

Пояснительная записка.

Актуальность и перспективность.

Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

Подростковый возраст - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания.

Основываясь на методические разработки Э. Штерна в рамках теории конвергенции двух факторов; Э. Эриксона в эпигенетической теории развития личности; Д. Б. Эльконина в концепции о подростковом возрасте; Л. С. Выготского в культурно-исторической концепции о культурном развитии ребенка, была разработана программа «Я на пути к взрослой жизни».

При разработке данной программы мы основывались на следующих нормативно-правовых документах:

Конвенция ООН « О правах ребенка»,

ФЗ РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
от 03.07.1998

«Типовое положение об образовательном учреждении для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи»,

СанПин 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010 № 189

Письмо МИНОБРНАУКИ России от 10.02.2015 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Ключевыми теоретическими идеями для создания данной программы стали:

- идея Э.Штерна, который рассматривал подростковый возраст как один из этапов формирования личности, где важно то, какая ценность переживается человеком как наивысшая, определяющая жизнь;
- идея Д.Б.Эльконина о том, что подростковый возраст связан с новообразованиями, возникающими из ведущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность разворачивает подростка от направленности на мир к направленности на самого себя, и центральным становится вопрос «Что я такое?» ;
- идеи Э. Эриксона, который подчеркивал, что психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности, зависит не только от физиологического созревания, личной биографии, но и от духовной атмосферы общества, в котором человек живет;
- идеи Л.С.Выготского, который рассматривал проблему интересов подростков, называя ее ключом ко всей проблеме психического развития в этом возрасте, так как здесь происходит разрушение и отмирание старых интересов и возникновение новых. Л.С.Выготский описал несколько основных групп интересов подростка, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» - интерес подростка к собственной личности; «доминанта дали» - установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние; «доминанта усилия» - тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые проявляются в упрямстве, борьбе против взрослых, протесте и других негативных проявлениях; «доминанта романтики» - стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

Практическая направленность

Занятия программы построены с учетом перечисленной проблематики детей подросткового возраста, где с помощью упражнений можно свободно и безопасно отреагировать свои чувства и переживания, попробовать новые формы коммуникации, которые в дальнейшем могут быть применены в социуме.

Программа «Я - взрослый» подготовлена на основе «Коррекционной программы развития способности к самопознанию и уверенности в себе» И.В.Дубровиной, материалов «Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками» / Под ред. И.В.Дубровиной, содержит материалы программы психологической помощи подросткам Ю.Зариповой «Поверь в себя», также в ней соединены элементы тренинга личностного роста, обучающего тренинга и различные психологические упражнения, используемые в тренинговых программах (С.В. Кривцова, К. Фопель). Кроме того, в программе использовались подходы и взгляды гештальт-терапии и арт-терапии, особенно при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников.

Данная программа относится к виду профилактических программ и направлена на осознание подростками себя и своего места в мире, на развитие коммуникативных навыков, на формирование ответственности за сделанный выбор, на самовыражение и умение понимать окружающих.

Цель программы: Развитие и совершенствование личностных ресурсов и навыков коммуникации.

Задачи программы:

1. Формирование позитивной Я- концепции;
2. Формирование адекватных представлений о себе;
3. Развитие умения у подростков воспринимать и оказывать психологическую поддержку;
4. Формирование и коррекция навыков эффективного общения и взаимодействия с окружающими;

5. Развитие навыков эмпатии;

6. Формирование навыков принятия решений и ответственности.

Адресат.

Участники группы – разнополые подростки 14-17 лет. Количество участников в группе 6-8 человек.

Продолжительность программы.

Программа коррекционно-развивающих занятий по формированию коммуникативных навыков «Я - взрослый» рассчитана на 24 академических часа, встречи проводятся один раз в неделю, 2 занятия продолжительностью по 45 минут. Перерыв между занятиями 15 минут. Также программа содержит отдельный блок для работы с родителями. Он рассчитан на 4 академических часа.

Требования к результату усвоения программы

Планируемые результаты реализации программы:

- освоение способов конструктивного межличностного общения, развитие навыков коммуникации со сверстниками и взрослыми;
- формирование позитивной Я- концепции; усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- овладение навыками рефлексии и самоанализа;
- формирование умения у подростков воспринимать и оказывать психологическую поддержку;
- формирование навыков эмпатии;
- формирование навыков саморегуляции .

Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя входную, промежуточную и итоговую оценку.

Входная оценка достижения результатов включает самооценку участников и оценку родителей.

Промежуточная оценка достижения планируемых результатов состоит из наблюдений ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах,

способах разрешения трудностей каждого подростка и рефлексия прошедшего занятия.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя повторную самооценку участников и оценку родителей, отзывы участников о программе, рисунок на тему "Я до и после тренинга".

