

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

**Областной конкурс
психолого-педагогических программ (технологий)
«Психология развития и адаптации» 2021 года**

**Номинация
«Профилактические психолого-педагогические
программы»**

Лауреат

Чекалкина В.В.

**Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Профилактика дезадаптации у подростков»**



Министерство образования и науки Самарской области

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

Профилактическая
психолого-педагогическая программа для родителей

Название программы
«Профилактика дезадаптации у подростков»

Автор-составитель:

Чекалкина Валентина Владимировна,
педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

**Программа публикуется
в авторской редакции**

Самара
2021

Содержание

Аннотация	4
Учебный план	8
Учебно-тематический план	9
Пояснительная записка	10
Содержание программы	15
Список литературы	29
Приложения	30
Рефлексивный отчет	32

Аннотация

Программа разрабатывалась на основе существующих подходов к профилактике социально-психологической дезадаптации и модели развития здоровой личности, с учетом возрастных особенностей детей.

С переходом из начального звена в среднее обучающийся вступает в новую фазу своего психического развития: он становится младшим подростком. Это время, когда закладывается фундамент будущей жизни в обществе. От того насколько подростки успешно научатся выстраивать отношения с родителями, взрослыми, сверстниками, зависит их удовлетворенность профессиональной и личной жизнью в будущем.

В этом возрасте на первый план выходит общение как средство познания себя и окружающего мира. Но для того, чтобы выстраивать отношения с другими, необходимо, прежде всего, научиться жить в мире и согласии с самим собой, что является актуальной проблемой переходного возраста.

Подростковый возраст является периодом «нормативного кризиса», в котором происходит усиление внутренних конфликтов. В этот период у подростка формируется чувство идентичности. Для этого он должен сам оценить свои сильные и слабые стороны, собрать все имеющиеся к этому времени знания о самом себе (какой он ученик, ребенок, друг и т.д.), обобщить эти многочисленные образы самого себя и научиться использовать их для получения ясного представления о себе и о том, каким он хочет стать в будущем.

Важным психологическим феноменом, характеризующим подростковый возраст, является резкий скачок в процессе формирования Я-концепции. В основном это связано с развитием самосознания. В этот период оно обогащается важным открытием — открытием подростком своего внутреннего мира. Это открытие вносит большой переполох в доселе размеренную и спокойную сознательную часть духовной жизни ребенка. В результате подросток получает «головную боль», которую обозначил еще Сократ: «Познай самого себя». Вместе с открытием своего «Я» человек получает иногда неразрешимую задачу в

определении, что же это такое – «Я»? Без хотя бы приблизительного знания об этой психической реальности и, более или менее, полного овладения ею невозможна полноценная жизнь человека. Без этого нельзя определить ни свое призвание, ни позицию в общении, ни свое место в обществе, не говоря уже об основе всего этого – душевном равновесии и согласии с самим собой. Таким образом подросток, хочет он того или нет, получает духовную, психологическую задачу, которую он обязательно должен решить. В этом и заключается проблема кризиса подросткового возраста

Как быть более уверенным в себе, общаться тепло и бесконфликтно, умея при этом отстаивать свои интересы? Как правильно управлять своей внутренней погодой, воспринимать себя и окружающий мир ярче и объемнее, слышать и чувствовать партнера по общению? Как решать конфликтные ситуации, быть уважаемым и мудрым лидером, грамотно строить нужные отношения?

У подростков повышенная тревожность в большей степени связана с общением со сверстниками, понижается самооценка, что приводит к деструктивным формам поведения.

В связи с этим возникает необходимость в своевременной психолого-педагогической поддержке подростка, которая может осуществляться посредством проведения профилактических программ, тренингов, направленных на развитие социально-психологических умений и навыков.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика дезадаптации у подростков» направлена на поиск ответов на главные вопросы, которые подростки задают: кто я, какой я, каким меня видят другие; на развитие навыков планирования на ближайшую и отдаленную перспективу с учетом своих возможностей, все большей опорой на внутренние ценности; формирование адекватной самооценки.

Нормативно-правовые и методические основания программы

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к

Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. № 6 – ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. № 7 – ФКЗ;

2. Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.;

3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р).

Методологической и методической основой программы послужили:

1. Принципы учета возрастных особенностей и личностного роста (Л.И. Божович, В.В. Давыдова, Т.И. Драгунова, И.В. Дубровина, А.В. Захарова, А.К. Маркова);

2. Принцип деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);

3. Принцип системного подхода в психологии (А.Р. Лурия, Л.С. Выготский).

Практическая направленность

Работа по данной программе направлена на формирование у обучающихся навыков самопознания, коммуникативной культуры, компетентности подростков, наработку позитивного поведения, повышение активности и самостоятельности.

Цель программы: развитие навыков самопознания и коммуникативной культуры подростков, профилактика деструктивных форм поведения.

Основные задачи:

1. Сформировать позитивную самооценку, самопознание.

2. Развить у подростков коммуникативные навыки.

3. Обучить навыкам разрешения конфликтных ситуаций со сверстниками.

Адресат: обучающиеся 5-6 классов.

Продолжительность программы

Продолжительность программы 10 часов. Реализация — 2,5 месяца.

Программа состоит из трех этапов.

I этап — первичная диагностика в экспериментальной и контрольной группах.

II этап состоит из трех разделов (в соответствии с учебно-тематическим планом): проведение занятий с подростками;

III этап — определение эффективности программы, выявление трудностей при реализации и пути их преодоления, определение дальнейших направлений работы.

Программа «Профилактика дезадаптации у подростков» реализуется во время учебного года с обучающимися 11-13 лет.

