

Министерство образования и науки
Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И АДАПТАЦИИ

Сборник программ
победителей и лауреатов областного конкурса
психолого-педагогических программ 2018 года

Самара
2018

УДК 159.9

ББК 74.3

П 86

Печатается в соответствии с государственным заданием министерства образования и науки Самарской области ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» на 2018 год и результатами областного конкурса психолого-педагогических программ «Психология развития и адаптации».

П 86 Психология развития и адаптации: сборник программ победителей и лауреатов областного конкурса психолого-педагогических программ 2018 года. – Самара: ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр», 2018. – С. 56.

В сборнике представлены программы победителей и лауреатов областного конкурса психолого-педагогических программ «Психология развития и адаптации», состоявшегося в 2018 году. Данные программы были апробированы и в настоящее время успешно реализуются в образовательных учреждениях Самарской области.

Сборник адресован психологам, педагогам, специалистам служб практической психологии образования, руководителям образовательных учреждений, студентам факультетов психологии и педагогики, всем тем, кто интересуется состоянием современного образования.

© Авторы-составители, 2018
© ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

Оглавление

Предисловие.....	4
Профилактическая психолого-педагогическая программа «Ресурсы личности»	6
Профилактическая психолого-педагогическая программа «Социальная адаптация» ..	10
Профилактическая психолого-педагогическая программа «К экзамену без стресса» ..	15
Профилактическая психолого-педагогическая программа «Всё в моих руках» (профилактика факторов суицидального риска среди подростков).....	22
Профилактическая психолого-педагогическая программа «Моя жизнь бесценна»	30
Профилактическая психолого-педагогическая программа формирования у школьников позитивной адаптации к жизни «Территория жизни»	35
Психолого-педагогическая программа по развитию личностной готовности к школьному обучению у детей старшего дошкольного возраста МБДОУ «К школе готов!».....	40
Развивающая психолого-педагогическая программа «Я и другие».....	46
Развивающая психолого-педагогическая программа «Развитие коммуникативных универсальных учебных действий младших подростков»	49
Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа родительского клуба «Мы вместе»	51

Предисловие

Областной конкурс психолого-педагогических программ «Психология развития и адаптации» ежегодно проводится государственным бюджетным учреждением дополнительного профессионального образования Самарской области «Региональный социопсихологический центр» при поддержке Министерства образования и науки Самарской области с целью повышения качества психолого-педагогических программ развития и адаптации обучающихся и воспитанников, реализуемых в образовательных учреждениях Самарской области.

Психолого-педагогические программы представляют собой комплексы взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, направленных на достижение целей обучения, воспитания и развития, реализация которых ограничена конкретными временными рамками. При этом в конкурсе принимают участие авторские психолого-педагогические программы, апробированные в образовательных учреждениях Самарской области и имеющие положительный отзыв администрации образовательного учреждения, на базе которого проводилась апробация.

Областной конкурс программ способствует обобщению педагогического опыта по разработке и реализации разного вида психолого-педагогических программ, внедрению современных образовательных технологий в практику деятельности образовательных учреждений Самарской области, а также созданию банка психолого-педагогических программ развития и адаптации обучающихся и воспитанников, соответствующих современным требованиям.

Традиционно конкурс проводится по следующим номинациям:

«Профилактические психолого-педагогические программы»;

«Коррекционно-развивающие психолого-педагогические программы»;

«Развивающие психолого-педагогические программы»;

«Диагностические психолого-педагогические программы»;

«Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы».

По итогам областного конкурса психолого-педагогических программ «Психология развития и адаптации» в 2018 году определены программы, ставшие победителями и лауреатами в каждой номинации. Информация о результатах конкурса представлена на официальном сайте Центра по адресу: <http://rspc-samara.ru/merop/region/2018/psyhadapt/otchet.pdf>

В соответствии с Положением об областном конкурсе психолого-педагогических программ «Психология развития и адаптации» ежегодно издается сборник программ победителей и лауреатов конкурса. Сборник размещается на официальном сайте Центра по адресу: <http://rspc-samara.ru/function/rediz/psyhadapt/psyhadapt.html>

По решению редакционно-издательского совета ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» в издание «Психология развития и адаптации: сборник программ победителей и призеров областного конкурса психолого-педагогических программ 2018 года» включены аннотации программ победителей и лауреатов конкурса (с полным текстом программ можно ознакомиться в методическом отделе Центра).

Сборник адресован психологам, педагогам, специалистам служб практической психологии образования, руководителям образовательных учреждений, студентам факультетов психологии и педагогики, всем тем, кто интересуется состоянием современного образования.

Оргкомитет конкурса

Профилактическая психолого-педагогическая программа

«Ресурсы личности»

Автор-составитель:

Абрамова Татьяна Анатольевна, педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

Аннотация

Психолого-педагогическая программа «Ресурсы личности» направлена на профилактику антивитаальных настроений и намерений среди подростков.

Актуальность разработки программы связана с проблемой возрастания количества покушений на собственную жизнь, снижением возраста первых попыток суицидальной направленности и завершеного суицида, подтвержденные результатами исследований Всемирной организации здравоохранения.

Автор подчеркивает необходимость составления научно обоснованного и постоянно действующего алгоритма профилактических действий с учетом возрастных особенностей, особенно в период неопределенности и вхождения подростков во взрослую жизнь. Убедительно доказано, что вовремя замеченные проявления антивитаальных настроений в поведении подрастающего поколения, правильно организованная психолого-педагогическая помощь играют первостепенную роль в предотвращении деформации личности растущего человека.

Научно-методологическими и методическими основами профилактической программы являются научные положения системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов); деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, С.Л. Рубинштейн, и др.); учета возрастных особенностей и личностного подхода (Л.С. Выготский, А.В. Петровский); продуктивного межличностного общения (В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, А.А. Бодалев); формирования установок (Д.Н. Узнадзе).

В программе определены факторы, подтверждающие, неоднозначность феномена антивитаальных проявлений в поведении подростков. Среди причин, способствующих росту антивитаальных настроений у обучающихся подросткового возраста, выделены индивидуально-психологические, социальные, поведенческие и ситуационные особенности.

В пояснительной записке программы раскрывается значение ведущих определений. «Антивитальные переживания» и «антивитальное поведение» включают в себя размышления об отсутствии ценности жизни, возникновение мыслей о возможном уходе из жизни, размышления на реализацию задуманного, где еще нет четких представлений о собственной смерти, а имеется отрицание жизни.

Понятие «психологические ресурсы личности» определено как характеристики и свойства личности и внешние факторы (семья, учеба, увлечение и т.д.), помогающие подростку справляться с критическими условиями.

Новизной и практической направленностью программы «Ресурсы личности» является разработка специфического подхода к профилактике «антивитального поведения», которая предполагает работу над собственными внешними и внутренними ресурсами. Сформированная «антисуицидальная основа» позволит подросткам справляться с различными жизненными трудностями, предотвращая повышение уровня тревожности, агрессивности, негативных эмоциональных состояний, сохранив свою индивидуальность. Данная программа направлена на повышение успешности подростков, как в процессе обучения, так и в любой важной для них деятельности, способствуя развитию личности.

Основная цель программы «Ресурсы личности»: профилактика антивитального поведения у подростков 13-15 лет посредством развития психологических ресурсов личности.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи:

1. осознание собственных внутренних и внешних ресурсов личности;
2. формирование позитивного самовосприятия и самоотношения;
3. развитие навыков волевой и эмоциональной саморегуляции;
4. развитие целеустремленности и умения применять способы для достижения цели;
5. развитие навыков конструктивного выхода из конфликтных и трудных жизненных ситуаций с изменением эмоционального реагирования у подростков.

Программа предназначена для подростков в возрасте от 13 до 15 лет. Реализация осуществляется в качестве мер общей профилактики в 7–8 классах. Количество участников в группе — 20–25 обучающихся.

Продолжительность программы — 17 часов, её реализация происходит в течение 3–6 месяцев. Рекомендовано проводить занятия 1–2 раза в неделю с продолжительностью одного занятия 1–1,5 часа.

Применение программы на практике осуществляется согласно поэтапному переходу.

Мотивационно-диагностический этап направлен на выявление особенностей эмоциональной и поведенческой сферы обучающихся 7–8 классов, формирование мотивации у подростков к участию в тренингах.

Формирующий этап включает в себя проведение тренинговых занятий с обучающимися 7–8 классов в соответствии с учебно-тематическим планом.

На контрольном этапе осуществляется оценка результатов, выявляются трудности при реализации и определяется эффективность и перспективы работы.

Даная профилактическая программа разработана, апробирована на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Гимназия № 38» с 2014 года по 2017 год. В настоящее время программа корректируется в зависимости от возникающих актуальных вопросов. В апробации программы приняли участие 130 обучающихся 7–8 классов.

При составлении и реализации программы автором учтены особенности основного контингента участников образовательных отношений. В практической деятельности учитывается тот факт, что на особенности протекания учебного процесса оказывает влияние гимназический статус образовательного учреждения и повышенные требования к качеству знаний. В процессе обучения и дополнительных занятий обучающиеся принимают активное участие в различных видах деятельности гимназии: в конкурсах, олимпиадах, соревнованиях, исследовательских проектах, конференциях. Большинство гимназистов обучаются только на «отлично» и стараются поддерживать высокий статус в классе, соответствовать занимаемому положению, достигать высоких результатов. Ученикам необходимо постоянно мобилизовать свои силы для максимального проявления своих возможностей и способностей, что в свою очередь может привести к напряженности и повышению школьной тревожности, пребыванию в постоянных стрессовых ситуациях, приводящих к эмоциональным расстройствам, снижению уровня адаптации к сложностям, как в обучении, так и поведении.

В результате участия в программе у подростков 13–15 лет формируется умение использовать внешние и внутренние ресурсы в зависимости от трудности жизненной ситуации, закрепляются навыки волевой и эмоциональной саморегуляции, формируется позитивное самовосприятие и самоотношение, происходит изменение стереотипов эмоционального реагирования на ситуацию.

Ценность программы заключается в реализации деятельностного подхода через разнообразные активные формы организации: создание проблемной ситуации,

интерактивные методы, дискуссии, мини-лекции, обсуждения, упражнения, технику самоподдержки, рефлексиию.

Анализ результатов проведенных диагностических исследований, полученные положительные отзывы со стороны обучающихся, родителей, педагогов и администрации гимназии доказали эффективность и возможность применения профилактической программы «Ресурсы личности» в условиях общеобразовательной школы.

Профилактическая психолого-педагогическая программа

«Социальная адаптация»

(профилактика девиантного поведения среди подростков)

Авторы-составители:

Барина Валентина Михайловна, педагог-психолог Государственного бюджетного учреждения – центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр социально-трудовой адаптации и профориентации» г. о. Сызрань

Суркова Елена Александровна, педагог-психолог Государственного бюджетного учреждения – центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр социально-трудовой адаптации и профориентации» г. о. Сызрань

Аннотация

Актуальность и перспективность. Авторы обосновывают создание данной профилактической психолого-педагогической программы, исходя из анализа ситуации в обществе, психолого-педагогической литературы, различных исследований, касающихся вопроса поведения подростков. Дело в том, что среди современных подростков все больше возрастает духовная опустошенность, проявляются агрессия, цинизм и жестокость, что ведет к различным проявлениям девиантного (отклоняющегося) поведения.

