**Ақмола облысы білім басқармасының әдістемелік орталығының психологиялық қызмет бөлімі**

**Отдел психологической службы**

**методического центра управления образования Акмолинской области**

****

**Психологический клуб**

**Аннотация:**

Данные методические рекомендации предназначены для внедрения и организации в учреждениях образования, включая организации дополнительного образования, такой формы взаимодействия с подростками как психологические клубы.

Это поможет в дальнейшем систематизировать деятельность педагогов-психологов по оказанию психологического сопровождения обучающихся во время учебного процесса.

Внедрение подобной формы позволит укрепить психическое здоровье обучающихся, мотивировать позитивное отношение к себе и другим людям; научиться рефлексировать свою учебную деятельность, разбираться в своих вопросах, в особенностях своей личности при столкновении с трудностями, научиться их преодолевать; формировать потребность к саморазвитию.

Целевая группа - несовершеннолетние учащиеся школ 11- 18 лет (5-11 кл), несовершеннолетние студенты колледжей.

Сроки и продолжительность реализации проекта – **2023-2024 учебный год**

Этапы проекта:

**1.Информационно-просветительский этап** (*сентябрь 2023 года*)**.** Включает в себя подготовку рекомендаций по организации деятельности психологического клуба; обучающий семинар для педагогов-психологов, классных руководителей, кураторов; размещение информации на сайте МЦ управления образования Акмолинской области

**2. Практический этап (***в течение учебного года***).** Организация работы Психологического клуба. Изучение Устава, составление плана работы клуба, списка членов клуба. Психолого- педагогическое  сопровождение подростков. Освещение на официальных пабликах организаций образования (сайт школы/колледжа, Instagram, Facebook)

**3.Заключительный этап** (*июнь 2024 года*)**.** Составление творческого отчета. Запись в журнале консультаций.

**Составители:**

**Ермуханова И.И**.- руководитель отдела психологической службы методического центра
управления образования Акмолинской области;
**Шарипова Г.Е., Уаисова С.К**. – методисты отдела.

# **ВВЕДЕНИЕ**

Современный мир подростков наполнен изобилием интернет-ресурсов и виртуального общения. С одной стороны, это хороший источник знаний и дополнительных ресурсов для развития, с другой- инструмент, влияющий на формирование мышления, ориентированного на социальное реагирование, тренировку нейронных связей, отвечающих за жизненное функционирование. Многочасовое пребывание в сети интернет, мессенджерах, социальных сетях приводит к ограничению жизненных навыков, отвечающих не только за общение и развитие коммуникации, но также за развитие эмоционального интеллекта, чувственной, эмоциональной сферы и реакций, связанных с событиями, вызывающими состояния и настроения.

Дефицит общения, связанный с дистанционными технологиями, обучением в отдаленном режиме лишил возможности не только формирования жизненных навыков и навыков социализации, адаптации, коммуникации, но и вызвал утраты уже имеющихся навыков. Кроме того, дефицит живого общения ограничил возможности подростков для получения эффективной помощи, исследованию подростковой среды, ее проверки на дружественность и ресурсность.

Живое общение вызывает много страхов, напряжения и тревоги, а отсутствие навыков решения проблем заставляет подростков закрываться в своем собственном мире, находить собственные, часто разрушительные способы поведения в различных трудных ситуациях, испытывать негативные переживания, связанные с неверным реагированием на события, оценкой себя и других. «Выход» в социальный мир после большого периода социальных ограничений столкнуло подростков с большим, враждебно-настроенным миром взрослых, сверстников, окружения.

Консультативная практика обращений за помощью в социально-психологические службы регионов Казахстана показывает огромное количество проблем, связанных с неумением понимать себя и других, своих эмоциональных состояний, адекватно реагировать на проявления окружающего мира, подбирать способы и решения, направленные на устранение проблем, а не на усугубление ситуаций, построение партнерских и дружеских отношений, поиска собственной ценности, самоуважения и самоутверждения. Такие проблемы в купе с особенностями подросткового возраста и потребностями в принятии в группе, поиске авторитетов и признания, обретении самости, идентификации себя и группы, пола и других особенностей погружает подростков в противоречия между потребностями и невозможностью их удовлетворения в связи с отсутствием необходимых навыков. Частые конфликты и невозможность выдерживать эмоции, связанные с тяжелыми переживаниями, разрыв между необходимостью в получении поддержки принятия и невозможностью этого в семье и сообществе толкает подростков на совершение суицидальных попыток, не редко заканчивающихся суицидом.