Ожидаемый результат:

- овладение навыками самопознания.
- повышение уровня развития коммуникативных качеств подростков;
- формирование здорового образа жизни, осознание выбора поведения в различных ситуациях, умение разрешать конфликтные ситуации с окружающими.

Сведения о практической апробации программы

Данная профилактическая программа реализуется на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии № 1 г. Новокуйбышевска Поволжского округа Самарской области с 2018 года по настоящее время, корректируется согласно появляющимся актуальным проблемам социума (кризис подросткового возраста, деструктивное поведение обучающихся). Программой охвачено 120 обучающихся.

«Согласовано»	«Утверждаю»
Директор ГБОУ Гимназия № 1 г. Новокуйбышевск Самарской области _____ Л.Г. Слепцова	Директор ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» _____ Т.Н. Клюева
« ____ » _____ 2021 г.	« ____ » _____ 2021 г.

Учебный план
профилактической программы
«Профилактика дезадаптации у подростков»

Цель программы: развитие навыков самопознания и коммуникативной культуры подростков, профилактика деструктивных форм поведения.

Основные задачи:

1. Сформировать позитивную самооценку.
2. Развить у подростков коммуникативные навыки.
3. Обучить навыкам разрешения конфликтных ситуаций со сверстниками.

Адресат: обучающиеся 5-6 классов.

Срок реализации: 10 часов.

Режим занятий: 1 час, 1 раз в неделю (10 занятий).

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретические	практические	
1	I. Раздел.	3	0,9	2,1	Наблюдение Рефлексия
2	II. Раздел.	4	1,2	2,8	Наблюдение Рефлексия
3	III. Раздел.	3	0,9	2,1	Наблюдение Рефлексия
	Итого:	10ч	3	7	

«Согласовано»	«Утверждаю»
Директор ГБОУ Гимназия № 1 г. Новокуйбышевск Самарской области _____ Л.Г. Слепцова	Директор ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» _____ Т.Н. Клюева
« ____ » _____ 2021 г.	« ____ » _____ 2021 г.

**Учебно-тематический план
профилактической программы**

Цель программы: развитие навыков самопознания и коммуникативной культуры подростков, профилактика деструктивных форм поведения.

Основные задачи:

1. Сформировать позитивную самооценку.
2. Развить у подростков коммуникативные навыки.
3. Обучить навыкам разрешения конфликтных ситуаций со сверстниками.

Адресат: обучающиеся 5-6 классов.

Срок реализации: 10 часов.

Режим занятий: 1 час, 1 раз в неделю (10 занятий).

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретические	практические	
1.	Раздел	3	0,9	2,1	Анкетирование
1.1.	«Давайте познакомимся»	1	0,3	0,7	Наблюдение
1.2.	«Мы такие разные»	1	0,3	0,7	Наблюдение
1.3.	«Кто я такой»	1	0,3	0,7	Наблюдение
2.	Раздел	4	1,2	2,8	Наблюдение
2.1.	«Уверенность в себе»	1	0,3	0,7	Наблюдение
2.2.	«Я умею чувствовать»	1	0,3	0,7	Наблюдение
2.3.	«Я и мои роли»	1	0,3	0,7	Наблюдение
2.4.	«Я и Я»	1	0,3	0,7	Наблюдение
3.	Раздел	3	0,9	2,1	Наблюдение
3.1.	«Я и конфликты»	1	0,3	0,7	Наблюдение
3.2.	«Я и другие»	1	0,3	0,7	Наблюдение
3.3.	«Мое будущее»	1	0,3	0,7	Анкетирование
	Итого:	10 часов	3	7	

«Согласовано»	«Утверждаю»
Директор ГБОУ Гимназия № 1 г. Новокуйбышевск Самарской области _____ Л.Г. Слепцова	Директор ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» _____ Т.Н. Клюева
« ____ » _____ 2021 г.	« ____ » _____ 2021 г.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

психолого-педагогической профилактической программы **«ПРОФИЛАКТИКА ДЕЗАДАПТАЦИИ У ПОДРОСТКОВ»**

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в подростковый период формируются основные нравственные ценности, жизненные перспективы, самооценка, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов. Возникает огромное желание чувствовать себя взрослым. Важным становится общение со сверстниками, через которое осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, формируются взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее. Но неуверенность в себе, низкая самооценка, неумение взаимодействовать в группе, слушать и понимать собеседников затрудняет формирование основных ценностей.

Задачей профилактической работы становится не только понимание подростками особенностей психического развития, но и формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе общественно-образовательной и учебной деятельности, усвоение правил безопасного поведения в различных ситуациях.

Данная программа очень важна и своевременна, так как затрагивает основные проблемы и раскрывает особенности подросткового возраста.

Методологической и методической основой программы послужили:

1. Принципы учета возрастных особенностей и личностного роста (Л.И. Божович, В.В. Давыдова, Т.И. Драгунова, И.В. Дубровина, А.В. Захарова, А.К. Маркова);
2. Принцип деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);
3. Принцип системного подхода в психологии (А.Р. Лурия, Л.С. Выготский).

Практическая направленность

Работа по данной программе направлена на формирование у обучающихся навыков самопознания, коммуникативной культуры, компетентности подростков, выработку позитивного поведения, повышение активности и самостоятельности.

Новизна и практическая значимость программы

Данная программа помогает наладить адекватные межличностные отношения, повысить коммуникабельность, скорректировать поведение подростков.

Цель программы: развитие навыков самопознания и коммуникативной культуры подростков, профилактика деструктивных форм поведения.

