Подростковый возраст – это период, который оказывает огромное влияние на всю последующую жизнь человека.  У подростков огромные ресурсы и энергия, но при этом еще не определен вектор их приложения, не четко или совсем не определены цели (либо цели завышены, что подросток не знает, как к ним подступиться), не получены важные жизненные умения, которые позволяют развиваться и двигаться в конкретном направлении.  Они стремятся  к высоким идеалам, но чувствуют себя далекими от совершенства.  Они стремятся к независимости, но при этом чрезвычайно зависимы от мнения окружающих.  Они полны противоречивых чувств и мыслей. Они порой не могут объяснить своих поступков. Это самый трудный период в жизни.

Родители тоже перестают понимать своего ребенка.  Привычные модели взаимодействия и влияния вдруг перестают работать. Сталкиваясь с непривычным поведением, открытым сопротивлением или отчужденностью подростка, родители постепенно переходят от растерянности к раздражению. Стремясь сохранить прежние способы управления, они усиливают давление. В ответ подросток с нарастающей активностью отстаивает свою независимость. Учащаются конфликты. Так возникает опасное отдаление, растущее непонимание, потеря близких, доброжелательных отношений.

В той или иной степени описанный процесс происходит в каждой семье, и это надо принять как неизбежность. Но во что выльется эта борьба, будет ли она наполнена насилием и разрушениями или перерастет в совместное развитие отношений на новой ступени – все это во многом зависит от родителей.

Наша задача помочь родителям и их подросткам прожить этот период жизни более гармонично и спокойно.  С этой целью, совместно с Отделом по делам молодежи города,  был создан подростковый клуб «Вместе».  2016 год юбилейный  для подросткового клуба «Вместе».  Пять лет – не большая дата, но значимая. Можно с гордостью сказать, что клуб выполняет важную задачу в преемственности поколений, формирует личность, способную занять в жизни достойное место. Многие ребята, посещавшие клуб, чувствуют себя уверенными и успешными.

Каждую пятницу с 18.00 до 20.00 подростки города собираются для занятий в клубе.  Мы обсуждаем множество различных вопросов:  о том, как быть более уверенным в себе, о том, как относиться к собственным промахам и ошибкам, как научиться принимать себя, свое тело,  строить отношения с окружающими. Одной из главных задач наших занятий является предоставление возможности отработать различные ситуации в безопасной атмосфере, чтобы потом применять полученные знания в повседневной жизни.  Программа клуба строится блоками, в каждом блоке 5-6 тематических занятий.  Традиционно на  первых встречах  закладывается фундамент дальнейшей работы: знакомство, сплочение группы, выстраивание доверительных отношений, формирование групповых правил.  Ведущий   проводит занятие  так, что каждый участник получает возможность почувствовать себя  ценным для группы.  Подростки в этом возрасте очень чувствительны, поэтому важно научиться выстраивать свои границы и уважать чужие, находить свое место, достигать цели,  распознавать, в каких случаях действительно нарушаются права.  Ребята исследуют особенности общения, учатся управлять эмоциями, конструктивно конфликтовать и все это проходит в  игровой форме, интересно и весело.

«Помню, как сама пришла на первое занятие — очень интересно, что же будет, и немного страшно-понятное дело, неизвестное непонятно что, новый коллектив и…незнакомый  ведущий. Х-м-м… Бр-р… Однако, страх быстро прошёл. Потому что все знакомятся, немного открываясь, давая возможность принять их, новых людей — и спокойно что-то рассказать о себе, только то, что сам считаешь нужным. Потом новичка знакомят с нехитрыми правилами клуба — их наличие здорово облегчает жизнь и создаёт безопасную, спокойную атмосферу. Вообще, это спокойствие — потрясающая основа занятий, позволяющая раскрыться и, не боясь упрёков или насмешек, рассказать о том, что происходит в жизни, о том, что беспокоит».  (Екатерина Дятловская)

«Уже после первого года посещения я поняла, что психология — это то, с чем я хочу связать свою жизнь, что мне действительно интересно и чем мне никогда не наскучит заниматься. В результате моя мечта стать психологом практически сбылась —  я учусь  на детского психолога в РГГУ». (Анна Меликсетян)

Программа клуба:

1 год

1. Блок Общение.

Знакомство. Правила и традиции клуба. Общение- как восприятие людьми друг друга. Вербальное и невербальное общение. Как мы говорим, как мы слушаем. Навыки активного слушания. Коммуникативные психологические игры.

1. Блок Чувства.

Мир чувств, где живут наши чувства. Базовые чувства и эмоции. Как мы высказываем свои чувства. Потребность и чувства. Высшие проявления чувств.  Виды чувств, их психическая устойчивость. Роль чувств в формировании убеждений. Саморегулирование чувств. Индивидуальные проявления эмоций и чувств.

1. Блок Самопознание.

Кто я?  Какой я? Как меня воспринимают окружающие. « Я» идеальное и «Я» реальное.  Основные свойства личности. Способности. Темперамент. Характер. Воля. Что мне нравится, чем люблю заниматься. Профориентация.

1. Блок Отношения.

Межличностные отношения и взаимодействия. Отношения с противоположным полом. Отношения с родителями. Дружба. Как построить гармоничные и длительные отношения. Детско-родительские отношения. Конфликты. Стили поведения в конфликте. Умение разрешать конфликтные ситуации.

1. Блок Основы  психологии.

Психология как наука. Направления и методы. Познавательные психологические процессы. Внимание, мышление, память, воображение, ощущение и восприятие.

1. Блок Групповые процессы. Лидерство.

Группа как совокупность людей.  Причины, по которым люди вступают в группы. Разновидности групп. Общие закономерности группы. Уровни развития групп. Стадии сплоченности коллектива. Лидерство естественный социально-психологический процесс в группе. Типы лидерства. Виды лидеров. Чем отличается лидер от руководителя.

2 год

1. Блок Общение.

Виды общения: примитивное, «контакт масок», формальное, деловое, духовное, манипулятивное, светское. Жесты несут информацию.  Синтоническая модель общения.

1. Блок Чувства.

Чувства живут в теле. Телесные блоки. Психосоматические проявления чувств. Саморегуляция. Управление стрессом. Навыки безопасного реагирования.

1. Блок Самопознание.

Осознание своих целей и мотивов.  Осознание и принятие своих реальных и желаемых качеств. Светлые и темные аспекты личности. Взаимодействие сознания и подсознания.

1. Блок Травмы.

Диагностика и коррекция травматического опыта. Переживания горя и утраты. Суициды и кризисы. Страх смерти.

1. Блок Отношения «Семьеведение».

Разрешение сложных ситуаций в семье.  Конфликты «трудного возраста». Умение разрешать проблемы и конфликты. Сепарация. « Треугольники» отношений. Измена.

1. Блок Групповые процессы.

Тренинг уверенности в себе. Тренинг «Просто сказать «нет». Тренинг «Быть самим собой». Тренинг «Мечта». Тренинг «Достижение цели».