Поведение подростков с девиантным поведением отличается рядом особенностей, таких как: отсутствие самокритики, повышенная внушаемость и подражаемость, небольшой жизненный опыт, повышенная эмоциональная возбудимость, отсутствие внутренней оценки жизненных обстоятельств, обостренное стремление к независимости и негативизм, импульсивность. При этом девиантные действия выступают в качестве средства достижения значимой цели, как способ психологической разрядки, как самоцель, удовлетворяющая потребность в самореализации и самоутверждении.

Выход в данной ситуации автор находит в ранней профилактике отклонений в поведении детей и подростков.

Научные, методологические и методические основания программы. При подготовке данной программы авторы обращались к материалам следующих авторов: В.С. Афанасьева, В.Г. Баженова, Я.И. Гилинского, С.А. Завражина, Е.В. Змановской, В.И. Иванова, А.Н. Казакова, А.И. Ковалева, Ц.П. Короленко, А. Коэна, Л.А. Ланцовой, В.Д. Менделевич, В. Франкла, В.Н. Шиловой и др.

Анализ работы специалистов в этой области дал толчок поиску нового подхода к профилактике девиантного поведения.

Уникальность каждого человека раскрывается в процессе его социальной деятельности. Условием того, чтобы человек мог реализовать себя, является его социальная адаптация. Если у подростка сложности с адаптацией в обществе, это может привести к разрушению его внутреннего и внешнего мира.

Социальная адаптация — это процесс приспособления личности к условиям социальной среды. Причем поведение каждого человека будет зависеть от его ценностей и возможности их достижения в социальной среде.

Важнейшими факторами социальной адаптации являются:

- окружающая среда;
- система отношений между людьми;
- включенность их в совместную деятельность.

С одной стороны, социальная адаптация — это процесс организованный, с другой — стихийный. Чем больше стихийности, тем больше вероятность появления случаев отклоняющегося поведения.

Основными факторами, затрудняющими социальную адаптацию современных подростков, являются:

- ограничение социальной активности ребёнка;
- недостаточное включение в различные виды полезной для детей практической деятельности;
- наличие ограничений в сфере реализации усвоенных социальных норм и социального опыта;
- наличие чрезмерно большого опыта в некоторых вопросах, не соответствующего возрасту детей и подростков, и в силу этого неадекватно применяющего.

Всё это приводит к формированию отклоняющегося поведения у подростков. В связи с этим была разработана данная программа.

Основная мысль работы заключается в формировании и развитии у обучающихся позитивных ценностей и социально-жизненных навыков. Под жизненными навыками понимают наиболее важные социальные умения личности. Прежде всего, это умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты в межличностных отношениях. Также это способность принимать на себя ответственность, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы. Наконец, жизненно важными являются навыки самоконтроля, уверенного поведения, изменения себя и окружающей ситуации. Именно эти навыки будут служить в качестве универсальных механизмов социализации в обществе. Говоря в общем, можно заключить, что данная программа будет способствовать формированию благоприятной платформы для личностного развития подростков.

Практическая направленность. Авторы считают, что реализация программы позволяет значимо повлиять на формирование и развитие социально-значимых навыков и ценностей, и, как следствие, повысить социальную адаптацию участников программы в обществе. Это достигается за счет того, что в ходе групповой психологической работы повышается самооценка; стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей, принятие себя и близкого окружения; формируется навык конструктивного выхода из конфликтных ситуаций; развивается способность справляться с различными сложными жизненными ситуациями, умение эффективно общаться; происходит повышение мотивации к обучению и успешности в различных сферах жизни, ориентация на достижение позитивных жизненных целей.

Также на формирование поведения подростка влияние оказывает окружение, в котором формируется его личность. Важную роль в этом играет воспитание ребенка в семье, его взаимоотношение с педагогами. Поэтому для повышения эффективности профилактической работы с подростками девиантного поведения проводится работа как с родителями, так и с педагогами.

Цели и задачи программы. Основная цель программы — профилактика девиантного поведения подростков через формирование и развитие социально значимых навыков. В связи с этим выделены следующие задачи: способствовать развитию навыков самопознания; формировать положительное самоотношение; способствовать осознанию собственных внутренних и внешних ресурсов; развивать уверенность в себе; формировать навыки эффективного межличностного взаимодействия; формировать ответственное отношение к своему будущему.

Адресат. Программа предназначена для подростков в возрасте от 14 до 16 лет. Авторы рекомендуют программу в качестве меры профилактики девиантного поведения подростков, стоящих на учете ВПУ, КДН, ПДН (имеющих проблемы в

поведении), либо в качестве первичной профилактики, т. е. на основе данных диагностики, которые указывают на социальную дезадаптацию подростка.

Продолжительность курса. Программа реализовывалась в форме тренинга и состояла из 10 занятий по 2 занятия в месяц. Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. С другой стороны, за это время знания и полученный опыт не успевают «забыться», поэтому информация каждого последующего занятия базировалась на актуализированных знаниях прошлого занятия. Продолжительность одного занятия — 1,5 часа. Это время необходимо для формирования и развития социально-значимых навыков, ценностей и их закрепления. Всё вышеперечисленное помогало повысить эффективность реализации программы.

Сведения о практической апробации программы. Авторы провели апробацию на базе ГБУ ЦСТАиП г.о.Сызрань. В программе приняли участие подростки общеобразовательных школ города Сызрань, состоящие на учете в КДН, ПДН. Количество участников составило 12 человек в возрасте 14–16 лет.

Реализация программы позволила значимо повлиять на формирование и развитие социально-значимых навыков и ценностей, и, как следствие, повысила социальную адаптацию участников программы в обществе.

В отзыве учреждения о реализации программы «Социальная адаптация» говорится, что обучающиеся с интересом участвовали в занятиях по данной программе, высказывали свое мнение. В процессе посещения занятий родителями и педагогами были замечены изменения в поведении обучающихся. Это выражалось в проявлении большего уважения к взрослым и более внимательном отношении к сверстникам. Подростки стали более активно проявлять себя на уроках и в общественных делах класса. У обучающихся уменьшилась степень конфликтности, появилось желание ставить позитивные цели на будущее.

По окончании реализации программы был отмечен тот факт, что многие подростки, посещавшие программу, были сняты с учета в КДН, ПДН.

По отзывам участников, многие подростки стали больше ценить семью, взаимоотношения с родителями и друзьями, задумались о своем будущем, начали проявлять критическое отношение к себе, своему поведению, к выбору друзей.

Список источников

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов.
2. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007.
3. Афанасьев, В.С. Девиантное поведение в условиях тотального кризиса: особенности, тенденции, перспективы / В.С. Афанасьев, Я.И. Гилинский. — М.: Образ мыслей и образ жизни, 1996.

4. Баженов, В.Г. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников / В.Г. Баженов, В.П. Баженова. — Ростов н/Д.: Феникс, 2007.
5. Грецов, А.Г. Тренинг общения для подростков. — СПб.: Питер, 2006.
6. Гишинский, Я.И. Социология девиантного поведения как социологическая теория / Я.И. Гишинский. — М.: Социс, 1991.
7. Дюркгейм, Э. Самоубийство: социологический этюд / пер. с фр., с сокр. под ред. В.А. Базарова. — М.: Мысль, 1994.
8. Завражин, С.А. Новое поколение на периферии: конформисты или девианты? / С.А. Завражин, К.В. Хартанович. — М.: Социс, 1993.
9. Зинченко, В. Большой психологический словарь. — Олма-пресс. 2004.
10. Змановская, Е.В. Девиантология / Е.В. Змановская. — М.: Академия, 2003.
11. Иванов, В.И. Девиантное поведение: причины и масштабы / В.И. Иванов. // Социально-политический журнал. — № 2. — 1995.
12. Иванов, Н.Г. Нравственность, безнравственность, преступность / Н.Г. Иванов. — М.: Государство и право, 1994.
13. Казаков, А.Н. Социальная обусловленность отклоняющегося поведения в современном российском обществе: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. соц. наук / А.Н. Казаков. — Казань: Казанск. ун-т, 1996.
14. Ковалева, А.И. Социализация личности: норма и отклонение от нее / А.И. Ковалева. — М.: Социс, 1996.
15. Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. — Новосибирск: Наука, Сиб. отделение, 1990.
16. Козн, А. Исследование проблем социальной дезорганизации и отклоняющегося поведения / А. Козн. — М.: Социология сегодня, 1965.
17. Кудрявцева, В.Н. Социальные отклонения: Введение в общую теорию / В.Н. Кудрявцева. — М.: Юрид. лит., 1984.
18. Ланцова Л.А. Социологическая теория девиантного поведения / Л.А. Ланцова, М.Ф. Шурупова // Социально-политический журнал. — № 3. — 1993.
19. Лунеев, В.В. Преступность в XXI веке: Методология прогноза / В.В. Лунеев. — М.: Социс, 1996.
20. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Менделевич. — М.: Речь, 2005.
21. Осницкий, А.К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа. — 2004. — № 1. — С.43-56.
22. Психология девиантного поведения: Учебное пособие для вузов. — М.: ТЦ «Сфера», 2001.
23. Реан, А. Агрессия и агрессивная личность / А. Реан. — СПб: Питер, 1996.
24. Селифанов, А. И. Причины и условия асоциального поведения подростка в современном обществе / А.И. Селифанов. — СПб: Социология, 2000.
25. Снегирёва, Т.В. Методика изучения особенностей личностной саморегуляции // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной. — М., АПН СССР, 1987.
26. Стариков, Е.А. Маргиналы, или размышление на старую тему: «Что с нами происходит?» / Е.А. Стариков. — М.: Знамя, 1989.
27. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — С. 193-197
28. Франкл, В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / Пер. с англ.; В. Шурыгин, Е. Сурпина, А. Боричев. — М.: Речь, 2000.
29. Шилова, В.Н. Социология отклоняющегося поведения / В.Н. Шилова. — М.: Социологические исследования, 1994.
30. Шмидт, В. Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников: 8–11 класс. — М.: ТЦ «Сфера», 2006. — 128 с.
31. Интернет ресурс: <http://legendikino.narod.ru/kinoterapiya.html>

Профилактическая психолого-педагогическая программа

«К экзамену без стресса»

Автор-составитель:

Дёкина Екатерина Александровна, педагог-психолог Государственного бюджетного учреждения — Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи м.р. Шенталинский Самарской области

Аннотация

Необходимо отметить, что в основной круг типичных психологических проблем подросткового возраста входят:

- во-первых, проблемы, связанные с какой-либо деятельностью, в основном учебной. Это проблемы профессионального, социально-ролевого определения, неудовлетворенности учебной или профессиональной деятельностью, проблемы значительных учебных перегрузок, проблемы экзаменов и т.п.;
- во-вторых, достаточно распространенными являются проблемы межличностных и социальных отношений и тесно связанные с ними коммуникативные проблемы. Первое место занимают проблемы взаимоотношений полов, далее следуют взаимоотношения с родителями, друзьями, одноклассниками, преподавателями, однокурсниками, ровесниками;
- в-третьих, внутриличностные проблемы различного типа.