Основные задачи:

1. Сформировать навыки самопознания, позитивную самооценку.
2. Развить коммуникативные навыки.
3. Обучить навыкам разрешения конфликтных ситуаций со сверстниками.

Адресат: обучающиеся 5-6 классов.

Структура и содержание программы.

Программа состоит из 3-х разделов, которые логически связаны между собой.

Содержание первого раздела занятий знакомит с изменениями в эмоциональной сфере подростков.

Первый раздел включает три темы:

- «Давайте познакомимся».
- «Мы такие разные».

— «Кто я такой?»

Второй раздел включает четыре темы, связанные с изучением собственных особенностей и своей уникальности, повышением самооценки, снижением тревожности:

— «Уверенность в себе».

— «Я умею чувствовать».

— «Я и мои роли».

— «Я и Я».

Третий раздел посвящен развитию коммуникативных навыков, оптимизации внутригрупповых отношений, формированию положительного образа будущего.

Третий раздел включает три темы:

— «Я и конфликты».

— «Я и другие».

— «Мое будущее».

Программа вариативна, является гибкой в зависимости от специфики классного коллектива и от сложившейся психолого-педагогической ситуации.

Описание используемых методик и технологий

В ходе реализации программы используются следующие методы, техники:

— словесные методы обучения: устное изложение, беседа, дискуссия;

— практические методы обучения: ролевая, деловая игра, элементы арт-терапии.

Образовательный процесс проходит более успешно при использовании на занятиях различных форм деятельности, таких как: диагностика, игровые занятия, комбинированные занятия, упражнения, беседы, дискуссии.

Требования к специалистам, реализующим программу:

1. Ценностное отношение к здоровью.
2. Наличие черт здоровой личности.
3. Психологическое образование.
4. Способность организации двигательной активности.

5. Опыт прохождения и ведения тренинга.

Ресурсы для эффективной реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий необходимо достаточно просторное помещение, чтобы обучающиеся могли свободно передвигаться, общаться, готовиться к заданиям.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инвентарий).

- компьютер;
- принадлежности для рисования и письма (ручки, цветные и простые карандаши, фломастеры, краски, бумага формата А4, А3);
- клей, ножницы, бумага, линейки;
- игрушки.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы (библиотека, Интернет)

Для реализации программы необходимо наличие библиотеки с литературой, перечисленной в списке литературы. Книжные варианты могут заменить электронные версии источников. Необходим компьютер с выходом в Интернет, принтер (черно-белый).

Продолжительность программы

Программа реализуется во время учебного года с обучающимися 11-13 лет. Продолжительность программы — 10 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия — 1 час. Реализация 2,5 месяца.

Структура занятия: каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: приветствие; разминку, работу по основной теме, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Ожидаемые результаты реализации программы.

- овладение навыками самопознания.
- повышение уровня развития коммуникативных качеств подростков;

— формирование здорового стиля жизни, осознание выбора поведения в различных ситуациях, умение разрешать конфликтные ситуации с окружающими.

Методы оценки результатов программы

Для оценки результатов программы используются следующие методы:

- метод наблюдения;
- анкетирование (приложение);
- анализ рефлексивных высказываний – оценка субъективных переживаний участников в качестве положительной динамики изменений;

Начальная и итоговая диагностика

Для оценки эффективности программы проводились диагностические мероприятия, включающие в себя ряд методик:

1. Методика изучения уровня притязаний и самооценки школьника (Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн).
2. Анкета школьной мотивации Н.Г Лускановой.
3. Метод наблюдения.

Сведения о практической апробации программы

Данная профилактическая программа реализуется на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназия № 1 г. Новокуйбышевск Самарской области с 2018 года по настоящее время, корректируется согласно появляющимся актуальным проблемам социума (кризис подросткового возраста, деструктивное поведение обучающихся). Программой охвачено 120 обучающихся.

Раздел 1.

ЗАНЯТИЕ 1. «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство, объяснение правил, проведение первичного анкетирования.

Оборудование: плакаты с правилами, мяч, ручки, карандаши.

Знакомство

Ведущий представляется, объясняет ребятам, что занятия, на которых они присутствуют, отличаются от обычных уроков: «Здесь не ставят оценок, не спрашивают пройденный материал, здесь мы все будем играть, общаться и обсуждать различные явления. Если у участников возникнут какие-либо вопросы или мысли по поводу всего происходящего, то можно задать эти вопросы прямо на занятиях. Можно и после занятия, если кто-то не хочет, чтобы его слышали все вокруг».

Упражнение «Вырази себя в жесте»

Ведущий: «Давайте, чтобы поближе познакомиться, выполним упражнение. Для этого все встанем в круг лицом к лицу. Теперь каждый из нас, делая шаг вперед, произнесет свое имя и продемонстрирует весь свой внутренний мир в каком-нибудь жесте. Например, я первая это сделаю: выхожу вперед, поднимаю большой палец вверх и говорю: «Валентина, во-о-о!» Теперь каждый из вас сначала повторит все имена и жесты, которые были до него и, в конце концов, представит себя в жесте».

Объяснение правил, по которым будет существовать группа во время проведения

Ребятам по очереди показывают плакаты с правилами, кратко объясняют суть каждого правила. Далее просят каждого из участников по кругу высказать то, как он понял представленное правило. Плакаты с правилами вешаются на стену в том классе, где дети проводят большую часть своего времени в школе.

Беседа о том, что ожидают ребята от программы

Ведущий предлагает высказать ожидания от предстоящей работы, пожелания по темам программы, обобщая их, рассказывает о предстоящем цикле

занятий, на которых участники познакомятся поближе и смогут конструктивно разрешать конфликтные ситуации, как добиваться успехов в делах и т.д.

