

Пояснительная записка.

Подростковый возраст является одним из самых сложных в жизни человека. Подросток остро нуждается в принятии и поддержки со стороны взрослых. Он требует отношения к себе, как к личности самостоятельной и индивидуальной. В школе была проведена диагностика развития личности подростков. Результаты показали:

Первое, для подростков характерна неадекватность самооценки. Высоким уровнем самооценки отличается 70-75% детей, что свидетельствует о личностной незрелости, неумении правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими.

Второе, 56-64% подростков имеют высокий уровень тревожности, который может провоцировать развитие эмоциональных нарушений и неврозов.

Третье, подросткам характерен инфантилизм (55-63%) , который свидетельствует о неумении самостоятельно принимать решение, о безволии.

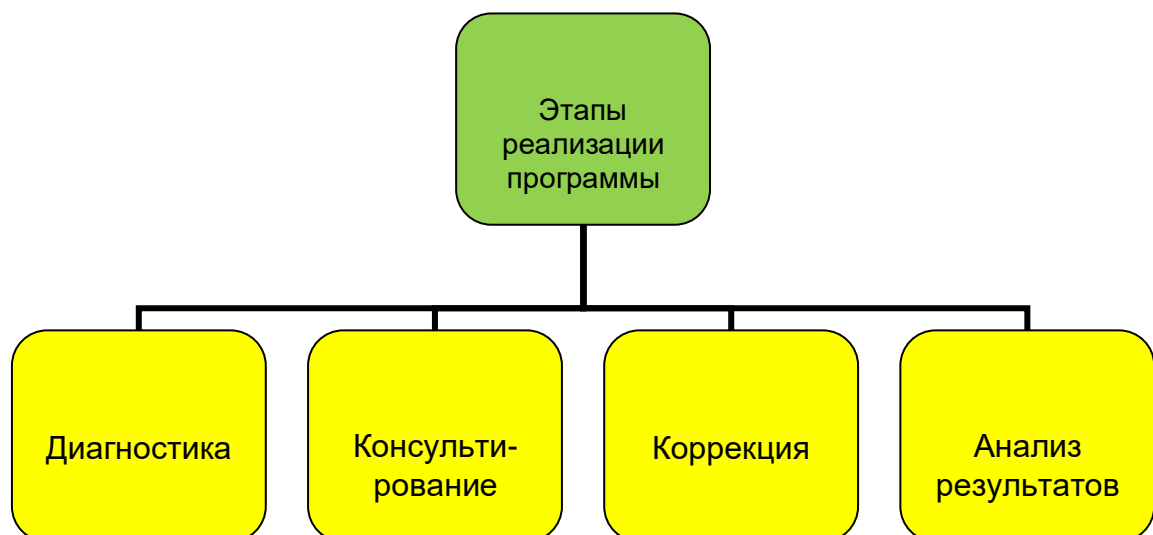
Четвертое, подростки агрессивны. Около 60% учащихся проявляют ту или иную форму агрессивности.

Социально-экономическая нестабильность и неустойчивость ценностных ориентаций в обществе затрудняют процесс адекватного развития личности ребёнка.

С каждым годом растет количество детей так называемой «группы риска»- детей, которые в силу определенных обстоятельств своей жизни более других подвержены негативным внешним воздействиям.

Таким образом, появилась необходимость создания программы психолого-педагогического сопровождения подростков. Программы психологической помощи и поддержки.

Цель программы: эмоционально-личностная коррекция, укрепление психологического здоровья школьников.



