

1-я ступень «Я и Мой внутренний мир»

Какие мои сильные и слабые стороны?

Как принять себя таким, какой я есть?

На данном этапе подросток имеет возможность познакомиться с самим собой, понять **"Какой Я"**. Мы поможем Вашему ребенку узнать о собственных ресурсах личности, внутреннего мира и тела. Основная задача данной ступени создать ребенку ту безопасную среду, в которой он будет находиться на равных позициях с остальными участниками, и тем самым обеспечив подростку комфортную обстановку для дальнейшего развития и личностного роста. Участники познакомятся с форматом тренинговой работы, научатся работать в команде. Подросток получит уникальную возможность понять, что он не один такой, что многие проблемы и трудности очень схожи для ребят одного возраста. На данном этапе, подросток научится понимать и осознавать какие изменения происходят с ним и в чем причина трудностей, возникающих в подростковом возрасте. Мы поможем ребятам стать более успешными, наработать навыки эффективного общения, развить в себе сильные стороны. Но главное - научим подростка принимать себя таким, какой он есть. Наши специалисты тренеры-психологи смогут помочь заглянуть ребятам в свой собственный внутренний мир. Это возможность для подростка дать себе ответы на такие вопросы как, «Какой Я», «Что я чувствую», и тем самым создать плодотворную почву для дальнейшей эффективной работы.

2-я ступень «Я и Другой»

Каким меня видят другие?

Как научиться выстраивать отношения с ближайшим окружением, родителями, педагогами, сверстниками?

Как договариваться?

Как дружить?

Программа 2-й ступени направлена на улучшение межличностных отношений подростков. На данном этапе мы научим ребят выстраивать доверительные отношения со своим ближайшим окружением –

родителями, учителями, сверстниками. Ребята в игровом формате смогут научиться слушать и слышать другого, развить чувство взаимопонимания. Зачастую ребенок просто не знает и не умеет проявлять эффективное общение. Развитие ценности другого человека, чувства благодарности к другому человеку помогут подростку стать более открытым и сделать общение более доверительным. Одной из задач, которую мы ставим перед собой, это научить ребят принимать "другого" таким, какой он есть, сделав ориентир на сотрудничество. Данная ступень позволяет понять подростку, что эффективное и разностороннее общение, это залог успешности, внутреннего комфорта и благополучия. Тренинговый формат позволяет ребятам прожить те ситуации, в которых они могут оказаться в реальной жизни. И уже столкнувшись с такой или подобной ситуацией в повседневной жизни, подросток будет знать как вести себя и отстаивать свою позицию. Это, безусловно, возможность получить бесценный опыт, на который они смогут опираться в будущем. Также одной из задач этой ступени является выстраивание доверительных и открытых отношений с взрослыми (родители, педагоги). Если в вашей семье возникли сложности в общении с подростком, или ребенок не находит «общего языка» с педагогами, то данная программа как раз позволит пересмотреть ребенку требования взрослых, повысить ценность позиции старшего.

3-я ступень «Я и Группа»

Как работать в команде?

Как научиться сотрудничать?

Какие роли я могу занимать в группе?

Как быть лидером и нужно ли мне это?

Подростковый возраст, это также возраст общения, когда ребята начинают причислять себя к той или иной группе. Но в каждой группе есть место многим ролям. Кто-то является лидером, кто-то инициатором идей, а кто-то исполнитель. Важно понимать, что все эти роли важны и без них группа не может функционировать. На данной ступени у подростка есть уникальная возможность в игровом формате попробовать побывать в разных ролях. Это даст возможность почувствовать, в какой роли ему наиболее комфортно. Но самое главное, данная ступень позволит понять подростку что «ненужных», «неважных» ролей не бывает. Безусловно, данная ступень поможет

развить у ребенка лидерский потенциал, стать более уверенным в себе. Также полученные знания дадут возможность осознать подростку, что успешность группы зависит от того, насколько целостно функционируют все ролевые позиции. Прохождение данной ступени позволит ребятам с лидерским потенциалом, стать еще более успешным и развить еще больше свой лидерский потенциал. А ребятам, которым комфортнее в роли исполнителя, осознать важность его роли и стать более уверенным и раскрепощенным. Игровой формат наших тренингов построен таким образом, что «отсидеться» здесь не получится никому. Каждый участник будет обязательно задействован по мере своей возможности. Но самое интересное, что когда подросток начинает понимать, что он находится действительно в безопасной обстановке, то появляется желание использовать возможность и примерить непривычную для себя ролевую позицию. Тем самым ребята нарабатывают незаменимый опыт взаимодействия в группе. Это дает возможность подростку осознать собственные возможности его личности.

4-я ступень «Я и Моё будущее»

Как планировать свое будущее?

Как ставить цели и достигать их?

Как управлять своим временем?

Что значит быть взрослой и ответственной личностью?

Цель программы сформировать ответственную личную позицию у подростков по отношению к своему будущему. На данной ступени мы формируем у ребят ответственность перед своим будущим, своим здоровьем, а также ответственность за жизнь близких людей. Одной из задач, которую мы ставим перед собой, это сформировать у подростков активную жизненную позицию, а это не возможно без работы с личностными ценностями. Многие из родителей понимают важность этих понятий, но как донести это до ребенка, который уже не чувствует себя таковым и воспринимает наставления родителей, как очередное прочтение морали. Данная ступень включает в себя более сложные, но не менее интересные для ребят психологические игры. Ответственность может проявляться в двух направлениях, это отношение к своему здоровью и сохранение жизни, а также в построении своего будущего и реализации жизненных целей. Поэтому на данной программе мы познакомим подростков с важными медицинскими и

социальными вопросами, такими как ВИЧ-инфекции, ЗППП (заболевания передающиеся половым путем), употребление наркотиков. Также ребята в игровом формате разучат стратегии и тактики достижения жизненного успеха, получат навыки построения и достижения целей. Мы ставим своей задачей то, чтобы подросток смог осознать, что быть «взрослым», это значит нести ответственность за принятое им решение. И важно иметь активную жизненную позицию, так как проявление безразличия, позиция «так получилось», «все так живут», является лишь доказательством не зрелости.