Арт-терапия: Рисуем «Мое настроение».

По желанию можно рисовать красками или карандашами.

Обсуждение, как ребята чувствовали себя во время выполнения задания. Как можно с помощью рисунка выразить свое настроение. Как можно с помощью рисунка изменить свое настроение.

Рефлексия:

— какое у вас настроение?

— что нового узнали на занятии?

— что хотели бы пожелать друг другу в конце нашего занятия?

ЗАНЯТИЕ 2. «Мы такие разные»

Цель: актуализировать у ребят знания об эмоциональной сфере, воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.

Оборудование: альбомные листы, ручки.

Приветствие. Стоя в круге, вам необходимо по очереди назвать свое имя и назвать прилагательное на первую букву своего имени. Второй участник называет свое имя и имя предыдущего, и так по кругу.

Упражнение «Лишнее слово»

Предлагаются слова: «глупость, злость, грусть». Найдите лишнее слово. Почему оно лишнее? (Лишнее слово — глупость, потому что это не чувство).

Упражнение «Я тебя понимаю»

— Ребята, сегодня мы будем обращать особое внимание на наши чувства и черты характера, научимся изучать свои особенности.

Один подросток садится на стул перед классом и рассказывает о каком-либо случае, который с ним произошел, и он его запомнил, испытав какие-то чувства и эмоции. Остальным надо догадаться, какое чувство испытывал рассказчик в данной ситуации. А потом ребята подходят к нему и, глядя в глаза, говорят: «Я

тебя понимаю, ты испытывал чувство радости, грусти, злости и т.д. Сидящий на стуле подросток сообщает, кто из подходивших к нему угадал его чувства.

Обсуждение упражнения. Что ребята чувствовали при выполнении упражнения, как можно еще оказать поддержку?

Упражнение «Листок на спине»

— Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как чувствуют себя рядом с ним. Не всегда нам в лицо скажут всю правду. Это упражнение поможет преодолеть барьер «глаза в глаза», так как проходит анонимно. Возьмите лист бумаги, прикрепите его к спине, и те, с кем вы встретитесь, напишут вам свое мнение, какой вы во взаимоотношениях с другими.

Все встают в общий круг и под музыку присматриваются друг к другу. Можно почувствовать к кому больше тянет, кто самый одинокий.

После все снимают листы и читают. Потом делятся впечатлениями.

Упражнение «Мусорное ведро»

Зачем человеку мусорное ведро? Зачем необходимо освобождаться от мусора?

Так же от чувств необходимо освобождаться. Запишите на листе чувства, от которых хотите избавиться: «Я обижаюсь на ...», «Я злюсь на ...»

Проводится обсуждение. Участники по желанию выбрасывают лист в мусорное ведро.

Рефлексия:

- какое у вас настроение?
- что нового узнали на занятии?
- что хотели бы пожелать друг другу в конце нашего занятия?

ЗАНЯТИЕ 3. «Кто я такой?»

Цель: формирование мотивации на познание себя путем развития рефлексивных способностей подростков.

Оборудование; карандаши, краски, листы А4.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Автопортрет»

На отдельном листке каждому участнику предлагается составить свой психологический портрет. Он должен состоять из 10 психологических признаков, описывающих его особенности характера, увлечения, взаимоотношения с другими людьми, особенности взглядов на мир и т. п. После составления участники складывают автопортреты в подготовленную коробку. Ведущий перемешивает листки и зачитывает их в случайном порядке.

Задача группы — по тексту узнать автора.

По окончании каждого опознания члены группы могут внести добавления и коррективы в автопортрет участника.

Арт-терапия. Рисунок «Зеркало»

Все вы знаете, что в школе, дома и на улице человек может вести себя по-разному. И сейчас вам необходимо нарисовать себя в зеркалах: «Я — глазами родителей», «Я — глазами друзей», «Каким я вижу себя».

Играет классическая музыка. Дети рисуют.

По окончании работы проходит обсуждение

Упражнение «Подарок»

Каждому учащемуся необходимо что-нибудь подарить своему классу, либо любому однокласснику. Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т. п.

Рефлексия:

— какое у вас настроение?

— что нового узнали на занятии?

— что хотели бы пожелать друг другу в конце нашего занятия?

Домашнее задание. Обсудить с родителями итоги занятия, используя его материалы.

Раздел 2.

ЗАНЯТИЕ 1. «Уверенность в себе»

Цель: помочь социализации и развитию личности подростков.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, мяч.

Приветствие

Упражнение «Бросание мяча»

Все участники стоят в кругу. Один громко называет имя одного из участников и бросает ему мяч. Тот ловит мяч, называет имя другого участника и бросает мяч ему. Через некоторое время нужно увеличить скорость игры.

Упражнение «Передай монетку»

Класс делится на две группы, которые выстраиваются в линию напротив друг друга. Первый ученик в каждой группе держит в руках монету. Он передает монету стоящему рядом, тот своему соседу или оставляет ее у себя в руках. Надо угадать, у кого из участников стоящей напротив группы осталась монетка.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?» Сохраните этот рисунок, и когда вам будет грустно, смотрите на него и вспоминайте, что вас есть за что уважать и любить.

Визуализация «Символ уверенности»

А теперь закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который вы бы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, суровая скала, о которую разбиваются морские волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением. Обсуждение,

что вы видели и как вы себя чувствовали. Почему вы выбрали именно этот символ? Чем этот символ похож на вас?

Рефлексия:

— какое у вас настроение?

— что нового узнали на занятии?