Основные задачи программы

- *Изучение личностных особенностей и черт характера подростков.*
- *Восстановления ощущения ценности собственной личности.*
- *Овладение способами взаимодействиями с самим собой и окружающим миром.*
- *Формирование позитивной моральной позиции.*
- *Осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.*
- *Первичная профориентация.*
- *Развитие компетентности в социальном функционировании.*

Программа реализуется по четвертям

- 1 четверть *Изучение индивидуальных особенностей подростков*
Диагностика личностного и интеллектуального развития.
- 2 четверть: *Индивидуальная работа*
Поиск и активизация позитивных ресурсов личности, создание системы поддержки и формирование проекции на будущее.
- 3 четверть: *Групповая работа*
Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия «Я и мир вокруг меня»
- 4 четверть: *Психодиагностический мониторинг*
Анализ результатов работы. Отслеживание динамики личностного роста.

Особенности детей «группы риска»

- ✓ *Наличие неблагоприятных социальных условий.*
- ✓ *Медицинские проблемы, усугубляющие физическое и психическое состояние ребёнка.*
- ✓ *Отклоняющееся от нормы поведение.*
- ✓ *Трудности обучения.*

Психологические основы работы с детьми «группы риска»

- *Развитие у детей адекватного позитивного видения своих возможностей.*
- *Появление веры в духовный рост.*
- *Удовлетворение базовых потребностей в самоуважении и любви.*

Условия реализации потенциальных возможностей подростков

- *Создание благоприятной социально – психологической обстановки доверия.*
- *Формирование ценностных ориентаций у ребёнка и у окружающих его взрослых.*

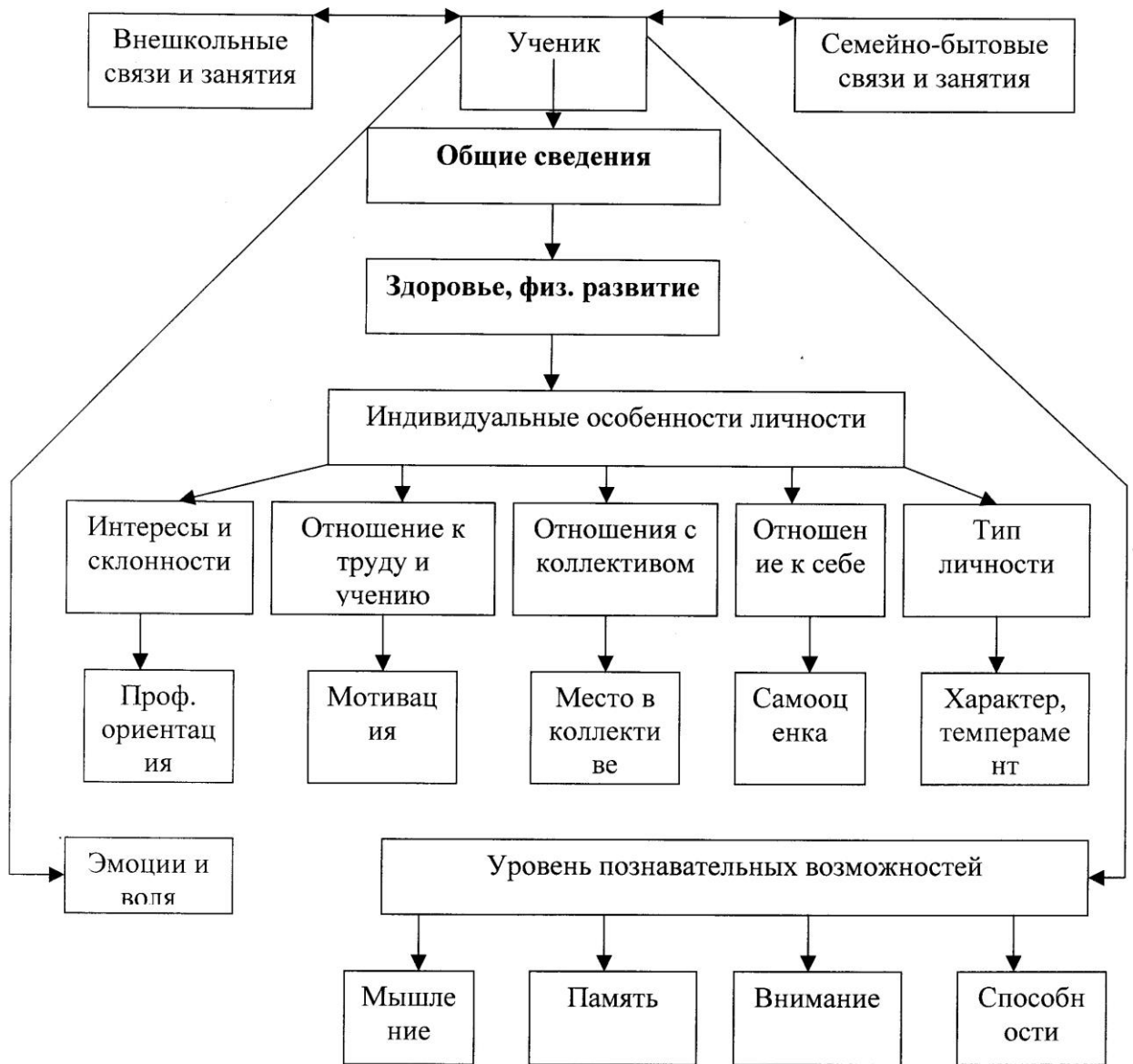
Первая четверть
Изучение индивидуальных особенностей подростков

