочетание «подростковый возраст»?

(ответы учащихся записывать на доске)

Как еще называют? (трудный возраст) Почему?  
Что меняется?  
Чем отличаются мальчики и девочки? В чем схожи?  
Ребенок и подросток – одинаковы? Подросток и взрослый?  
Обсуждение

### **III Разминка**

#### **1. «Атомы – молекулы» (или: рассчитаться на 1-2-3-4)**

Сейчас вы все сможете немного подвигаться.

Атом – это самая маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому объединение в цепочку нескольких игроков в игре называется молекулой. Когда я скажу: «Атомы», все игроки начинают хаотично передвигаться. После слова «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека. А затем я буду изменять количество атомов в молекулах. Будьте внимательны.

Завершение игры – молекулы по 4.

#### **2. Игра «Все мы чем-то похожи»**

Цели: В ходе этой игры очень красиво проявляется как своеобразие каждого ребенка, так и общие черты, объединяющие его с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Относительный недостаток времени обеспечивает некоторую поверхностность общения, что облегчает участие в игре стеснительных детей.

Эта игра вовлекает детей в интенсивный процесс обмена информацией о себе. Покажите им, что Вы искренне заинтересованы в этом, разместив в классе получившиеся в результате игры списки, и возвращаясь время от времени к тому общему, что дети обнаружили у себя и других.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: “У каждого из нас есть сестра...”, “У каждого из нас есть мягкая игрушка...” 'Любимый цвет каждого из нас — синий...', "У каждого из нас мама ходит на работу...", "Мы все очень любим макароны...". “Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает”, “В каникулы мы все любим ездить на море...” и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Анализ упражнения:

Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?

Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в классе?

Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в классе?

Как вы работали в своей команде?

Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?



Какими должны быть твои друзья — похожими на тебя или совсем другими?

Вывод: Нас много, и при этом мы чем-то похожи друг на друга, а чем-то не похожи. Мы индивидуальны.

#### **IV Рефлексия**

##### Хочу-могу-надо

Сегодня мы с вами поговорили о том, что для вас значит подростковый возраст. Обсудили, что происходят внешние и внутренние изменения. Что у всех они происходят по-разному.

А было ли для вас занятие интересным?

Что понравилось?

Что ждете на следующей встрече?

#### **Занятие № 2**

##### **Тема: Эмоции**

**Необходимые материалы:** бейджи, плакат с правилами, бумага, маркеры, карточки с эмоциями, листочки, стаканчики, почтовый ящик.

#### **I Организационная часть**

##### 1. Приветствие «Имя+движение»

Инструкция: Каждый участник называет свое имя и показывает приветственное движение, каждый следующий участник повторяет имена и движения предыдущих и свое собственное.

##### 2. Вспомнить:

- Тему встреч, прошлое занятие,

- Правила.

#### **II Введение понятия, Основная часть**

##### 1. Обсуждение:

На прошлом занятии мы говорили о том, что в подростковом возрасте сильно меняется эмоциональное состояние. Давайте разберемся, почему это происходит?

Что такое эмоции? Чем эмоции отличаются от чувств? (выслушать ответы участников)

Это выражение нашего отношения к происходящему вокруг нас или внутри нас.

В подростковом возрасте активно вырабатывается большое количество гормонов. Этот процесс человек сам не может контролировать.

##### 2. «Аукцион Эмоций»

Какие знаете эмоции?

(ответы можно записывать на доске)

##### 3. «Изобрази эмоцию»

Инструкция: Участникам предлагается изобразить без слов эмоцию, написанную на карточке. Остальные отгадывают.

*Карточки: радость, восторг, удивление, злость, гнев, спокойствие, стыд, волнение, вина, интерес, скука, печаль, сомнение, безразличие, страх, испуг.*

Обсудить, легко ли показывать, отгадывать, почему?

### **III Разминка «Раз, два, три – эмоция, замри!»**

Инструкция: Выбирается один ведущий, остальные встают в произвольном порядке, двигаются. Ведущий сообщает: «Раз, два, три - ... (называет любую эмоцию) фигура на месте замри!» Смотрим, у кого как получается.

### **Основная часть (продолжение)**

#### **4. «Продолжи фразу»**

Инструкция: Учащиеся бросают друг другу мяч и продолжают фразу «Я злюсь, когда...», «Я радуюсь, когда...»

Важные умения, связанные с эмоциями: понимать свои эмоции и чужие, показывать, называть, понимать причину возникновения эмоций.

#### **5. Обсуждение, Эксперимент**

Важно ли уметь контролировать свои эмоции?