Поэтому необходимость укрепления жизненных навыков, связанных с развитием социальных навыков, эмоционального интеллекта, преодоления трудностей и проблем ставит перед необходимостью создания такой среды, в которой подросток не только сможет получить поддержку и помощь, но и укрепить компетенции, направленные на устранение выявленных противоречий и решению проблем.

Создание подобной среды в форме психологического клуба на базе организаций образования позволит качественно решить выявленные проблемы и вооружить подростков жизненными навыками, утраченными как в период дистанционного обучения и погружения в онлайн мир, так и накопленными за определенный промежуток времени.

Предложенная форма отличается от занятий и тренингов, проводимых по программе психологического сопровождения в школе (или колледже), ориентированного на образовательный процесс тем, что позволяет организовать атмосферу сотрудничества, поддержки и помощи опираясь на субъектный опыт каждого участника и обрести те навыки, которые актуальны не только в конкретной жизненной ситуации, но также и ориентированы на дальнюю, перспективу применения. Проблемы и ситуации для обсуждения выходят за границы школьных компетенций, что в условиях развития конкурентоспособности играет особое значение для общества и подрастающего поколения.

Среда, организованная в школе, позволит не только нормализовать эмоциональный фон учащихся, но также не исключает возможности наблюдения со стороны педагогов-психологов, классных руководителей и других педагогических работников, осуществляющих образовательный процесс в школе, для проведения дальнейшей интервенции и укрепления необходимых навыков.

Также содержание встреч психологических клубов исключает теоретизированность и односторонность передачи знаний в чистом виде и позволяет через активные формы организовать интерактивное взаимодействие, обмен информацией, опытом дополняя недостаток знаний и опыта, позволяя через игры, инсценировки, техники осознать и понять себя, свое поведение, его влияние на других, увидеть последствия и выработать новые механизмы взаимодействия с окружающим миром.

Психологические технологии и приемы, примененные при разработке содержания клуба, позволят разнообразить общение, облегчить осознание, провести участников через чувственное усвоение опыта, что может представлять особую ценность для дальнейшего применения в жизни.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛУБА**

**Цель**: мотивировать позитивное отношение к себе и другим людям; научиться рефлексировать свою учебную деятельность, разбираться в своих вопросах, в особенностях своей личности при столкновении с трудностями, научиться их преодолевать; формировать потребность к саморазвитию.

**Задачи:**

1. Создание площадки для решения проблем и жизненных трудностей подростков, самопознания, поиска ценности себя и других;
2. Обеспечение получение поддержки подростками в режиме самопомощи, взаимопомощи и профессиональной помощи;
3. Формирование жизненных навыков, направленных на укрепление психического здоровья, эмоционального интеллекта, коммуникаций, разрешения жизненных трудностей;
4. Психологическое просвещение учащихся и повышение интереса к науке психологии;
5. Развитие личностного, интеллектуального и творческого потенциала личности подростков;
6. Обучение социально-психологическим навыкам взаимодействия.

 В рамках работы клуба организуется **интерактивный театр. Интерактивный  театр** – это техника групповой работы, направленная на решение социальных, подростковых и студенческих проблем

Использование метода ***«Форум – театр»*** - это показать социуму необходимость участия каждого человека, в построение будущего, объяснить окружающим, что в большинстве случаев, улучшение их жизни и изменение социальной ситуации зависит от них самих.

«Театр не имеет ничего общего со зданиями… Театр, или театральность – это способность, это человеческое качество, которое позволяет человеку наблюдать за собой в действии, в деятельности. Приобретённое таким образом самопознание позволяет человеку стать субъектом (тем, кто наблюдает) другого субъекта (того, кто исполняет роль). Это позволяет человеку предоставить разные возможности своих действий и изучить альтернативы. Человек может наблюдать себя в момент наблюдения, в момент действия, в момент ощущения и в момент осмысления. Ощутить себя тем, кто ощущает, и подумать о себе, который думает…»

Данный метод ***«Форум – театр»*** пересекается с психодраммой и социодраммой, однако следует помнить, что это средство стимулирования людей к активной деятельности по решению своих проблем, поднять дискуссию в обществе.