Цель этапа: выявление детей «группы риска», диагностика личностного и интеллектуального развития подростков.

Выявление детей «группы риска»

<i>Группы критериев</i>	<i>Критерии, определяющие « группу риска»</i>
<i>Учебно-педагогические</i>	<ul style="list-style-type: none">- имеют стойкую неуспеваемость- прогуливают, пропускают занятия без причин
<i>Поведенческие</i>	<ul style="list-style-type: none">- имеют стойкие нарушения поведения- испытывают трудности во взаимодействии с учителями, родителями, сверстниками- употребляют алкоголь, ПАВ
<i>Социальные</i>	<ul style="list-style-type: none">- живут в асоциальной семье (пренебрежительное или агрессивное отношение к ребёнку, алкоголизм родителей)- живут в малообеспеченной семье- живут не с родителями
<i>Медицинские</i>	<ul style="list-style-type: none">- имеют хронические заболевания внутренних органов- имеют проблемы с органами слуха, зрения, речи- часто и длительно болеют- состоят на учёте у психоневролога
<i>Психологические</i>	<ul style="list-style-type: none">- имеют нарушения эмоционально – волевой сферы- имеют высокий уровень агрессивности

СХЕМА ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА



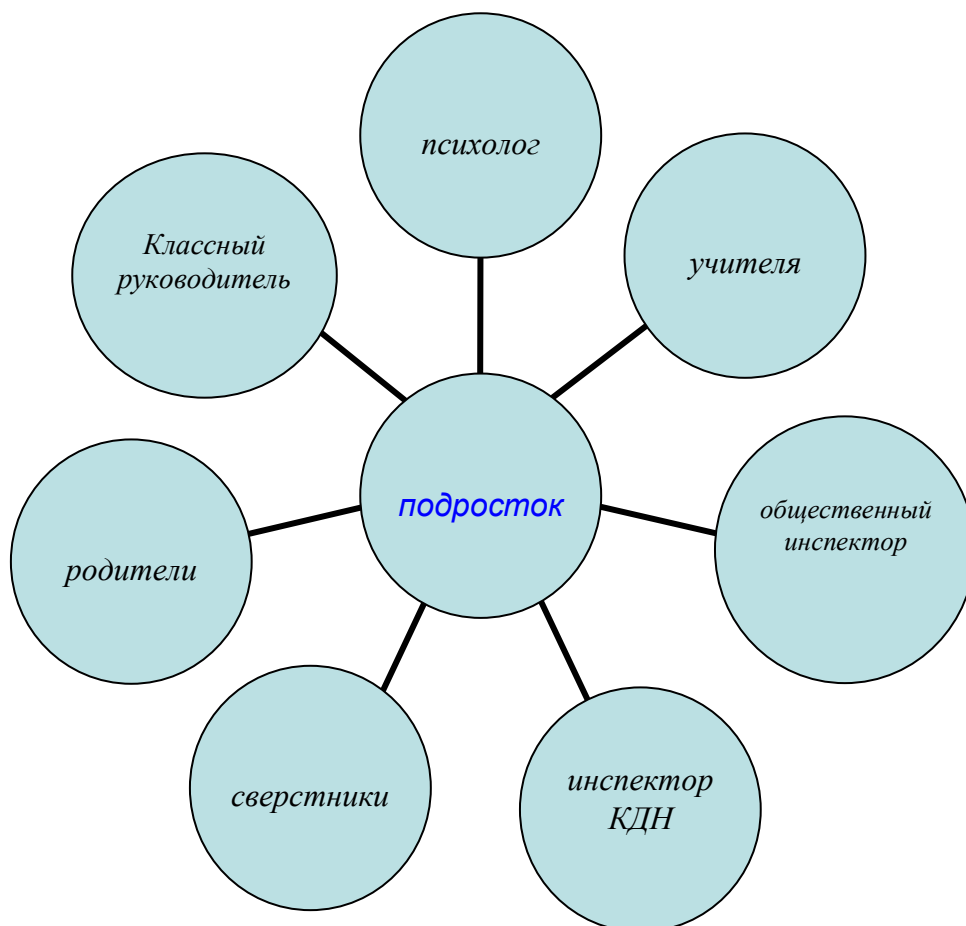
*Диагностика личностного и интеллектуального развития
детей «группы риска»*

<i>Изучаемые особенности личности</i>	<i>Методы диагностики</i>
<i>Самооценка</i>	- Методика «Дембо- Рубенштейна»
<i>Характерологические особенности</i>	- Методика экспресс - диагностики характерологических особенностей личности (вариант опросника Г.Айзенка)
<i>Индивидуально-типологические особенности</i>	- Опросник К.Леонгарда - Методика «ДДЧ» - ПДО - Методика Баса-Дарки - Тест «Несуществующее животное»