— что хотели бы пожелать друг другу в конце нашего занятия?

Домашнее задание. Обсудить с родителями, что значит быть уверенным человеком.

ЗАНЯТИЕ 2. «Я умею чувствовать»

Цель: дать возможность почувствовать себя. Развивать представления о своих качествах и ощущениях себя.

Оборудование: мяч, обои по высоте ребенка, краски, карандаши.

«Поздоровайся». Ведущий объявляет, что сейчас все будут здороваться друг с другом, но не совсем привычными способами. По хлопку в ладоши и его команде участники должны поздороваться со всеми, кто стоит рядом. Ведущий хлопает в ладоши и говорит: «Руки!» Все пожимают друг другу руки. Затем ведущий хлопает в ладоши и говорит: «Колени!» Все касаются коленом колена (локти, уши, щеки).

Беседа о домашнем задании.

Ведущий предлагает ребятам разделиться на пары. Один в паре берет лист бумаги и, наблюдая за партнером, записывает все, что и как он будет двигаться. Первый берет в руки рулон обоев (отрезанный по росту ребенка), закрывает глаза и максимально осторожно двигается с закрытыми глазами по помещению, стараясь прочувствовать свое тело и попробовать делать все, что ему в данный момент хочется. Обратить внимание, что двигаемся осторожно, чтобы не столкнуться с другими двигающимися с закрытыми глазами. Обратить внимание на то, как взаимодействует ребенок с рулоном (переходный объект). Задача, что хочется делать человеку, какие движения выполнять. После выполнения задания

ребята в парах обсуждают, что это было. Затем меняются ролями. После выполнения задания ребятам предлагается обсудить задания, что чувствовали и как чувствовали себя при выполнении задания, что еще хотелось сделать, но не сделали и почему.

Арт-терапия. Рисуем «Мое чувствование себя»

Каждый ребенок выбирает чем он будет рисовать, старается еще раз прислушаться к себе, своим ощущениям себя и попробовать изобразить это на рулоне обоев, который был в руках во время предыдущего упражнения. Ребята пишут названия своей работы и пишут ассоциации, которые приходят когда они смотрят на свои рисунки. Все желающие показывают и рассказывают о своем рисунке.

Рефлексия:

- какое у вас настроение?
- что нового узнали на занятии?
- что хотели пожелать друг другу в конце нашего занятия?

Домашнее задание. Обсудить с родителями материалы занятия, опираясь на рисунки, и вместе подумать, как научиться чувствовать себя в разных ситуациях.

ЗАНЯТИЕ 3. «Я и мои роли»

Цель: развитие интереса к осознанию многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими, развитие рефлексии, повышение самооценки.

Оборудование: плотные листы А4, краски, карандаши, ножницы, кисточки, клей, а также устройство для воспроизведения музыки.

Приветствие. «Приветствие по кругу». Ведущий предлагает закрыть глаза. Сейчас я дотронусь до того, кто сидит справа от меня. Он примет мое приветствие и с закрытыми глазами точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему, и так далее, пока мое приветствие опять ко мне не вернется, только уже с другой стороны.

Обсуждение, что произошло за прошедшую неделю.

Упражнение «Вдвоем». Предлагается разделить на пары, соединить правую или левые руки и попробовать совершать совместные действия одной рукой (взять предмет, поздороваться с человеком, передвинуть предмет). Обсуждение, что было не обычно во взаимодействии с партнером, что понравилось и как удавалось скоординировать свои действия.

Основная часть

Предлагается ребятам проанализировать, какие роли они используют в своей жизни при общении со сверстниками, родителями, учителями. «Подумайте, какую привычную роль вы играете в жизни? Что происходит, когда вы выходите из этой роли, понимают ли вас окружающие? Какие чувства возникали в процессе выполнения этой роли? Что нового вы узнали о себе из этого упражнения?»

«Создание маски». Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Сейчас вы создадите маску, которая сможет отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас окружающие: ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот, используя любые материалы, сделайте маску такой, каким вы презентуете себя миру.

Дать возможность ребятам экспериментировать. Сделать маску так, что бы ее можно было одеть на голову. Обсуждение проделанной работы.

Рефлексия

- какое у вас настроение?
- что нового узнали на занятии?
- что хотели пожелать друг другу в конце нашего занятия?

Домашнее задание. Обсудить с родителями занятие.

ЗАНЯТИЕ 4. «Я и Я»

Цель: развитие умения оценивать себя и других, развитие способности видеть позитивные стороны личности

Оборудование: плотные листы А4, краски, карандаши, ножницы.

Упражнение в парах «Даже если...» – «В любом случае...»

Работа в парах. Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»



Инструкция: первый человек произносит название первого цветка «Даже если...» и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться и впадать в депрессию, а исправлю двойку». Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

Основная часть

Предлагается ребятам взять в руки свои маски и внимательно их еще раз рассмотреть. По желанию можно их доделать.

Упражнение «Диалог масок». Сначала участники двигаются под музыку, затем рассаживаются по парам. На маскарадах есть интересные традиции, одна из них — обмен масками. Поменяйтесь, пожалуйста, масками в созданных вами парах. Теперь определитесь, кто первым наденет на себя полученную от соседа маску — пусть он сделает это. Хозяин маски подробно рассказывает о ней (привычки, особенности, что для маски является ценным, чем она отличается от других, в чем ее уникальность), а вы, будучи этой маской, выслушиваете о себе рассказ. «Хозяин» маски и ее новый «носитель», отслеживайте все чувства и мысли, которые приходят, можете их ассоциативно выразить при помощи разноцветных геометрических фигур на листе. Затем те же действия совершаются с другой маской.

