

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Гагаринская средняя общеобразовательная школа

**НОМИНАЦИЯ:**

Программа по профилактике и коррекции для детей, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании, у которых выявлены признаки неблагополучий и/или деструктивных состояний

**НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Программа по профилактике и коррекции психоэмоционального неблагополучия для девочек подросткового возраста «Девичьи секреты»

Автор программы:

Педагог-психолог

Луценко Ольга Сергеевна

## **Наименование и направленность программы**

Психолого-педагогическая программа по профилактике и коррекции психоэмоционального неблагополучия для девочек подросткового возраста «Девичьи секреты» направлена на организацию профилактического психолого-педагогического сопровождения девочек подростков, у которых выявлены признаки психоэмоционального неблагополучия.

### **Пояснительная записка**

Актуальность программы. Подростковый возраст (10-16 лет) является ключевым этапом в формировании личности, самооценки, образа тела и системы взаимоотношений с окружающим миром. Девочки-подростки особенно уязвимы в этот период в силу биологических, психологических и социальных факторов. Они сталкиваются с проблемами принятия изменяющегося тела, формирования гендерной идентичности, сложностями в построении отношений со сверстниками и родителями, рисками возникновения рискованного поведения и нарушения психоэмоционального состояния (тревожность, низкая самооценка, депрессивные эпизоды).

Традиционные формы психологической работы зачастую не затрагивают телесный и социальный аспекты формирования личности. Новизна программы «Девичьи секреты» заключается в ее комплексном междисциплинарном подходе, который интегрирует классическое психолого-педагогическое сопровождение с практиками осознанного отношения к телу, привлечением экспертов в области здоровья, красоты и самопрезентации. Это позволяет не только проработать внутренние проблемы, но и дать девочкам практические инструменты и знания для формирования целостного, здорового и уверенного образа Я в реальном мире.

**Цель программы:** Создание условий для профилактики и коррекции признаков психологического неблагополучия у девочек 10-16 лет через развитие эмоционального интеллекта, формирование адекватной самооценки, позитивного образа тела и обучение эффективным навыкам коммуникации, совладания со стрессом и осознанной заботы о себе.

#### **Задачи программы:**

Диагностические: Выявление девочек группы риска по признакам психоэмоционального неблагополучия (тревожность, низкая самооценка, коммуникативные трудности, негативное восприятие тела).

Коррекционно-развивающие:

- Снижение уровня тревожности и психоэмоционального напряжения;

- Формирование позитивного образа Я и повышение самооценки;
- Развитие навыков распознавания, понимания и конструктивного выражения своих эмоций;
- Обучение эффективным моделям общения и поведения в конфликтных ситуациях;
- Формирование навыков заботы о своем физическом и репродуктивном здоровье;
- Профилактика рискованного поведения в интернете и реальной жизни.

**Просветительские:** Информирование по актуальным вопросам возрастной психологии, физиологии, гигиены и безопасного поведения.

**Практические:** Отработка полученных знаний и навыков в безопасной обстановке через телесно-ориентированные практики, творчество и взаимодействие с экспертами.

#### **Ожидаемые результаты:**

**Личностные:** Повышение уровня самооценки и уверенности в себе; снижение уровня личностной и ситуативной тревожности; сформированность позитивной гендерной идентичности и принятие своего тела. Повышение навыков рефлексии и самоанализа через регулярную работу с блокнотом-тренингом.

**Метапредметные результаты:** Развитие познавательных УУД (умение структурировать знания, осознано строить речевое высказывание) и регулятивных УУД (умение фиксировать и отслеживать свой прогресс, ставить задачи) в процессе ведения дневника.

**Метапредметные:**

**Регулятивные:** Умение управлять своими эмоциями и поведением, применять техники саморегуляции и снятия телесного напряжения.

**Коммуникативные:** Умение устанавливать и поддерживать здоровые границы в общении, аргументировать свою точку зрения, оказывать и принимать поддержку.

**Познавательные:** Наличие достоверных знаний о себе, своем организме, потребностях и мотивах поведения.

**Предметные:** Приобретение конкретных знаний и навыков в области психологии общения, конфликтологии, стресс-менеджмента, основ здорового образа жизни и ухода за собой.

#### **Описание участников программы**

Целевой аудиторией реализации программы являются ученицы общеобразовательных учреждений, достигшие возраста 10-16 лет,

прошедших тестирование, у которых выявлены признаки психоэмоционального неблагополучия.

Девочки с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, с повышенным уровнем тревожности, апатией или признаками депрессивных состояний.

С коммуникативными трудностями: замкнутость, конфликтность, проблемы в установлении и поддержании дружеских отношений. Девочки, испытывающие трудности в принятии изменений своего тела, негативное отношение к внешности. Подростки, демонстрирующие рискованное поведение или склонность к нему (погруженность в виртуальный мир, курение, ранние сексуальные контакты, нарушения пищевого поведения). Девочки из сложных семейных ситуаций (гиперопека, безнадзорность, конфликты), испытывающие дефицит поддержки и доверительного общения со значимыми взрослыми.

### **Особенности организации работы с группой**

1. Добровольность участия: Ключевой принцип. Работа эффективна только при наличии внутренней мотивации у самой девочки;

2. Гомогенность группы: Формирование группы из девочек со схожими проблемами, но разным их «рисунком» для создания атмосферы «мы вместе» и снижения стигматизации;

3. Размер группы: Оптимально 6-8 человек. Такой размер позволяет уделить внимание каждой участнице и сохранить групповую динамику;

4. Конфиденциальность: Обязательное правило, создающее безопасное пространство для откровенного разговора;

5. Зонирование пространства: Возможность организовать место для групповых дискуссий, творческой работы и индивидуального уединения (при необходимости).

Таким образом, участница программы – это девочка-подросток, переживающая кризис идентичности и нуждающаяся в поддержке, безопасном пространстве и практических инструментах для того, чтобы успешно пройти этот этап взросления, сохранив и укрепив свое психологическое здоровье.

### **Научные, методологические и методические основания программы**

Программа «Девичьи секреты» опирается на комплекс научных подходов и методических принципов, обеспечивающих ее эффективность и соответствие возрастным и психологическим особенностям целевой группы.

#### **Научные основания:**

- Возрастная психология (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович): программа учитывает кризис подросткового возраста (10-16 лет), характеризующийся формированием идентичности («Кто я?»), повышенной чувствительностью к оценке окружающих, потребностью в автономии и принятии, акцент на ведущей деятельности (интимно-личностное общение со сверстниками) через групповые формы работы;

- Теория привязанности (Д. Боулби, М. Эйнсворт): создание безопасной среды («надежной базы») для развития уверенности и самопринятия. Работа с девочками, имеющими признаки тревожной или избегающей привязанности, через укрепление доверия к себе и другим;

- Гендерный подход (Ш. Берн, И.С. Кон): учет специфики социализации девочек-подростков: давление социальных стереотипов («идеальная внешность», «послушание»).

Риски подавления инициативы и формирования «выученной беспомощности»;

Развитие здоровой гендерной идентичности, свободной от ограничивающих убеждений.

- Телесно-ориентированный подход (В. Райх, А. Лоуэн): связь психологических проблем с телесными зажимами. Использование техник (гамаки, дыхательные практики) для снятия мышечного панциря и эмоционального раскрепощения.

#### **Методологические основания:**

- Системный подход: рассмотрение личности в единстве когнитивной, эмоциональной, поведенческой и телесной сфер. Сочетание индивидуальной, групповой работы и взаимодействия с экспертами;

- Субъектно-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн): акцент на самостоятельности и активности участниц: рефлексия как инструмент самоисследования;

- Ресурсный подход: фокус на сильных сторонах и внутренних ресурсах девочек.