<i>Интеллектуальное развитие</i>	- ШТУР - Тест Торэнса
<i>Эмоционально-волевая сфера</i>	- Методика самооценки эмоциональных состояний - Опросник «Автономность и зависимость» - Восьмицветовой тест «Люшера» -тест Сонди
<i>Интересы и склонности</i>	- Методика «Потребность в достижениях» - Карта интересов - Опросник профессиональных склонностей
<i>Ценностные ориентации</i>	- Методика «Ценностные ориентации» М.Рокича
<i>Межличностные отношения</i>	- Социометрический опрос - «ЦТО» - Методика Рене Жиля»

Вторая четверть ***Индивидуальная работа с подростками***

Цель: поиск и активизация позитивных ресурсов личности, создание системы поддержки и формирование проекции на будущее.

Работа с подростками будет эффективной и полезной только при взаимодействии школы, семьи и других общественных институтов.



Методы индивидуальной работы с подростком

- ✓ Беседа
- ✓ Консультация
- ✓ Дополнительная работа вне урока
- ✓ Индивидуальное развивающее занятие
- ✓ Индивидуальное коррекционное занятие

Третья четверть

Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия «Я и мир вокруг меня»

Форма и объём занятий

Тренинг включает в себя 12 занятий, разбитых на 5 блоков
Продолжительность занятия 45- 60 минут. Проводятся занятия 1 раз в неделю.
Каждое занятие имеет определённую структуру:

- Вводная часть.
- Работа по теме занятия (выполнение психогимнастических упражнений, игр, психодиагностика, просвещение, консультирование)
- Рефлексия занятия.

Чередование различных видов деятельности позволяет продуктивнее работать в группе, снимает напряжение. Рефлексия занятий позволяет обмениваться впечатлениями, избежать накопления эмоций и необходима психологу для получения обратной связи.

