

Муниципальное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медико - социальной помощи  
«Стимул»

«УТВЕРЖДАЮ»

Протокол  
педагогического совета  
МУ Центра «Стимул»  
№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Шпейнова  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально - педагогической направленности**

# **"Формула успеха"**

Составитель: педагог – психолог Лабутина Т.А.

Объект: обучающиеся среднего школьного возраста 12 – 15 лет

Объём программы: 5 занятий (6 час. 30 минут)

Количество часов в неделю: 1 занятие (1 – 1,5 час).

Форма работы: групповая

## Аннотация

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.

При формировании идентичности большинство подростков примеряют на себя множество различных судеб. Они пробуют, оценивают и затем отказываются от десятков ролевых моделей. Они критически изучают свои семьи – некоторых родственников идеализируют, других не принимают во внимание. Они относятся с недоверием или, наоборот, цепко держатся за семейные ценности, традиции, идеалы и религиозные верования. Иногда подростки обладают огромным самомнением; иногда они не чувствуют опоры под ногами и им кажется, что они абсолютно никчемные люди. Сегодня они думают так, а завтра их мнение меняется на сто восемьдесят градусов. В конечном счете, они сталкиваются с необходимостью ответить на главные вопросы: «Кто я? Что я собой представляю?»

## Пояснительная записка

Актуальность программы.

Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Остро протекающий перелом психического развития обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Самосознание – сложное психическое образование, важнейшим компонентом которого является самоотношение, которое активно формируется в подростковом возрасте: вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Являясь одной из важнейших образующих личности, самоотношение непосредственно связано с межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и деяний, за которые личность принимает ответственность. Самоотношение непосредственно сказывается на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию.

Позитивное самоотношение, по мнению, Р. Бернса, А.В. Визгиной, С.Р. Панталева, В.В. Столина и др. проявляется в виде гордости, чувстве собственного достоинства, уважения к себе. Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью представлений о себе, предполагает, что отношение окружающих является тождественным ее представлениям. Негативное самоотношение характеризуется презрением, сознанием собственной малоценности. Таким образом, активно развиваясь в подростковом возрасте, самоотношение определяет практически все сферы жизнедеятельности человека, не только на данном этапе, но и в будущем.

В подростковом возрасте отмечается потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющий личностный смысл; склонность к усвоению определённых групповых норм; привычек и ценностей; подражательность в поведении.

У подростков наблюдается наличие таких психических особенностей, как максимализм, стремление доказать себе и окружающим свою правоту, неуверенность в себе, повышенная тревожность, чувствительность к различному роду препятствиям. Эти личностные качества могут негативно сказаться на психологической безопасности ребёнка.

Психологическая безопасность – это защищенность психики, защита душевного здоровья. Задача создания здоровосберегающей и психологически комфортной среды, обеспечивающей защищенность участников образовательной среды от риска и угроз, отражена в «Концепции модернизации российского образования».

В связи с этим актуальной практической задачей становится создание социальной среды, развивающей и поддерживающей личностный потенциал учеников. Важнейшая характеристика такой среды – психологическая безопасность.

Цель: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.

Задачи:	Ожидаемые результаты:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать представление о себе;</li> <li>• формировать возможность распознавать собственные личностные качества;</li> <li>• формировать способность анализировать свои личностные качества; обратить внимание на то, что у каждого качества есть две стороны позитивная и негативная, развивать умение устанавливать контакт;</li> <li>• развивать наблюдательность в общении.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• расширены знания и представления подростков о себе;</li> <li>• сформирована способность адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей;</li> <li>• развита уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности;</li> <li>• сформировано стремление к самопознанию и саморазвитию.</li> </ul>

Основные направления работы с подростками.

Программа групповых занятий для подростков должна обеспечить, с одной стороны, формирование стрессоустойчивости, с другой стороны, выполнение возрастных задач развития.

В работе с подростками выделяют следующие основные направления: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

- Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
- Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии.
- Потребностно-мотивационное направление предполагает, прежде всего, умение сделать выбор, принять ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.
- Развивающее направление обеспечивает формирование и закрепление эффективных навыков взаимодействия с окружающими, расширяет диапазон применяемых стресспреодолевающих стратегий.

Основа психологических занятий — это обучение жизненно важным умениям и навыкам, способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром. Подростков необходимо познакомить с признаками психологически некомфортных состояний, обучить приемам и способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса.

Техника проведения профилактических занятий

Оптимальное число участников — 10-12 подростков.

Занятия целесообразно проводить один раз в неделю.

Продолжительность занятия — от 60 до 90 минут, в зависимости от темы.

Срок реализации: 2.5 месяца

Занятия рассчитаны на работу с подростками 13-15 лет.

Форма работы: групповая.

Выбор групповой формы работы обусловлен возрастными психологическими особенностями подросткового возраста и спецификой строения самооотношения: являясь ядром конкретной личности и аспектом внутреннего мира человека, самооотношение формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека. Возможность сравнить себя с окружающими, получить обратную связь от сверстников будет стимулировать самопознание, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Структура занятия.