Техники арт-терапии, визуализации, создания коллажей для активации творческого потенциала.

#### **Методические основания:**

Групповая психологическая работа: техники группового тренинга (К. Левин, Л.А. Петровская): создание доверительной атмосферы (правила конфиденциальности, «я-высказывания»). Использование групповой динамики для поддержки изменений.

Методы:

Рольевые игры (отработка навыков отказа, разрешения конфликтов);

Мозговые штурмы (генерация решений);

Дискуссии (развитие критического мышления).

Арт-терапевтические методы (А.И. Копытин): рисунок - диагностика эмоционального состояния («Моя планета эмоций»). Коллаж - исследование образа Я («Сильные стороны»). Сказкотерапия работа с метафорами для осознания внутренних конфликтов.

Телесно-ориентированные практики:

Дыхательные техники (снятие тревожности);

Упражнения на гамаках: Развитие доверия к телу, снятие зажимов;

Техники релаксации: «Копилка спокойствия», медитативные практики.

Когнитивно-поведенческий подход (А. Бек, А. Эллис):

Работа с негативными установками («Я недостаточно хороша»);

Замена деструктивных паттернов на адаптивные: ведение блокнота для отслеживания мыслей и эмоций.

Междисциплинарный синтез:

Интеграция знаний из психологии, медицины, косметологии, диетологии;

Привлечение экспертов для повышения достоверности информации.

**Используемые технологии, формы и методы:**

Технологии: личностно-ориентированные, игровые, технология группового тренинга, арт-терапия, сказкотерапия, технологии разбор кейсов, междисциплинарная интеграция.

Технология ведения личного блокнота: каждой участнице на время программы предоставляется личный блокнот-тренинг — рабочая тетрадь для выполнения рефлексивных и творческих заданий, фиксации мыслей, эмоций и инсайтов. Это обеспечивает непрерывность процесса самоисследования между занятиями, способствует структурированию полученного опыта и является личным пространством для самовыражения, что особенно важно для девочек подросткового возраста.

Использование авторского блокнота-тренинга позволяет:

1. Обеспечить преемственность: связывает занятия в единый процесс, позволяя участницам возвращаться к своим мыслям и отслеживать динамику;
2. Повысить вовлеченность: предоставляет возможность для творчества и личного выражения в комфортном, безопасном формате;
3. Структурировать опыт: помогает «упаковать» интенсивный эмоциональный и информационный опыт занятий в конкретные записи и упражнения;

4. Создать личный ресурс: блокнот остается у девочек после окончания программы, являясь своего рода «методическим пособием» по самопомощи и напоминанием о приобретенных навыках;

5. Усилить эффективность: письменная фиксация мыслей и выполнение письменных упражнений значительно повышают эффективность усвоения материала и самоисследования.

Таким образом, блокнот-тренинг становится не просто дополнением, а ключевым инструментом программы, обеспечивающим глубину и непрерывность психологической работы.

Формы работы: групповые занятия (мини-лекции, дискуссии, мозговые штурмы), тренинги в кругу, работа в парах и малых группах, индивидуальные консультации (по запросу), проектная деятельность (создание коллажей, дневников). А также: практические мастер-классы с приглашенными экспертами (косметолог, фитнес-тренер, врач, фотограф).

Методы: психологические игры и упражнения, дискуссии, ролевые игры, элементы психодрамы, творческие задания (рисование, лепка, коллаж), релаксационные техники, метод визуализации, опрос эксперта, практическое занятие на специальном оборудовании (гамаки), фотосъемка.

Особенности программы и ее практическая значимость: уникальность программы заключается в выходе за рамки кабинета психолога.

Вовлечение внешних экспертов решает несколько критически важных задач:

1. Повышает доверие и лояльность участниц. Информация от профессионала (врача, косметолога) воспринимается как более авторитетная;

2. Обеспечивает достоверность информации. Девочки получают научно обоснованные знания о здоровье и уходе за собой, минуя мифы из интернета;

3. Создает положительный телесный опыт. Занятия на гамаках и фотосессия помогают через тело снять зажимы, почувствовать легкость и увидеть свою красоту, что невозможно достичь только беседами;

4. Делает программу привлекательной и современной, что повышает мотивацию девочек к участию и вовлеченность в процесс;

Сведения о практической реализации программы в образовательной организации: Программа была апробирована на базе МАОУ Гагаринская СОШ в 2024-2025 учебном году. Была сформирована одна группа из 10 девочек 12-16 лет, выявленных в ходе диагностики как нуждающихся в повышенном внимании. Занятия проводились 1 раз в неделю в течение 3,5 месяца (14 занятий, из которых 4 были проведены с приглашенными экспертами). По итогам реализации отмечена положительная динамика: по данным повторной диагностики, у 87% участниц снизился уровень

тревожности, у 75% повысились показатели самооценки. На основании анкетирования участниц, занятия с экспертами были отмечены как наиболее полезные и запоминающиеся. Родители и классные руководители отметили улучшение эмоционального состояния, коммуникативных навыков и появление у девочек более осознанного и ответственного отношения к себе и своему здоровью.

### **Структурированное содержание программы «Девичьи секреты»**

Программа состоит из четырех взаимосвязанных модулей, последовательно решающих поставленные задачи. Каждый модуль включает как психологические занятия, так и практические встречи с экспертами для закрепления материала.

#### **МОДУЛЬ 1: «Я И МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР»**

(Диагностика, адаптация, развитие эмоционального интеллекта)

Цель модуля: Создание безопасного пространства, первичная диагностика, знакомство участниц с основами самопознания и эмоциональной саморегуляции.

Занятия:

1. «Наша группа – островок доверия» (знакомство, правила группы, диагностика эмоционального состояния);
2. «Страна чувств» (изучение эмоций, техники их распознавания и выражения);
3. «Управляем погодой внутри нас» (дыхательные и релаксационные техники, создание «копилки спокойствия»).

#### **МОДУЛЬ 2: «Я И МОЕ ТЕЛО: ПРИНЯТИЕ И ЗАБОТА»**

(Формирование позитивного образа тела, работа с самооценкой, границами и здоровьем)

Цель модуля: Формирование здорового отношения к телу, развитие навыков заботы о себе и защиты личных границ.

Занятия:

1. «Такой разный образ Я»: какая на самом деле? (исследование самооценки, работа с «Я-реальным» и «Я-идеальным»);
2. «Мое тело – моя крепость: встреча с косметологом» (мастер-класс по уходу за кожей, основы гигиены и здоровых привычек);
3. «Границы личности»: где заканчиваюсь я и начинаются другие?» (отработка навыков уверенного отказа, защита от манипуляций и буллинга);



4. «Работа с телом: легкость и уверенность» (занятие на гамаках с фитнес-тренером для снятия телесных зажимов, развития гибкости и уверенности).

### МОДУЛЬ 3: «Я И МОИ ОТНОШЕНИЯ С МИРОМ»

(Развитие коммуникативных навыков, профилактика конфликтов, безопасность в социуме и цифровом пространстве)

Цель модуля: Обучение эффективному общению, конструктивному разрешению конфликтов и безопасному поведению в онлайн- и оффлайн-среде.

Занятия:

1. «Искусство общения» (активное слушание, эмпатия, невербальная коммуникация);

2. «Конфликт: война или путь к миру?» (разбор стратегий поведения в конфликтах, ролевые игры);

3. «Цифровая грамотность» (кибербезопасность, цифровой этикет, профилактика кибербуллинга).