Структура тренинга

Тренинг состоит из пяти блоков, каждый блок, являясь частью программы, в то же время сохраняет свою относительную самостоятельность.

Первый блок «Познай себя»

Этот блок тренинга направлен на познание подростком своего Я, формирование адекватной самооценки, формирование потребности саморазвития. Занятия предполагают практическую работу по изучению своей личности с помощью различных методов психодиагностики, психологического просвещения и группового консультирования.

Занятие №1 «Самооценка и уровень притязаний»

Цель занятия: познание своего «Я», формирование позитивной самооценки.

Вводная часть. Объяснение понятия групповой работы, её целей и задач.
Выработка правил группы. Обсуждение ритуала приветствия и прощания в группе.

Упражнение «Имя + прилагательное»

Упражнение «Футболка с надписью»

Упражнение «Тринадцать Я»

Упражнение «Какой Я?»

Рефлексия занятия.

Занятие №2 «Эмоции и чувства».

Цель занятия: познание своего «Я», формирование самосознания подростков, побуждение к саморазвитию.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Диагностика «Тест эмоций» (модификация теста Басса-Дарки)

Упражнение «Выставка»

Упражнение «Место покоя»

Рефлексия занятия.

Занятие №3 «Темперамент»

Цель занятия: познание своего «Я», формирование самосознания подростков, побуждение к саморазвитию.

Упражнение « Орехи»

Диагностика «Личностный опросник Г.Айзенка»

После обработки результатов, даётся характеристика каждого типа темперамента, приводятся примеры на основе великих людей (смотрите приложение - презентация «Я и мир вокруг меня»).

Рефлексия занятия.

Занятие №4 « Я в классном коллективе»

Цель занятия: осознание своего места в классном коллективе, формирование позитивной самооценки.

Упражнение «Тест на доверие»

Беседа «Что такое коллектив?»

Коллектив - свободная группа людей, объединенных единой целью, действиями, организованная и снабжённая органами управления, дисциплины и ответственности.

Группа в составе 25 человек не является коллективом, так как делится на малые группы. Малая группа – объединение людей, имеющих общую цель, установившая деловые и личные отношения.

Разновидность малой группы – микрогруппа, в составе 2-4 человек. Человек в этой микрогруппе проводит значительную часть своего времени, группа оказывает на него то или иное психологическое влияние.

Человек усваивает нормы группы. Можно сказать, что поведение человека формирует именно группа.

Класс можно назвать коллективом, который разделён на микрогруппы. Каждый человек имеет своё положение в коллективе (участники получают результаты социометрического опроса в классе, который проводится заранее).

От чего зависит положение человека в коллективе?

- способен ли он оказывать психологическое влияние на остальных членов группы;
- имеет ли авторитет;
- пользуется ли уважением.

Лидер – человек, который в значимых ситуациях способен оказывать влияние на поведение остальных членов.

Участникам даётся задание проанализировать своё положение в классе. Совпадает ли оно с предполагаемым положением? Почему нет? и пр.

Упражнение «Ладонка»

Упражнение «Ромашка откровений»

Рефлексия занятия.

Второй блок «Развитие навыков общения»

Занятия данного блока способствуют формированию навыков эффективного общения. Помогают преодолевать барьеры в общении, дифференцировать свои социальные роли и собственное «Я».

Занятие №5 «Приобретаем друзей»

Цель занятия: формирование навыков эффективного повседневного общения, выработка доброжелательного отношения друг к другу

Игра «Пересядьте все те, у кого...»

Игра «Что изменилось?»

Игра «Паровозики»

Упражнение «Объявление»

Рефлексия занятия.

Занятие №6 « Как поддерживать дружеские отношения?»

Цель занятия: формирование навыков эффективного повседневного общения, преодоление барьеров в общении

Упражнение «Клубочек»

Упражнение «Скачки»

Упражнение «Друзья»

Игра «Авиакатастрофа»

Игра обучает эффективному поведению в достижении согласия, информированию относительно стилей поведения.