 **Целью** интерактивного театра является поиск путей выхода из сложной жизненной ситуации в рамках предложенного спектакля совместно со  зрителями. Работа ведется в творческих проблемных группах.

 Создание интерактивного театра проходит в 2 этапа.

 **Первый этап** – подготовка спектакля проходит в форме тренинга с использованием инструментов арт-терапии и драматизации.

 **Второй этап** – проведение спектакля.

В процессе тренинга происходит обучение методу интерактивного театра, разработка сценария спектакля и его подготовка,  развитие драматических навыков и эмоциональной и личностной сферы участников, формирование эмоционального интеллекта,  эмоциональной устойчивости,  развитие навыков коммуникации,  осознание собственных ценностных ориентаций и жизненных целей,  приобретение навыков безопасного поведения.

 Во время участия в интерактивном  театре участники имеют возможность разработать алгоритм и создать модель успешного поведения в сложной ситуации.

 Количество участников тренинга ограничено – не более 15 человек.

При этом учитывается особенности развития и готовности учеников к восприятию информации, наличие у обучающихся проблем и трудностей, связанных с коммуникациями, эмоциональным интеллектом, самооценкой, дружескими отношениями. После изучения материалов педагог-психолог проводит набор среди обучающихся к участию в психологическом клубе. Для этого может быть использована любая форма: дистанционная (видеообращение, рассылка рекламного ролика, публикация поста, рассылка объявлений и т. д.) или очная (объявление в классе, информация на школьной линейке, на классном часе, публикация в школьной газете и т. д.). Любая форма, позволяющая грамотно и широко информировать участников о деятельности Психологического клуба, и их совмещение будут уместны. Затем педагог-психолог формирует группу(ы), выбирает удобное время для встреч и сообщает об этом будущим участникам.

Встречи психологического клуба могут происходить не менее 1 раза в месяц, и рассчитаны на работу в течение учебного года в группах постоянного состава не более 15 человек. Для достижения оптимальных результатов каждый участник должен иметь возможность проговорить состояния, проблемы, трудности, выполненные задания, высказать свою точку зрения. Поэтому педагог-психолог должен подобрать состав участников оптимально в зависимости от динамики группы и открытости участников. На первоначальном этапе это может быть 5-10 участников.

Набор в группы осуществляется добровольно через информирование обучающихся среднего, старшего звена или студентов колледжей, и наличии подобной формы взаимодействия психолога с обучающимися. При отборе важно обратить внимание на обучающихся, входящих в группы психологического сопровождения и ребят трудными жизненными ситуациями. Желательно комплектовать клуб из состава группы психологического сопровождения и обучающихся с положительным опытом преодоления жизненных трудностей. Это позволит участникам обмениваться опытом и расширять возможности внутри группы через взаимодействие с участниками.

Также программа Психологического клуба может быть использована с учениками в классах для выработки превентивных навыков, обеспечивающих сохранность психического здоровья и преодоления жизненных трудностей или только для желающих, проявивших активность и заинтересованность. Любой вариант применения может иметь эффект.

Главное условие – постоянный состав группы и конфиденциальность. Включение дополнительных участников в группу может происходить после первой встречи, а далее по согласованию с участниками группы. На первом занятии обязательно принимаются правила работы (Устав) в группе. Особое внимание уделяется конфиденциальности, нераспространенности сведений и т. д.

План психологического клуба должен включать несколько разделов, рассматриваемых тем в зависимости от проблем наиболее часто встречающихся в обращении подростков за психологической помощью (*примерные темы* *коммуникация, самооценка, чувства и эмоции*) Приложение 3.

Темы могут использоваться педагогом-психологом в качестве рассмотрения в течение года, а также использоваться как самостоятельные или выдаваться в зависимости от проблем, выявленных в группе (классе) учащихся.

Общение руководителя клуба с участниками не должно выходить за рамки профессионального доверительного общения. Руководитель клуба – умеющий понимать, принимать, поддерживать, направить, обсудить. При возникновении сложных ситуаций в ходе обсуждения с участниками ведущий может обратиться за поддержкой к педагогу-психологу.

### **Структура занятий.**

Структура каждой встречи предполагает несколько этапов:

1) **Приветствие и измерение** эмоционального состояния. На этом этапе при необходимости дается поддержка и отрабатывается актуальное на момент встречи состояние, которое препятствует усвоению нового материала.