Три участника выходят перед классом, им в руки дают одноразовые стаканчики. Необходимо изобразить эмоцию злости/ гнева с помощью стаканчиков. Далее участникам предлагается вернуть стаканчики в прежний вид. Обсуждается, получилось ли вернуть в прежний вид, почему.

Делаем вывод, что сильные эмоции часто могут привести к непоправимым последствиям, причинить вред окружающим предметам, людям, самому себе, разрушить отношения.

#### **6. Способы управления эмоциями**

Участник называют свои способы. Ответы записать на доске/ ватмане.

*Варианты: дыхание под счет («по квадрату»), сжать кулаки + счет, напрячь все тело, кричать (в т.ч. в подушку), спорт, любимое занятие, побыть в одиночестве и др.*

### **IV Рефлексия**

Что узнали? Что понравилось/ не понравилось?

### **Занятие 3**

**Тема: Личное пространство.**

**Необходимые материалы:** плакат с правилами, маркеры, бумага, ручки

### **I Организационная часть**

1. Приветствие «Поздороваемся разными способами»

2. Вспомнить правила

- без телефонов,

- уважение,
  - правило поднятой руки,
  - правило микрофона,
  - здесь и сейчас
3. Вспомнить прошлое занятие  
+ напомнить про «Почту»

## **II Введение понятия**

Сегодня мы будем с вами говорить о личном пространстве. Как вы понимаете, что это такое?

### 1. Упражнение «Личное в квадрате» (бумага, ручки)

Упражнение, которое вы сейчас будете делать, вы делаете только для себя. Мы не будем вслух зачитывать то, что вы сейчас напишете, поэтому постарайтесь быть откровенными с самими собой.

Вы рисуете на своем листе четыре концентрических квадрата (внутри – самый маленький, потом – побольше, еще побольше и снаружи – самый большой). (показать как)

Самый внутренний квадрат – это сам человек. Можете написать внутри этого квадрата «Я».

Следующий квадрат – это самые близкие люди. Причем для разных людей в этом квадрате могут находиться разные люди (мама, родители, бабушка, лучший друг). Подумайте для себя, кто для вас находится в этом квадрате и, если хотите, можете написать имя этого человека.

Следующий квадрат – друзья. Те люди, с кем вы обычно общаетесь.

Самый внешний квадрат – это ваши знакомые. Те люди, с которыми вы здороваетесь при встрече, перекидываетесь парой-тройкой фраз, но не более того.

И то, что вне квадрата, - это все остальное общество. Подумайте для себя, кого бы вы отнесли к каждому из этих квадратов.

Теперь мы будем зачитывать утверждения, а вы, подумав, с кем бы вы поделились этой информацией о себе, ставите крестик в самом внешнем допустимом для вас квадрате. Например, я скажу: «кому вы расскажете о своем возрасте?», - и вы готовы рассказать об этом и близким, и друзьям, и знакомым. Значит, ставьте крестик только в квадрате «знакомые». Это понятно?

Итак, кому бы вы могли сказать:

- о своей мечте?
- о секрете своего лучшего друга/ подруги?
- о своем росте?
- о своем весе?
- о том, какая часть вашего тела вам не нравится?
- о том, что вам кто-то понравился?
- о том, что вы кому-то понравились?
- о том, сколько денег у вас «в кармане»?

- об отношениях в семье?
- о ссоре с близким человеком?
- о вашем поступке, за который стыдно?
- о своем пароле в телефоне/ социальной сети?
- о том, что вас кто-то обидел?
- о том, что вам сделали приятный сюрприз?
- *показали бы свои личные фотографии?*

Подумайте, что вы выяснили о себе? Подумайте, почему вы не захотели делиться с окружающими той информацией, которую оставили в самом внутреннем квадрате?

Какие изменения должны были бы произойти в отношениях с людьми в «более внешнем квадрате», чтобы вы могли поделиться этой информацией?

Что бы вам дала возможность быть более откровенным? Это помогло бы или помешало?

Ответы вслух зачитывать не нужно, просто пусть тот, кто может, сделает какие-либо выводы относительно себя и своих отношений с окружающими.

Дело в том, что все мы люди очень разные, и кто-то готов быть достаточно откровенным с окружающими, а кто-то нет. У каждого человека свой предел «допуска» к личной информации, и это нужно уважать. Но если человек ведет себя так, а не иначе, это не означает, что он глупый, неумелый или что-то плохое. У него могут быть свои причины так вести себя. Просто вам он не говорит об этих причинах, потому что вы, по-видимому, не относитесь к той части его «квадрата», с которой он готов поделиться. И право других людей на личную информацию необходимо уважать. Необходимо уважать мнения, права и свободы других людей.