Дискуссия « Секреты эффективного общения»

1. Не оправдывайте себя!

2. Не снимайте с себя ответственности!

3. Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!

4. Будьте искренни!

5. Будьте мужественными!

6. Будьте справедливы!

7. Считайтесь с чужим мнением!

8. Не бойтесь говорить правду!

9. Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!

10. Будьте естественны в общении!

11. Не бойтесь правды!

12. Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало!

Рефлексия занятия.

Занятие № 7 « На пути к гармонии»

Цель занятия: совершенствование навыков общения, помощь подросткам в самораскрытии, дифференцировать своё «Я» и социальные роли.

Упражнение « Я рад общаться с тобой»

Игра «Пустой стул»

Упражнение «Дорисуй портрет»

Игра «Король комплемента»

Дискуссия «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей» книга знаменитого американского психолога Дейла Карнеги.

Шесть правил, соблюдение которых позволяет понравиться людям:

Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.

Правило 2. Помните, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.

Правило 3. Улыбайтесь.

Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о себе.

Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Правило 6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

Участники выражают своё отношение к правилам.

Рефлексия занятия.

Третий блок «Жизненные ценности и перспективы»

Цель занятий этого блока рефлексия жизненных ценностей, повышение уровня самосознания, побуждение к саморазвитию.

Занятие № 8 «Ценностные ориентации»

Цель занятия: рефлексия жизненных ценностей, повышение уровня самосознания, побуждение подростков у саморазвитию

Упражнение «Я живу для...»

Упражнение «Похожие и непохожие»

Беседа. Сегодня мы поговорим о жизненных ценностях. Что такое ценность? Во-первых, *ценность* выступает как общественный идеал, как выработанное общественным сознанием абстрактное представление об атрибутах должного в различных сферах общественной жизни. Такие ценности могут быть как общечеловеческими, «вечными», так и конкретно- историческими. Во-вторых, *ценность* предстаёт в виде произведений материальной и духовной культуры либо человеческих поступков, являющихся конкретным предметным воплощением общественных ценностных идеалов. В- третьих, каждому человеку присуща индивидуальная, специфическая иерархия *личностных ценностей*, которые служат связующим звеном между духовной культурой общества и духовным миром личности.

Ценности - это значимые для человека объекты (материальные или идеальные). В широком смысле слова *ценностями* называют обобщенные, устойчивые представления о чём-то как о предпочитаемом, как о благе.

Есть *ценности-цели* и *ценности-средства*. *Ценности* определяют качество нашей жизни. Они делают нашу жизнь осмысленной. Наши смыслы могут быть похожими, а могут быть различными. Система ценностных ориентаций определяет направленность личности и составляет основу её отношений к миру, другим, себе – основу мировоззрения и жизненной концепции, ядро личности.

Диагностика. Методика «Ценностные ориентации» М.Рокича.

Обсуждение результатов. Консультация психолога

Рефлексия занятия.

Занятие № 9 «Жизнь по собственному выбору»

Цель занятия: формирование самосознания подростков, личностный рост.

Упражнение «Доброе животное»

Упражнение «Рыба для размышления»

Упражнение «Мой герб»

Упражнение «Три слова»

Рефлексия занятия.

Четвертый блок «Первичная профориентация»

В данном блоке программы психолог содействует в определённых профессиональных интересах и склонностей подростков, что позволяет учащимся формировать планы на профессиональное определение, способствует развитию целеустремленности, самостоятельному принятию решений.

Занятие № 10 «Мои интересы»

Цель занятия: содействие в определении профессиональных интересов.

Беседа «Интересы в жизни человека»

Послушайте историю одного знаменитого человека.