Полученный опыт в масках друг друга обсуждается участниками по желанию. Вопросы для тех, кто согласился на обсуждение (отвечают оба участника пары про обе маски): «Что маска показывает? Что ей хотелось бы показать? Что маска не хочет показывать? Чего маска боится? Какое самое заветное у маски желание?»

Обсуждение, что получилось. Дать возможность и на этом этапе, если есть желание, доделать свои маски. Иногда у ребят появляется желание уничтожить маску и сделать другую, но здесь мы даем им возможность реконструировать то, что уже есть. Это очень важный момент в работе. Ребята могут взять свои маски домой и доделать их.

Рефлексия

— какое у вас настроение?

— что нового узнали на занятии?

— что хотели бы пожелать друг другу в конце нашего занятия?

Домашнее задание. Обсудить с родителями свои маски, как они влияют на нашу жизнь.

Раздел 3.

ЗАНЯТИЕ 1. «Я и конфликт»

Цель: прояснение понятия «конфликт», формирование коммуникативной культуры. Возможность понимать и выходить из конфликтных ситуаций

Оборудование: мяч, салфетки, листы А4, карандаши, мелки.

Приветствие. Упражнение «Новый способ».

Сегодня мы рассмотрим понятие «конфликт», причины возникновения конфликта, а также основные модели поведения человека в конфликтных ситуациях. Ребята, назовите, пожалуйста, ассоциации, которые возникают у Вас на слово «конфликт»? Ответы записываются на доске (спор, обида, страх, потеря, боль, драка). Обсудить ситуацию физического проявления конфликта (драка и ее последствия).

С чем ассоциируется конфликт – только ли с неприятностями, или есть и положительные стороны? Обсудить выражение «В споре рождается истина».

В переводе с латинского *конфликт* означает «столкновение». С точки зрения психологии конфликт — это результат столкновения интересов, взглядов, мнений двух и более людей. Конфликты естественны и неизбежны, если люди имеют свою собственную позицию, не являются бездумными исполнителями. Но в реальной жизни так практически не бывает. И сейчас мы убедимся в этом при выполнении разных заданий.

Упражнение «Снежинки»

1. Возьмите листок.
2. Сложите его пополам.
3. Оторвите правый верхний угол.
4. Сложите еще раз пополам.
5. Еще раз оторвите правый верхний угол.
6. Еще раз сложите пополам.
7. И еще раз оторвите верхний правый угол.
8. Разверните листок и покажите свое произведение одноклассникам.

Обратите внимание, какие разные у вас получились снежинки, хотя у Вас был одинаковый материал, был дан четкий алгоритм действий. Почему это произошло? Обсуждение.

Упражнение «Рисунок вдвоем»

Класс делится на пары, каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять один карандаш вдвоем так, чтобы оба партнера держали его, и нарисовать рисунок на свободную тему. Обсудить готовые рисунки с помощью вопросов: «Кто что рисовал?», «Как вам рисовалось?» и т. д.

Выясняется, что ребята вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался прислушаться к тому, чего хочет партнер, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще ничего не делал сам.

Почему это так? В ситуации, когда интересы партнеров не совпадают или недостаточно ясны, могут возникнуть конфликты. Однако в конфликтных ситуациях можно себя вести совершенно по-разному.

Выяснить у ребят, какие стратегии выбирали они в выполнении данного упражнения и как это можно применить в жизни.

— Рисуем по очереди.

— Конкурируем — «я первый! — Нет, я!»

— Стараемся прислушаться друг к другу.

Обсуждение. Анализ упражнения и попробовать выработать новые стратегии. Какие новые варианты разрешения конфликтов вы можете предложить! Дайте оценку всем вариантам и выберите те, что максимально соответствует интересам всех ребят, договоритесь действовать в соответствии с ним. Совместно создаем плакат с правилами по разрешению конфликтных ситуаций и вешаем на видное место в классе.

Обсудите, что будет класс предпринимать, если кто-то будет нарушать эти правила.

Рефлексия. По завершении обсудить, что было самым трудным и почему.

— какое у вас настроение?

— что нового узнали на занятии?

— что бы хотели пожелать друг другу в конце нашего занятия?

Домашнее задание. Обсудить с родителями, как они разрешают конфликтные ситуации.

ЗАНЯТИЕ 2. «Я и другие»

Цель: улучшение внутригрупповых отношений, желание слушать и слышать другого.

Оборудование: мяч, клей, ножницы, карандаши, листы ватмана, карандаши.

Приветствие

- У кого сейчас хорошее настроение, похлопайте в ладоши.
- Поменяйтесь местами те, у кого в классе есть друзья.
- Поменяйтесь местами те, кто уверен в себе.
- Похлопайте в ладоши те, кто хорошо знает своих одноклассников.

Обсуждения домашнего задания.

Упражнение «Художники»

Сейчас я дам одному из вас лист бумаги и карандаши. Первый человек нарисует какую-то деталь, передаст следующему, который должен попробовать угадать, что хотел нарисовать его предшественник, и продолжить рисунок. И так далее, пока у нас не получится картина.

Упражнение «Вместе»

Для лучшего понимания необходимости сообщества участникам предлагается небольшой эксперимент в виде игры «Постройка моста». Представьте, что вам необходимо построить мост (склеить из бумаги). Для этого у вас есть ножницы, клей, карандаши. Длина моста ровно пять метров, ширина моста соответствует ровно половине ширины листа А4, при склеивании листы накладываются друг на друга ровно на один сантиметр. Главное правило: девочки не имеют права прикасаться к линейкам и клею, а мальчики не могут брать в руки карандаши и ножницы. Время строительства — 10 минут. Правила нарушать нельзя ни при каких обстоятельствах. Ведущий должен внимательно следить за этим. По завершении работы обсудить, какие были трудности, как проявили себя мальчики и как девочки, можно ли было обойтись без тех или без других.