Сопоставив выделенные факторы психологического стресса и обозначенные психологические проблемы в молодежной среде, можно сделать вывод о значительной идентичности факторов и проблем, подчеркивая изначальную природную общность данных понятий.

К началу XXI века и в зарубежной, и в отечественной психологии накопился экспериментальный материал, демонстрирующий стрессогенный «экзаменационный» эффект, выражающийся в стойком и значительном негативном влиянии ситуации экзамена на функциональное состояние физиологических систем организма и психики ребенка. Данное мнение разделяют и ученые А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьев в исследовании «Экзамен и психика», и Ю.В. Щербатых в работе «Вегетативные проявления экзаменационного стресса». Крайне знаменательна характеристика, которую дают авторы реактивно-лабильным испытуемым: «Экзамен травмирует в

первую очередь тех, кто принадлежит к реактивно-лабильному типу, обладает лабильной нервной системой. Такие испытуемые, как обладающие истерическими, неврастеническими чертами, страдающие аффективной неустойчивостью и возбудимостью, переутомленные и истощенные — такие лица, прежде всего, нарушают свое поведение под влиянием экзамена. Экзамен травмирует их, поведение принимает характер резко-невротического, появляются сильное торможение центральной деятельности и признаки сильнейшего распада и возбуждения моторики, наблюдается картина острого психоневроза, совершенно отсутствующего у лиц, принадлежащих к категории реактивно-стабильных. Ясно, что рассчитывать получить от таких лиц на экзамене данные, сколько-нибудь отражающие их действительные познания и ориентировку, — это все равно, что ожидать от невротика спокойного, рассудочного поведения. Именно этих лиц (а при современных условиях быта, питания и т.п. их очень много) экзамен ставит в максимально невыгодные условия для выявления их познаний»¹.

Цель программы: снижение личностной тревожности перед экзаменами посредством повышения психологической компетентности учащихся, формирования навыков самопознания и саморегуляции.

Задачами данной программы являются:

- расширение знаний о понятии стресса и его проявлениях;
- получение дополнительных знаний о своих личностных особенностях и возможностях;
- ознакомление с основными приёмами работы с текстами, отработка данных приёмов;
- формирование навыков саморегуляции.

Адресат: учащиеся 9-го класса. Группа участников формируется из числа желающих старшеклассников, мотивированных на саморазвитие, повышение самооценки, снижения тревожности перед экзаменами.

Структура и содержание программы.

В соответствии с поставленными целями и задачами было разработано 17 занятий продолжительностью 40 минут каждое. Занятия проводятся в течение полугодия по следующим разделам:

1. *«Вводная часть».* Данный раздел содержит в себе информацию о стрессе и его проявлениях. Он направлен на определение имеющихся у подростков знаний о стрессе, услышанных от взрослых, сформированных под влиянием средств массовой информации, а так же исходя из личного опыта. Необходимо понимать, что школьник

¹ Лурия, А.Р. Психологическое наследие. Избранные труды по общей психологии. — М., 2003. — С. 163.

знает о стрессе, важно услышать их собственное мнение по проблеме. Это необходимо для успеха дальнейшей работы по формированию готовности учащихся к преодолению школьных стрессов.

Необходимо, чтобы подростки получили информацию о стрессе, его воздействии на организм, положительном и отрицательном влиянии на человека. На сегодняшний день распространено мнение, что стресс носит негативный характер и вреден для психофизиологического здоровья человека, однако стресс может играть и положительную роль.

2. *«Зри в корень!»*. Цель данной темы направлена на самопознание. Для того чтобы что-то формировать необходимо знать, с чем надо бороться и что формировать. В данном блоке используются следующие методики:

- Тест-опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалёва.
- Тест-опросник «Индекс жизненной удовлетворённости» Н.В. Панина.
- Тест аудиал, визуал, кинестетик. Диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева. (Методика ведущий канал восприятия).
- Теппинг-тест. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е. П. Ильина.

3. *«Память и приёмы запоминания»*. Целями данного раздела являются знакомство с характеристиками памяти человека; обучение работе с текстами, приёмами запоминания, отработка полученных навыков.

4. *«Формирование навыков самоорганизации»*. Раздел нацелен на формирование навыка планирования собственного времени, самостоятельной постановки цели.

5. *«Формирование навыков саморегуляции»*. Раздел направлен на формирование умения мыслить в позитивном ключе, ознакомление с приёмами эмоциональной саморегуляции после воздействия стрессовых факторов. Ознакомление учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, релаксационными техниками: «мышечная релаксация», «дыхательная релаксация», «медитация на предмет».

Для обучения учащихся приемам саморегуляции используется два подхода: метод прогрессирующей мышечной регуляции Э. Джекобсона и метод аутогенной тренировки. Э. Джекобсон в 1929 г. в работе «Прогрессирующая релаксация» экспериментально показал, что эмоциональные реакции отражаются в теле в виде мышечного напряжения. Чем сильнее эмоциональное напряжение, тем более выражено напряжение скелетной мускулатуры. Соответственно мышечное расслабление способствует торможению деятельности клеток коры головного мозга. Джекобсон считал, что различному типу эмоционального реагирования соответствует

напряжение соответствующей группы мышц. Так, депрессивное состояние сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры, страх — спазмом мышц артикуляции. Снимая посредством произвольного самовнушения напряженность определенной группы мышц (дифференцированная релаксация), можно избирательно влиять на отрицательные эмоции. Метод аутогенной тренировки, разработанный И. Шульцем, предполагает, что релаксация является результатом самовнушения. Основным смыслом аутогенной тренировки заключается в том, что слова и мысленные образы могут воздействовать на психические функции, не поддающиеся сознательному контролю. Во время этого занятия очень важно создать особую спокойную атмосферу. При этом сам ведущий должен быть уравновешенным и сдержанным. При обсуждении формул особое внимание необходимо уделить удачным находкам. Дать понять детям, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Структура занятий:

Первый этап: приветствие.

Второй этап активационный. На данном этапе осуществляется разминка, «разогрев» участников группы на дальнейшую работу в тренинге. Цель данного этапа:

1. Вовлечение участников в тренинг.
2. Сплочение группы.
3. Активация процессов в психике на бессознательном уровне, способствующих развитию стрессоустойчивости.

Третий этап: основная часть. Освещение темы занятия в содержательной (теоретической) и практических частях.

Четвёртый этап является заключительным, завершающим занятия: рефлексия.

Методы работы на тренинге

— **Диагностические методики** — выполнение участниками тестов в целях изучения личностных особенностей и возможностей.

— **Групповая дискуссия.** Совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса позволяет прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. В тренинге групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон, так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников). Между этими

достаточно сильно различающимися целями имеется целый ряд других, промежуточных, целей, например, актуализация и разрешение скрытых конфликтов и устранение эмоциональной предвзятости в оценке позиции партнера путем открытых высказываний или предоставление возможности участникам проявить свою компетентность и тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении.

– **Получение и дача обратной связи.** В игровой или деловой форме участники дают друг другу обратную связь и получают ее. Ведущий может присоединиться и также давать обратную связь участникам.

– **Медитативные техники.** Эти техники используются в целях обучения физической релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний и в результате сводятся к закреплению способов саморегуляции.

– **Методы арт-терапии.** Участники рисуют, драматизируют, занимаются индивидуальным или групповым творчеством.

– **Игровые методы** (разогревающие). Разогревающие игры (разминки) широко используются в психологических тренингах. Они представляют собой наиболее заметную, эмоционально насыщенную и запоминающуюся часть занятия и воспринимаются чуть ли не как визитная карточка тренинга с подростками. Основная цель их использования — интенсификация эмоциональной сферы участников и их межличностного взаимодействия, а также разминки в физическом значении этого термина.

В теоретической части широко применяются мини-лекции и лекции с элементами дискуссий, что позволяет повысить интенсивность и эффективность процесса восприятия нового материала за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины.

Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.

В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников.

В начале проведения занятий участники знакомятся с правилами работы в группе, основанными на принципах: «здесь и сейчас», взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности высказываний и др. Помимо этого психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь «Этическим кодексом психолога».

Сфера ответственности, основные права и обязанности участников

Права и обязанности участников программы определяются выработанными правилами группы. В каждой тренинговой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга.

Самые важные из них:

1. **Общение по принципу «здесь и теперь».** Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

2. **Конфиденциальность всего происходящего.** Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

3. **Персонафикация высказываний.** Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяются на «Я считаю, что...», «Я думаю...» По-другому говоря, участники говорят только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении: во время тренинга следует говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

4. **Недопустимость перехода «на личности».** Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

5. **«Обратная связь».** Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Требования к специалистам, реализующим программу: для эффективной реализации программы необходимы психологические знания законов развития, возрастной психологии.

Методические материалы: бумага формата А4, клей, цветные карандаши, ножницы, акварельные краски, кисточки, бумага для рисования, однотонная ткань, мягкая игрушка, запись медиативной музыки, ноутбук, колонки.

Материально-техническое оснащение: аудитория должна иметь место для работы участников над письменными заданиями, а также место для проведения упражнений, в том числе подвижных.

Продолжительность программы — 17 часов, её реализация может варьировать от 2 до 4 месяцев в зависимости от частоты встреч.

В программе организован вводный, промежуточный и итоговый контроль. Вводный и итоговый контроль осуществлялся при помощи диагностических методик: «Шкала тревожности» Ч. Спилбергера, САН (самочувствие, активность, настроение)

М.Ю. Савченко Диагностика проводится дважды — в начале реализации программы и после её завершения

Промежуточный контроль осуществляется при помощи следующих методов: наблюдение, беседа, анкетирование, самоанализ участников программы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Перед началом реализации программы проводится анализ результатов исследования личностной тревожности по методике Ч. Спилбергера, а также анализируются данные по методике САН (самочувствие, активность, настроение), собираются отзывы педагогов. В ходе проведения тренинговых занятий по программе «К экзамену без стресса», ведущий анализирует ответы бланков рефлексии, рисунки, ответы при обсуждении темы занятия, что позволяет определить, насколько эффективны предложенные упражнения и насколько они нравятся учащимся. После занятий проводится повторная диагностика уровня личностной тревожности и общего самочувствия, активности, настроения.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения. Данная профилактическая программа реализуется на базе ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» ж.-д. ст. Шентала с 2016 года по настоящее время, корректируется согласно появляющимся актуальным проблемам социума.

Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Всё в моих руках»
(профилактика факторов суицидального риска среди подростков)

Авторы-составители:

Забелина Ирина Анатольевна, педагог-психолог Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Похвистневский Ресурсный центр»

Сумбаева Виктория Игоревна, педагог-психолог Государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации С.В. Байменова г. Похвистнево г. о. Похвистнево Самарской области

Аннотация

Актуальность проблемы роста суицида обусловлена тем, что в последние годы саморазрушающее поведение распространено среди подростков. Они наиболее чувствительны к социальным и психологическим стрессам. Именно в подростковом возрасте могут проявляться суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

В Самарской области на заседании областной межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав было принято решение об усилении работы школ по выявлению и предупреждению суицидального поведения у учащихся. В числе мер по формированию здорового образа жизни детей и подростков в Северо-Восточном образовательном округе области разрабатывается система первоочередных мер по предотвращению подросткового суицида, организации проведения психологическими службами образовательных учреждений профилактической работы с детьми, родителями, социальным окружением ребенка.

Психолого-педагогическая программа «Всё в моих руках» разработана педагогами-психологами при методической поддержке ГБУ ДПО «Похвистневский РЦ» в 2017 году и апробирована на базе ГБОУ гимназия им. С.В. Байменова города Похвистнево. Название программы отражает ее основную идею — подросток должен понимать, что свою жизнь он строит собственными руками, мыслями, словами,

поступками и не стоит отчаиваться, всегда есть выход из тупиковой ситуации. В основе содержания программы решаются проблемы, которые близки и понятны подросткам: как адаптироваться в социуме, строить отношения в коллективе и противостоять его давлению, повысить стрессоустойчивость.

Основополагающими документами при разработке программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (статьей 20 устанавливается общеконституциональное право любого человека на жизнь).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
3. Информационное письмо Минобрнауки России от 26.01.2000 г. № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».
4. Информационное письмо Минобрнауки России от 29.05.2003 г. № 03-51-102 ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков».
5. Письмо Рособнадзора от 20.09.2004 г. № 01-130/07-01 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.01.2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

Методологической и теоретической основой послужили:

- современная теория суицидологии, в которой суицид рассматривается как феномен социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микроконфликта (А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко);
- принципы учета возрастных особенностей и личностного роста (Л. С. Выготский, А. В. Петровский, Л. И. Божович, И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий, И. В. Дубровина, А. А. Реан);
- принципы деятельностного подхода (А. Н. Леонтьев, В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Рубцов и т. д.);
- организация активного социально-психологического обучения на основе законов продуктивного межличностного общения (В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, А. А. Бодалев, С. И. Макшанов, В. Ю. Большаков, Н. Ю. Хрящева);
- теоретические закономерности формирования установок, зависимостей осознанного противостояния влиянию (Д. Н. Узнадзе, Дж. Палмер, Л. Палмер, Е. В. Сидоренко, А. Г. Спиркин, В. Франкл).

Авторы обоснуют ключевой замысел программы — формирование навыков позитивного общения, ослабление и устранение социальных и психологических предпосылок, способствующих формированию саморазрушающего поведения.

Новизна и практическая значимость программы «Всё в моих руках» заключается в том, что происходит внутреннее изменение подростков в сторону социализированности, самоукрепления и самоактуализации, они получают системную поддержку, включающую в себя диагностику, тренинговые занятия, и, при необходимости, индивидуальные консультации. Параллельно осуществляется работа с родителями и педагогами по предупреждению возникновения суицидальной активности среди подростков и развитию адаптивных качеств личности.

Авторы программы особое внимание уделяют формированию социально-психологической адаптированности подростков, сплоченности класса, избавлению от чувства одиночества, несостоятельности, страха, когда, опираясь на общественный или групповой опыт, учащиеся избавляются от необходимости проб и ошибок. Процесс адаптации реализуется через систему ценностно-целевых установок, социальных качеств личности в соответствии с общественно значимыми ценностями учащихся среднего звена.

Цель программы — первичная профилактика факторов суицидального риска среди подростков, повышение их социально-психологической адаптированности на основе ценностно-целевой позиции.

Задачи:

1. Формировать навыки позитивного общения, обучать уверенным формам поведения.
2. Сформировать отношение к жизни как к ценности.
3. Развивать позитивное самосознание, стремление к самоактуализации.
4. Мотивировать учащихся на обращение к внутреннему миру, анализу собственных поступков.
5. Повысить стрессоустойчивость, коммуникативные компетенции учащихся через стимуляцию личной активности подростка.
6. Познакомить с техниками снятия нервно-психического напряжения.
7. Развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.

Авторы программы направляют профилактическую работу на ослабление и устранение социальных и психологических предпосылок, способствующих

формированию саморазрушающего поведения и суицидогенной обстановки в коллективах.

Адресат: подростки 13–15 лет (8-й класс).

Категория учащихся и характеристика группы — комплектация групп проводится в соответствии со следующими критериями:

- возраст (13–15 лет);
- наличие обостренной, в связи с возникновением чувства взрослости, восприимчивости к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых и в их отношениях, порождающей интенсивное формирование нравственных понятий и убеждений, выработку принципов, моральное развитие личности;
- количество участников в одной группе: 10–13 человек, желательно со своего класса. Группа является постоянной и задает нормы для своих членов.

К участию в освоении профилактической программы допускаются все учащиеся по своему желанию. По мнению авторов, программа не рассчитана на работу с подростками, имеющих:

- психические расстройства;
- психопатоподобное поведение;
- тотальное недоразвитие высших психических функций.

Поднимаемые проблемы на занятиях могут спровоцировать новые обострения хронической болезни у данной категории детей.

Во время проведения занятий не должно быть посторонних людей.

Курс программы состоит из 12 занятий. При формировании личностных установок авторами учтено, что аффективная возбудимость часто провоцируется утрированностью подростковых черт: нетерпимостью к нотациям, авторитарному давлению взрослых, ущемленностью самолюбия, потребностью в самоутверждении.

Структура программы. Программа содержит 3 блока (модуля), взаимосвязанных единой логикой и позицией относительно профилактики факторов суицидального риска.

Блок 1 — установочно-диагностический — состоит из 2-х занятий, направленных на установление контакта, снятие психологического напряжения в группе, формирование взаимного доверия (к психологу в том числе). Опросники, тесты, игровые задания позволяют получить информацию об участниках группы и вычленил менее благоприятные факторы в развитии личностных качеств подростков. Во входной анкете учащиеся указывают свои пожелания и ожидания, которые получают от занятий.

Блок 2 — конструктивно-формирующий — состоит из 9 занятий, предполагает обеспечить формирование умения работать в парах, мини-группах, команде, где в значительной степени осуществляется повышение социальной адаптированности подростков на основе ценностно-целевой позиции. В блоке представлены проблемы, которые близки и понятны подросткам: как вести активный и здоровый образ жизни, как говорить «нет», адаптироваться в социуме, строить отношения в коллективе и противостоять его давлению, повысить стрессоустойчивость. Стремление к самоактуализации реализуется через опыт личных переживаний и поиска истины.

Блок 3 — завершающий: подводятся итоги, отмечаются тенденции в развитии личности каждого участника. В рамках последнего занятия «Чемодан в дорогу» участники закрепляют полученные навыки, осознают свою ценность. Психолог проводит повторную диагностику, определяя динамику показателей социально-психологической адаптированности, выявляя уровень сформированности антисуицидальных намерений.

Каждое занятие имеет свою определенную тему, определяющую круг актуализирующих проблем, над решением которых будет осуществляться работа. Тематическое построение, по мнению авторов программы, позволяет рассмотреть ряд вопросов на основе игровых упражнений, заданий, ролевых (моделирующих) упражнений, оценочных суждений.

В рамках реализации программы «Всё в моих руках» занятия проводились в течение 1-го полугодия учебного года (начиная с третьей недели сентября и по декабрь), в период адаптации подростка к школе, учебной деятельности после летних каникул. В результате профилактической работы у восьмиклассников произошли следующие позитивные изменения:

- стали активно включаться в социально-полезную деятельность, участвовать в значимых проектах гимназии;
- оптимистично осознавать свои цели и смысл жизни;
- самостоятельно принимать своё решение и нести ответственность за него;
- проявлять уверенность в себе, способность ценить себя за свои достоинства и позитивные качества;
- отмечается сплоченность класса, улучшились межличностные отношения учащихся со сверстниками и педагогами;
- отмечается рост познавательной активности, снижение склонности к рискованным необдуманным поступкам.

Классные руководители, учителя-предметники отметили, что занятия способствовали расширению общекультурного кругозора, развитию личностных качеств учащихся и в классе стало меньше конфликтных ситуаций. Участники

программы научились аргументировать свою позицию, понимать возможности различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет или вопрос, стали более внимательны друг к другу. Это свидетельствует о том, что оптимально были подобраны средства, методы и содержание реализованной программы.

Авторы обозначают оценку эффективности проводимой работы в следующих показателях:

- динамическое наблюдение за участниками занятий;
- социально-психологическая адаптированность подростков;
- стремление обучающихся к самоактуализированию: познавательные потребности, креативность, самопринятие, самоуважение;
- наличие суицидального риска: демонстративность, аффективность, уникальность, несостоятельность, социальный пессимизм, слом культурных барьеров, максимализм, временная перспектива, антисуицидальный фактор.

Анализ результатов реализации программы «Всё в моих руках».

Авторы программы отмечают:

- подростки обучены новым стратегиям поведения, способствующим адекватно реагировать в конфликтной ситуации, быстрее приспосабливаться к окружающей обстановке и находить выход из сложной ситуации;
- доля учащихся с высоким и допустимым уровнем социально-психологической адаптированности увеличилась на 12% и составила 96%;
- сформированы стремления к самоактуализации как реализация своего духовного, нравственного, личностного потенциала у 89% подростков;
- у 92% восьмиклассников оптимизированы внутригрупповые взаимоотношения подростков со сверстниками;
- у одного подростка (4%) наблюдаются завышенные показатели по трем шкалам факторов суицидального риска: демонстративность, аффективность, уникальность.

Результат программы — расширение возможности пропаганды здорового, безопасного образа жизни и выявление детей «группы риска» для продолжения работы.

Самой главной оценкой курса программы стала оценка подростков, когда они делились впечатлениями и произошедшими положительными изменениями во взаимоотношениях с одноклассниками, в потребности к самосознанию и саморазвитию. 91% учащихся отметили, что им было комфортно работать в группе. Средняя степень включенности в работу занятий — 8,9 балла (по 10-ти бальной

шкале). Больше всего им понравились разминочные упражнения: «Снежный ком», «Встреча взглядами», «Атомы», «А это я молодец — ...», «Фруктовый салат»; разбирать конфликтные ситуации, оценивать свои возможности, качества, ценности жизни (игры «Аквариум», «На что потратить жизнь», «Чемодан в дорогу»).

Цель игры «Аквариум»: осмысление участниками своего личного потенциала, своей позиции в группе. Ведущий раздает участникам бумагу, карандаши, ножницы. В течение 15–20 минут каждый решает, какой рыбкой он будет на этом занятии, рисует, вырезает рыбку, пишет на ней имя (свое или вымышленное). На следующем этапе каждый участник приклеивает свою рыбку на ватман (аквариум). В какое место приклеить рыбку — каждый решает сам (кто-то поглубже, кто-то у поверхности, кто-то в водорослях, кто-то среди камней аквариума).