То, что вы выделили в квадрате «Я» - это и есть ваше личное пространство. Всегда есть границы с определенными людьми.

Каждый имеет право не делиться какой-либо информацией о себе.

Часто возникают конфликты, когда распространяется та информация, которую хотелось бы «утаить».

## 2. Упражнение «Стоп»

Пространство может определяться и иметь границы и на физическом уровне.

Один участник выходит перед классом, остальные по очереди будут к нему подходить. По мере приближения «ведущий» может в любой момент сказать «стоп» в том месте, где другие участники должны остановиться.

Обсуждение в конце упражнения: Что чувствовали?

## 3. Информирование

Каждый человек имеет свою собственную личную территорию – точнее, пространство, воздушную оболочку, окружающую тело человека со всех сторон. Обычно мы на подсознательном уровне чувствуем, на каком

расстоянии удобнее говорить с близким другом, а на каком – с незнакомым человеком.

Кого-то мы готовы подпустить очень близко. Это интимная зона (15-45 см).

Личная зона – 45 см – 1,22 м

Социальная – 1,22 м – 3,6 м

Публичная – свыше 3,6 м

Важно так же уважать пространство других людей.

Какие сигналы могут говорить о том, что границы личного пространства нарушаются? Что можно сделать?

Можете дома для себя на листе бумаге нарисовать круг, обозначить себя в центре этого круга, а вокруг – своих близких на том расстоянии, которое считаете комфортным для себя.

Часто конфликты возникают из-за того, что границы нарушаются: мы не обозначаем (или недостаточно обозначаем) свои границы вокруг своей личной территории и не понимаем чужие.

#### 4. Правила безопасности

Спросить: какие сами могут выделить?

Добавить

- правило купальника

Никто не имеет права трогать или показывать те части, которые скрывает купальник. Прикосновения от родителей или врачей возможны, когда этого требует здоровье ребенка, но это никогда не должно быть тайной.

- личные границы

Не нужно обнимать, целовать, хватать, щекотать ребенка против его желания. Важно помнить, что и другому человеку это может быть неприятно.

Также могут быть прикосновения, которые кажутся безопасными, но со временем от них становится тревожно, неприятно. Об этом обязательно надо рассказать родителям/ взрослому, которому вы доверяете.

- право на «нет»

Если некомфортно, каждый имеет право сказать: «нет/ стоп/ мне неприятно».

Это касается разных ситуаций: общение с близкими людьми, со знакомыми, с незнакомыми; лично, по телефону, в сети.

- правила безопасности: не оставаться один на один с незнакомцем в замкнутом пространстве (лифт, подъезд, машина и т.д.)

- привлечь внимание окружающих, обратиться за помощью к родителям/ взрослому, которому вы доверяете.

## **Занятие № 4**

### **Тема: Конфликты**

**Необходимые материалы:** бейджи, плакат с правилами, лента, мел, листочки, почтовый ящик

## **I Организационная часть**

### **1. Приветствие «Имя+движение»**

Инструкция: Каждый участник называет свое имя и показывает приветственное движение, каждый следующий участник повторяет имена и движения предыдущих и свое собственное.

### **2. Вспомнить:**

- Тему встреч, прошлое занятие,
- Правила.

## **II Введение понятия, Основная часть**

### **1. Обсуждение:**

На прошлых занятиях мы говорили о том, что в подростковом возрасте происходит больше ссор: с родителями, друзьями, учителями, одноклассниками. Почему это происходит? Можно ли с этим что-нибудь сделать?

Что такое конфликт?

### **2. Ассоциации**

Если бы конфликт был цветком, на какой цветок был бы похож?

Если бы конфликт был животным, на какое животное был бы похож?

Если бы конфликт был природным явлением, на какое природное явление был бы похож?

Обсудить, почему такие ассоциации.

Может ли конфликт был «хорошим»? (вспомнить выражение «в споре рождается истина»)

### **3. «Парное рисование»**

Инструкция: Выбирается пара участников. Одной лентой им связывают по одной руке, в которых они держат один мел на двоих. Задача: не переговариваясь, нарисовать вместе на доске 4 рисунка за 1 минуту. Пригласить несколько пар участников.

Обсуждение проводится, когда упражнение выполнили все пары:

- кто в паре рисовал?
- согласны ли с рисунком оба участника?
- понятно ли, что нарисовано?
- как договаривались?
- какой стратегии придерживались?