Ведущий подчеркивает: люди давно поняли, что удобнее всего жить и работать вместе, мужчины и женщины удачно дополняют друг друга. При этом существуют традиционно мужские и традиционно женские профессии (обсудить какие и почему), обязанности в семье тоже определенным образом распределены (обсудить как и почему).

Рефлексия.

- какое у вас настроение?

— что нового узнали на занятии?

— что бы хотели пожелать друг другу в конце нашего занятия?

Домашнее задание. Обсудить с родителями распределение домашних обязанностей в семье. Как это происходит.

ЗАНЯТИЕ 3. «Мое будущее»

Цель: развитие положительного образа будущего, умения планировать, подчинять сиюминутные интересы стратегическим целям, снижение тревожности.

Оборудование: карандаши, краски, ватман, ножницы, клей, ленты и т.д.

Приветствие. Упражнение «Приветствую тебя, имя...»

Разминка. «Цвет моего настроения»

Ведущий напоминает, что на предыдущих занятиях участники пытались узнать о себе (кто я, какой я, каким видят меня другие). Речь шла о настоящем, то есть о сегодняшнем дне. Сегодня на занятии мы попробуем помечтать о будущем.

Основная часть. Ведущий предлагает участникам представить, что прошло много лет и самые смелые их мечты сбылись. Они пишут письмо своему другу детства, с которым не виделись много лет и рассказывают в своем письме, чего он достиг, как и чем он живет, какие у него ценности. По желанию ребята читают свое письмо вслух.

Коллаж «Я и мое будущее»

Ребята делятся на 2-3 группы. Им предлагается сделать коллаж на заданную тему, используя весь материал, который они принесли. Обратит внимание, как ребята совместно работают. После выполнения задания каждая группа представляет свой коллаж и рассказывает, что получилось, как им вместе понравилось работать.

После обсуждения участники садятся в круг и, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, дают советы самим себе, обязательно обращаясь по имени («Маша, будь смелее, и у тебя все получится!»). Ведущий подчеркивает наиболее интересные или часто повторяющиеся советы.

В завершении необходимо обсудить, что участники могут делать уже сегодня для осуществления своих надежд. Подчеркивается возможность влиять на свое будущее.

Рефлексия

— какое у вас настроение?

— что нового узнали на занятии?

— что бы хотели пожелать друг другу в конце нашего занятия?

Прощание. Упражнение «Свеча»

Список литературы

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М., 1968.
2. Выготский Л.С. Педология подростка: проблемы возраста//Собр.соч.: в 6 т., 1983.
3. Леонтьев А. А. Психология общения. М., 2005.
4. Микляева А.В. Я — подросток. Программа уроков по психологии. СПб.: Издательство «Речь», 2006.
5. Петровский А.В. К проблеме самоопределения личности в группе. М., 2000. — С.149-154.
6. Практическая психология образования: Учебное пособие для вузов / И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Н.И. Гуткина и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Просвещение, 2003.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х т. М., 1989.
8. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
9. Федоренко, Л. Г. Секреты общения / Л. Г. Федоренко. – СПб. : КАРО, 2003.
10. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. Т. 4. — М. : Генезис, 2001.
11. Андерсен-Уоррен М., Грейнджер Р. Драматерапия. — СПб.: Питер, 2001. —
12. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6) Кривцова С.В. и др. — М.: Генезис, 2012.

Анкета школьной мотивации Н. Г Лускановой (бланк)

1. Тебе нравится в школе?
 - не очень
 - нравится
 - не нравится
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?
 - чаще хочется остаться дома
 - бывает по-разному
 - иду с радостью
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?
 - не знаю
 - остался бы дома
 - пошел бы в школу
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
 - не нравится
 - бывает по-разному
 - нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?
 - хотел бы
 - не хотел бы
 - не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
 - не знаю
 - не хотел бы
 - хотел бы
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
 - часто
 - редко
 - не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
 - точно не знаю
 - хотел бы
 - не хотел бы
9. У тебя в классе много друзей?
 - мало
 - много
 - нет друзей
10. Тебе нравятся твои одноклассники?

Методика Дембо - Рубенштейн

БЛАНК

Здоровый	Умный, способный	Хороший характер	Авторитетен у сверстников	Способный	Красивый	Уверенный в себе
↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓
Больной	Глупый, неспособный	Плохой характер	Презирается сверстниками	Не способный	Некрасивый	Не уверенный в себе
здоровье	ум, способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками, умелые руки	внешность	уверенность в себе

Рефлексивный отчет
педагога-психолога Чекалкиной Валентины Владимировны
о реализации программы «Профилактика дезадаптации у подростков»

Программа была разработана для профилактики социально-психологической дезадаптации подростков. Данной проблеме в настоящее время уделяется большое внимание. Социально-психологическая адаптация рассматривается как взаимодействие личности ребенка и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы.

Программа разрабатывалась на основе существующих подходов к профилактике социально-психологической дезадаптации с учетом возрастных особенностей подростков.

В настоящее время школа активно переориентируется с чисто образовательных (обучающих) технологий на более глубокое личностно-ориентированное воспитание, позволяющее подростку понять особенности своей личности, и, главное — сформировать навыки активной жизненной позиции, в том числе и потребность самостоятельного принятия решений в различных жизненных ситуациях, а также готовность нести личную ответственность за принятое решение.