Занятие с элементами тренинга, в зависимости от темы, включает несколько этапов:

- Создание единого психологического пространства, а также обратной связи (отдельный участник, вся группа и наоборот).
- Выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме.

Материально – техническое оснащение для реализации программы:

Для проведения занятий используется аудитория, имеющая следующее оборудование: аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов, канцелярские принадлежности: листы формат А-4, шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры, бланки для выполнения заданий, «кинетический песок», песочница с миниатюрными фигурками, «световые столы», кварцевый песок, тканевый разноцветный «парашют», наборы метафорических карт, аудиозапись с релаксационной музыкой.

Учебно - тематическое планирование

№	Наименование разделов/блоков/темы	Всего часов	В том числе		Оценка результатов деятельности
			теоретических	практических	
1	Занятие «Кто Я?»	1 час	20 мин.	40 мин.	наблюдение диагностическое обследование рефлексия
2	Занятие «Я и другие»	1 час.	20 мин.	40 мин.	рефлексия наблюдение
3	Занятие «Границы – не клетка, а опора»	1 час. 30 мин.	20 мин.	1 час. 10мин.	рефлексия наблюдение
4	Занятие «Конфликты и способы выхода из конфликтных ситуаций»	1 час. 30 мин.	30 мин.	1 час.	рефлексия наблюдение анкетирование памятки
5	Занятие «Путешествие в мир эмоций и чувств»	1 час. 30 мин.	30 мин.	1 час.	наблюдение диагностическое обследование рефлексия
Итого		6 час 30 мин.	2 час.	4 час. 30мин.	

## Занятие № 1

### «Кто Я?»

Цель: создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы. Содействие в формировании гармоничной Я –концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.

Материалы: мячик, листы, ручки, карточки: «Незаконченные предложения», метафорические ассоциативные карты «Калейдоскоп»; «Цвета и чувства».

Навыки, над которыми работаем:

- Умение следовать правилам
- Умение ориентироваться в собственных ценностях
- Умение вступать в обсуждение
- Умение понимать свое состояние

#### 1. Информирование.

Ведущий: Дорогие ребята! Вы учитесь в школе, у вас много уроков по самым разным предметам. Но в вашем расписании ещё никогда не было урока, на котором вы смогли бы лучше узнать и понять как самого себя, так и окружающих вас людей. Наши занятия несколько необычные, не совсем похожие на обыкновенные уроки в школе. Здесь очень важно, чтобы все смогли свободно выражать свое мнение, чувствовать себя свободно и безопасно. Поэтому во время их проведения нам надо придерживаться определенных правил. Какие правила нужно соблюдать, чтобы мы могли себя чувствовать свободно и безопасно.

Правила:

- *Добровольность.* В упражнениях участвуют все, но если кто-то не хочет, чтобы выполненное им задание (рисунок или письменные ответы) выносились на всеобщее обозрение, то он может этого не делать. С этой целью используется прием «запрещающий знак». Ребята придумывают условный сигнал, показав который ученик будет сигнализировать остальным, что он не готов говорить (например, скрещенные рука, закрывающая рот).
- *Искренность.* Следует выражать только собственное мнение. Лучше промолчать, чем говорить не то, что думаешь на самом деле.
- *Уважение других учеников.* Всем предоставляются равные права и возможности.
- *Внимательное слушание.* Необходимо воспринимать слова друг друга, не перебивая, не обзывая и не высмеивая, обсуждать только действия, а не самого человека. Говорим по очереди, никого не перебиваем (можно говорить только тогда, когда в руках мяч).
- *Безоценочность.* На занятиях по психологии не существует правильных или неправильных ответов (в этом отличие от других уроков). **«Правильный»** ответ ученика – это тот, который на самом деле выражает его мнение.
- *Соблюдаем конфиденциальность* (не делимся личным опытом с участниками с теми, кто не работает в группе).
- *Ни кому не делаем больно (ни морально, ни физически).*

#### 2. Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Цель: создание рабочей атмосферы, доверительного отношения.

Ведущий: Каждый из вас поочередно говорит две фразы «*Меня зовут...*» и «*Я люблю себя за то, что...*». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

#### 3. Упражнение «Приветствие»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Все участники рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера – внутренний круг, вторые – внешний. Внутренний стоит неподвижно, внешний передвигается по часовой стрелке, на шаг вперёд. Участники должны повернуться лицом друг к другу. Вам необходимо поздороваться по – разному. Итак:

*поздороваться как:*

- незнакомые люди;
- хорошие друзья;
- поссорившие;
- стеснительные люди;
- как получившие пятерки по всем предметам
- сердитые друг на друга;
- уверенные в себе люди;
- просто счастливые.

#### 4. Информирование.

Ведущий: Каждый из нас (как и любой другой человек) обладает собственным самосознанием.

*Самосознание* – это то, как люди видят самого себя. Оно состоит из отношения к себе, самоощущения и мыслей человека о себе.

Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Чтобы получить новую информацию о себе, царица доставала волшебное зеркальце и задавала ему вопрос: *«Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи...» А как часто вы задаете эти вопросы себе? Как вы думаете, знаете ли вы себя? Вы начинаете большую и серьёзную работу над собой. Но для этого надо понять, кто вы на самом деле!»*

#### 5. Упражнение «Что такое «Я».

Цель: построение адекватной Я – концепции.

Ведущий предлагает обсудить в малых группах, а затем и в общем круге: *«Что такое «Я»?»*

Ведущий обобщает: *«Я» - это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...»*

#### 6. Упражнение «Я – это...» и «Какой Я?»

Цель: принятие себя, прояснение Я – концепции.

Участникам дается задание написать в рабочей тетради или на листочках 5 предложений *«Я – это...»*, дополнив их существительными, характеризующими их. Затем - 5 предложений *«Какой я?»*, дав ответ в виде 5 прилагательных.

Обсуждение проводится в малых группах, затем – в общем круге.

#### 7. Упражнение - разминка «БИГ-МАК»

*Инструкция:* организуйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: *«Биг»*,— другой: *«Мак»*; один: *«Ореховое»*,— другой: *«Масло»* и т. д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание. Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

*Обсуждение*

#### 8. Упражнение « Скажи о себе что-нибудь хорошее».

Цель: осуществление психологического настроя на уверенность в себе.

Ведущий: Каждый из вас вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух.

Подростки отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей.

Примеры незаконченных предложений:

1. Мне нравится, что я... (умный, ношу модные джинсы, быстро бегая и.);
2. Вчера я сделал хорошее дело... (убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);
3. У меня есть такое хорошее качество, как ... (доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);
4. Меня можно похвалить, например... (я не плачу, помогаю родным и др.);
5. Я люблю заниматься... (вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);
6. Я люблю себя за то, что я ... (добрый, вежливый, умный и др.);
7. Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды... (уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.);
8. У меня есть хорошее качество (какое), которое помогает мне...
9. Мне очень нравится делать для знакомых, близких людей...
10. Я готов поделиться...
11. Я готов для своих друзей ...

После проведения каждый отвечает на вопрос: «Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

#### 9. Упражнение - разминка «Гром, ураган, землетрясение»

Участники делятся на тройки (*первый, второй, третий*). В каждой тройке двое берутся за руки, образую «домик», а третий становится между ними, это «житель домика». По команде ведущего «Гром!» «жители домиков» пытаются найти себе новые «домики» и забегают в центр новой пары. По команде «Ураган!» «домики» ищут себе новых «жителей». А по команде «Землетрясение!» все тройки распадаются и образуют новые. Задача ведущего – найти себе новую тройку. Тот, кто не успел найти новый «домик», или нового «жителя», становится ведущим.

#### 10. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Калейдоскоп»

Каждый участник вытаскивает две карты: одна – это он *сам*, вторая – *любой участник* (по его выбору).

По *первой* карточке ребёнок рассказывает о себе, по *второй* – о своем выборе, не называя имени. Дети пробуют догадаться, о ком идёт речь.

#### 11. Упражнение «Дух группы»

Цель: сплочение группы, формирование личностных качеств, позитивного настроения.

Инструкция: (группа делится на две команды) с древности люди верили, что нас окружают разные духи. Дух воды - *водяной*; леса – *леший*; дома – *домовой*. А у нас есть дух группы. Сейчас каждая команда представит себе, как он выглядит, как он двигается. А потом когда группа *изобразит* этот дух и *расскажет* от его имени, что он думает. На обдумывании *одна минута*. На показ и рассказ – *одна минута*.

Обсуждение

- В чем индивидуальность нашей группы?
- В чем схожесть и отличия духа группы?
- 

Рефлексия

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Цвета и чувства»

Инструкция: выберете две карточки, которые отражают ваше настроение на *начало* работы и на *конец*.

## Литература

- Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: - (Серия «Книги А. Грецова»).
- Дедушка А.И. Психологическая работа с подростковыми группами: создания дружного коллектива. – СПб.: Речь, 2008. – 256с.
- Кривцова С.В., Рязанова Е.А., Пояркова Е.А., Байдакова О.И., Зеликман Ю.А., Крыжановская С.С., Луки В.В.; под редакцией Кривцовой С.В., Рязановой Д.В. – М.: Генезис, 2016. – 226с.
- Ратникова Е.В. Работа с семьёй и детьми / Ратникова Е.В. Гаврик А.В. – СПб.: Речь, 2013.- 137с.
- Сакович Н.А. В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками / автор – составитель Сакович Н.А. – СПб.: Речь, 2012. - 256с.
- Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков.- СПб.: Речь, 2007. – 216с.
- «Школьный психолог» № 6 Методическая газета для педагогов-психологов. Издательский дом «Первое сентября» 2014. 47с.
- «Школьный психолог» № 12 Методическая газета для педагогов-психологов. Издательский дом «Первое сентября» 2015. 47с.
- Юдина И.Г. Когда не знаешь, как себя вести... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007. – 64с. (Школьное образование)