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации

Данная программа реализовывалась и апробировалась на базе МБОУ ЦППРиК «Мытищинский» и получила положительный отзыв специалистов центра.

Учебный план программы

Цель программы: Развитие и совершенствование личностных ресурсов и навыков коммуникации.

Категория обучающихся: разнополые подростки 14-17 лет.

Срок обучения: 24 академических часа.

Работа с родителями: 4 академических часа

Режим занятий: встречи один раз в неделю, 2 занятия по 45 минут, с перерывом между ними 15 минут.

	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
	Знакомство и формирование доверительного стиля общения	3 ч	30 мин	2,5 ч	наблюдение рефлексия
	Основная часть	19,5 ч	3 ч	16,5 ч	рефлексия
	Подведение	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	рефлексия

	итогов				диагностическое обследование
	Итого	24 ч	3 ч,40 мин	20 ч, 20 мин	
	Блок работы с родителями	4 ч	3 ч	1 ч	

Структура занятия:

- Вводная часть. Разминка и актуализация имеющегося опыта и знаний, обсуждение домашнего задания;
- Основная часть. Образовательная часть: объяснение нового материала. Включает в себя упражнения, игры, техники и приёмы, направленные на решение основных задач программы. Практическая часть: формирование нового опыта (отработка умений и навыков), иногда анкетирование, опрос, тестирование;
- Заключительная часть. Итог занятия, рефлексия, обобщение, релаксация.

Методы и приёмы работы.

Рольевые игры, ситуативные задания, тесты, мини-сочинения, коллажи, групповые дискуссии, музыкотерапия, когнитивно - поведенческая терапия, терапия, ориентированная на формирование адекватной самооценки, арт-терапия, элементы гештальт-терапии

Учебно-тематический план программы

Цель программы: Развитие и совершенствование личностных ресурсов навыков коммуникации.

Категория обучающихся: разнополые подростки 14-17 лет.

Срок обучения: 24 академических часа (12 встреч).

Режим занятий: встречи один раз в неделю, 2 занятия по 45 минут, с перерывом между ними 15 минут.

N	наименование блоков	всего	в том числе	форма
---	---------------------	-------	-------------	-------

		часов	теоретических	практических	контроля
1	Знакомство и формирование доверительного стиля общения	3 ч	30 мин	2,30ч	наблюдение рефлексия
1.1	Кто "Я"	1 ч	20 мин	25 мин	наблюдение
1.2	«Я» в прошлом, в настоящем и в будущем	0,5 ч	0	45 мин	наблюдение рефлексия
1.3	Я-уникален	1,5	10 мин	1,20 ч	диагностическое обследование рефлексия
2	Основная часть	15 ч	2,5 ч	12,5 ч	рефлексия
2.1	Ответственность	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	наблюдение рефлексия
2.2	Эмоции и чувства	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	наблюдение рефлексия
2.3	Агрессия	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	наблюдение рефлексия
2.4	Гнев	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	наблюдение рефлексия
2.5	Конфликты в подростковом возрасте и способы их решения	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	наблюдение рефлексия
2.6	Сплоченность и сотрудничество	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	наблюдение рефлексия
2.7	Принятие и границы	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	наблюдение рефлексия

2.8	Способы обращения с самим собой, способы саморегуляции	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	наблюдение рефлексия
2.9	Мир человеческих отношений	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	наблюдение рефлексия
3	Подведение итогов	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	наблюдение рефлексия
3.1	Мои способности – мои ресурсы	1,5 ч	10 мин	1,20 ч	рефлексия
Итого		24 ч	3 ч	21 ч	

Работа с родителями

№	Наименование блока	Всего часов	В том числе		
			теоретических	практических	
1	Работа с родителями	4	3	1	
1.1	Знакомство с целями и задачами тренинга.	1	1	-	
1.2	Особенности подросткового возраста	1	1	-	
1.3	Семинар «Как понять подростка»	1	1	-	
1.4	Психологический практикум «Как говорить, чтобы подростки слушали»	1	-	1	

Сроки и этапы реализации программы

Программа реализуется по мере формирования группы

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Противопоказанием к посещению групповых занятий по данной программе является наличие у детей умственной отсталости, тяжёлых психических

расстройств. Дети с выраженным РАС, дети с ярко выраженным нарушением опорно-двигательного аппарата. Дети данной категории посещают индивидуальные коррекционные занятия. Групповая коррекционная работа не проводится с детьми, находящимися в тяжелых психических состояниях - депрессии, посттравматическом стрессе, фрустрации, эмоциональном шоке, - связанных с потерей близких, катастрофой, тяжелой травмой, насильственными действиями и др. В этих случаях ребенок проходит сначала курс индивидуальной психокоррекции, а затем принимается решение о переходе в группу. Проведение групповой психокоррекционной работы затруднительно при негативном отношении ребенка или его родителей к данному виду взаимодействия, а также в случаях явного асоциального поведения подростка, проявляющегося в немотивированной физической и вербальной агрессии, жестокости.

