

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
(МБУ ДО «СОЦ»)

УТВЕРЖДЕНА
методическим советом
МБУ ДО «СОЦ»
протокол № 01 от 03.09.2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СОЦ»
№ 322-од от 08.09.2021

ПРОГРАММА
психолого-педагогической направленности
«Путь к себе»

Ориентирована на детей
подросткового возраста
(девиантное поведение).
Программа реализуется
в течение учебного года.

Авторы программы:
педагог-психолог Давыдова Д.В.
педагог-психолог Соловьева И.А.

Норильск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По определению ВОЗ, подростковый возраст является периодом роста и развития человека, который следует после детства и длится до достижения зрелого возраста. Это один из критических переходных периодов жизненного цикла, для которого характерны бурные темпы роста и изменений. Многие аспекты такого роста и развития управляются биологическими процессами, а достижение полового созревания знаменует переход из детства в подростковый возраст. Биологические детерминанты подросткового возраста носят, как правило, всеобщий характер, однако продолжительность и характерные особенности этого периода могут варьироваться в зависимости от времени, культуры и социально-экономических ситуаций.

Подростковый возраст – это период подготовки к зрелости, для которого характерен ряд ключевых аспектов развития. Помимо физического и полового развития эти аспекты включают продвижение к социальной и экономической самостоятельности, а также развитие личности, приобретение навыков, необходимых для установления отношений и выполнения ролей в зрелом возрасте, и формирование способности к абстрактному мышлению. Подростковый возраст – это время бурного роста и огромного потенциала, но, при этом, и время значительных рисков, когда мощное влияние оказывает социальный контекст.

С одной стороны, подростковый возраст отличается массой положительных факторов – возрастает самостоятельность ребенка, значительно более многообразными и содержательными становятся его отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется и качественно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе, родителям и другим людям. С другой стороны, для этого сложного этапа характерны негативные проявления подростка, дисгармоничность в строении личности, изменение прежде установившейся системы интересов.

Все это происходит на фоне изменений эмоционально-волевой сферы. У подростка проявляется стремление к общению со сверстниками, потребность в дружбе на основе общих интересов и увлечений, а также формируются умения самообладания, самоуправления своими мыслями и поступками, развиваются настойчивость, упорство, выдержка, терпение, выносливость и другие волевые качества. Но при этом не стоит забывать, что подросток – это личность, находящаяся на особой стадии формирования важнейших черт и качеств. Личность еще недостаточно развита, чтобы считаться взрослой, и в то же время настолько развита, что в состоянии сознательно вступить в отношения с окружающими и следовать в своих поступках и действиях требованиям общественных норм и правил.

При этом нельзя не учитывать, что подростковый возраст – это, прежде всего, стремление к успеху. Поэтому, непонимание окружающих, непризнание воспринимаются как личная неудача, которая приводит к проявлению форм девиантного поведения.

Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространенных и устоявшихся общественных норм.

Девиантное поведение формируется постепенно. Есть множество факторов, способствующих формированию отклонения в поведении. Среди них экономические, социальные, психологические, психофизиологические и биологические факторы. Своевременная коррекция и профилактика девиантного поведения может уберечь детей и подростков от будущих проблем в жизни.

Актуальность данной программы обуславливается насущной потребностью в проведении коррекционно-развивающей работы с подростками с девиантным поведением.

Цель: создание условий для формирования конструктивной модели поведения.

Задачи:

1. Формировать позитивные жизненные цели, личностные установки, нравственные представления подростков.
2. Формировать навыки эмоциональной саморегуляции.
3. Повышать психологическую грамотность подростков.

Ожидаемые результаты

1. Формирование позитивных жизненных целей, личностных установок, нравственных представлений подростков.
2. Формирование навыков эмоциональной саморегуляции.
3. Повышение психологической грамотности подростков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Категория участников: дети подросткового возраста

Срок реализации: в течение учебного года.

