

Тренеры детской группы:



Гудинова Анна Валерьевна, 37 лет – детский психолог, курсант Образовательного центра профессиональной психологии «Со-знание». Опыт работы с детьми подросткового возраста в АНБО «Дорога Добра» с 2017 года. Мама 2-их детей подростков 11 и 16 лет.

Дети – это особенные люди для меня. Каждый уникален и интересен по-своему. И к каждому нужен свой путь, свои шаги на пути к доверию между нами. Каждый раз я ищу что-то, что подходит только этому конкретному ребенку, здесь и сейчас. Ребенок - это калейдоскоп и его слова, жесты, мимика, действия – это яркие стеклышки, которые собираются в особый язык, на

котором ребенок говорит с взрослыми. Нужно наблюдать за ним и пробовать понять этот язык. Главными факторами успешной и продуктивной работы с детьми считаю равенство с ребенком, признание его как самостоятельной личности со всеми вытекающими правами и обязанностями, а также свой личный пример.

Программа работы тренера Гудиновой Анны Валерьевны

РАСПИСАНИЕ тренинга для детей «ДЕТСКИЙ МИР» Занятие №1. Знакомство

Цель: Знакомство и создание доверительной атмосферы.

Количество часов: 2,5+1 вечернее

№	Вид деятельности	Время	Необходимое оборудование
1	Знакомство. Правила. Визитка Группа придумывает Ритуал Приветствия (ну или его предлагает сам ведущий).	20-25	Малярный скотч
2.	Упражнение построение	20	
3	Упражнение «Мой автопортрет»	60	А4, краски, кисточки,

			стаканчики
4	Упражнение "Пересядьте те, кто..."	20	
5	Релаксационное упражнение «Звуки природы»	20	Коврики, музыка
6	Шеринг. Ритуал выхода.	15	
7	Вечернее чтение (детский книжный клуб)	60	Книги

РАСПИСАНИЕ
тренинга для детей «ДЕТСКИЙ МИР»
Занятие №2. Креативность

Цель: Развитие творчества, креативного мышления
Количество часов: 3,5+1 вечернее

№	Вид деятельности	Время	Необходимое оборудование
1	Приветствие тренера. Описание цели и задачи тренинга. Техника безопасности. Напоминание правил тренинга. <u>Блиц-опрос</u> : Какое у тебя настроение? Все по кругу отвечают на вопрос.	10-15	
2	Упражнение «Королевство внутреннего мира».	60	Листы А3, краски, пастель, карандаши, кисти
3	Упражнение «Игра в ассоциации»	30	А4, ручка
4	«Безумный архитектор»	30	А3, краски, цветные карандаши, пастель
5	Мастер-класс. Роспись пряников	50	Пряничные заготовки разной формы, сладкую цветную глазурь, яркие посыпки, упаковку для готового пряника, тарелочки и скатерть. Салфетки
6	Шеринг. Обсуждение, что запомнилось о креативности. Кому нужна креативность. Как её	30	

	развивать.		
7	Вечернее чтение (детский книжный клуб)	60	

РАСПИСАНИЕ
тренинга для детей «ДЕТСКИЙ МИР»
Занятие №3. Командообразование

Цель: Работа на сплочённость коллектива
Количество часов: 3+1 час вечернее

№	Вид деятельности	Время	Необходимое оборудование
1	Приветствие тренера. Описание цели и задачи тренинга. Техника безопасности. Напоминание правил тренинга. <u>Блиц-опрос</u> : Какое у тебя настроение? Все по кругу отвечают на вопрос.	10-15	
2	3) Коллективный счёт	20	
3	4) Детский квест.	60	Малярный скотч ил верёвка, обруч, сироп, 4 бутылки, крахмал, йод, ампула глюкоза, ампула тиосульфата натрия, доска, предметы (10), слова для песни, призы для клада, карта.
4	Мастер-класс картина из пластилина «Моё настроение» или «Лето»	30	Пластилин, салфетки
5	Тростинка на ветру	30	
6	Молекулы	20	
7	Упражнение-релаксация «Путешествие на облаке»	20	
8	Шеринг. Ритуал прощания.	10-15	

9	Вечернее чтение (детский книжный клуб)	60	
---	--	----	--

РАСПИСАНИЕ
тренинга для детей «ДЕТСКИЙ МИР»
Занятие №4. Эмоциональный интеллект

Цель: Знакомство с эмоциями и понятием эмоционального интеллекта

Количество часов: 2,5+1 вечернее

№	Вид деятельности	Время	Необходимое оборудование
1	Приветствие тренера. Описание цели и задачи тренинга. Техника безопасности. Напоминание правил тренинга. <u>Блиц-опрос:</u> Какое у тебя настроение? Все по кругу отвечают на вопрос.	10	
2	5) Игра-загадка «Покажи эмоцию»	60	Карточки с эмоциями
3	6) Упражнение «Принцесса-дракон-самурай»	20	
3	Упражнение «Моё настроение»	30	А4, краски, карандаши, пастель
4	Большая стирка.	20	
5	Шеринг. Ритуал прощания.	10-15	
6	Вечернее чтение (детский книжный клуб)	60	

РАСПИСАНИЕ
тренинга для детей «ДЕТСКИЙ МИР»
Занятие №5. Ценности

Цель: Мои ценности. Какие они?