### МОДУЛЬ 4: «Я И МОЕ БУДУЩЕЕ: РЕСУРСЫ И ВОЗМОЖНОСТИ»

(Профилактика рискованного поведения, планирование целей, завершение программы)

Цель модуля: Закрепление полученных знаний, формирование ответственного отношения к здоровью и будущему, подведение итогов.

Занятия:

1. «Дружба. Любовь. Симпатия. Встреча с медиком» (беседа о репродуктивном здоровье, половом воспитании, ответственных отношениях);

2. «Стресс-менеджмент» (техники управления стрессом, планирование времени);

3. «Я – автор своего образа: фотосессия» (практикум с фотографом для создания позитивного визуального образа);

4. «Мои ресурсы и цели» (итоговое занятие, закрепление результатов, церемония завершения).

Логика программы:

1. От внутреннего к внешнему: программа начинается с изучения эмоций и самопознания, затем переходит к телу и коммуникации, а завершается фокусом на будущем и ресурсах;

2. Интеграция теории и практики: каждому психологическому блоку соответствует практическое занятие с экспертом (например, тема заботы о теле подкрепляется визитом косметолога и тренингом на гамаках);

3. Безопасность и поддержка: программа завершается фотосессией и итоговым занятием, где участницы получают позитивное подкрепление и план дальнейшего развития.

### **Алгоритм реализации программы**

В соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования программа «Девичьи секреты» реализуется во внеурочной деятельности социального направления.

Реализация программы осуществляется в 5 ключевых этапов и предполагает четкую последовательность действий для достижения максимальной эффективности.

#### **ЭТАП 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ)**

Цель: Создание условий для успешного старта программы.

1. Согласование и утверждение программы: представление программы администрации образовательной организации. Утверждение графика, выделение помещения;

2. Подготовка ресурсов: закупка или изготовление необходимых материалов: блокноты-тренинги, канцелярия, арт-терапевтические наборы (краски, пластилин, журналы). Подготовка раздаточных материалов и диагностического инструментария.

Заключение договоренностей с привлекаемыми экспертами (косметолог, фитнес-тренер, врач, фотограф);

3. Информирование целевой аудитории: проведение родительских собраний (очно или заочно) для информирования о целях, задачах и содержании программы. Сбор информированных согласий от родителей (законных представителей) на участие ребенка, особенно на занятия с экспертами и фотосъемку. Личные беседы с классными руководителями и школьным психологом для номинирования потенциальных участниц.

#### **ЭТАП 2. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ (ФОРМИРУЮЩИЙ)**

Цель: Отбор участниц, формирование группы и сбор исходных данных.

1. Первичная диагностика: проведение индивидуальных бесед с девочками, рекомендованными к участию. Диагностика уровня самооценки (методика Дембо-Рубинштейн), тревожности (методика Спилбергера-Ханина, шкала Филлипс), эмоционального состояния (проективные методики «Рисунок человека», «Несуществующее животное»). Анкетирование на выявление запроса и мотивации;

2. Формирование группы: анализ результатов диагностики и бесед. Формирование гомогенной группы по уровню проблематики, но

гетерогенной по типу реагирования (6-8 человек). Составление списка группы и резервного списка;

3. Входная оценка: фиксация «точки А» – исходных показателей по ключевым критериям (самооценка, тревожность, уровень коммуникативных навыков).

### ЭТАП 3. ОСНОВНОЙ (РЕАЛИЗАЦИОННЫЙ)

Цель: Непосредственное проведение занятий в соответствии с учебно-тематическим планом.

1. Проведение занятий: реализация 14 занятий 1 раз в неделю. Соблюдение структуры каждого занятия: ритуал приветствия, разминка, основная часть, рефлексия, ритуал прощания. Создание и поддержание безопасной, доверительной атмосферы в группе. Соблюдение принципа добровольности и конфиденциальности.

· Ведение участницами блокнотов-тренингов и выполнение домашних заданий (по желанию);

2. Текущий мониторинг: наблюдение за групповой динамикой и индивидуальными изменениями участниц. Еженедельный анализ процесса, при необходимости – коррекция плана последующих занятий под запросы группы. Работа с обратной связью после каждого занятия (устно или через смайлики/анкеты);

3. Взаимодействие с экспертами: организация и проведение занятий с приглашенными специалистами (занятия 5, 7, 11, 12);

4. Работа с родителями и педагогами (параллельно): информирование родителей об общих успехах (без разглашения личной информации) через рассылку или мини-собрания. Консультативная поддержка родителей и педагогов по запросу.

### ЭТАП 4. ИТОГОВЫЙ (ЗАВЕРШАЮЩИЙ)

Цель: Подведение итогов программы, оценка эффективности.

1. Выходная диагностика: повторное проведение диагностических методик, использованных на этапе 2. Сбор субъективной обратной связи от участниц через анкетирование и итоговую рефлексия;

2. Анализ результатов: сравнение данных входной и выходной диагностики.

Качественный анализ изменений (на основе наблюдений, обратной связи от девочек, родителей, классных руководителей). Подготовка итогового аналитического отчета для администрации;

3. Закрытие группы: проведение итогового занятия (№14) с церемонией награждения и ритуалом завершения. Обсуждение с девочками планов на будущее, закрепление ресурсов.

## ЭТАП 5. ПОСТПРОГРАММНЫЙ (МОНИТОРИНГ И ПОДДЕРЖКА)

Цель: Закрепление результатов и профилактика рецидивов.

1. Мониторинг отдаленных результатов: через 3-6 месяцев после завершения программы – проведение исследования (короткое анкетирование, беседы с классными руководителями) для оценки устойчивости результатов;

2. Организация поддерживающих мероприятий: возможность организации одно-две повторных встречи через 1-2 месяца. Создание чата выпускниц программы для поддержания связи и обмена опытом. Информирование участниц о возможности индивидуальных консультаций при возникновении трудностей;

3. Супервизия и работа над ошибками: анализ собственной работы ведущим программы. Внесение корректив в программу для ее дальнейшей реализации.

### Учебно-тематический план программы «Девичьи секреты»

Категория участников: девочки 10-16 лет

Срок реализации: 14 занятий (3,5 месяца)

Режим проведения: 1 занятие в неделю продолжительностью 60 минут

№ п/п	Т е м а занятия	Ф о р м а проведения	Работа в блокноте-тренинге	Количество часов	Э к с п е р т / Ведущий
<b>МОДУЛЬ 1: «Я И МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР»</b>					
1	«Наша группа – островок доверия»	Знакомство, упражнения на доверие, диагностический рисунок «Моя планета эмоций»	Знакомство с блокнотом. Заполнение анкеты о себе. Рисунок «Моя планета эмоций»	1 час	Педагог-психолог
2	«Страна чувств: учимся узнавать и называть эмоции»	Дискуссия, работа с карточками эмоций, арт-терапевтическое упражнение «Маска моей эмоции»	Сегодня я чувствую себя...	1 час	Педагог-психолог
3	«Управляем погодой внутри нас»	Дыхательные техники, техника мышечной релаксации, создание «Копилки спокойствия»	Создание «Копилки спокойствия». Фиксация дыхательных техник.	1 час	Педагог-психолог
<b>МОДУЛЬ 2: «Я И МОЕ ТЕЛО: ПРИНЯТИЕ И ЗАБОТА»</b>					