Режим проведения: 1 занятие в неделю

Общее количество занятий: 20

Наименование раздела	Количество часов		
	теория	практика	всего
Коррекционно-развивающие занятия для подростков	10	10	20
Итого по программе:			20

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	«Знакомство»	0,5	0,5	1
2.	«Кто я? Какой я?»	0,5	0,5	1
3.	«Качества характера»	0,5	0,5	1
4.	«Позитивное и негативное мышление»	0,5	0,5	1
5.	«Учусь владеть собой»	0,5	0,5	1
6.	«Как достичь цели?»	0,5	0,5	1
7.	«Я и другие»	0,5	0,5	1
8.	«Коммуникативная компетентность»	0,5	0,5	1
9.	«Как сказать «нет»?»	0,5	0,5	1
10.	«Сильные стороны»	0,5	0,5	1
11.	«Ценность моей личности»	0,5	0,5	1
12.	«Управление стрессом»	0,5	0,5	1
13.	«Стили поведения в конфликтной ситуации»	0,5	0,5	1
14.	«Эмоции»	0,5	0,5	1
15.	«Управление чувствами»	0,5	0,5	1
16.	«Любовь к себе»	0,5	0,5	1
17.	«Жизненные ценности»	0,5	0,5	1
18.	«Мое будущее»	0,5	0,5	1
19.	«Моя будущая профессия»	0,5	0,5	1
20.	«Подведение итогов»	0,5	0,5	1
Итого по программе:		10	10	10

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие № 1

Тема: «Знакомство»

Цель: установление контакта, создание атмосферы доверия.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Проективная методика. Проективная беседа.
3. Терапевтическая работа в рамках проективных методик.

Занятие № 2

Тема: «Кто я? Какой я?»

Цель: самопознание, изучение своих личностных особенностей.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Проективная методика. Проективная беседа.
3. Терапевтическая работа в рамках проективных методик.

Занятие № 3

Тема: «Качества характера»

Цель: самопознание, изучение своих личностных особенностей.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Качества характера».
3. Проективная методика. Проективная беседа.
4. Терапевтическая работа в рамках проективных методик.

Занятие № 4.

Тема: «Позитивное и негативное мышление»

Цель: создание позитивного образа мыслей.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Плюсы позитивного мышления».
3. Упражнение «Позитивное и негативное мышление».
4. Упражнение «Банк переживаний».

Занятие № 5. Тема: «Учусь владеть собой»

Цель: обучение техникам снижения тревожности, агрессивности и эмоционального напряжения.

Оборудование: бумага А4, карточки, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Зачем учиться владеть собой».
3. Упражнение «Стили поведения».
4. Упражнение «Неоконченные предложения».

Занятие № 6. Тема: «Как достичь цели?»

Цель: развитие умения ставить перед собой позитивные цели.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Как достичь цели?».
3. Упражнение «Семь шагов к достижению цели».
4. Упражнение «Мой выбор».

Занятие № 7. Тема: «Я и другие»

Цель: развитие положительного отношения к себе и окружающим.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Я и другие».
3. Упражнение «Значимый человек».
4. Упражнение «Правила успешного общения».

Занятие № 8. Тема: «Коммуникативная компетентность»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Коммуникативная компетентность».
3. Упражнение «Письмо себе».
4. Игра «Рюкзак».

Занятие № 9. Тема: «Как сказать «нет»?»

Цель: развитие навыков уверенного отказа

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.

2. Мини-беседа «Как сказать «нет»?».
3. Упражнение «Что, когда и кому я должен».
4. Упражнение «Спасибо, мне это не нужно!».

Занятие № 10. Тема: «Сильные стороны»

Цель: создание условий для формирования адекватной самооценки.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Сильные стороны».
3. Упражнение «Достоинства или недостатки?».
4. Упражнение с элементами песочной терапии.

Занятие № 11. Тема: «Ценность моей личности»

Цель: создание условий для формирования адекватной самооценки.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Ценность моей личности».
3. Упражнение «Мои достижения».
4. Упражнение с элементами песочной терапии.

Занятие № 12. Тема: «Управление стрессом»

Цель: актуализация знаний о способах управления стрессом

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Управление стрессом».
3. Упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека».
4. Упражнение «Сними стресс».

Занятие № 13. Тема: «Стили поведения в конфликтной ситуации»

Цель: ознакомление со стилями поведения в конфликтных ситуациях.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Стили поведения в конфликтной ситуации».
3. Упражнение «Ассоциации».
4. Упражнение «Способы эффективного разрешения конфликтных ситуаций».

Занятие № 14. Тема: «Эмоции»

Цель: приобретение навыков избавления от негативных эмоций.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Эмоции».
3. Упражнение «Что мне мешает».
4. Упражнение с элементами песочной терапии.

Занятие № 15. Тема: «Управление чувствами»

Цель: ознакомление со способами управления своим эмоциональным состоянием.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Управление чувствами».
3. Упражнение «Хорошее и плохое».
4. Упражнение «Снятие напряжения».