На следующем этапе каждый участник отвечает на вопросы: «Что ищет эта рыба в аквариуме? Есть ли у нее враги, друзья? Что ценят в ней друзья-рыбки? Как представляет свое существование среди других?»

Вопросы для обсуждения: «Какие сильные стороны своей личности вы назвали, описывая свою рыбку? Какие чувства при этом испытывали? Как отразились в рассказе ваши коммуникативные особенности? Нужно ли знать свои сильные стороны? Почему?»

Ведущий фиксирует внимание участников на том, что каждый обладает личностным потенциалом, что у каждого есть сильные стороны.

Участники встают в круг, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все то, с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку — то, что получил на этом занятии нового. Затем все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат: «ДА!» или «СПАСИБО!»

Цель упражнения «Точка опоры»: поиск и осознание участниками сильных сторон своей личности, получение опыта самопрезентации. Ведущий объясняет, что у каждого из нас есть сильные стороны, есть то, что мы ценим, принимаем и любим в самих себе, что дает нам чувство собственной свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это «точкой опоры», ведь именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Сейчас у каждого из вас будет 2 минуты на то, чтобы рассказать о своих достоинствах. Даже если вы закончите раньше, это время все равно принадлежит вам. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

Вопросы для обсуждения:

— Легко ли было выполнить это задание? Как вы думаете, почему?

– Почему каждому важно знать свои точки «опоры»?

Рассмотрев актуальную проблему суицидального поведения среди подростков, авторы пришли к следующим закономерным выводам:

1. Одним из факторов отклоняющего поведения подростков является низкий уровень социально-психологической адаптированности.

2. Факторы суицидального риска у подростков выступают следствием их недовольства окружающим миром, действительной реальностью и выраженной несостоятельностью в жизни.

3. Суицидальные намерения являются для подростков причиной конфликта внутри личности или межличностного взаимодействия, при котором подростку сложно решить данный конфликт.

4. Разработка и реализация программы «Всё в моих руках» — один из эффективных способов первичной профилактики суицидальных факторов риска среди подростков, повышение их социально-психологической адаптированности на основе ценностно-целевой позиции.

5. Первичная профилактика среди учащихся 8-го класса является для школы огромной стратегически важной задачей, для решения которой необходимо своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой.

Используемая литература

1. Алимova, М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. — Барнаул, 2014. — 100 с.

2. Гуркина, А.Л. Основы формирования ценностных ориентаций личности // Молодой ученый. — 2016. — № 26. — С. 648–651.

3. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ., обуч. по психолог. спец. / А. Г. Лидерс. — М.: Академия, 2003. — 256 с.

4. Лукьянова, М.И. Моя профессия — детский психолог: Практическое пособие для специалистов общеобразовательных учреждений. — М.: АРКТИ, 2007.

5. Микляева, А.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа / А.В. Микляева, А.В., П.В. Румянцева. — СПб.: Речь, 2007. — 320 с.

6. Овчарова, Р.В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов вузов и практических работников. — М.: ТЦ «Сфера», 2001. — 448 с.

Профилактическая психолого-педагогическая программа

«Моя жизнь бесценна»

Автор-составитель:

Стрельцова Виктория Игоревна, методист, педагог-психолог Государственного бюджетного учреждения — центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи, «Психолого-педагогический центр» г. о. Тольятти Самарской области

Аннотация

С введением нового стандарта общего образования важное место в образовательном процессе занимает психическое здоровье обучающихся, а также создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды, что способствует усилению профилактической работы в образовательных организациях. Одним из наиболее важных направлений профилактической работы в подростковой среде является профилактика суицидального поведения молодежи.

Суицид — это глобальная и трагическая проблема для мирового сообщества. По всей Земле после решения покончить с собой умирает больше людей, чем в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

Проблема суицида привлекает внимание психологов, социологов, психиатров многих стран мира. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2020 году число самоубийств, по всей видимости, возрастет в полтора раза.

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

Почти у всех детей лет с девяти просыпается философский «интерес к смерти». Подрастая, ребенок может провести над собой эксперимент. Но подросток не осознает, что «оттуда» не возвращаются.

Психологический смысл подросткового суицида — крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде

желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни дети. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни — фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

Основой первичной профилактики суицидального поведения подростков является формирование у молодежи антисуицидального фактора поведения. Антисуицидальное поведение определяется как созидательная форма поведения, характеризующаяся позитивным настроем, жизненными силами, а также психической и поведенческой активностью индивида в аспектах аксиологического, социального и биологического функционирования.

Антисуицидальные факторы поведения личности — это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- стрессоустойчивость,
- адекватная самооценка,
- умение выстраивать конструктивную коммуникацию,
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, юноша, тем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе.

Антисуицидальное поведение — естественный для нормального человека подъем жизненных сил, позитивное мышление и своеобразный оптимистический настрой, не зависящие от успешности жизни, стрессовых или проблемных ситуаций и других возникающих в жизни обстоятельств.

Учитывая сложившуюся социальную ситуацию в обществе, автором была разработана тренинговая программа первичной профилактики, которая направлена на

формирование у подростков антисуицидальные факторы поведения через осознание ценности своей личности и жизни в целом.

Научной базой данного тренинга является психологическая концепция суицидального поведения отечественного психиатра А.Г. Амбрумовой (1978 г.², 1981 г.³). Согласно этой концепции, суицидальное поведение есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта.

Практической ценностью данного тренинга является то, что он построен с учетом общих требований стандарта и относится к программам сопровождения возрастного развития ФГОС ООО. Тренинг «Моя жизнь бесценна» предоставит каждому участнику возможность проанализировать систему своих ценностей, научиться правильно строить взаимоотношения с окружающими, повысить уровень стрессоустойчивости и самооценки личности участников.

Целью программы является формирование антисуицидальных факторов в поведении подростков. Автор ставит следующие **задачи**:

- способствовать формированию жизненных ценностей,
- формировать адекватную самооценку,
- повышать уровень стрессоустойчивости,
- развивать коммуникативные навыки.

Программа рекомендована к применению педагогам-психологам ППМС-центров, школ и средних профессиональных учреждений, имеющих высшее профильное образование, для работы с подростками 14–18 лет. При формировании группы также учитывается уровень мотивационной готовности к саморазвитию участников и их личностные интересы и запросы.

Продолжительность программы составляет 27 часов (9 занятий по 3 часа) и ее реализация идет поэтапно:

1) подготовительный этап. Этап включает в себя изучение запросов администрации и педагогического состава образовательных организаций по работе с подростками по вопросам личностного развития. Определяется круг теоретико-практических задач, необходимых для функционирования программы. Группа формируется на основе персональных добровольных заявлений о согласии принимать

² Амбрумова, А.Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. — М., 1978.

³ Амбрумова, А.Г. Социально-психологическая дезадаптация личности и профилактика суицида (библиографический обзор) // Вопросы психологии. — 1981. — № 4.

участие. Затем планируются сроки, решаются организационные вопросы с администрацией и классным руководителем;

2) основной этап. Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Моя жизнь бесценна» — проведение тренинговых занятий. В психологическом тренинге организуется активное взаимодействие, позволяющее в безопасной искусственно созданной обстановке отработать полученные знания.

Формами работы по данной программе являются: мини-лекции, беседы, дискуссии, игры, просмотр видеоматериалов, психологические упражнения, различные групповые формы работ, что позволяет поддерживать интерес и активность участников тренинга.

3) заключительный этап. Данный этап предполагает оценку результативности программы. Для этого организуется рефлексия опыта работы в группе участников, оговаривается возможность продолжения работы в индивидуальном режиме (индивидуальные консультации, классные мероприятия, собрания для родителей и др.). Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

Отслеживание эффективности происходит на основании результатов первичной и заключительной диагностики по следующим методикам:

- Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой),
- Диагностика коммуникативных и организаторских способностей (методика КОС-1, авторы В.В. Синявский и Б.А. Федоришин).

В качестве промежуточной диагностики используется анкета обратной связи.

Результатом программы «Моя жизнь бесценна» является формирование у участников антисуицидального фактора поведения, который включает в себя: осознание и принятие жизненных ценностей, формирование адекватной самооценки, формирование психологической гибкости в стрессовых ситуациях, повышение уровня навыков конструктивного общения.

Анализ результатов позволяет автору сделать следующие выводы об эффективности данной профилактической программы:

- к концу цикла занятий снижается количество обучающихся с низким уровнем сформированности антисуицидального фактора в среднем на 26%, а количество обучающихся с высоким уровнем сформированности антисуицидального фактора повышается в среднем на 27–30%;

– к концу цикла занятий происходит снижение количества обучающихся с низким уровнем коммуникативного навыка (на 30–35%), а количество обучающихся с высоким уровнем коммуникативного навыка повышается в среднем на 25%.

Таким образом, по окончании тренинга в группе наблюдается положительная динамика.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Моя жизнь бесценна» была апробирована в 2016–2017 годах на базах ГБУ «ППЦ» г.о. Тольятти (с 11 января 2016 г. по 11 января 2017 г.) и ГБПОУ «ТСЭК» (с 11 января 2017 г. по 11 января 2018 г.). Количество участников — 96 человек. Всего 8 групп по 12 человек. Продолжительность апробации — 2 года. Занятия посещали подростки в возрасте 14–18 лет по рекомендации специалистов ГБУ «Психолого-педагогический центр» и администрации ГБПОУ «ТСЭК». Отзывы, полученные после проведения тренингов, имеют положительную оценку результативности как со стороны администраций учебных заведений, так и со стороны участников.

Наибольший эмоциональный отклик у обучающихся чаще всего вызывает занятие «Ресурсы личности», целью которого является формирование ценностного отношения к жизни, актуализация личных ресурсов. В ходе занятия подростки смотрят фильм «История Ника Вуйчича». Это фильм про человека, который родился без рук и ног. Именно этот фильм и служит основой для всего занятия. Обсуждение истории Ника позволяет подросткам увидеть пример стойкости, борьбы и любви к жизни без назидательности и нравоучений, затронуть тему ответственности перед собой и близкими, поговорить о ценности каждого человека. После просмотра фильма обучающиеся дают рефлексию своих чувств, которые вызвал у них герой фильма, говорят о том, что больше всего запомнилось, называют значимую фразу. Например, при обсуждении фразы «Ты не знаешь, чего можешь достичь, пока не попробуешь этого» обучающиеся рассказывали о своих достижениях, своих примерах из жизни, когда они не сдались и это принесло положительные результаты, говорили о страхах и неуверенности, пока не начали что-то делать, о чувстве уверенности и радости успеха, когда удавалось получить результат. Фраза «Никогда не сдаваться» находила эмоциональный отклик у обучающихся сильнее, чем остальные, потому что на примере Ника именно эта фраза обретает свою силу. Они говорили, что очень важно не бросать начатое, пробовать еще и еще раз и тогда обязательно все получится. После обсуждения данной истории подросткам раздается список тех ресурсов личности, которые выделяет Ник в этом фильме. И подростки находят в нем те ресурсы, которые они могли бы использовать в своей жизни, дописывают свои ресурсы, которые уже присутствуют в их жизни. В конце обучающиеся рассказывают о своих впечатлениях и эмоциях от занятия в целом, а также говорят о том, с каким «багажом» знаний они покидают данную встречу.