Количество часов: 2,5 + 1 вечернее

№	Вид деятельности	Время	Необходимое оборудование
---	------------------	-------	--------------------------

			оборудован ие
1	Приветствие тренера. Описание цели и задачи тренинга. Техника безопасности. Напоминание правил тренинга. <u>Блиц-опрос</u> : Какое у тебя настроение? Все по кругу отвечают на вопрос.	10	
2	Четыре свидания	20	А5, ручк
3	Необитаемый остров	40	
4	Сказка «ставим сами»	60	
5	Дискуссия - обсуждение истории «Богатство»	30	
6	Шеринг. Участники пишут плюсы и минусы данного тренинга. Ритуал прощания.	10	
7	Вечернее чтение (детский книжный клуб)	60	

РАСПИСАНИЕ
тренинга для детей «ДЕТСКИЙ МИР»
Занятие №6. Мои ресурсы

Цель: Знакомство с семейными и личными ценностями.

Количество часов: 3 часа+1 вечернее

№	Вид деятельности	Время	Необходимое оборудование
1	Приветствие тренера. Описание цели и задачи тренинга. Техника безопасности. Напоминание правил тренинга. <u>Блиц-опрос</u> : Какое у тебя настроение? Все по кругу отвечают на вопрос.	10	
2	Упражнение «Дерево семейных ценностей»	60	А4, заготовки дерева, карандаши, клей, цветная бумага,

			заготовки ценностей
3	«Автопилот»	30	А4, ручки
4	Коллаж 5 эмоций, 5 навыков, 5 лайфхаков, 5 ресурсных качеств.	60	А3, карандаши, маркеры, цветная бумага, стикеры, журналы
5	Ресурсное состояние	20	
6	Шеринг. Ритуал прощания.	10	
	Вечернее чтение (детский книжный клуб)	60	

РАСПИСАНИЕ
тренинга для детей «ДЕТСКИЙ МИР»
Занятие №7. Прощание

Цель: Подведение итогов, закрепление, построение планов, прощание
Количество часов: 3

№	Вид деятельности	Время	Необходимое оборудование
1	Приветствие тренера. Описание цели и задачи тренинга. Техника безопасности. Напоминание правил тренинга. <u>Блиц-опрос</u>: Какое у тебя настроение? Все по кругу отвечают на вопрос.	10	
2	Воспроизведение	20	Мяч
3	Почему? Куда? Как	60	Блокноты, ручки
4	Клубок благодарности	30	Клубки нитей
5	Создание открыток друг другу. «Добрые ладошки»	60	А4, цветная бумага, картон, клей, наклейка, цветные

			карандаши, ножницы
6	Шеринг. Ритуал прощания.	20	Листок ,ручка



Бабякова Людмила Павловна

Клинический психолог, специалист раннего вмешательства (работа с детьми, имеющими особенности развития). Нарративный практик. Инструктор женской славянской гимнастики Сила Берегини. Действительный член ОППЛ. Председатель Федерации Молодежи Бурятии по Селенгинскому району.

**Программа мероприятий детской группы тренера
Бабяковой Людмилы Павловны.**

1. Мастер класс "Шарикофф". Приобретение новых навыков. Развитие мелкой и тонкой моторики. Развитие творческого мышления.
2. Мандала - терапия.
Приобретение навыка формирования намерений и желаний. Снятие мышечного и эмоционального напряжения. Тренировка внимания и усидчивости.
3. Танцевальный флешмоб "Dance to enjoy".
Двигательная терапия, как способ снять излишнее напряжение. Возможность более глубоко осознать свое тело. Навык публичного выступления.
4. Конкур пародий.
Умение презентовать себя. Раскрытие творческого потенциала.
Формирование навыка работы в команде.
5. Йога голоса.

Телесноориентированные техники для снятия мышечных зажимов.
Возможность звучать и слышать себя и свой голос по-новому. Снятие психоэмоционального напряжения.

6. Конкур песен "Music Tender". Преодоление страха публичных выступлений. Формирование креативного мышления.

7. Волейбол

8. Вышибала

9. Игра бирюльки.

Развитие когнитивных процессов (память, внимание, мышление). Развитие мелкой и тонкой моторики.

10. Сказкатерапия.

Арттерапевтический метод. Мягкий психологический инструмент устранения различных страхов, коррекция поведения и внутреннего состояния ребенка.