4	«Такой разный образ Я»: какая я на самом деле?	Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное», коллаж «Мои сильные стороны»	Список «Мои сильные стороны». Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное».	1 час	Педагог-психолог
5	«Мое тело – моя крепость: встреча с косметологом»	Мастер-класс, дискуссия, практикум по уходу за кожей	Запись правил ухода за собой от косметолога. Описание «Моего утреннего ритуала».	1 час	Косметолог/дерматолог
6	«Границы личности: где заканчиваюсь я и начинаются другие?»	Ролевые игры, отработка уверенного отказа, упражнение «Скажи «нет»»	Упражнение «Мои границы»	1 час	Педагог-психолог
7	«Работа с телом: легкость и уверенность»	Занятие на гимнастах (растяжка, релаксация, упражнения на доверие)	Рисунок-ассоциация	1 час	Фитнесс-тренер
МОДУЛЬ 3: «Я И МОИ ОТНОШЕНИЯ С МИРОМ»					
8	«Искусство общения»	Упражнение «Активное слушание», разбор кейсов	Правила активного слушания. Упражнение «Мой коммуникативный портрет»	1 час	Педагог-психолог
9	«Конфликт: война или путь к миру?»	Ролевые игры, мозговой штурм стратегий разрешения конфликтов	Стили поведения в конфликте. Чек-лист «Шаги к миру»	1 час	Педагог-психолог
10	Цифровая грамотность»	Создание памятки «Безопасность в сети», разбор кейсов	Мои цифровые привычки. 5 личных правил безопасного поведения в сети	1 час	Педагог-психолог

МОДУЛЬ 4: «Я И МОЕ БУДУЩЕЕ: РЕСУРСЫ И ВОЗМОЖНОСТИ»					
1 1	«Дружба. Любовь. Симпатия. Встреча с медиком»	Круглый стол с медиком	Важные заметки от врача	1 час	Врач/медик
1 2	«Стресс- менеджмент»	Техники планирования времени, создание «Антистресс- плаката»	«Мой стресс и я»	1 час	Педагог- психолог
1 3	«Я – автор своего образа: фотосессия »	Практикум (работа с образом, позирование, съемка)	Мои сильные стороны для кадра. Что я хочу подчеркнуть в себе на фото? Фоторефлексия	1 час	Фотограф
1 4	Мои ресурсы и цели»	Упражнение «Сундук достижений», церемония награждения	Упражнение «Мои достижения». Написание «Письма себе в будущее».	1 час	Педагог- психолог

#### Организационные моменты:

1. Занятия с экспертами (5, 7, 11, 13) требуют дополнительной организации:

Согласование графика с приглашенными специалистами.

Подготовка помещения и оборудования (косметические наборы, фотофон). Занятие с фитнес-тренером проходит на базе ее учреждения;

Сбор согласий от родителей на участие детей в мероприятиях с фото- и видеосъемкой (для занятия с фотографом).

2. Диагностика проводится на первом и последнем занятиях для оценки эффективности программы.

3. Гибкость плана: Темпы прохождения тем могут корректироваться в зависимости от потребностей группы.

4. Обратная связь: После каждого модуля проводится мини-рефлексия с участницами для оценки интереса и вовлеченности.

Этот план обеспечивает последовательное достижение целей программы через сочетание психологической работы, практических навыков и взаимодействия с экспертами.

### **Конспекты практических занятий**

#### **ЗАНЯТИЕ 1. «Наша группа – островок доверия»**

Цель: Создание безопасной и доверительной атмосферы в группе, знакомство участниц, формирование правил, первичная диагностика.

Материалы: Мячик, ватман, маркеры, цветные карандаши, бумага А4, бланки с правилами (для подписи), музыкальный трек (спокойный, инструментальный).

Ход занятия:

##### **1. Ритуал приветствия (5 мин.)**

Педагог-психолог приветствует девочек, представляет себя: «Здравствуйте, меня зовут, я психолог этой школы. Я очень рада видеть вас всех здесь. Это наша первая встреча в группе, которая называется «Девичьи секреты». Здесь мы сможем говорить на важные и интересные темы, делиться мыслями и чувствами в безопасном пространстве, поддерживать друг друга и учиться новому».

Кратко озвучивает цели и формат работы группы.

##### **2. Разминка «Снежный ком с комплиментом» (10 мин.)**

Инструкция: «Давайте познакомимся поближе. Мы будем передавать этот мячик по кругу. Тот, у кого он окажется, называет свое имя и говорит комплимент той девочке, которой хочет его передать (например, «Меня зовут Аня, и я хочу передать мячик Маше, потому что у нее очень красивые глаза»). Тот, кто получает мячик, говорит: «Спасибо!».

Цель: Создать позитивную атмосферу, сразу задать вектор поддержки и помочь запомнить имена.

##### **3. Основная часть (35 мин.)**

###### **а) Создание правил группы (15 мин.)**

Инструкция: «Чтобы нам всем было комфортно, безопасно и мы могли доверять друг другу, давайте вместе придумаем правила нашей группы. Что нам для этого нужно?»

Психолог записывает все предложения на ватмане. При необходимости мягко подводит к ключевым правилам:



Правило конфиденциальности (Правило “Сейфа”): Все, что говорится в группе, остается в группе. Мы не обсуждаем личные истории других участниц за ее пределами.

Правило “СТОП”: Если тебе становится неприятно или ты не хочешь говорить на тему, ты можешь сказать “стоп”, и твои границы будут соблюдены.

Безоценочность: Мы не даем оценок и не критикуем чувства и мысли друг друга. Мы говорим “я чувствую”, “я думаю”.

Активное участие: Ты можешь говорить, а можешь молчать. Твое молчание тоже будет уважаться.

Пунктуальность: Мы начинаем и заканчиваем вовремя.

После принятия правил каждая участница ставит свою подпись на ватмане – это символический «контракт» о доверии.

б) Диагностическое упражнение «Моя планета эмоций» (20 мин.)

Инструкция: «Сядьте поудобнее, закройте глаза на минуту и прислушайтесь к своим чувствам. А теперь представьте, что вы – целая планета. А ваши эмоции – это другие планеты, астероиды, звезды или кометы в вашей галактике. Какие они? Большие или маленькие? Яркие или темные? Близко к вам или далеко? Возьмите карандаши и нарисуйте свою планету и весь этот мир ваших эмоций. Можете подписать их».

Во время рисования играет спокойная музыка.

Цель: Неподструктурированная проективная диагностика текущего эмоционального состояния участниц.

4. Рефлексия (5 мин.)

Упражнение «Одним словом»: «Давайте по кругу скажем одно слово, которое описывает ваше состояние сейчас, после нашего первого занятия».

5. Ритуал прощания (5 мин.)

Упражнение «Спасибо за...»: Все встают в круг. Психолог берет мячик: «Я хочу сказать спасибо всем вам за смелость и доверие сегодня». Бросает мячик одной из девочек. Та ловит, говорит: «Спасибо [имя] за... (например, за улыбку)» и бросает следующей. В конце мячик возвращается к психологу.

## ЗАНЯТИЕ 2. «Страна чувств: учимся узнавать и называть эмоции»

Цель: Развитие эмоционального интеллекта: обучение распознаванию, различению и вербализации своих эмоций и чувств.

Материалы: Набор карточек с изображением базовых эмоций (радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение), бумага А3, пластилин, стеки, доски для лепки, зеркала (необязательно).

Ход занятия:

### 1. Ритуал приветствия (5 мин.)

Приветствие по кругу: «Здравствуйте! Сегодня я чувствую себя... (как погода/животное/цвет)».