Решать эту задачу можно только опираясь на психологию человека, главной целью которой является всестороннее совершенствование человека через развитие в себе качеств зрелой личности.

Главная опора в этом делается на способность человека познавать самого себя через самосознание (понимать себя в мире). Познав свои ценности и потребности, научившись быть конгруэнтным окружающему (говорить то, что думаешь и делать то, о чем говоришь) и чувствовать меру (границы), человек сможет строить дальнейшую жизнь в гармонии со своим внутренним миром.

Необходимо отметить, что в подростковом возрасте особенно активно происходит развитие Я-концепции, формируется чувство идентичности, продолжает развиваться способность к рефлексии. Именно поэтому в таком возрасте подросток может успешно овладеть средствами и способами анализа

своего состояния и поведения, а также состояния и поведения других людей. А значит, профилактика социально-психологической дезадаптации подростков с опорой на их возрастные особенности будет достаточно эффективной.

Поэтому **целью программы** является, прежде всего, развитие навыков самопознания и коммуникативной культуры подростков, обеспечивающей развитие и укрепление их социальной, личностной компетентности.

Уверенные в себе дети, имеющие позитивное отношение к самим себе и своим знаниям, умеющие решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивающие свои чувства и потребности, способные противостоять негативному влиянию группы приобретают способность сознательно выстраивать свое поведение на принятие и формирование здорового образа жизни.

Программа рассчитана на ребят подросткового возраста (5-6 класс). В группу набирается не более 15 детей. Группы разнополые.

Программа предполагает проведение 10 тематических и 2 диагностических (при необходимости).

Для проведения занятий были сформирована две группы детей, состоящие из обучающихся 5-х классов в количестве 15 человек и 15 человек учащихся 6-х классов.

Перед началом реализации программы в 2018 году с группой обучающихся была проведена психодиагностическая работа. Использовалась анкета для определения школьной мотивации Лускановой Н.В. и методика Дембо-Рубинштейн для определения самооценки подростков. В результате диагностики были получены следующие результаты.

У 41% (6) учащихся выявлен хороший уровень школьной мотивации, хорошее понимание учебного материала. Эти учащиеся контактны, могут иногда нуждаться в помощи учителя. Для этих учащихся характерен высокий уровень адаптации к школе.

У 59% (9) учащихся наблюдалось положительное отношение к школе, эти учащиеся имели средний уровень адаптации. Школа их привлекает больше внеучебными сторонами.

В результате проведенных занятий у 30% (5) учеников уровень школьной мотивации возрос, так как эти ученики имели хорошую школьную мотивацию, а стали иметь высокий уровень мотивации.

40% (6) учеников с положительным отношением к школе стали иметь после окончания занятий хорошую школьную мотивацию, что так же говорит о росте уровня мотивации учеников.

У 20% (3-х) учеников уровень мотивации после занятий остался прежним, у одного из них было положительное отношение к школе, у другого хорошая школьная мотивация. В целом можно сделать вывод о росте уровня школьной мотивации у 79% учеников после реализации программы.

Наиболее благоприятными для развития личности вариантами самооценки являются средняя умеренно дифференцированная, высокая умеренно дифференцированная, очень высокая умеренно дифференцированная. Школьники с такими вариантами самооценки имеют довольно ровные и при этом высокие показатели социально-психологической адаптации. Такой вариант отношения к себе является продуктивным. Школьники с такими вариантами самооценки сознательно ставят высокие цели и целенаправленно их достигают.

Результаты диагностики показали, что учащихся с 1 вариантом самооценки (низкая слабо дифференцированная) до реализации программы 33% (5). После реализации программы учащихся с данным вариантом самооценки не диагностировано. 20% (3) учащихся из этой группы стали иметь 3 вариант самооценки (низкую сильно дифференцированную), а другие 20% (3) стали иметь 4 вариант самооценки (среднюю слабо дифференцированную), что свидетельствует о положительной динамике в развитии самооценки учащихся.

Учащихся с 3 вариантом самооценки (низкая сильно дифференцированная) до реализации программы было 20% (3). После реализации программы эти учащиеся показали положительную динамику, перейдя в группу с 4 вариантом самооценки (средняя слабо дифференцированная). Учащихся с 6 вариантом самооценки (средняя сильно дифференцированная) до реализации программы 40% (6). После реализации программы эти учащиеся показали 8 (высокую

умеренно дифференцированную) и 9 (высокую сильно дифференцированную) варианты самооценок, что свидетельствует о положительной динамике в развитии самооценки учащихся. Учащихся с 10 вариантом самооценки (очень высокая слабо дифференцированная) до реализации программы 7% (1). После реализации программы эти учащиеся показали 11 вариант самооценки (очень высокая умеренно дифференцированная), наблюдается положительная динамика.

Перед началом реализации программы в 2018-2019 году с группой обучающихся также была проведена психодиагностическая работа.

В результате сравнительного анализа по результатам эффективности программы в обеих группах ребят 5-го и 6-го класса наблюдается положительная динамика. По окончании занятий в обеих группах повысился интерес ребят друг к другу, произошло снижение конфликтности, повысились показатели коммуникативных действий.

В процессе реализации программы использовался метод наблюдения, который показал психотерапевтический эффект проводимых занятий, заключающийся в доверии ребенка к психологу, стремлении к контакту с ним, открытости и интересе к занятиям, в снижении эмоциональной напряженности, в наличии психологического комфорта и позитивных чувствах, повышении самооценки.

Программа реализовывалась на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения Гимназия № 1 г. Новокуйбышевска.