**Профилактическая психолого-педагогическая программа
формирования у школьников позитивной адаптации к жизни
«Территория жизни»**

Автор-составитель:

Сердобольская Елена Александровна, педагог-психолог ГБУ ДПО
«Региональный социопсихологический центр»

Аннотация

За последнее время в обществе и в школе возрос уровень аддиктивного поведения несовершеннолетних как индивидуального, так и группового характера. Возможной причиной этого явления может быть усиливающаяся урбанизация, которая ведет за собой отчуждение людей, подростки чаще стали общаться в виртуальном пространстве, которое, во-первых, не предполагает личного присутствия, а следовательно, ответственности за свои поступки, а во-вторых, участники общения не имеют возможности отслеживать эффект своего общения (чувства и реакции). Увеличилось количество детерминант девиантного поведения: поп-блогеры навязывают свои цели, в обществе процветает вседозволенность поведения, провоцируются вызовы обществу. Также наблюдается тенденция отчуждения несовершеннолетних от традиционных сообществ и подталкивание их к объединениям с асоциальной ориентацией. Так, не умея утвердиться в формальном коллективе сверстников конструктивными способами, подросток старается найти круг общения там, где он мог бы добиться признания и уважения. В последствие возникают группы социального риска.

Подрастающее поколение — это будущее нашей страны, и наша обязанность — воспитать его здоровыми. Антиникотиновое и антиалкогольное воспитание следует начинать с самого раннего возраста. У ребенка должно быть выработано резко отрицательное отношение к сигаретам и спиртному. Следует внимательно контролировать контакты, общение несовершеннолетнего, ведь нередко дети тянутся к старшему возрасту. Хорошей профилактикой является установка на здоровый образ жизни, где средством формирования может служить метод психологического тренинга внутригруппового взаимодействия. В наше время дети повседневно и почти везде наблюдают асоциальные явления. Сюда можно отнести и рекламу, и то, что эта продукция продается в магазине, пример самих взрослых, кумиров и сверстников. Действительно, все это оказывает большое влияние на

представление наших детей об окружающем мире, и многие поддаются этому влиянию. Некоторые дети не хотят принимать реальный мир таким, какой он есть, и уходят от него путем искусственного изменения своего представления о нем, путем злоупотребления различными веществами (табакокурение, алкоголь) или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности, направленных на развитие и поддержание интенсивных эмоций. Это можно отнести к аддитивному поведению.

В МБУ «Школа № 61» г.о. Тольятти отдается приоритет осуществлению профилактической работы, направленной на предупреждение отклонений в поведении ребенка и на организацию целенаправленного процесса реабилитации детей и подростков. По запросу школы была составлена программа формирования позитивной адаптации к жизни, которая является практическим инструментом формирования социально-психологической компетентности. Подросткам предоставляется возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуальные для них жизненные проблемы, а также освоить эффективные способы их разрешения в будущем. Создание цикла занятий для школьников продиктовано необходимостью целенаправленного профилактического воздействия для создания условий для своевременной корректировки психологических проблем, совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса. Известно, что в подростковом возрасте происходит формирование собственного стиля жизни, закладываются привычки, которые сохраняются в течение всей жизни. В это время для подростка особую значимость приобретает группа сверстников, которая зачастую является основным источником информации о стиле общения, способах проведения досуга, в ней формируется самооценка подростка. Работа с группой подростков в ситуации принятия и ненавязчивого общения способствует психологическому раскрепощению школьников, формированию навыков и привычек, способствующих самовыражению каждого ученика. В программе заложены возможности для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику в построении учебно-воспитательной работы в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся.

Цель программы: формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи программы:

для младших подростков:

- формирование ценностного отношения к правилам и социальным нормам;
- развитие критического отношения к себе;
- побуждение подростков к анализу собственных поступков;
- развитие навыков терпимости и корректности в общении с друзьями.

для средних подростков:

- формирование позитивной адаптации к жизни, включающей в себя отсутствие вредных привычек, овладение навыками поддержания и сохранения здоровья, навыками психической саморегуляции;
- развитие умения противостоять отрицательному влиянию социальной среды, общей гигиенической грамотности, сознательного предпочтения здорового образа жизни;
- формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей;
- развитие навыков продуктивной саморегуляции за счет повышения осознанности собственного поведения, планирования и оценки последствий негативного поведения, продуктивных стратегий совладания со стрессом.

для старших подростков:

- формирование представления: о многокомпонентности понятия «здоровье», здоровом жизненном стиле;
- инициирование процесса осознания своего отношения к здоровью;
- формирование намерения поддерживать отношения с людьми в соответствии с собственными потребностями и представлениями о здоровом жизненном стиле.

В пояснительной записке программы «Территория жизни» прописаны методологическая основа построения программы и ее актуальность, определена научная и методическая обоснованность применяемых методов, игр и упражнений. В структуре программы видна четкость и последовательность в описании, наличие внутренней логики построения. Представлено описание психологических особенностей контингента участников программы, являющихся целевой группой, на которую направлена психологическая деятельность. Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам, а также особенностям участников.

В программе «Территория жизни» сформулированы принципы организации профилактической работы, определены этапы реализации и критерии эффективности программы. В программу включены игры и упражнения, которые позволяют корректировать основные отклонения в поведении, создать оптимальные условия для развития подростка, использование возможностей для усиления и мобилизации личностных свойств подростка и его адаптивных способностей.

В каждом занятии четко выделены цель, задачи и структура. Занятия подходят для всех участников, независимо от их социального опыта: так занятия подходят и для обучающихся, не имеющих очевидных психологических проблем, и для обучающихся, имеющих некоторую степень социальной дезадаптации, но имеющих ближайшие перспективы её преодоления; а также для обучающихся, нуждающихся в срочной

психоэмоциональной поддержке; детей из неблагополучных семей, которые имеют опыт общения с лицами с девиантным поведением.

Программа способствует психологическому раскрепощению школьников, формированию навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика. Занятия в программе построены в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся.

Программа создает условия для своевременной профилактики аддиктивного поведения обучающихся, выявления детей «группы риска», корректировки возможных психологических проблем, совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа «Территория жизни» носит комплексный характер профилактической работы (воздействует на разные жизненные факторы); программа учитывает возрастные, гендерные и социально-психологические особенности целевой группы подростков; программа является массовой – она охватывает 6 параллелей от 5 до 10 класса; программа позитивна, все занятия выстроены в доброжелательном тоне и очень мягко вводят ребенка в тему занятия, что минимизирует риск негативных результатов, акцент на всех занятиях делается на факторах резистентности и ресурсах личности, что очень ценят подростки, так как этот фактор способствует повышению личностной самооценки; программа нацеливает мысли учащихся в будущее, происходит оценка последствий девиантного поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без девиантного поведения.

Наибольший эффект программа будет иметь, реализованная как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Организованная работа по программе «Территория жизни» позволяет осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с аддиктивным поведением. Также позволяет организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Также можно предполагать наличие долгосрочных эффектов реализации данной программы:

- подготовка школьников к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, способных оказывать позитивное влияние на социально-экономическую и общественно-политическую ситуацию в городе;

- стабилизация, снижение темпов роста различных зависимостей от психотропных веществ;

- уменьшение факторов риска употребления психотропных веществ среди подростков;
- формирование навыков здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков;
- развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.

По окончании каждого блока занятий проводится анкетирование детей. Анализ ответов детей в анкете говорит о том, что учащиеся положительно относятся к занятиям, для них затронутые темы являются значимыми, многие дети выражают свое негативное отношение к вопросам аддиктивного поведения, готовность меняться и следовать положительным примерам поведения.

По результатам анкетирования в 8-м классе только 34% учащихся оценили положительно свои знания о здоровье как полные, показали, что владеют знаниями о том, как сохранять и укреплять своё здоровье, владеют методами овладения стрессом, выхода из кризисных ситуаций, методиками релаксации. В 9-м классе уже 62% учащихся оценили свои знания и умения как положительные. А в 10-м классе 76% респондентов ответили, что знают о себе, своем здоровье и методах управления стрессом, методиках релаксации достаточно, чтобы эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями. Таким образом, проведенное анкетирование учащихся свидетельствует об эффективности проведенной профилактической психолого-педагогической работы.

Психолого-педагогическая программа
по развитию личностной готовности к школьному обучению
у детей старшего дошкольного возраста МБДОУ
«К школе готов!»

Автор-составитель:

Галкина Светлана Валерьевна, педагог-психолог Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка – детский сад № 332» г. о. Самара

Аннотация

В современной России с каждым годом образованию всё больше и больше отдаются приоритеты. Разрабатываются новые законы, специальные программы, связанные с оптимизацией образования. Школьное обучение становится более разнообразным, оно ориентировано на развитие личности, способностей, творческого мышления.

Предпосылками успешного обучения в школе является подготовка дошкольников. Одним из главных результатов развития детей дошкольного возраста является сформированная психологическая готовность к школьному обучению.

Под психологической готовностью к школе понимается необходимый и достаточный уровень психического развития ребёнка для усвоения школьной программы в условиях обучения в группе сверстников.

Вопрос о психологической готовности к школьному обучению достаточно широко рассматривался в отечественной и зарубежной психологии (А. Анастаси, Я. Йирасик, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин).

Выделяют два аспекта психологической готовности — личностную и интеллектуальную готовность к школе.

Большинство из родителей старших дошкольников считает своей главной задачей при подготовке ребёнка к обучению в школе — научить ребёнка читать и считать. Часть родителей уделяет внимание развитию мышления, памяти. Иными словами, все их усилия, как правило, направлены на развитие интеллектуальной готовности к обучению. И почти никто из них не уделяет внимание развитию личностной готовности.

Наряду с этим, психологи, работая с дошкольниками, отмечают проблемы именно в личностной готовности к обучению. Среди них:

- отсутствие стремления ребёнка пойти в школу;
- недостаточный уровень развития познавательных интересов;
- не сформированные навыки самоконтроля и саморегуляции, выраженная импульсивность поведения;

- затруднение объяснить смысл учения;
- не правильные представления о том, что такое школа вообще.

С учётом актуальности проблемы автором была разработана программа по развитию личностной готовности к школьному обучению у детей старшего дошкольного возраста МБДОУ «К школе готов!»

В рамках реализации психолого-педагогической программы по развитию личностной готовности к школьному обучению у детей старшего дошкольного возраста МБДОУ «К школе готов!» автором используются игры и упражнения, которые позволяют повысить уровень личностной готовности старших дошкольников к обучению.

В программе приоритеты отдаются:

- повышению трёх составляющих уровня мотивации учения: 1) учебно-познавательной мотивации, 2) позиционной мотивации, 3) ориентации на отметку;
- развитию эмоциональной сферы, а в частности, снижению уровня тревожности, связанного с предстоящим обучением в школе;
- развитию волевой сферы, развитию навыков самоконтроля и саморегуляции.