### 2. Разминка «Зеркало эмоций» (10 мин.)

Участницы разбиваются на пары. Одна показывает без слов эмоцию (по карточке или задуманную), вторая – ее «зеркало», стараясь точно повторить. Затем меняются. Обсуждение: «Легко ли было угадать/показать? Какая эмоция самая простая, какая – самая сложная?»

### 3. Основная часть (35 мин.)

#### а) Обсуждение «Азбуки эмоций» (10 мин.)

Психолог вместе с девочками разбирает карточки: «Как мы понимаем, что человек радуется? А злится? Что происходит с лицом, телом? А что он может чувствовать внутри?»

Подчеркивается, что нет «плохих» эмоций, все они нужны и важны. Гнев защищает, страх оберегает, грусть помогает отдохнуть.

#### б) Арт-терапевтическое упражнение «Маска моей эмоции» (25 мин.)

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем создавать маски. Но не те, которые прячут, а те, которые показывают. Выберите одну эмоцию, которая вам знакома или которую вы реже всего показываете другим. Слепите из пластилина маску, которая ее выражает. Подумайте о цвете, форме, текстуре».

По окончании работы желающие могут показать маску и рассказать, почему выбрали эту эмоцию.

### 4. Рефлексия (5 мин.)

Вопросы: «Какое новое открытие вы сделали для себя сегодня об эмоциях? Была ли эмоция, которую вы раньше не замечали?»

### 5. Ритуал прощания (5 мин.)

«Передай улыбку»: Все встают в круг, держась за руки. Одна участница поворачивается к соседке и дарит ей свою самую искреннюю улыбку. Та принимает и передает следующей. По кругу.

## ЗАНЯТИЕ 3. «Управляем погодой внутри нас»

Цель: Обучение техникам саморегуляции и управления эмоциональным состоянием.

Материалы: Материалы для релаксации (коврики, подушки), музыка для релакс

Ход занятия:

### 1. Ритуал приветствия (5 минут)

Участницы в кругу передают друг другу мячик или «волшебный» предмет, завершая фразу:

«Сегодня я пришла с настроением, как... (погода, время года, цвет)».

Психолог кратко напоминает тему прошлого занятия и объявляет тему текущего.

## 2. Разминка «Эмоциональный барометр» (10 минут)

Инструкция: «Отметьте на в блокноте какая "погода" сейчас внутри вас: солнечно, облачно, гроза, шторм? Нарисуйте или опишите своё состояние».

Обсуждение в кругу (по желанию):

«Что влияет на вашу "внутреннюю погоду"?»

## 3. Основная часть (35 минут)

### а) Техника «Дыхание по квадрату» (10 минут)

Объяснение: «В стрессовой ситуации помогает простое упражнение: вдох на 4 счёта → задержка на 4 счёта → выдох на 4 счёта → пауза на 4 счёта. Представьте, что движетесь по сторонам квадрата».

Практика: Выполнение техники под спокойную музыку.

Рефлексия: «Как изменилось состояние после упражнения?»

### б) Создание «Копилки спокойствия» (15 минут)

Участницы заполняют в блокноте раздел (стр. 5-6):

«Что меня успокаивает?» (не менее 5 пунктов: музыка, объятия, чай, прогулка и т.д.).

«Мои экстренные помощники» (3 действия при стрессе: умыться холодной водой, позвонить другу, написать в дневник).

Визуализация: Украшение страницы рисунками, наклейками, аффирмациями («Я справляюсь», «Я в безопасности»).

### в) Упражнение «Мышечная релаксация» (10 минут)

Инструкция: «Сожмите кулаки сильно-сильно... а теперь резко расслабьте. Почувствуйте разницу».

Последовательно напрягаем и расслабляем:

плечи (поднять к ушам → опустить),

лицо (наморщить лоб → расслабить),

ноги (напрячь стопы → отпустить).

## 4. Рефлексия (5 минут)

Участницы делятся одним словом или фразой, описывающей их состояние после занятия.

Психолог резюмирует: «Теперь у каждого есть свои инструменты управления "внутренней погодой"».

## 5. Ритуал прощания «Передай спокойствие» (5 минут)

Все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и синхронно делают глубокий вдох и выдох.

Домашнее задание: «Попробуйте применить одну технику из "копилки" до следующей встречи».

#### ЗАНЯТИЕ 4. «Такой разный образ Я»: какая я на самом деле?

Цель: Исследование многогранности личности, начало работы с самооценкой.

Материалы: Журналы, ножницы, клей, ватман, ручки, бумага А4.

Ход занятия:

##### 1. Ритуал приветствия «Я сегодня – это...» (5 минут)

Участницы в кругу передают символ (камень, ракушку, мячик) и завершают фразу:

«Я сегодня – это... (образ, животное, природное явление)».

Психолог благодарит всех за искренность и объявляет тему занятия.

##### 2. Разминка «Мои грани» (10 минут)

Инструкция: «У каждого из нас много ролей и граней: я – дочь, я – подруга, я – ученица, я – мечтательница, я – спортсменка... Запишите в блокноте 5 своих самых важных "граней"».

Обсуждение: «Какая грань вам нравится больше всего? Какая требует больше сил?» (желающие делятся 1-2 вариантами).

##### 3. Основная часть (35 минут)

###### а) Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное» (15 минут)

Инструкция: «Разделите страницу в блокноте на две части. Слева опишите или нарисуйте "Я-реальное" – какой вы видите себя сейчас. Справа – "Я-идеальное", какой вы хотели бы быть. Используйте слова, образы, символы».

Важный акцент: «Идеал – это не то, к чему надо мучительно стремиться, а ориентир, который помогает расти. Ваша реальность уже ценна».

Рефлексия (после выполнения): «Что вы заметили? Есть ли что-то общее между этими частями? Чему вы можете поучиться у своего идеала уже сейчас?»

###### б) Создание коллажа «Мои сильные стороны» (20 минут)

Материалы: журналы, газеты, ножницы, клей, цветная бумага, фломастеры, листы А3.

Инструкция: «Создайте коллаж, который будет отражать вашу уникальность, таланты, увлечения и сильные стороны. Это может быть всё, что вы считаете важным о себе. Подпишите его: "Во мне есть сила..."».

Музыкальное сопровождение: Включается вдохновляющая, но ненавязчивая музыка.

Процесс: Психолог участвует, помогает и поддерживает, подмечая вслух позитивные качества, которые проявляются в процессе творчества («я вижу, как ты аккуратно вырезаешь», «какой интересный образ ты выбрала»).

#### 4. Рефлексия (5 минут)

Каждая участница (по желанию) показывает свой коллаж и называет одну сильную сторону, которую она в себе ценит и которая отражена в работе.

Группа поддерживает аплодисментами каждую выступающую.

#### 5. Ритуал прощания «Сила группы» (5 минут)

Все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу.

Психолог: «Мы – группа уникальных и сильных девушек. Давайте вместе сделаем глубокий вдох и на выдохе скажем: "Я – это я, и это моя сила!"».

Домашнее задание: «В течение недели отмечайте в блокноте ситуации, где вы проявили свои сильные стороны».

### ЗАНЯТИЕ 5. «Мое тело – моя крепость: встреча с косметологом»

Цель: Формирование базовых навыков здорового ухода за кожей, развенчание мифов о косметике, профилактика невротических расстройств на фоне проблем с кожей (акне).

Эксперт: Косметолог/дерматолог или профессиональный визажист с медицинским образованием.

