

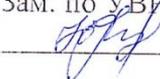
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени И.П. Кытманова» г. Енисейска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2022

Зам. по УВР

 Ю.А. Кулигина

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАБУ «СШ №1»

 О.А. Томашевская

Приказ № 24 от 31.08.2022



Программа

педагога-психолога

по работе с детьми «группы риска»

«На стороне подростка»

на 2022 -2023 учебный год

Составитель:

педагог-психолог

Пакулева Елена Сергеевна

высшая квалификационная

категория

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы для подростков 10-14 лет «На стороне подростка» С.Ф. Савченко. Программа является профилактической психолого-педагогической программой.

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: подростки в возрасте от 10 до 14 лет. Количественный состав группы от 8 до 12 обучающихся. Данная программа направлена на работу с подростками, имеющими проблемы в поведении и трудности во взаимоотношениях как со сверстниками, так и со взрослыми.

Цели программы:

1. Формирование и развитие личностных и социальных навыков.
2. Формирование навыков асертивного поведения.
3. Формирование и развитие навыков самопознания и саморазвития.

Задачи программы:

- Построение адекватной Я-концепции.
- Формирование и развитие навыков анализа чувств и саморегуляции. Развитие навыков критического мышления.
- Развитие навыков принятия обоснованных решений. Приобретение навыков выхода из различных ситуаций. Формирование и развитие навыков преодоления стресса.
- Развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия с окружающими.
- Формирование и развитие навыков разрешения конфликтов.

Для того чтобы не только выжить, но еще и остаться здоровыми подрастающему поколению необходимо научиться делать самостоятельный ответственный выбор, позволяющий противостоять негативному влиянию окружающего мира, принимать собственные решения, контролировать свое поведение, эмоции, учиться справляться со стрессовыми ситуациями. А для этого необходимо формирование и развитие личностных качеств, социальных навыков, новых форм поведения, навыков самопознания и саморазвития.

Программа «На стороне подростка», основанная на современных подходах и методах первичной профилактики, таких как формирование жизненных навыков, здорового стиля жизни, усиление защитных факторов и снижение факторов риска, нахождение альтернативы употреблению наркотиков, учитывает возрастные особенности и сложности пубертатного периода.

Принципы программы:

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;
- активное участие в групповом взаимодействии.

Используемые методы и приемы: мозговой штурм, ролевое моделирование; дискуссия, беседа, игровая терапия, психогимнастика, элементы арт-терапии, обсуждение конкретных жизненных ситуаций, рефлексия, самодиагностика, диагностика и др.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
2. Адекватная самооценка обучающихся.
3. Высокий и стабильный уровень стрессоустойчивости обучающихся.
4. Низкий показатель склонности подростков к отклоняющемуся поведению.

5. Положительный уровень благополучия взаимоотношений в классных коллективах, с родителями, низкий уровень конфликтности.

6. Применение навыков критического мышления в различных жизненных ситуациях.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Развитие основных коммуникативных навыков.
2. Владение приемами самопрезентации в группе, с другими людьми.
3. Расширение и углубление самопознания.
4. Умение моделировать саморазвитие.
5. Умение принимать конструктивные решения в сложных и проблемных ситуациях общения.
6. Владение навыками саморегуляции.
7. Развитие рефлексивных умений.
8. Сформированность представлений о возможных последствиях своего поведения и поведения других людей, знание этикета, сформированность умений анализировать и оценивать ситуацию.
9. Построение адекватной Я-концепции.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

Структура и содержание программы

Программой предусмотрено проведение 10 занятий.

Частота проведения - 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 40 -60 минут.

Этапы реализации программы: подготовительный этап, основной этап, заключительный этап.

Подготовительный этап работы состоит в проведении первичной диагностики, выявлении показаний у ребенка для оказания ему психологической помощи.

На *основном этапе* идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

Заключительный этап включает проведение выходной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

Основные содержательные линии программы:

-психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;

-развитие самопознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

-психология нормативного и деструктивного поведения;

-развитие эмоционального мира;

-развитие рефлексии своего состояния;

-формирование Я-концепции и собственного пути развития.

Структурные компоненты занятий

№ п/п	Этапы занятия	Назначение
1	Подготовительный	Ритуал «входа». Представление себя. Что сейчас чувствуешь? Ожидания в отношении занятия. Динамические упражнения, направленные на синхронизацию группы, создание доверительной, безопасной, непринужденной атмосферы.