Использование инновационных технологий и методик в программе «К школе готов!» позволило автору активизировать процесс взаимодействия с детьми в ходе достижения поставленных цели и задач.

Научными, методологическими и методическими основаниями программы являются:

- культурно-историческая парадигма Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина;
- представления Л.С. Выготского о «зоне ближайшего развития»;
- периодизация по типу ведущей деятельности А.Н. Леонтьева;
- труды Д.Б. Эльконина, рассматривающего каждый период развития на основе четырёх критериев: 1) социальная ситуация развития; 2) основной тип деятельности; 3) основные новообразования развития; 4) кризис.

В программе учитываются педагогические принципы, на которые опирается ФГОС:

- поддержка разнообразия детства, сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;

- развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и детей;
- уважение личности ребёнка;
- реализация образовательной деятельности в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности.

Цель программы: развитие личностной готовности к школьному обучению старших дошкольников и формирование у детей предпосылок к учебной деятельности посредством групповых занятий с педагогом-психологом в рамках МБДОУ.

Задачи:

- Развивать познавательную активность.
- Повышать мотивацию к обучению в школе.
- Совершенствовать навыки дискуссионной беседы.
- Формировать эмоционально – положительное отношение к школе.
- Развивать навыки самоконтроля и саморегуляции.
- Совершенствовать навыки публичного выступления.
- Снизить уровень тревожности, связанный с обучением в школе.

Участники программы: дети подготовительных к школе групп с низким уровнем личностной готовности к обучению в школе, у которых выявлен по результатам диагностики: высокий уровень тревожности; низкий уровень сформированности мотивации учения.

Организация и формы работы: 10 занятий продолжительностью по 30 минут рассчитаны на 3 месяца. Проводятся занятия один раз в неделю. Возраст детей — 6–7 лет. Численность детей в группе: 5–6 человек. Форма проведения занятий: групповая.

Структура и содержание программы:

Программа состоит из 10 занятий, каждое из которых включает в себя:

а) ритуал начала занятия, во время которого: создаётся атмосфера доверия и принятия; дети настраиваются на совместную деятельность, общение; устанавливается эмоциональный контакт между всеми участниками; создаётся положительный психологический фон деятельности;

б) основная часть, в которой проводятся: игры и упражнения, направленные на решение цели и задач программы по развитию личностной готовности к школьному обучению;

в) ритуал окончания занятия, во время которого осуществляется рефлексия занятия, закрепляются положительные эмоции от работы. Кроме того, во время ритуала окончания занятия дети, по результатам работы, закрашивают один из

секторов медали участника программы «К школе готов!», что является важной составляющей в развитии у воспитанников мотивации ориентации на оценку.

В процессе реализации программы автором использовались следующие технологии, методики и инструментарий:

- лично-ориентированные технологии;
- гуманно-личностные технологии;
- технологии сотрудничества;
- информационно-коммуникационные технологии;
- игровые технологии;
- интерактивные педагогические технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии исследовательской деятельности.

Каждое занятие посвящено одному из школьных предметов — математике, музыке, русскому языку, физике, географии, биологии, истории, изобразительной деятельности, литературе. Подобная тематика занятий направлена на снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста, связанной с неизвестностью будущей школьной жизни, на развитие познавательного интереса к занятиям в школе и на развитие мотива принятия новой позиции школьника.

С целью овладения навыками грамотно вести дискуссию, уметь высказать свою точку зрения, услышать точку зрения другого ребёнка, отстаивать свою точку зрения, уметь найти компромиссное решение в программе используются беседы по методике Оскара Бренифье, эксперта ЮНЕСКО, директора Парижского института практической философии, основоположника теории и практики философского консультирования, автора около 30 книг в области практической философии, специалиста по детскому развитию.

С целью развития навыков публичного выступления на каждом занятии разучивается небольшое стихотворение, которое ребёнок рассказывает в микрофон. Тем самым снимаются зажимы и тревожность, связанная с выступлением перед аудиторией.

В программе «К школе готов!» проводятся игры и упражнения, направленные на сохранение и развитие психологического здоровья. С целью развития навыков саморегуляции и самоконтроля на каждом занятии используются игры и упражнения, разработанные А.С. Валявским, академиком Международной академии МАИСУ, доктором философии.

Упражнения, которые разработал А.С. Валявский, направлены:

- на развитие психологической устойчивости, умения не терять самообладание, не поддаваться чужому влиянию;

- развитие скоординированности действий правой и левой половинок тела, а также тела как единого целого;
- расширение возможностей ребёнка в восприятии мира с помощью каждого из трёх каналов (визуального, аудиального, кинестетического);
- работу против кинестетических страхов, повышение уверенности ребёнка в собственных силах.

Использование в программе опытов, экспериментов, обсуждения проблемных ситуаций, позволяет значительно повысить интерес детей к темам занятий, способствует развитию у дошкольников творческих, познавательных способностей и интеллектуальной активности.

На каждом занятии с целью профилактики утомления и поддержки физического здоровья используются динамические паузы, в том числе и динамические паузы с использованием песенок Е. Железновой.

Программа реализовывалась автором в три этапа.

На подготовительном этапе:

- проводилась входная диагностика с помощью методик: «Беседы о школе» (Т.А. Нежнова, модификация А.Н. Прихожан); определение уровня тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен);
- по итогам диагностики формировались группы для занятий по развивающей программе «К школе готов!»;

На основном этапе: проводился комплекс из 10 занятий по программе «К школе готов!»

На заключительном этапе:

- проводилась итоговая диагностика детей, участвовавших в занятиях по программе «К школе готов!», по методикам определения уровня мотивации учения и уровня тревожности;
- осуществлялась оценка эффективности применения данной программы.

В ходе реализации психолого-педагогической программы «К школе готов!» автором систематически проводилась работа с родителями по формированию их психолого-педагогической и правовой культуры. Для хорошего понимания родителями сути работы с дошкольниками проводились индивидуальные консультации, на которых родители получали рекомендации по вопросам воспитания и развития детей. С целью повышения психолого-педагогической грамотности родителей автор регулярно проводила групповые консультации родителей, а так же выступала на родительских собраниях.

Реализация программы «К школе готов!» проходила в тесном сотрудничестве автора с воспитателями.

Анализ полученных в ходе реализации программы результатов показал:

– у детей, с которыми проводились занятия, повысился уровень познавательной активности; дети стали более уверенно вести беседу, участвовать в дискуссиях, выступать публично на утренниках и развлечениях; воспитанники стали более собранными и организованными, повысился уровень интереса к школьной тематике;

– сравнительный анализ результатов входной и итоговой диагностики по методикам исследования уровня мотивации учения «Беседы о школе» Т.А. Нежной (модификация А.М. Прихожан) и исследования уровня тревожности по методике Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен показал: повышение уровня мотивации учения у детей, участвовавших в программе, а также снижение уровня тревожности у данных детей;

– повысился уровень компетентности воспитателей и родителей.

Таким образом, можно отметить, что проделанная автором работа по разработке и реализации программы по развитию личностной готовности к школьному обучению у детей старшего дошкольного возраста МБДОУ «К школе готов!» дала положительные результаты.

Следовательно, психолого-педагогическая программа «К школе готов!» является эффективной и может быть рекомендована для использования педагогами-психологами МБДОУ.

Развивающая психолого-педагогическая программа

«Я и другие»

Автор-составитель:

Дынникова Ирина Васильевна, педагог-психолог Государственного бюджетного учреждения центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи м. р. Безенчукский Самарской области

Аннотация

Автор считает, что новая цель образования (ФГОС НОО в редакции приказа от 26.11.2010 № 1241), состоящая в подготовке учащихся к реальной жизни, готовности к тому, чтобы занять активную позицию, успешно решать жизненные задачи, уметь сотрудничать и работать в группе, быть готовым к быстрому переучиванию в ответ на обновление знаний и требования рынка труда, влечет за собой и создание комплексных программ, способных эту цель достичь.

Ориентация современного образования на выполнение новой для него функции — выступать пространством развития личности, способной к самоопределению и саморазвитию особенно четко и ясно отражается в парадигме развивающего образования (А.Г. Асмолов, В.В. Давыдов, И.В. Дубровина, В.П. Зинченко, Е.И. Исаев, В.И. Панов, В.В. Рубцов, В.И. Слободчиков, Б.Д. Эльконин, И.С. Якиманская и др.).

Данная программа является третьей ступенью систематической комплексной работы, направлена на расширение социального опыта младших школьников на основе их реального взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Программа составлена на основе нескольких программ: программы развивающих занятий в 3-м классе Т.А. Аржакаевой, И.В. Вачкова, А.Х. Попова «Психологическая азбука» и уроков психологии в начальной школе «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой.

Для задач психологического сопровождения третьеклассников трудно использовать в чистом виде какую-то одну из программ, поэтому возникла необходимость составить данную программу.

Реализация программы рассчитана на один учебный год.

Целевая аудитория: обучающиеся 3-х классов, педагоги, родители.

В группу набираются дети при отсутствии психиатрических диагнозов и чьи родители согласны на их участие в программе.

Режим занятий: 25 учебных часов (1 час в неделю).

Форма реализации: групповая. Продолжительность занятия: 40 минут.

Цель программы: формирование произвольной регуляции поведения через активизацию внутренних ресурсов посредством групповых развивающих занятий.

В содержание программы включены следующие разделы:

1. Входная диагностика, которая проводится с помощью комплекта методик, утвержденного распоряжением Министерства образования и науки Самарской области. Главным показателем эффективности работы по данной программе является формирование произвольной регуляции поведения через активизацию внутренних ресурсов, развитие у детей социальных умений и навыков, в процессе установления позитивных межличностных отношений.

Исследования этих показателей проводились по методикам: «Кто прав?», «Совместная сортировка» (Бурменская)

2. Я и школа;
3. Я и родители;
4. Я и друзья;
5. Я, ты, мы;
6. Итоговая диагностика (набор методик тот же).

Материалы разделов были подобраны так, чтобы помочь детям осознать особенности позиции ученика, предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя, помочь детям принять учителя таким, какой он есть, осознать требования родителей, обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями. Содействовать осознанию качеств, необходимых для эффективного взаимодействия и сотрудничества. Научить понимать разницу между тем, как воспринимает себя сам учащийся и как его воспринимают другие, помочь учащимся осознать, как к ним относятся родители и одноклассники, содействовать развитию реалистичной самооценки и самовосприятия.

На каждом занятии для всех детей были созданы условия для позитивного самоотношения (внимание, поддержка), возможность «высвобождения» негативных эмоций без вреда для окружающих (через рисование своих чувств, через физические действия, через игровые упражнения).

Развивающая программа прошла апробацию на базе ГБОУ СОШ № 1 п. г. т. Безенчук в период с сентября 2016 по май 2017 года в 3-х классах.

Количество участников — 45 человек. Администрация ГБОУ СОШ № 1 п. г. т. Безенчук отмечает высокую эффективность развивающей психолого-педагогической программы.

Показателями эффективности реализуемой программы стало эмоционально-положительное отношение третьеклассников к школе, умение строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми, развитие позитивной самооценки, благодарственные отзывы педагогов, учащихся.