Материалы: Презентация, образцы гипоаллергенной и возрастной косметики (тоники, кремы, мягкие скрабы, солнцезащитный крем), салфетки, ватные диски, зеркала для каждого участника.

Ход занятия:

#### 1. Введение психолога (5 мин):

Участницы в кругу завершают фразу:

«Забота о себе для меня – это...»

Психолог представляет приглашенного эксперта – косметолога.

#### 2. Теоретическая часть от эксперта (20 мин):

Основы физиологии: Почему в подростковом возрасте меняется кожа? Что такое акне и как к этому относиться?

Мифы и правда: Разбор популярных среди подростков мифов («если давить прыщи, они быстрее пройдут», «зубная паста сушит прыщи»).

Базовый уход: Простая и понятная схема: очищение, тонизирование, увлажнение, защита. Почему это важно.

#### 3. Практическая часть (30 мин):

Эксперт показывает на модели правильную технику очищения кожи, нанесения крема.

Интерактив: Девочки пробуют на себе (при наличии индивидуальных зеркал и образцов гипоаллергенных средств).

Фокус на здоровье, а не на маскировке: Акцент делается на уходе, а не на макияже как способе скрыть недостатки.

4. Вопросы и ответы (10 мин): Анонимные вопросы можно заранее собрать в «ящик» психолога.

5. Рефлексия с психологом (5 мин):

Упражнение в блокноте:

«3 главных правила ухода, которые я запомнила»

«Мой утренний ритуал заботы о коже»

Краткое обсуждение: «Как уход за телом связан с любовью к себе?»

6. Ритуал прощания (5 минут)

Передавая крем или красивый камень, каждая говорит:

«Я заслуживаю заботы, потому что я...»

Занятие 6. «Границы личности: где заканчиваюсь я и начинаются другие?»

Цель: Обучение распознаванию и отстаиванию личных границ.

Материалы: карточки с ситуациями для ролевой игры. Флипчарт или доска для схемы. Блокноты, ручки.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Мое пространство» (5 минут)

Встать в круг, сделать шаг вперед, очертив личный круг. Фраза:

«Это мое пространство, и я решаю, кого в него пускать»

2. Разминка «Согласен/Не согласен» (10 минут)

Психолог зачитывает утверждения («Можно читать чужие сообщения», «Можно без спроса брать вещи»).

Девочки шагом выражают отношение (шаг вперед – согласна, назад – нет).

Обсуждение ощущений.

3. Основная часть (40 минут)

а) Теория «3 кругов» (10 минут)

Объяснение у доски/флипчарта:

Близкий круг (семья, друзья): что разрешено?

Знакомые (одноклассники): какие правила?

Социум (незнакомцы): четкие границы.

б) Ролевая игра «Скажи "НЕТ"» (20 минут)

Ситуации-кейсы (на карточках):

«Дай списать домашку»

«Пройди регистрацию на сайте»

«Дай померить свою новую кофту»

Проигрывание с отработкой 3 стилей: агрессивный, пассивный, уверенный.

в) Работа в блокноте (10 минут)

Заполнение таблицы:

Сфера жизни Что я разрешаю Что я запрещаю

Друзья

Соцсети

Копилка вежливых отказов:

1. «Спасибо, но я не буду»

2. «Мне не подходит этот вариант»

3. ---

4. Рефлексия (5 минут)

«Какое открытие о своих границах вы сделали?»

5. Ритуал прощания «Щит защиты» (5 минут)

Стоя в кругу, каждая мысленно «ставит щит» перед собой и говорит:

«Я имею право на защиту своих границ»

## Занятие 7. «Работа с телом: легкость и уверенность»

Форма: Занятие на антигравити (йога в гамаках)

Эксперт: Сертифицированный фитнес-тренер

Психологическая цель: Снятие телесных зажимов, формирование телесного доверия и позитивного образа тела через опыт невесомости и поддержки.

Ход занятия

1. Вводная часть (10 минут)

Ритуал приветствия «Здесь и сейчас» (5 мин):

Участницы в кругу. Психолог: «Закройте глаза. Прислушайтесь к своему телу. Что вы чувствуете? Усталость, легкость, напряжение? Без оценки, просто заметьте. Сделайте глубокий вдох и выдох. А теперь откройте глаза и одним словом поделитесь своим ощущением».

Представление тренера и инструктаж по ТБ (5 мин):

Тренер представляется, кратко говорит о пользе антигравити-практик для снятия стресса и раскрепощения. Главный акцент: Безопасность. Объясняет основные правила:

Запрещено резко прыгать и раскачиваться.

Все движения плавные.

Сигнал «СТОП» немедленно останавливает процесс.

У каждого гамака свой «пузырь» личного пространства.

## 2. Основная часть (40 минут)

Психолог участвует и поддерживает.

Знакомство с гамаком. Адаптация (10 мин):

«Познакомьтесь с гамаком»: Сесть, почувствовать опору, аккуратно раскачаться.

«Качели»: Ухватиться за края гамака и покачаться сидя, оттолкнувшись ногами.

«Кокон»: Обернуть себя тканью, создав уютное гнездышко, мягко покачаться.

Цель: Снять первичный страх, почувствовать поддержку и безопасность.

Растяжка и вытяжение (15 мин):

«Полувис»: Лечь спиной на гамак, расслабиться, почувствовать, как растягивается позвоночник.

«Поза ребенка» в гамаке: Уйти в глубокое расслабление.

«Бабочка»: Мягкие скручивания для снятия напряжения с спины и плеч.

Цель: Снять мышечные зажимы, дать телу ощущение легкости и освобождения.

Аффирмация от тренера: «Мы отпускаем все напряжение, мы позволяем телу быть легким и свободным».

Упражнения на уверенность и баланс (15 мин):

«Поза звезды»: Удержание баланса лежа в гамаке с раскинутыми руками и ногами.

«Качели доверия» (опционально, если группа готова): Одна участница ложится на спину на мат, 3-4 участницы осторожно раскачивают ее в низком гамаке.

Цель: Развитие доверия к себе, своему телу и группе. Закрепление позитивного опыта.

## 3. Завершающая часть (10 минут)

Шавасана в гамаке. Глубокое расслабление (7 мин):

Участницы лежат или сидят в «коконах», закрывают глаза. Тренер руководит процессом, психолог включает спокойную, медитативную музыку.

Инструкция: «Прислушайтесь к дыханию. Почувствуйте, как гамак обнимает и поддерживает ваше тело. Вы в полной безопасности. Запомните это ощущение надежной опоры и легкости».

Рефлексия и ритуал прощания (3 мин):



Психолог: «Встаем в круг. Кто хочет поделиться одним словом-ощущением, которое осталось после занятия?»

Тренер: «Это ощущение легкости и уверенности – это ваш ресурс. Вы можете возвращаться к нему в памяти моменты».

Домашнее задание: «Нарисуй или опиши, на что было похоже твое состояние во время расслабления в гамаке. В какой ситуации тебе может пригодиться это ощущение «опоры»?»

## Занятие 8. «Искусство общения»

Цель: Развитие навыков эффективной коммуникации и эмпатии.

Материалы: флипчарт или доска. Подборка видеофрагментов (2-3 шт.). Блокноты, ручки.

Ход занятия:

### 1. Ритуал приветствия «Эхо» (5 минут)

Первая участница говорит соседке фразу-комплимент («У тебя красивые глаза»).

Следующая повторяет дословно и добавляет свой комплимент следующей.

### 2. Разминка «Сломанный телефон» (10 минут)

Классическая игра, чтобы показать искажение информации.

Обсуждение: «Почему слова дошли в искаженном виде? Как этого избежать в жизни?»