### **4. Стратегии поведения в конфликте**

*(можно опираться на предыдущее упражнение)*

Все ведут себя в конфликтных ситуациях по-разному, т.е. выбирают различные способы поведения в конфликте.

Психолог К. Томас разделил все способы поведения в конфликте по двум критериям: стремление человека отстаивать собственные интересы (напористость) и стремление человека учитывать интересы другого человека (кооперация). На основании этих критериев выделили пять основных

способов поведения в конфликтной ситуации. Для удобства их можно представить и в виде образов животных:

1. Соревнование (конкуренция) - «акула»;
2. Приспособление (улаживание) - «плюшевый мишка»;
3. Избегание (уклонение) - «черепашка»;
4. Компромисс - «лиса»;
5. Сотрудничество - «сова».

Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, может соответствовать одной жизненной ситуации, но быть абсолютно неподходящим для других.

#### 1. **Соревнование (акула)**

*Соревнование* – такой вид поведения в конфликте, в котором человек стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. Человек, который следует этой стратегии, уверен, что выйти победителем из конфликта может только один участник и победа одного участника неизбежно означает поражение второго. Такой человек будет настаивать на своем во, чтобы то ни стало, а позицию другого человека не будет принимать во внимания.

Плюсы и минусы данной стратегии: упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересам другого человека может помочь человеку временно удержать вверх в конфликтной ситуации. Однако к длительным отношениям (будь то дружеские отношения, отношения с любимым человеком, в семье, на работе и т.д.) такой подход не применим. Длительные отношения могут быть устойчивыми только в том случае, если учитываются желания и интересы всех участников, а проигрыш одного человека, как правило, означает проигрыш всех. В длительных отношениях возможны лишь элементы соревнования, при условии, что оно проводится честно и по заранее определенным правилам и его результаты не окажут сильного влияния на отношения между его участниками. В этом случае соревнование, может помочь оживить обстановку и заставить людей более активно добиваться своих целей.

Итак, Акула выбирает такой способ поведения в конфликтах, который выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Девиз: будь сильным.

#### 2. **Приспособление (медвежонок, плюшевый мишка)**

*Приспособление* – это такой способ поведения участника конфликта, при котором он готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния. Такую позицию могут занимать люди с низкой самооценкой, которые считают, что их цели и интересы не должны приниматься во внимание. Плюсы и минусы данной стратегии: если предмет спора не так уж важен, а важнее сохранить хорошие взаимоотношения с другим человеком, то уступить, дать ему таким образом самоутвердиться может быть наиболее подходящим вариантом поведения. Но если конфликт касается важных

вопросов, которые затрагивают чувства участников спора, то такую стратегию нельзя назвать продуктивной. Её результатом будет отрицательные эмоции уступившей стороны (злость, обида, разочарование и др.), а в долгосрочной перспективе потеря доверия, уважения и взаимопонимания между участниками.

Итак, Медвежонок приносит в жертву собственные интересы ради другого. Предпочитает уступить. Основной принцип поведения: «Все, что Вы хотите – только давайте жить дружно».

### 3. Избегание (черепаха)

Часто люди стараются избежать обсуждения конфликтных вопросов и отложить принятие сложного решения «на потом». В этом случае человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других.

Плюсы и минусы данной стратегии: такая стратегия может быть полезна либо, когда предмет конфликта не очень важен, либо когда с другой стороной конфликта не обязательно поддерживать длительные отношения. Но в долгосрочных отношениях важно открыто обсуждать все спорные вопросы, а избегание существующих трудностей приводит только к накоплению неудовлетворенности и напряжения.

Итак, черепаха, какая она? (*медлительная, старается не вступать в конфликты и т.д*). Действительно, черепаха предпочитает уход от конфликта (уклонение), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

### 4. Компромисс (лиса)

*Компромисс* - это частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта.

Плюсы и минусы данной стратегии: хотя при компромиссе учитываются интересы всех конфликтующих сторон, и этот исход можно назвать справедливым, необходимо помнить, что в большинстве случаев – компромисс можно рассматривать только как промежуточный этап разрешения конфликта перед поиском такого решения, в котором обе стороны были бы удовлетворены полностью.

Итак, Лиса предпочитает соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. Ее девиз: «Ты – мне, я – тебе», «Я уступлю немного, если вы тоже готовы уступить».