Требования к условиям реализации программы

Специалист, реализующий коррекционно-развивающую программу должен обладать ключевыми базовыми компетенциями, а именно: быть способным самостоятельно приобретать новые знания и умения и использовать их в практической деятельности; быть профессионально открытым, уравновешенным и иметь высокий уровень саморегуляции. Также специалист, работающий с подростками должен обладать высоким уровнем самообладания и уметь создавать на занятии положительный эмоциональный настрой.

Необходимыми условиями для реализации программы является:

- создание благоприятной доброжелательной обстановки на занятиях;
 - дифференцированный подход к учащимся;
 - регулярное посещение занятий учащимися;
 - выполнение родителями и учащимися всех рекомендаций психолога.
- Эффективность работы во многом определяется готовностью семьи меняться вместе с одним из ее членов, поддерживать подростка в процессе работы и по

ее окончании, обсуждение чего занимает важное место в процессе родительского собрания.

Учебно-методическое обеспечение программы

- бумага
- цветные карандаши, фломастеры, краски, клей
- мяч
- музыкальный носитель (магнитофон)
- экран для просмотра видео (тв или компьютерный)
- различные ткани и ленты
- стулья
- аудиозаписи
- методические материалы для игр и упражнения (рисунки, фотографии, схемы и др.)
- видеоманитофон (проектор)
- реквизит для игр и этюдов

Ожидаемые результаты реализации программы

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в формировании у подростка способов конструктивного межличностного взаимодействия, развития навыков коммуникации со сверстниками и взрослыми. Подросток научится выражать себя, свои чувства и потребности в адекватной форме, прояснит собственную систему ценностей, мотивов и потребностей.

Система организации контроля за реализацией программы

Промежуточными формами контроля являются: наблюдение за поведением участников тренинга; результаты практической работы на занятии (творческие работы участников программы: рисунки «Каким я вижу себя, каким меня видят друзья», «Мои чувства», самоанализ «Что мне нравится», «Метафора на себя»), а так же высказывания участников в ходе дискуссии. Итоговыми формами контроля являются: рефлексивный отчет, результаты диагностики самооценки и эмоционального состояния учащихся.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя диагностику самооценки и эмоционального состояния обучающихся с помощью диагностических методик исследования эмоционально-личностной сферы: «Я в будущем», «Рисунок семьи». Авторы: Ф.Гуденаф. / Венгер А.Л., Цукерман Г.А

Система оценки достижения планируемых результатов

Эффективность коррекционного воздействия оценивается как с точки зрения соответствия целям и задачам программы, так и с позиции разрешения реальных трудностей развития. Необходимо помнить, что результат коррекционной работы может проявляться постепенно. Кроме того, программа может быть ориентирована не на полное преодоление проблем развития, а иметь более узкую цель в ограниченном временном интервале.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

снижение страха самовыражения (предъявление себя другим, страха не соответствовать ожиданиям окружающих (зависимость от мнения других в оценке своих результатов) и переживание социального стресса (социальные контакты) .

Критерием эффективности данной программы являются положительные результаты диагностики, положительные экспертные оценки родителей и самих детей эмоционального состояния и поведения подростка по методике диагностики социально-психологической адаптации личности К. Роджерса, Р. Даймонда.

Список используемой литературы.

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М., 1986.
2. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. - М., 1996.
3. Выготский Л.С. Педология подростка // Собр.соч.: в 6т. - М., 1984.
4. Кэмбелл Р. Как справляться с гневом ребенка. – СПб., 1997.
5. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. – М.,1995.

6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. - М., 2003. – Кн.1.
7. Самоукина Н.В. Игры в Школе и дома. М.: Новая школа,1995.-144 с.
8. Селецкий А.И., Тарарухин С.А. Несовершеннолетние с отклоняющимся поведением. – Киев,1981.
9. Романенко О.К. Практическая гештальттерапия. М.: Фолиум, 1995.
10. Тагирова Г.С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками. - ., 2003.
11. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1,2 М.: Генезис, 1998.
12. Фромм Э. Детская агрессивность. – Минск, 1996.
13. Фролов Ю.И. Психология подростка. Хрестоматия. М.: Российское педагогическое агентство, 1997.
14. Школьный психолог №4(16)/2007 Ю.Зарипова «Поверь в себя» программа психологической помощи подросткам.