2	Основной	Информация по теме занятия. Выполнение заданий, упражнений. Обсуждение полученной информации
3	Заключительный	Обратная связь. Что сейчас чувствуешь? Что узнал нового? Сможешь ли применить полученные знания? Пожелания себе, группе. Ритуал «выхода».

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество занятий
1.	Знакомство.Правила	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Воздух, Земля, Вода». 3.Упражнение «Хлопки». 4.Упражнение «Кошка-собака». <i>Основная часть.</i> 1. Диагностика, знакомство с правилами техники безопасности, правилами группы. 2. Упражнение «Знакомство». 3. Притча «Петух и орел». <i>Заключительная часть.</i> 4. Рефлексия занятия.	1
2	Я-концепция	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Приветствие». 3. Упражнение «Сим-Сим сказал». <i>Основная часть.</i> 1.Упражнение «Ищем секрет». 2.Обсуждение «Что такое «Я». 3.Упражнение «Я — это...» и «Какой я?». 4.Упражнение «Реальное, идеальное и зеркальное «Я». 5.Упражнение «Мое «Я». 6.Притча «Зеркало». 7.Упражнение «Мой профиль». 8.«Незаконченные предложения». 9.Притча <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	1

3	Самоуважение	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Я горжусь!». 3. Упражнение «Комплименты». 4. Упражнение «Ладонка». 5. Упражнение «Я умею лучше всех». 6. Упражнение «Мне в тебе нравится». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дискуссия «Самоуважение». 2. Притча «Ты — лев». 3. Повесть о настоящем цвете <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	1
4	Чувства	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Пингвины». 3. Упражнение «Слепой и поводырь». 4. Упражнение «Ваза». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дискуссия «Чувства». 2. Притча «Надоело». 3. Упражнение «Мир чувств». 4. Упражнение «Мои чувства». 5. Упражнение «Моя полянка». 6. Притча Гаутамы Будды. <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2
5	Стресс	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «В магазине зеркал». 3. Упражнение «Погрузка корабля». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Страхи». 2. Сообщение «Что такое стресс?». 3. Притча «Луна». 4. Упражнение «Способы борьбы со стрессами». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2

6	Взаимодействие с окружающим и (сверстники, взрослые)	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Камень, ножницы, бумага». 2. Упражнение «Огонь — лед». 3. Упражнение «Молекулы». 4. Упражнение «Калейдоскоп». 5. Упражнение «Строим дом». 6. Упражнение «Подарок». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение «Виды взаимоотношений». 2. Рисунок «Мое настроение». 3. Притча «Пророки длинные ложки». 4. Упражнение «Помощь». 5. Притча «Лягушка». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2
7	Общение	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Телефон». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Повтори». Упражнение «Спина к спине». 3. Упражнение «Инопланетянин». 4. Упражнение «Сидя, стоя». 5. Упражнение «Интервью». 6. Сообщение «Общение». <p>Притча «Три типа слушателей».</p> <p>Притча «Голова и хвост змеи».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2
8	Конфликты	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Три». 3. Упражнение «Наоборот». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Порядок». 2. Упражнение «Отгадай». 3. Упражнение «Лебедь, щука и рак» 4. Сообщение о понятии «конфликты». 5. Общий рисунок «Наше настроение». 6. Притча «Трудно угодить всем». 7. Упражнение «Слова». 8. Притча «Сюжет». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2

9	Вредные привычки	<p>1 <i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росток». 3. Упражнение «В лесу».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Сообщение «Организм и наркотики». 2. Дискуссия «Полет и падение». 3. Притча «Можно ли доверять себе?». 4. Притча «Может быть, это правда».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2
10	Технология отказа	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Козлята и волк». 3. Упражнение «Препятствие». 4. Упражнение «Угадай себя».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Запретный плод». 2. Ролевая игра «Умение сказать «нет»». 3. Притча «Молчание». 4. Фрагмент романа Ричарда Баха «Дик учится говорить „нет"».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>5. Рефлексия занятия.</p>	1

Учебно-методическое оснащение программы:

1. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога. М: Ось-89, 2005.
2. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников. Материалы к урокам психологического развития. М.: Ось - 89, 2008. — 130 с
3. Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
4. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности. «Народное образование», НИИ школьных технологий, 2006 .
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). Генезис, 2019.