11. Умный пластилин или "Личный Талисман".

Создание чувства безопасности и защищенности в настоящем. Получение мощного ресурса для приобретения уверенности в своем будущем.

13. Тренинг "Любить себя- как это?"

Работа с внутренним ребенком. Сформировать чувство собственной значимости. Повысить уровень внимания, снять излишнюю агрессивность и мышечные зажимы.

13. Театр абсурда.

Будем учиться быть в команде и предъявлять себя. Развивать память, внимание, воображение, оттачивать искусство общения со сверстниками.

14. Декадник глазами детей(фототерапия).



Никифорова Татьяна Федоровна

Детский и семейный психолог, арт-терапевт, таролог-нумеролог, автор и ведущая тренингов и образовательных программ, действительный член, тренер-консультант и личный терапевт ОППЛ. г. Братск.

Тренинг по нейрографике для подростков «Между хочу и надо».

Подростком быть трудно. Взрослые часто предъявляют к старшеклассникам требования, которые в 14-16 лет просто невозможно выполнить. Иногда потому, что они слишком «взрослые». *В твои годы давно пора знать, чему ты посвятишь свою жизнь!* Или наоборот, совершенно недооценивающие взрослости. *Ты помыл руки? Пора ложиться спать, уже 10 часов! Тебе еще рано о девочках думать!*

Но самое трудное заключается в том, что подростки начинают задавать себе вопросы, отвечать на которые можно всю жизнь. Постоянно живешь в ситуации выбора, постоянно испытываешь напряжение, разочарование, растерянность, удивление, порой злость. Вроде бы хотел поступить честно, а тебя объявили предателем. Не хочешь хвалиться своими знаниями, уже записали в серость, хотел сообщить всем что-то новое, интересное – выскочка!

Но самое грустное, посоветоваться, оказывается, не с кем. У сверстников те же проблемы, но говорить об этом не всегда удобно, а взрослым, как всегда некогда. Объяснить им, что ты без ответов на эти вопросы жить не можешь, тоже оказывается, очень непросто.

С помощью **нейрографики** – невербального инструмента коммуникации с подсознанием, детский психолог поможет подросткам почувствовать ощущение расслабления, единство с собой и своим внутренним «Я», получить ответы на главные вопросы.

Цель:

- уравновесить психическое состояние,
- справиться с возрастными кризисами,
- наладить взаимоотношения с родными и близкими,
- установить равновесие между своими целями и внешними условиями.

Конкретные шаги помогают бесстрастному погружению и приятному процессу рисования, а затем приводят к стремительным позитивным изменениям в жизни. Автор метода называет нейрографику «творческим методом мировой трансформации». Она помогает изменить жизнь, развивает эмоциональный и эстетический интеллект для поиска решений проблем, восстановить контакт с собой и с окружающими людьми; скорректировать поведение; почувствовать ощущение расслабления, единство с собой и своим внутренним «Я».

Нейрографика обеспечивает прямой доступ к внутреннему «я». Не нужно ничего объяснять, не обязательно делиться эмоциями. Отношение к проблеме выражается с помощью графического рисунка.

Нейрографика – это невербальный инструмент коммуникации с подсознанием. Конкретные шаги помогают бесстрастному погружению и приятному процессу рисования, а затем приводят к стремительным позитивным изменениям в жизни. Автор метода называет нейрографику «творческим методом мировой трансформации». Она помогает изменить жизнь, развивает эмоциональный и эстетический интеллект для поиска решений проблем.

Метод нейрографики привлекателен для людей как атравматичный способ решения задач. При этом, во время рисования человек также учится смотреть на ситуацию со стороны, глубже понимать свою жизнь, находить ответы на важные вопросы о своих целях, предназначении, смысле жизни, своей роли и ценности в мире.

Концентрация на своих ощущениях и чувствах во время терапии искусством способна навести порядок в жизни каждого. Такой метод помогает:

Тренинг для подростков «Жизнь прожить – не поле перейти».

Жизнь постоянно требует от подростка умения справляться с кризисными ситуациями. Но у него еще нет жизненного опыта, недостаточен набор поведенческих реакций на трудную ситуацию. Психологический подход к работе с подростком требует бережного отношения, и в помощь специалисту приходят МАК. Метафорические ассоциативные карты позволяют наладить коммуникацию между психологом и подростком, создают атмосферу доверия, интереса к самоисследованию и саморазвитию, служат руководством для создания желаемого контекста, в котором подросток получает доступ к своему творческому началу.

В групповой работе подросток имеет возможность почувствовать поддержку группы, получить от нее ресурсы для работы с травматическими переживаниями, осознать личные подходы к разрешению кризисной ситуации.

Цель:

- расширение знаний о себе, своих возможностях и способностях;
- развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.