Занятие № 16. Тема: «Любовь к себе»

Цель: создание условий для формирования позитивного отношения к себе.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Любовь к себе».
3. Упражнение «10 причин любить себя».
4. Упражнение «Автопортрет».

Занятие № 17. Тема: «Жизненные ценности»

Цель: корректировка системы ценностей.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Жизненные ценности».
3. Игра «Ценность или нет?».
4. Упражнение «Иерархия ценностей».

Занятие № 18. Тема: «Мое будущее»

Цель: создание позитивного образа будущего

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.

2. Мини-беседа «Почему нужно строить планы на будущее».
3. Упражнение «Через 5 лет я...».
4. Упражнение с элементами арт-терапии.

Занятие № 19. Тема: «Моя будущая профессия»

Цель: создание условий для осознанного подхода к выбору профессии.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа «Моя будущая профессия».
3. Упражнение «Я могу/Я хочу».
4. Упражнение «Один день из жизни».

Занятие № 20. «Подведение итогов»

Цель: создание позитивного настроения, обсуждение достигнутых результатов.

Оборудование: бумага А4, канцелярские принадлежности.

Содержание:

1. Приветствие.
2. Мини-беседа.
3. Упражнение «Подведение итогов».
4. Упражнение «Мои ресурсы, способности и возможности».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Путь к себе» направлена на индивидуальную коррекционно-развивающую работу с подростками с девиантным поведением.

Цель: создание условий для формирования конструктивной модели поведения.

Формы занятий:

- мини-беседа,
- упражнения (с элементами тренинга, арт-терапии, песочной терапии, графического коучинга),
- игра.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа),
- практический (упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. частично-поисковый – решение поставленной задачи совместно с педагогом-психологом;
2. исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:

1. индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Помещение для проведения занятий с учащимися.
2. Наличие парт (столов), стульев.
3. Наличие материально-технического оснащения: оборудование для песочной терапии, арт-терапии.
4. Методическое обеспечение (раздаточные материалы).
5. Канцелярские принадлежности:
 - бумага формата А4,
 - ручки,
 - карандаши (простые и цветные),
 - фломастеры,
 - мелки.
6. Информационно-методическое оснащение: раздаточных материалов, стимульного материала.

Кадровое обеспечение реализации программы

К педагогу-психологу, реализующему программу, предъявляются следующие требования:

1. Психологическое образование.
2. Знание правил индивидуальной коррекционно-развивающей работы, умение применять их на практике.
3. Владение навыками по созданию благоприятного психологического климата, атмосферы доверия.
4. Владение навыками проведения диагностических процедур, обработки и интерпретации результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Архиреева Т.В. Структурированная проективная беседа как метод диагностики личностных проблем воспитанников детского приюта // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2008. – № 4. – С. 52 – 63
2. Бадмаев С.А. «Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников». – М.: Магистр, 1999.
3. Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям. – Ростов-на-Дону: Изд-во РОИКиПРО, 2007.
4. Гурвич И.Н. Особенности социального конструирования подростковой девиантности основными группами представителей учебно-воспитательного персонала общеобразовательных школ // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2014. – № 3. – С. 51-63.
5. Девиантное поведение детей и подростков. Проблемы и пути их решения. / под ред. В.А. Никитина. – М.: Центр, 2010. – 118 с.
6. Дубская И.В. Психокоррекционная работа в общеобразовательных учреждениях / И.В. Дубская // Территориальные социальные службы: теория и практика функционирования. – М., 2009. – С. 23 – 32.
7. Змановская В.Е. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): учебное пособие / В.Е. Змановская. – М.: Академия, 2006. – 164 с.
8. Иванов В.Н. Девиантное поведение: причины и масштабы / В. Н. Иванов // Социально-политический журнал. – 2008. – №2. – С. 118 – 123.
9. Карелина А.А. Психологические тесты. / А.А. Карелина. – М., –2003, – 247 с.
10. Маркеева М.В. Социально-психологические условия коррекции поведения дезадаптированных подростков / М.В. Маркеева. – Ярославль, 2012. – 22 с.
11. Мухина В.С. Возрастная психология – М., 2000.
12. Немов Р.Н. Общие основы психологии. – М., 1999.
13. Осипова А.А. Общая психокоррекция // Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
14. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: ГНОМ и Д, 2001.
15. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. «Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов». – Ярославль: Академия развития, 2001.
16. Рудакова И.А., Ситникова О.С., Фальчевская Н.Ю. Девиантное поведение / И. А. Рудакова, О.С. Ситникова, Н.Ю. Фальчевская. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 156 с.