2) **Основная часть**. На данном этапе участники погружаются в тему обсуждения, обсуждают понимание темы, рассматривают механизмы того или иного явления, обдумывается сценарий решения проблемы, распределяются роли и альтернативные решения.

3) **Практическая часть**. В ходе данного этапа участниками предлагаются практические упражнения для отработки, понимания, освоения, закрепления необходимых навыков с обязательной рефлексией результатов. Здесь же проводится обсуждение возможностей применения в жизни, при необходимости оказывается поддержка и проработка актуальных состояний.

4) **Резюмирование, рефлексия, домашнее задание**. Это завершающий этап, в ходе которого подводятся итог всей встречи, оценка усвоения и применимости. В некоторых занятиях требуется оценка состояния. Также на данном этапе объясняется домашнее задание, даются необходимые комментарии.

Педагог-психолог может дополнять и разнообразить формы рефлексии и оценки. **Однако следует не перегружать участников сложными формами, тестами, опросниками, требующими дополнительной концентрации внимания и усилий.** Предпочтение отдается легким формам контакта с максимальным получением обратной связи по содержанию и процессу встречи для дальнейшей корректировки содержания следующих встреч.

Также следует учесть измерение эмоционального состояния в завершении каждой встречи. Это позволит увидеть динамику изменений, а также позволит выявить участников с проблемами и пригласить их для дальнейшего взаимодействия с психологом.

Каждая встреча по продолжительности занимает от 40 минут до 1,5 часов. Длительность встречи регулируется ведущим с учетом отбора содержания. При необходимости незавершенные упражнения могут переноситься на следующую встречу. При этом следует учесть завершенность содержания и эмоционального состояния участников на момент окончания встречи. Важно оставлять каждого участника встречи в стабильном эмоциональном состоянии, с пониманием происходящего с ним в данный момент и необходимым решением и действиями в случае необходимости.

Расписания встреч психологического клуба составляется оптимально с учетом занятости учащихся, но не менее 1 раза в месяц. Такая периодичность необходима для возможности применения предложенных в ходе встреч техник на практике. День и время является постоянным. В случае разновозрастной группы, в которой находятся ученики из разных классов, например, из «групп риска» также выбирается удобное время с учетом сменности занятий.

Занятия психологического клуба проводятся педагогом-психологом, либо педагогом, имеющим психологическое образование, поскольку занятие ориентированы на оказания помощи, в том числе на проработку эмоциональных проблем, состояний и ситуаций, что потребует специальных знаний. В случае если в школе нет педагога-психолога – встречи могут проводится педагогом, классными руководителем. При этом предварительно проводится отбор содержания, где не требуются специальной психологической подготовки, при необходимости за помощью для отбора содержания можно обратиться к педагогу-психологу другой школы.

Данные методические рекомендации предназначены для внедрения и организации такой формы взаимодействия с подростками как психологические клубы и позволят систематизировать деятельность педагогов-психологов в направлении психологической поддержки помощи.

### **Ожидаемые результаты и мониторинг**

По результатам внедрения практики ведения встреч психологических клубов может наблюдаться положительная динамика:

* формирование новых форм работы с подростками на основе организации подросткового сообщества интересов в области психологии.
* реализация проекта подразумевает повышение профессионального мастерства через создание новой формы взаимодействия педагога-психолога и обучающимися подростками.
* повышение педагогической компетентности педагога-психолога.
* апробация и внедрение новых форм работы с подростками.
* формирование продуктивных навыков общения и разрешения конфликтов;
* появление навыков и умений управления эмоциональным состоянием;
* демонстрация зачатков управления реакциями на негативные эмоциональные проявления другого, умения выдерживать чувства и состояния другого, применять способы адекватного реагирования на ситуации;
* появление понимания себя и своего поведения, других и их поведения;
* осознанность последствий собственного поведения и реакций;
* трансформация механизмов взаимодействия с другими, ориентированных на улучшение, а не обострении ситуации;
* понимание и различие глубины чувств, в том числе в парных отношениях;
* понимание и осознание изменяемости мира, себя, других;
* осознание собственной ценности и значимости;
* формирование навыков самопомощи и поддержки другого.
* подросткового сообщества интересов в области психологии.
* выявление и проработка проблемных вопросов профилактики тревожности, адаптации, деструктивного и аддиктивного поведения среди несовершеннолетних.
* предупреждение и профилактика девиантного поведения подростков
* снижение количества эмоциональных и психических срывов, уровня тревожности и агрессии.
* развитие чувства внутреннего контроля, раскрытие творческого потенциала, познавательных процессов
* снятие затруднений коммуникабельности во взаимоотношениях в классе, группе, среди сверстников, повышение мотивации и самооценки.
* просвещение работы Психологических клубов в Социальных сетях и печатных изданиях
* мониторинг участников (возраст, класс) проявивших интерес к участию в Психологических клубах.
* мониторинг журнала консультаций.
* Круглый стол. Подведение итогов работы за год. Обсуждение перспективы развития Психологических клубов.
* фото и видеоматериалы