Отец часто рассказывал сыну мифы о героях Древней Греции. Однажды он подарил сыну «Всемирную историю для детей». Там мальчик увидел охваченную огнём Трои. «Где находится этот город?» - спросил мальчик. «Никому ещё не удавалось найти его»- ответил отец. «Когда я вырасту, я найду его!»- воскликнул сын. С 14 лет он ученик в лавке, затем юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За 2,5 года он овладел английским,

французским, голландским, испанским, португальским языками. Потом русским – за 6 недель. Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет бросает всё и погружается в археологию. Он трудится без сна и отдыха, преодолевая невероятные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие учёных всего мира, считавших его, мягко говоря, чудаком. Все его сбережения отданы идее. Он буквально следует детским впечатлениям: копает там, где указал Гомер. И сказка стала действительностью – Герман Шлиман нашёл сокровища царей, 4000 лет пролежавшие в земле. С обыденной точки зрения поведение Шлимана чудачество. Ведь у него было всё - положение в обществе и богатство. Но этого было не достаточно.

О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, как утренний туман. Если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы бывают различными по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, моделированию одежды), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с темпераментом человека: у меланхоликов и флегматиков обычно интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Большинство великих людей – учёных, писателей, композиторов, художников – уже в детстве проявляли свои интересы и склонности. На формирование интересов оказывают влияние окружающая среда, воспитание и обучение.

Диагностика. Методика «Карта интересов».

Анализ результатов. Консультация психолога

Рефлексия занятия.

Занятие № 11 «Мои склонности»

Цель занятия: содействие в определении профессиональных склонностей.

Упражнение «Я сейчас/ Я через 10 лет»

Игра «Кто есть кто?»

Диагностика. «Опросник профессиональных склонностей»

Анализ результатов, соотнесение их с результатами диагностики интересов.

Вывод. Беседа о возможности выбора той или иной профессии, о планах на будущее по подготовке к получению профессии.

Рефлексия занятия.

Итоги работы в группе, формирование новой модели жизнедеятельности осуществляются в ПЯТОМ блоке «Формирование социальных навыков»

Занятие № 12 «Я и мир вокруг меня»

Цель занятия: формирование новой модели жизнедеятельности, подведение итогов работы в группе.

Упражнение «Я и мой мир»

Упражнение «Двадцать желаний»

Упражнение «Ресурсы»

Упражнение «Строим город»

Упражнение «Чему я научился?»

Упражнение «Пожелание»

Рефлексия занятия.

Четвёртая четверть **Психодиагностический мониторинг**

Программа предполагает проведение психодиагностики, направленной на выявление личностных свойств, эмоциональных и поведенческих изменений. Диагностика проводится в первой и четвёртой четверти.

Прогнозируемые результаты и критерии оценки эффективности программы:

- ✓ Сформированность адекватного представления учащихся о себе, своей самооценке.
- ✓ Снижение уровня агрессивности и тревожности.
- ✓ Сформированность способности принимать ответственность за свои поступки.
- ✓ Наличие представлений о профессиональной ориентации.
- ✓ Сформированность навыков эффективного взаимодействия с окружающими.

Оценка эффективности программы в целом осуществляется с помощью следующих методов диагностики:

- анкетирование
- беседа, интервью
- наблюдения
- проективные методики
- тесты

Литература:

«Школьный психолог» №12 2007г. Программа «Навстречу»

№14 2006г. Г.Резапкина. Уроки выбора профессии.

№29 2004г. Профилактика девиантного поведения подростков.

№15 2006г. Коррекционная и развивающая работа со школьниками.

№2 2007 Проблема выбора. Программа профессионального определения учащихся.

№13 2007г. Ничейная территория. Методы психодрамы в групповой работе с подростками.

№11 2006г. «Я+Ты=Мы». Программа практикум по эмоциональному сплочению группы.

№18 2007г. «Я сам». Психологическая программа для подростков.

№9 2008г. Игротека.

Ю.Зарипова «Поверь в себя». Программа психологической помощи подросткам. Москва Чистые пруды 2007г.

К.Рудестам. Групповая психотерапия. Москва. Издательство Прогресс. «Универс»: 1993г.