### 3. Основная часть (40 минут)

#### а) Мини-лекция «3 правила активного слушания» (10 минут)

Объяснение у флипчарта:

1. Кивать/поддакивать («угу», «понимаю»).
2. Перефразировать («Ты говоришь, что... Правильно?»).
3. Называть чувство («Ты расстроена, потому что...»).

#### б) Упражнение в парах «Попугай» (15 минут)

Одна рассказывает историю (2-3 минуты).

Вторая пересказывает, начиная с: «Правильно ли я поняла, что...»

Затем меняются ролями.

#### в) Анализ видеокейсов (15 минут)

Просмотр коротких фрагментов из фильмов/мультфильмов (напр., «Головоломка», «Холодное сердце»).

Вопросы для обсуждения:

«Какой стиль общения использовали герои?»

«Что они чувствовали?»

«Как можно было бы сказать иначе?»

#### 4. Рефлексия (5 минут)

Работа в блокноте:

«Моя сильная сторона в общении – ...»

«Что я хочу улучшить – ...»

«Фраза, которая поможет мне лучше слушать – ...»

#### 5. Ритуал прощания «Спасибо, что выслушали» (5 минут)

Все встают в круг и говорят соседу справа:

«Спасибо, что ты сегодня меня выслушал(а)»

### ЗАНЯТИЕ 9. «Конфликт: война или путь к миру?»

Цель: Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликте.

Материалы: Карточки с конфликтными ситуациями, ватман, маркеры.

#### 1. Ритуал приветствия «Мирный договор» (5 минут)

Участницы в кругу заключают символическое соглашение:

«Я обещаю сегодня слушать, уважать и стараться понять»

Психолог напоминает тему прошлого занятия и логично переходит к конфликтам.

#### 2. Разминка «Ассоциации» (10 минут)

Инструкция: «Какие ассоциации вызывает слово "конфликт"?» (запись на флипчарте).

Обсуждение: «Всегда ли конфликт – это плохо? Может ли он быть полезным?»

#### 3. Основная часть (40 минут)

##### а) Мини-лекция «Стили поведения в конфликте» (10 минут)

Объяснение по схеме Томаса-Килманна (адаптировано):

Избегание (черепаха)

Приспособление (медвежонок)

Компромисс (лиса)

Соперничество (акула)

Сотрудничество (сова)

Акцент: Нет плохих стилей, есть уместные в разных ситуациях.

##### б) Ролевая игра «Выход из тупика» (20 минут)

Разбор кейсов (работа в мини-группах по 3 человека):

1. «Подруга рассказала твой секрет»

2. «Тебя не пригласили на вечеринку»

3. «Одноклассник испортил твою вещь»

Задача: Проиграть сценку дважды – деструктивный и конструктивный вариант.

в) Работа в блокноте (10 минут)

Заполнение чек-листа «Шаги к миру»:

1. Остановиться (сделать паузу, дышать)
2. Назвать чувство («Я злюсь/мне обидно»)
3. Выслушать (без перебиваний)
4. Предложить решение («Давай попробуем...»)

Составление копилки «миротворческих фраз»:

«Я понимаю, что ты хотел(а)…»

«Давай найдем решение, которое устроит обоих»

4. Рефлексия (5 минут)

«Какой стиль поведения в конфликте вам ближе? Что хотите попробовать?»

5. Ритуал прощания «Оливковая ветвь» (5 минут)

Передавая друг другу веточку или символ, сказать:

«Я выбираю понимание»

## ЗАНЯТИЕ 10. «Цифровая грамотность»

Цель: Формирование навыков безопасного и осознанного поведения в интернете.

Материалы: Памятки для заполнения, фломастеры, примеры профилей в соцсетях (анонимные).

Ход занятия

1. Ритуал приветствия «Мой цифровой след» (5 минут)

Участницы анонимно пишут на стикерах:

«Самое рискованное, что я делала в сети» → стикеры перемешиваются, обсуждаются тренды.

2. Разминка «Верю/не верю» (10 минут)

Утверждения о безопасности:

«В интернете можно полностью удалить информацию о себе» (миф)

«Настройки приватности защищают от утечек» (отчасти)

«Кибербуллинг – это преступление» (факт)

3. Основная часть (40 минут)

а) Работа с кейсами «Как бы ты поступила?» (20 минут)

Ситуации для анализа в мини-группах:

1. «В чате класса создают группу против одной девочки»
2. «Незнакомец предлагает встретиться после онлайн-игры»

### 3. «Подруга просит дать пароль от соцсети «на минутку»»

Защита решений: Каждая группа предлагает стратегию и аргументирует.

#### б) Создание памятки «Мои правила безопасности» (15 минут)

Индивидуальная работа в блокнотах

Не переходить по подозрительным ссылкам

Использовать двухфакторную аутентификацию

Не делиться геолокацией в реальном времени

Блокировать троллей, не вступать в перепалки

Проверять информацию в 3 источниках

Дополнение: «Кому я расскажу о проблеме в сети?» (номера телефонов доверия, взрослые).

#### в) Практикум «Настройки приватности» (5 минут)

Демонстрация на проекторе: как проверить настройки в популярных соцсетях.

### 4. Рефлексия (5 минут)

«Какое правило стало для вас открытием? Что внедрите уже сегодня?»

### 5. Ритуал прощания «Безопасный хештег» (5 минут)

## Занятие 11. «Дружба. Любовь. Симпатия»

Эксперт: Врач-гинеколог или подростковый психолог

Цель: Формирование ответственного отношения к репродуктивному здоровью и межличностным отношениям.

Материалы: Анонимная коробка для вопросов. Презентация или схемы по анатомии (при необходимости). Информационные брошюры о здоровье.

Ход занятия:

#### 1. Вводная часть (10 минут)

Ритуал приветствия «Анонимные вопросы» (5 мин):

Участницы пишут вопросы на листочках и опускают в коробку. Психолог зачитывает их позже эксперту.

Представление эксперта (5 мин):

Психолог представляет гостя, подчеркивая его квалификацию и важность темы.

#### 2. Основная часть (40 минут)

Ведущий: Врач-гинеколог/психолог.

Беседа «Откровенный разговор» (25 мин):

Физиологические изменения в подростковом возрасте.

Менструальный цикл: что нормально, а когда обращаться к врачу.

Гигиена и забота о репродуктивном здоровье.

Контрацепция и профилактика ИППП (без запугивания, акцент на ответственности).

Психологические аспекты: первая влюбленность, симпатия, уважение в отношениях.

Важность согласия и умение говорить «нет».

Ответы на анонимные вопросы (15 мин):

Эксперт отвечает на вопросы из коробки, сохраняя тактичность и профессионализм.

3. Рефлексия (5 минут)

Работа в блокноте: «3 самых важных момента, которые я узнала»

«Как я буду проявлять заботу о своем здоровье?»

Краткое обсуждение: «Почему важно иметь точную информацию?»

4. Ритуал прощания (5 минут)

Передавая символ (например, сердечко), каждая завершает фразу:

«Я заслуживаю отношений, где есть... (уважение, доверие, забота)»

## Занятие 12. «Стресс-менеджмент»

Цель: Обучить девочек техникам саморегуляции и управления стрессом.

Материалы: листы А4 для «снежков», фломастеры. Флипчарт или доска для схемы. Блокноты, ручки, цветные карандаши. Спокойная фоновая музыка для практикума.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Погода внутри меня» (5 минут)

Участницы в кругу передают символ (камень, ракушка) и описывают свое состояние через образ погоды:

«Сейчас внутри меня... (солнечно, дождь, гроза, легкий ветер)».