# **Определение перспективы развития клубов:**

1. Поэтапное внедрение психологических клубов для всех категорий участников образовательного процесса (младшее звено, среднее звено, родители, педагоги).

**Документы**

* Устав
* Список членов клуба
* План
* График проведения обучающих семинаров
* Протокол встречи

Примеры представлены ниже (Приложение 1,2,3,4,5)

**Приложение 1**

**УСТАВ**

1. **"Здесь и теперь"**
Говорим о том, что происходит в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Акцентирование на настоящем способствует глубокой рефлексии, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

**2. Искренность и открытость**
Самое главное – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Раскрытие своего Я другому человеку есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.
**3. Принцип Я**
Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы". Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Важно научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.
**4. Активность**
В группе отсутствует возможность пассивно "отсидеться". Активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательным.
Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения.
**5. Конфиденциальность**
Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.
**6. «Правило микрофона»**
Внимательно слушаем говорящего и того, кто взял на себя смелость высказаться. Недопустимы разговоры в момент раскрытия своих мыслей и чувств другими участниками. Учимся быть тактичными и внимательными!
**7. Безоценочность**
Совершенно недопустимы оскорбления в адрес другого участника! Свое раздражение, несогласие или обиду выражаем прямо – точным сообщением о своем чувстве и том поведении, которое его вызвало.
**8. Правило выключенного телефона**
Ставим на вибро режим. Отвечаем только в том случае, если звонок действительно важен.
**9. Правило «STOP».**
Каждый участник вправе отказаться отвечать на травмирующий или провокационный вопрос, если не чувствует личностной готовности к ответу.

**Приложение 2**

**Список членов клуба**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО обучающегося** | **Год рождения** | **Класс (группа)** | **Должность**  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Приложение 3**

**ПЛАН**

**План работы психологического клуба**.

План психологического клуба включает несколько разделов и тем, рассматриваемых в зависимости от проблем наиболее часто встречающихся в обращении подростков за психологической помощью (*примерные темы коммуникация, самооценка, чувства и эмоции*)

Темы могут быть использованы педагогом-психологом в качестве рассмотрения в течение года, а также использоваться как самостоятельные. Темы занятий могут меняться в зависимости от проблем, выявленных в группе (классе) обучающихся.

При возникновении сложных ситуаций, в ходе обсуждения с участниками ведущий создает мини-группу для проигрывания ситуации с помощью методики «Форум-театр». Данная методика проводится под контролем педагога-психолога. (Приложение на 38 страницах).

**Приложение 4**

**Протокол встречи**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** |  |
| **Тема** |  |
| **Запрос**  |  |
| **Сценарий**  |  |
| **План (роли)** |  |
| **Динамика** |  |
| **Анализ**  |  |

####  **Образец формы отчета**

**Отдел образования по городу (району) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **Отчет по функционированию психологических клубов**  |
| **за 20\_\_\_20\_\_\_ г.** **район/город** |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| 1 | **Количество обучающихся в школе** |  |
| 2 | Количество психологических клубов, функционирующих в организациях образования |   |
| 3 | Количество участников в психологических клубах ВСЕГО (охват) |   |
| 3.1 | В том числе количество по основным классам: |   |
|   | 5 – 9 классы |   |
|   | 10 – 11 классы |   |
|   | другие |   |
| 3.2 | Проведено занятий  |   |

Краткие результаты (комментарии) по работе клубов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись руководителя, печать

Подпись и контакты исполнитель