### 5. Сотрудничество (сова)

При выборе этой стратегии участник стремится разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все. Он не просто учитывает позицию другого участника, но и стремится добиться, чтобы другая сторона тоже была бы удовлетворена. Плюсы и минусы данной стратегии: стремление выслушать другого человека, понять его точку зрения, учесть его интересы и найти в спорной ситуации решение, устраивающее все стороны – необходимо в любых долгосрочных отношениях. Такой подход способствует развитию взаимного



уважения, понимания, доверия, и, тем самым, делает отношения более прочными и стабильными. Если предмет спора важен для обоих участников, этот способ разрешения конфликта можно воспринимать как наиболее конструктивный. Отметим, что во многих ситуациях найти решение, устраивающее обе стороны, может быть очень трудно, особенно если противоположная сторона не настроена на сотрудничество, и в этом случае процесс разрешения конфликта может быть длительным и тяжелым.

Итак, Сова выбирает такое поведение в конфликте, в котором участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

### **III Разминка «Пожалуйста»**

Ведущий дает разные команды, но участники должны выполнять только те команды, в которых есть слово «пожалуйста» (например, поднимите вверх левую руку, пожалуйста; присядьте; хлопните 2 раза в ладоши, пожалуйста и др.)

#### **Основная часть (продолжение)**

##### **5. Решение проблемных ситуаций**

Инструкция: Участникам предлагается решить проблемные ситуации с учетом разных стратегий, обсудить, какие варианты помогут действительно разрешить конфликт

(Варианты: кто-то встал без спроса перед тобой в очереди в столовой; родители не разрешают гулять до 20 часов; вы хотели взять у одноклассника игру посмотреть, но в последний момент ее выхватил другой одноклассник; родители не разрешают громко слушать музыку).

##### **6. Правила поведения в конфликте**

Участники предлагают свои варианты. Важно сделать акцент на умении слушать, говорить о своих потребностях, эмоциях и др.

### **IV Рефлексия**

Что узнали? Что понравилось/ не понравилось?

### **Занятие № 5**

**Тема: Игра «Что делать, когда не клеится»**

**Необходимые материалы:** бейджи, плакат с правилами, игровое поле (Приложение 4), фишки, кубик, почтовый ящик

#### **I Организационная часть**

##### **1. Приветствие**

##### **2. Вспомнить:**

- Тему встреч, прошлое занятие,
- Правила.

## **II Введение понятия, Основная часть**

### **1. Обсуждение:**

Вначале спросить у ребят, с какие трудными ситуациями может столкнуться подросток.

### **2. Подготовка к игре**

Каждый вариант ответа записать на маленькой бумажке. Эти ситуации будут разрешаться в процессе игры.

Всех участников нужно разделить на группы (команды) по 3 человека («Рассчитаться на 1-2-3 по кругу»). Раздать чистые листы бумаги и ручки для записи ответов.

Каждая команда выбирает фишки. Все встают на «СТАРТ».

### **3. Ход игры:**

Каждая команда наугад вытягивает себе одну бумажку с ситуацией.

Бросают кубик и по выпавшим очкам перемещаются по полю (если выпало 5 или 6, можно перебросить).

Поля:

**СТАРТ**

1 – ситуация глазами подростка,

2 – ситуация глазами родителя,

3 – глазами друзей,

4 – глазами учителей,

5 - глазами сверстников/ знакомых,

6 – глазами посторонних людей.

7 – последствия/ к чему может привести?

8 – чему может научить?

9 – что важно уметь/ чему надо научиться?

10 – что/ кто может помочь?