Автор программы, анализируя динамику проведенных занятий, отмечает положительные сдвиги в развитии учащихся:

в коммуникативной сфере сформировалась компетентность в общении, сознательная ориентация на позиции других людей как партнеров в общении и совместной деятельности:

— наблюдается повышение доли учащихся, имеющих высокий (средний) уровень сформированности действий, направленных на учет позиции собеседника (партнера) с 11,1 до 13,3% с высоким уровнем и с 55,5 до 68,8% со средним;

— повышение доли числа учащихся, умеющих согласовывать усилия для достижения общих целей с 22,2 до 37,7%.

Однако главным результатом реализации программы явилось то, что третьеклассники смогли расширить свой опыт реального взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Развивающая психолого-педагогическая программа
«Развитие коммуникативных универсальных учебных действий
младших подростков»

Автор-составитель:

Усова Ирина Юрьевна, педагог-психолог Государственного бюджетного учреждения – центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие» м. р. Красноярский Самарской области

Аннотация

Актуальность программы обусловлена возрастными особенностями младших подростков. С 10–12 лет ведущим видом деятельности является общение со сверстниками, именно в этом возрасте происходит нацеленность подростка на поиск новых продуктивных форм общения с теми, кого он любит и уважает, и на открытие самого себя.

Автор формулирует, как проблему сочетание таких факторов, как обилие в современном мире компьютеров и гаджетов, облегчающих жизнь социально активному человеку, но отрицательно влияющих на подростков (им все сложнее овладевать навыками эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми), а также тенденций системы образования. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий становится одной из приоритетных задач. Умение грамотно и эффективно общаться — сегодня не роскошь, а необходимость. Коммуникативная компетентность, то есть умение правильно воспринимать партнера, его слова и невербальные сигналы, передавать информацию — одно из условий успешности личности.

Реализация программы, в сравнении с известными аналогами, обеспечивает развитие компонентов структуры коммуникативных универсальных учебных действий. Она составлена на основе разработок отечественных и зарубежных авторов, и с учетом требований ФГОС ООО. Использовались труды таких авторов, как Асмолов А.Г., Хухлаева О.В., Григорьева Т.Г., Сидоренко Е.В., Локалова Н.П., Тейлор Кэтрин и др.

Программа относится к виду развивающих психолого-педагогических программ, так как помогает раскрыть потенциал обучающихся, сформировать у них необходимые умения и навыки.

Цель программы: развитие коммуникативных УУД подростков в условиях совместной деятельности.

Задачи:

1. Выявление особенностей развития личности каждого учащегося.
2. Обучение коммуникативным навыкам в ситуации взаимодействия со сверстниками и взрослыми, инициативности, креативности и активности.
3. Формирование толерантного отношения друг к другу, культуры речи и поведения.

Данная программа разработана для учащихся в возрасте 10–12 лет и рассчитана на 30 учебных часов (1 академический час в неделю).

Эффективность программы автор доказывает результатами ее реализации. Практическая апробация программы осуществлялась на базе ГБОУ СОШ с. Кошки. В ней были задействованы учащиеся 5-го класса. За период с сентября 2014 года по май 2017 года программа была реализована в полном объеме 3 раза. Численность группы в среднем составляла 8 человек. Всего по программе обучилось 24 учащихся. В результате были получены показатели устойчивой положительной динамики уровня сформированности компонентов коммуникативных УУД участников.

Данная программа является востребованной и актуальной. В процессе ее реализации решается важная задача развития умения младших подростков строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов и успешно их разрешать.

Занятия, построенные игровой форме, интересны детям, что создает условия для активного включения их в процесс обучения. Ребята с удовольствием встречаются, активно принимают участие в играх, упражнениях и беседах, где отрабатывают умения и навыки взаимодействия в различных ситуациях. Они становятся более дружными, учатся новым формам поведения.

Образовательная (просветительская)
психолого-педагогическая программа родительского клуба
«Мы вместе»

Авторы-составители:

Буравлева Ася Ниязовна, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 49 «Веселые нотки» г. о. Тольятти Самарской области

Иванцова Галина Анатольевна, педагог-психолог Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 49 «Веселые нотки» г. о. Тольятти Самарской области

Аннотация

Семья — важнейший институт социализации детей. Семья — первое и основное звено, которое связывает ребенка с окружающей средой, помогает ему устанавливать связь с окружающим миром. Одна из основных задач, реализуемых при введении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, — это обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Установлено, что эффективность деятельности родителей (законных представителей) как воспитателей зависит от уровня педагогической грамотности, педагогической культуры, педагогической образованности, личностной зрелости и компетентности родителей. Особую актуальность компетентность родителей приобретает в воспитании детей раннего возраста, который признается психологами и педагогами наиболее сенситивным в формировании личности ребенка (Л.Н. Галигузова, Л.Г. Голубева, А.А. Люблинская, Е.К. Лютова, В.С. Мухина, Л.Ф. Обухова, К.Л. Печора). Описание групповых методов работы с родителями можно найти в работах отечественных психологов А.Я. Варги, А.С. Спиваковской, А.И. Захарова. Сведения, полученные в работах А. Фрейда, К. Хорни, Э. Эриксона, подчеркивают важность правильного воспитания детей раннего возраста и гуманного к ним отношения.

К сожалению, одной из основных характеристик современной семьи является недостаточная включенность в систему общественных отношений, узкий круг взаимосвязей с социальными институтами. Так же, практика показывает, что родителям (законным представителям) часто не хватает качественной информации о жизнедеятельности в МБУ, оптимальных условиях развития детей.

Необходимо обеспечивать поддержку родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья. В связи с этим встает вопрос: «Каким образом организовать в МБУ работу по повышению психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания и обучения детей раннего возраста?»

Для решения данной проблемы авторами и была разработана **образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа в форме родительского клуба «Мы вместе».**

Настоящую программу можно рассматривать как образовательную и психопрофилактическую технологию, к которой применима четкая последовательность проведения.

Цель программы: создание оптимальных условий для формирования психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) по развитию детей раннего возраста.

Задачи программы:

- Обучение родителей (законных представителей) наиболее эффективным способам взаимодействия и общения с ребенком раннего возраста через посещение занятий родительского клуба.
- Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей раннего возраста, охране и укреплении их здоровья
- Просвещение родителей (законных представителей) по внутрисемейным отношениям.

Категория /количество участников: родители (законные представители) детей раннего возраста (15 человек).

Продолжительность курса: 20 часов (2 раза в месяц по 2 часа)

Предварительным и заключительным этапом программы родительского клуба «Мы вместе» является обязательный диагностический блок, который позволяет отследить эффективность и результативность проводимой работы, а также выделить приоритеты семейного воспитания.

Он включает в себя следующие методики: *Опросник детско-родительских*

отношений. (А.Я. Варга, В.В. Столин); Анкета для родителей «Ваше мнение, родители»; Анкета «Мое отношение к деятельности родительского клуба «Мы вместе»

Следующей, не менее значимой процедурой предварительного этапа является работа в формате проектно-аналитических сессий, где основными участниками стали авторы и административное звено. Содержанием работы является распределение зон ответственности и форм контроля.

Предполагаемый цикл занятий распределяется по тематическим блокам. Тематика занятий в каждом блоке подбиралась с учетом запроса родителей (законных представителей) и особенностей структуры семьи в целом.

Первый блок «Тепло семьи» способствует укреплению семьи, улучшению внутрисемейных отношений, дает представление о законодательной основе и функциональных обязанностях взрослых членов семьи.

Тема второго блока «Учусь быть родителем» направлена на повышение психолого-педагогической культуры родителей (законных представителей), осознание себя в роли родителя, выяснение приоритетов и ценностей в воспитании ребенка, расширение знаний и навыков родителей (законных представителей) в игровом общении с детьми раннего возраста, в процессе преодоления кризисных явлений. Включает в себя сочетание теоретического материала с отработкой практических навыков.

Третья тема «Я — успешный родитель» предполагает укрепление веры родителей в себя, как компетентных воспитателей, позитивного отношения к себе. Позволяет оценить эффективность от работы в группе

Ожидаемые результаты реализации программы:

Итоговый результат:

— повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания и развития детей раннего возраста.

Промежуточный результат:

— структурированные знания у родителей (законных представителей) о наиболее эффективных способах взаимодействия и общения с ребенком раннего возраста.

— снижение риска нарушений психического здоровья детей раннего возраста.

— повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах моделирования наиболее комфортных отношений в семье.

Настоящая обучающая (просветительская) психолого-педагогическая

программа родительского клуба «Мы вместе» была апробирована авторами в 2015–2016, 2016–2017 учебных годах в экспериментальном режиме на группе родителей (законных представителей) детей раннего возраста МБУ детского сада № 49 «Веселые нотки» городского округа Тольятти. Общее количество родителей (законных представителей) — 15 человек.

По итогам реализации программы родительского клуба «Мы вместе» у 93% родителей (законных представителей) были структурированы знания о наиболее эффективных способах взаимодействия и общения с ребенком раннего возраста. Родители (законные представители), посещавшие занятия клуба, стали более последовательны в предъявлении требований к ребенку, меньше прибегают к наказаниям и используют различные формы поощрения. Родители (законные представители) стали более заинтересованы в социальных отношениях, эмоционально готовы к общению.

Анализ ответов по результатам анкетирования «Мое отношение к деятельности родительского клуба» позволил выявить наиболее значимые тенденции.

При ответе на вопрос «Что изменилось после посещения занятий родительского клуба «Мы вместе?» родители (законные представители) отметили, что стали лучше понимать своего ребенка, его потребности, попробовали взглянуть на окружающий мир его глазами, научились не только воспитывать, но и дружить с малышом (80%); занятия способствовали улучшению внутрисемейных отношений (35%).

В 2015–2016 учебном году полностью удовлетворены деятельностью родительского клуба «Мы вместе» 13 родителей (86%), скорее удовлетворены, чем нет — 1 человек (7%), затруднился с ответом — 1 человек (7%).

93% опрошенных оценили работу педагога-психолога по итогам реализации программы родительского клуба как достаточно продуктивную.

В 2016–2017 учебном году полностью удовлетворены деятельностью родительского клуба «Мы вместе» 14 родителей (93%), затруднился с ответом — 1 человек (7%).

93% опрошенных оценили работу педагога-психолога по итогам реализации программы родительского клуба как достаточно продуктивную.

Таким образом, количественно-качественный анализ результатов дает основание полагать, что внедренная в работу педагога-психолога образовательная психолого-педагогическая программа родительского клуба «Мы вместе» эффективна, дает положительную динамику, а так же способствует повышению психологической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах моделирования наиболее комфортных отношений в семье, оптимизации детско-родительских отношений.

Психология развития и адаптации

Сборник программ победителей и призеров
областного конкурса психолого-педагогических программ
2018 года

Печать оперативная. Гарнитура Arial Narrow
Формат 60x84/8. Усл. печ. л. 9.

Отпечатано редакционно-издательским отделом
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»
443034, г. Самара, ул. Металлистов, 61а, тел. (846) 993-16-38