Психолог: «Как и погода, наше внутреннее состояние может меняться. Сегодня мы учимся управлять своей "погодой"».

2. Разминка «Снежки из стресса» (10 минут)

Инструкция: «Напишите на листочках 1-2 причины своего стресса (учеба, ссоры, внешность). Скомкайте листы — это ваши "снежки". Now — устройте "снежную битву"!» (2-3 минуты).

Обсуждение: «Что чувствовали во время "битвы"? Легко ли было выбросить свой стресс?»

Вывод: Стресс можно «разрядить» через физическую активность.

3. Основная часть (35 минут)

а) Мини-лекция «Что такое стресс?» (10 минут)

Объяснение на флипчарте/доске:

Стресс — это нормальная реакция организма на сложную ситуацию.

Стадии стресса: Тревога → Сопротивление → Истощение (по Г. Селье).

Физические признаки: учащенное сердцебиение, потные ладони, напряжение в животе.

Важно: Не бороться со стрессом, а управлять им.

б) Практикум «Антистресс-техники» (20 минут)

Дыхание «4-7-8» (5 мин):

«Вдох на 4 счета → задержка на 7 → выдох на 8. Повторите 3-4 раза. Это помогает мгновенно успокоиться».

Техника «5-4-3-2-1» (5 мин) для возвращения в «здесь и сейчас»:

«Назовите: 5 вещей, которые видите → 4, которые касаетесь → 3, которые слышите → 2, которые чувствуете по запаху → 1 на вкус».

в) Рисунок «Мой стресс и я» (5 минут)

«Нарисуйте свой стресс в виде образа (монстр, туча, комок). А рядом — себя, справляющуюся с ним».

4. Рефлексия (5 минут)

Упражнение «Чемоданчик»:

«Что вы возьмете с собой из сегодняшнего занятия в свой "антистресс-чемоданчик"?» (техника, идея, ощущение).

Работа в блокноте - «Моя лучшая техника для борьбы со стрессом — ...».

5. Ритуал прощания «Воздушный шар» (5 минут)

«Представьте, что все ваши переживания — это воздушный шар. Давайте вместе отпустим его в небо . Теперь он больше не тяжелит вас».

Занятие 13. «Я – автор своего образа: фотосессия»

Эксперт: Профессиональный фотограф

Цель: Закрепление позитивного образа Я через создание успешного визуального образа.

Материалы: фотоаппарат, объектив. Реквизит (шарфы, цветы, книги). Зеркало, аксессуары.

Ход занятия

1. Подготовка (15 минут)

Создание образов: Девочки помогают друг другу с прическами, легким макияжем, аксессуарами.

Настрой: Включена бодрая, уверенная музыка.

2. Основная часть (40 минут)

Ведущий: Фотограф.

Инструктаж по позированию (10 мин):

Как встать, куда смотреть, как расслабиться.

Акцент на естественности и эмоциях.

Фотосессия (30 мин):

Индивидуальные и групповые снимки.

Фотограф подбадривает: «У тебя прекрасная улыбка!», «Мне нравится твоя уверенность!»

Психолог и участницы поддерживают друг друга аплодисментами.

3. Рефлексия (5 минут)

Обсуждение в кругу:

«Что вы чувствовали во время съемки?»

«Что было сложно, а что – приятно?»

4. Ритуал прощания (5 минут)

Упражнение «Комплимент»:

Каждая говорит соседке: «Мне в тебе нравится...» (качество, которое shone во время фотосессии).

Занятия №14 «Мои ресурсы и цели»

Цель: Подведение итогов программы, закрепление результатов.

Материалы: Сертификаты, «медали». Воздушные шары, маркеры. Чай, угощения.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия «Клубок ниток» (5 минут)

Передавая клубок, каждая делится тем, что взяла из программы.

2. Упражнение «Сундук достижений» (20 минут)

Работа в блокноте:

Написать 5 главных достижения за время программы.

Нарисовать или описать свои ресурсы.

Написать «Письмо себе в будущее» (вскрыть через 6 месяцев).

3. Церемония награждения (15 минут)

Вручение сертификатов и «медалей» (например, «За смелость», «За мудрость»).

Каждой говорят персональные слова поддержки.

4. Рефлексия (10 минут)

«Что изменилось в вас за это время?»

«Какое занятие запомнилось больше всего?»

5. Ритуал прощания «Свободный полет» (10 минут)

Запуск воздушных шаров с написанными на них желаниями.

Совместное чаепитие.

## **Учебно-методическое обеспечение программы**

Формы и методы контроля:

Входная диагностика: Методика «Шкала тревожности» (Филлипс), Тест «Самооценка» (Дембо-Рубинштейн в модификации Прихожан), проективная методика «Несуществующее животное».

Текущий контроль: Наблюдение за активностью и вовлеченностью участниц, анализ выполнения упражнений, устная обратная связь в конце каждого занятия.

Итоговый контроль: Повторное проведение диагностических методик, итоговая рефлексия в форме анонимного опросника («Чему я научилась?», «Что было самым важным?»), анализ обратной связи от родителей и классных руководителей.

Дидактические материалы:

- Авторский блокнот-тренинг для участницы программы «Девичьи секреты», содержащий:
  - Рефлексивные вопросы и упражнения к каждому занятию;
  - Творческие страницы для арт-терапевтических заданий
  - Теоретические памятки и «шпаргалки» по ключевым темам (например, техники дыхания, правила «я-высказываний», алгоритм выхода из конфликта);
  - Листы для личных записей и заметок.

Блокнот является собственностью участницы и заполняется в рамках программы, что повышает вовлеченность и создает дополнительный личностный ресурс.

Критерии оценки образовательных результатов:

Динамика показателей психологического состояния (сравнение результатов входной и итоговой диагностики).

Поведенческие изменения: снижение числа конфликтных ситуаций, повышение социальной активности.

Отзывы участниц (устные и письменные).

Обратная связь от родителей и педагогов.

## **Способы обеспечения гарантий прав участников**

Гарантии прав участников программы обеспечиваются соблюдением педагогом-психологом и задействованными в реализации программы лицами в работе следующих официальных источников:

Соблюдение Профессионального стандарта педагога-психолога (психолога в сфере образования), утвержденного Приказом Министерства труда



и социальной защиты Российской Федерации No 514н. от 24 июля 2015г. (а также следование профессиональной нормативной базе всеми приглашенными к реализации программы лицами).

Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятого на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г. (а также соблюдение профессиональных этических норм всеми приглашенными к реализации программы лицами).

Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера, принятых Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» в июне 2002 г.

## Список источников

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2005.
  2. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб.: Речь, 2001.
  3. Кипнис М. Тренинг лидерства. – М.: Ось-89, 2004.
  4. Кравцова М.М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой. – М.: Генезис, 2005.
  5. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. – М.: Генезис, 2009.
  6. Петрановская Л.В. Что делать, если... – М.: Аванта, 2010.
  7. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. – М.: Генезис, 2004.
  8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М.: Генезис, 2018.
  9. Чибисова М.Ю., Пилипко Н.В. Психолог на родительском собрании. – М.: Генезис, 2009.
  10. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003.
- Интернет-ресурсы:
- Сайт «Психологическая газета» (<https://www.psy.su/>)
- Портал «Психологический центр «Здесь и Теперь»» (<https://www.zdes-i-terper.ru/>)
- Проект «Травли.Net» (<https://травлинет.рф/>) – материалы по профилактике буллинга.