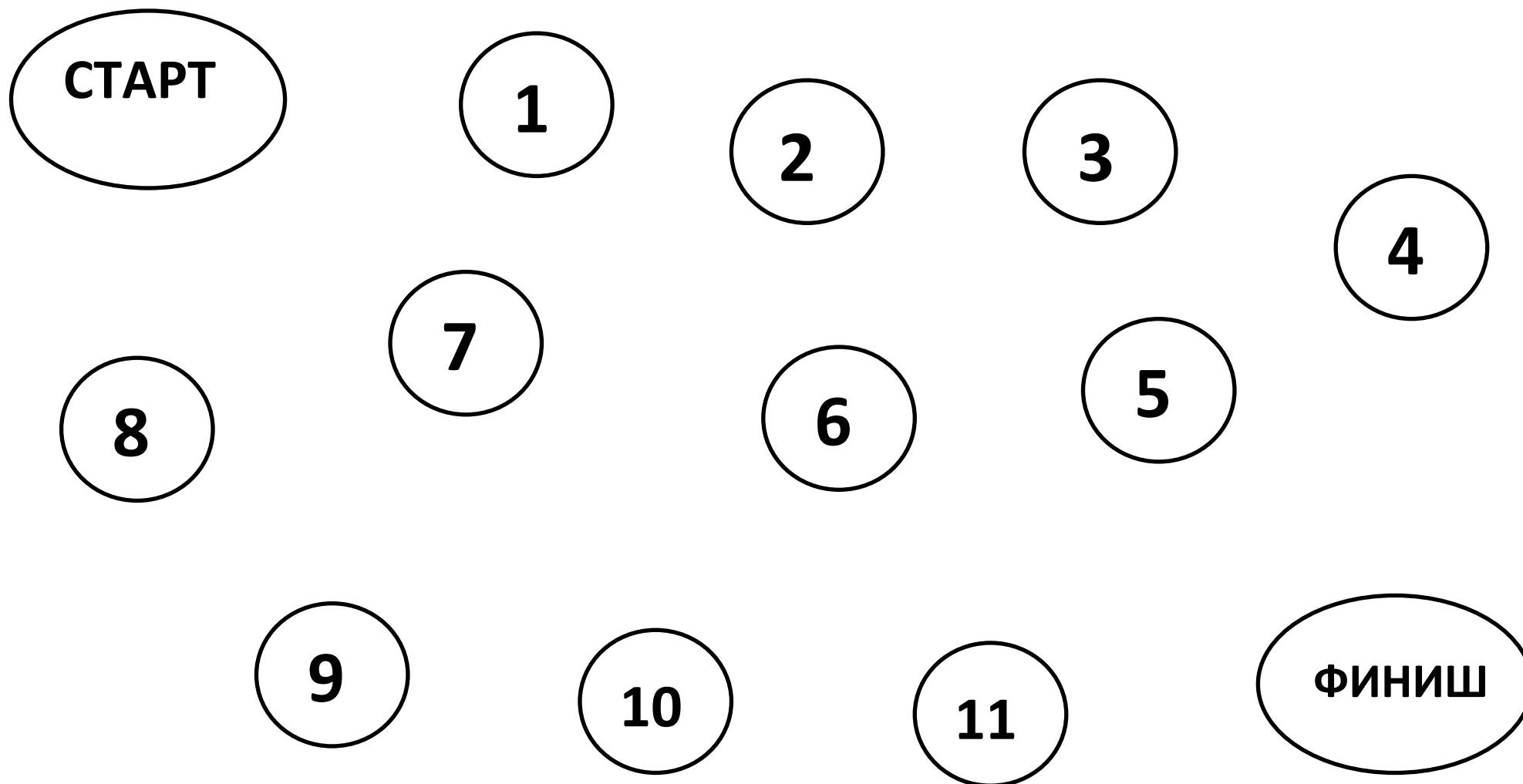
11 – полезный совет,

**ФИНИШ** – выход из ситуации/ вывод

## **III Рефлексия**

Что узнали? Что понравилось/ не понравилось?

Игровое поле



## Дополнительное занятие

**Тема: Половое созревание** (вариант для мальчиков).

1. Организационные моменты, введение.

Правила.

Вспоминаем прошлое занятие – границы, дистанция (социальная, личная, интимная).

Правила: правило купальника (никто не имеет права трогать или показывать те части тела, которые скрывает купальник. Прикосновения от родителей и врачей возможны, когда это необходимо. Но! Это никогда не должно быть тайной.

- личные границы– не нужно обнимать, целовать, хватать, щекотать ребенка против его желания. Важно помнить, что и другому человеку это может быть неприятно.

Физкультурная пауза: «Колпак мой треугольный...»

Межполушарные упражнения.

- «Кулак+ладонь»
- «Голова (шлеп)-живот
- «Круг и плюс»-(правая и левая руки)

2. Тема: «Половое созревание».

Вы вступаете в подростковый возраст. Мальчики постепенно превращаются в юношу. Это не происходит в один день.

Какие изменения происходят в теле? И много эмоций...

Это часто происходит от того, что мы не понимаем, что происходит с нашим телом.

-Выработка гормонов– мы его не видим, но они меняют.

Как ты думаешь, как это проявляется внешне?

- Активно растем в длину
- Тело становится непослушным.
- Меняется форма тела.
- Увеличивается мышечная масса.
- Меняется голос.

В том возрасте полезно заниматься спортом, физическая нагрузка. Это будет способствовать формированию скелета.

Чувствуете ли вы разницу между мальчиками и девочками?

Рост! Выравниваются примерно к 14 годам. 5-6 класс могут быть конфликты. (Треугольники).

-Половые органы увеличиваются в размерах, темнеют, появляется оволосение по мужскому типу. Физические изменения связаны с появлением вторичных половых признаков.

-Появляются поллюции. Кто слышал это слово?

Это очень важное и необходимое явление , верный признак того, что вы взрослеете. Это нормально.

Поллюции -это непроизвольное семяизвержение, которое в основном происходит ночами. Этот процесс неконтролируемый.

Что чувствует мальчик, у которого это случилось в первый раз?

Понятия:

Почему яички располагаются на разных уровнях?

Потому что они очень чувствительны, и если бы они находились на одном уровне, то мужчине сложно было бы ходить и сидеть в положении нога на ногу. Если разрезать яичко пополам( только не надо экспериментировать, поверьте на слово), то мы увидим, что оно состоит из долек, в каждой из которых находятся плотно свернутые канатики, в них и зарождаются сперматозоиды. Если размотать такой канатик, то его длина составит несколько сот метров.

Почему яичек два?

Если одно яичко в силу каких-либо причин не работает, то с помощью другого можно продолжить род с тем же успехом.

А почему яички снаружи?

Специальная мышца мошонки тонко реагирует на температуру окружающей среды. Если на улице холодно, то кожа мошонки сжимается, приближая яички таким образом ближе к телу, если жарко– наоборот, увеличивается и отвисает.

Эякуляция (семяизвержение) происходит во время полового акта, когда половой член находится в состоянии эрекции. Эрекция- это увеличение в размерах и изменение угла наклона полового члена во время возбуждения.

3. Уход за собой. Важно: понять, как за собой ухаживать?

-Душ (утро/вечер).

-Если есть проблемы, к кому тогда обращаться?– врач уролог.

4. Рефлексия.

### **Дополнительное занятие**

**Тема: Половое созревание (вариант для девочек).**

Необходимые материалы: плакат с правилами, маркеры, бумага, ручки, схема

### **I Организационная часть**

1. Приветствие

2. Вспомнить правила

- без телефонов,

- уважение,

- правило поднятой руки,

- правило микрофона,

- здесь и сейчас

3. Вспомнить прошлое занятие  
+ напомнить про «Почту»

## **II Введение понятия**

Половое созревание

Как вы понимаете, что это такое?

Легко ли говорить об этом? Почему?

Почему сложно говорить о том, как мы устроены?

Объяснить, как мы устроены и почему, очень и очень непросто. Разговор на тему анатомии и созревания вести так сложно от того, что в обществе есть определенные культурные ограничения. Да, эта тема достаточно интимная, чтобы открыто обсуждать, как, например, цвет волос, рост и др.

Как вы думаете, важно ли говорить об этом? Почему?

Часто ребята не понимают, почему с ними происходят изменения, возникает много негативных переживаний.

Плюс для собственной грамотности и культуры.

### **Теоретическая часть.**

Тело меняется всю жизнь. Сначала ребенок растет в животе у мамы, потом он малыш, потом ребенок, который уже все может сам... И вот он становится подростком, и впереди важное изменение – половое созревание, чтобы стать взрослым.

Половое созревание происходит в возрасте от 10-11 лет (и даже может быть раньше), и до 18 лет и старше. Девочка может начать свое превращение в женщину в 8 лет, а может в 15 – и оба варианта совершенно нормальны. Мальчик становится мужчиной в период с 10 до 17 лет.

Через какое время ребенок изменится? Все происходит постепенно и индивидуально. У кого-то половое созревание длится год, а у кого-то – 5-6 лет. Здесь все решения принимает тело, и оно само решит, когда ему меняться и с какой скоростью.

Толчок половому созреванию дается крохотной частью головного мозга – гипоталамусом. Когда он достигает нужного уровня развития, то начинает вырабатывать большое количество гормонов, поступающих в другую часть мозга – гипофиз (железа, являющаяся нижним придатком мозга). Гипофиз в свою очередь направляет сигнал, то есть свои гормоны, через кровеносные сосуды в половые железы человека (яичники у мальчиков, яичники у девочек).

Яичники начинают активно вырабатывать свои собственные гормоны – половые. Наиболее важные женские половые гормоны – эстроген и прогестерон, мужской – тестостерон.

То есть происходит целый салют гормонов, внутри организма все бурлит.

Во время полового созревания организм меняется изнутри и снаружи. Меняются тело и мозг. И иногда подросток чувствует себя очень странно –

тело и мозг меняются не всегда одновременно. Но, зная, что происходит, уже становится спокойнее.

#### Какие изменения заметны внешне?

С началом полового созревания ребенок начинает быстро расти. И не по чуть-чуть, как раньше, а резкими скачками. Только купишь джинсы, а они уже через месяц могут быть малы или коротки. Ребенок может вырасти на 10 см в год. Такие скачки роста будут продолжаться год или два. А потом рост станет плавным – по 2-5 см в год. Причем обычно девочки начинают расти быстрее мальчиков, но примерно к 14 годам все выравнивается.

Весь сразу ребенок вырасти не может. Тело растет постепенно: одни части тела растут быстрее, другие – медленнее. Обычно сначала длиннее становятся руки и ноги.

Меняется тип фигуры: у девочек  $\triangle$ , у мальчиков  $\nabla$ . У девочек фигура приобретает женственные формы: бедра становятся шире, растет грудь. *В это время растут и внутренние органы – те, что отвечают за деторождение.* Мальчики становятся мужественнее – их плечи будут шире, мускулы крепнут. *Половые органы тоже растут и готовятся к продолжению рода.*

Со всеми этими растущими частями тела подросток может чувствовать себя некрасивым, неуклюжим, иногда могут возникать неприятные ощущения, но рост все-таки быстро закончится и фигура сформируется.

Увеличивается и мышечная масса (мускулы).

Важно заниматься спортом: он, с одной стороны, способствует формированию скелета и развитию мускулатуры, с другой – учит владеть своим телом.

Важно носить белье и одежду, которая не нарушает кровообращение.

Меняется голос.

Кожа тоже меняется. Поры увеличиваются, сальные железы выделяют больше жира, проявляется сыпь – прыщи. А еще потеют подмышки и пах. Хочется закрыться в ванной и переждать, никуда не выходить. Но не надо паниковать. Стресс только может ухудшить ситуацию. Мы живем не в каменном веке, существует множество косметических средств в помощь: кремы, гели, дезодоранты.

#### У девочек

Под влиянием женских половых гормонов увеличиваются наружные половые органы, кожа на них темнеет. Начинают расти волосы в подмышечных впадинах и на лобке.

Начинает развиваться грудь.

#### Менструация

Первая менструация может начаться в возрасте между 9 и 16 годами. Зависит это от физического развития организма, конституции, наследственности, питания, перенесенных заболеваний. Незадолго до первой менструации из влагалища начинает выделяться прозрачная беловатая жидкость (бели).

Важно: если консистенция меняется, появляется резкий запах, то надо обязательно обратиться к гинекологу.

Регулярный менструальный цикл устанавливается не сразу после первой менструации, иногда в течение 1,5-2 лет. После первой – может быть «перерыв» полгода (менархия). Но уже после 1 менструации организм уже готов к зачатию.

Чтобы понять, что это за процесс, рассмотрим схему строения женской половой системы.

Женская половая клетка называется яйцеклеткой. Яйцеклетки растут и зреют в парных железах – яичниках.

Как вы думаете, когда у женщины появляются яйцеклетки?

Новорожденная девочка уже имеет сотни тысяч незрелых яйцеклеток, которые хранятся в яичниках и ждут своего часа, чтобы начать созревать. И образ жизни девочки существенно влияет на них.

Каждый месяц созревшая яйцеклетка выходит из яичника, через фаллопиевы трубы попадает в матку. Матка изнутри выстлана слизистой оболочкой (эндометрием), которая имеет множество кровеносных сосудов. Каждый раз организм готовится принять оплодотворенную яйцеклетку. Но если яйцеклетка не оплодотворена, она в матке просто рассасывается. Подготовившийся эндометрий становится ненужным, разрушается, отделяется от стенок матки и удаляется из организма через влагалище – это и есть менструация. Длится 3-7 дней.

За весь период менструации у здоровой женщины выделяется не более 2 столовых ложек крови.

Все время от одной менструации до следующей называется менструальным циклом. И он длится обычно 21-35 дней.

Цикл считается от 1 дня. Рекомендуется вести календарь.

Незадолго до прихода менструации у девочек могут быть перемены самочувствия, перепады настроения: раздражительность, плаксивость; головные боли, головокружения, боли внизу живота, тошнота.

Важно соблюдать правила гигиены, использовать гигиенические средства (прокладки, тампоны). Менструация – это личная информация, использованные средства гигиены нужно утилизировать, имея определенную культуру.

### **Правда-мифы**

(фразы записать на листочках)

Чем раньше начинает расти грудь, тем больше она будет

Чем больше грудь, тем больше в ней будет молока

Размер груди не зависит от того, насколько рано она начала расти

Использованную прокладку можно выбрасывать в унитаз

Менструация проходит 1 раз в месяц

Во время менструации не рекомендуется принимать душ

Одна грудь может быть больше другой, и это нормально

### **III Рефлексия**