

**Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 2 от 03.11.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 36 о/д от 24.11.2023
Директор ГБУ ЦППМСП
Володарская М.И.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по психолого – педагогическому сопровождению подростков
«ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКА
К КОНСТРУКТИВНОМУ РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ»

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации: 28 часов

Составитель:
Алпатова И.В.,
педагог - психолог

Санкт – Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Одним из условий нормализации развития учащихся является ранняя профилактика социальной дезадаптации, редукция социальных и психологических девиаций, в том числе суицидального поведения. Стратегической целью превентивной работы является развитие личности подростка, включающее осознание им собственных ценностей и смысла существования; развитие уверенности в себе и навыков успешного взаимодействия с окружающими; формирование созидательной и активной жизненной позиции.

Работа по ранней профилактике деструктивных форм поведения должна быть направлена как на самих подростков, так и на педагогов и родителей. Необходимо повышать психологическую компетентность педагогов (прежде всего, классных руководителей), проводить обучение учителей на педагогических советах: о видах суицида, психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, «знаках», говорящих о суицидальных намерениях, о создании безопасной атмосферы в образовательном учреждении, возможностях получения помощи (для всех субъектов образовательной среды) в преодолении кризиса (с указанием мест её получения).

Работая с родителями подростков, необходимо информировать родителей о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, особенностях поведения подростка, имеющего суицидальные намерения, создании безопасной психологической атмосферы в семье, об имеющихся психологических службах. Эффективны совместные занятия родителей и подростков, направленные на гармонизацию детско-родительских отношений, умении оказывать помощь и поддержку.

Для формирования готовности подростков конструктивно разрешать проблемные ситуации необходимо научить их:

- вычленять и точно формулировать проблему;
- прогнозировать ресурсы, которые необходимо привлечь для решения проблемы;
- осознавать, анализировать и оценивать свои реальные возможности в связи с решаемой проблемой;
- видеть и планировать действия по привлечению недостающих компонентов ресурсов для решения проблемы;
- планировать и осуществлять действия, направленные на решение проблемы;
- анализировать промежуточный результат в процессе осуществления решения и по необходимости вносить коррективы в исполнительский план;
- анализировать конечный результат в связи с исходной задачей;
- владеть навыками саморегуляции;
- быть уверенным в себе.

Цель:

формирование готовности подростка к конструктивному решению проблем.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с алгоритмом принятия решения.
2. Формировать способность к мобилизации сил в трудной жизненной ситуации.
3. Формировать основы оптимистического мировосприятия.

Методики диагностики:

1. «Самооценка» (Н.Г.Казанцева).
2. «Методика диагностики стресс-совладающего поведения» (Д. Аминханом).
3. Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).
5. «Карта внутренней страны» (Т. Зинкевич-Евстигнеева).

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Часы		
		очно	Дистанционно	
			он-лайн	самостоятельная работа
	Входная диагностика	2	1	1
	Занятия с учащимися (тренинг):	16 часов	8	8
1.	Осознание проблемы	2	1	1
2.	Постановка цели	2	1	1
3.	Выбор стратегии	2	1	1
4.	Планирование	2	1	1
5.	Контроль выполнения планов	2	1	1
6.	Осознание результатов деятельности	2	1	1
7.	Способы саморегуляции	2	1	1
8.	Уверенность в себе	2	1	1
	Занятия с педагогами:	4	2	2
9.	Семинар – практикум для педагогов: «Как поддержать подростка в проблемной ситуации»	2	1	1
10.	Семинар-практикум для педагогов «Стили педагогического общения, как одно из условий создания ситуации успеха для учащихся»	2	1	1
11.	Занятия с родителями и подростками (совместные):	4	2	2
12.	Групповая консультация «Анализ детско-родительских отношений»	2	1	1
13.	Групповая консультация «Учимся решать проблемы вместе»	2	1	1
14.	Итоговая диагностика	2	1	1
		Итого: 28 часов	14	14
	Индивидуальные консультации (по запросу)			

Краткое содержание занятий**Занятие 1. Осознание проблемы**

Цель: научить вычленять и точно формулировать проблему.

Задачи:

1. Мотивирование на участие в занятиях.
2. Изучение собственной стратегии поведения в трудных ситуациях.
3. Самоанализ своих «сильных» и «слабых» сторон.

Содержание:

1. Оргмомент: знакомство, целеполагание, правила работы в группе.
2. Задание «Закончи предложение».
3. Диагностика стресс-совладающего поведения.
4. Задание «Что я знаю о себе».
5. Игра «Принц, принцесса и дракон».

Занятие 2. Постановка цели.

Цель: научить формулировать цель.

Задачи:

1. Осознание своих желаний.
2. Формирование умения переформулировать мечту в цель.
3. Развитие умения вычленять трудности и формулировать их в виде проблем для решения.

Содержание:

1. Упражнение «Угадай о ком говорим».
2. Упражнение «Мечтатель и целеустремленный человек».
3. Задание «Я хочу».
4. Памятка «Мои цели».

Занятие 3. Выбор стратегии.

Цель: научить прогнозировать ресурсы, которые необходимо привлечь для решения проблемы.

Задачи:

1. Развитие умения переводить проблему в задачу.
2. Осознание внутренних ресурсов для решения задачи.
3. Формирование умения рационально использовать резервы.

Содержание:

1. Упражнение «Комплимент».
2. Задание «Программа самовоспитания» (д/з).
3. Упражнение «Психологическая минута».
4. Тест «Залог успеха» (с.8)
5. Упражнение «Лента Времени».
6. Задание «Невозможное возможно».

Занятие 4. Планирование.

Цель: научить видеть и планировать действия по привлечению недостающих компонентов ресурсов для решения проблемы.

Задачи:

1. Осознание разницы между мечтой и целью.
2. Упорядочить представление о своих целях.
3. Определить критерии и указать точную дату достижения цели.

Содержание:

1. Дискуссия «Мечта и цель: в чем разница?»
2. Тест «Уровень экспертности в постановке целей»
3. Упражнение «Семь шагов» (шаг 1-3)
шаг 1: Как я узнаю, что моя цель достигнута?
шаг 2: Чем вы готовы за это заплатить?
шаг 3. Укажите точную дату...
4. Упражнение «Слон, крокодил, дракон».

Занятие 5. Контроль выполнения планов.

Цель: научить анализировать промежуточный результат в процессе осуществления решения и по необходимости вносить коррективы в исполнительский план.

Задачи:

1. Формирование умения переформулировать организационные трудности в новые цели.
2. Развитие умения составлять план достижения цели.

Содержание:

1. Упражнение «Подарок»
2. Упражнение «Семь шагов» (шаг 4-7).
шаг 4: Проанализируйте опасности....
шаг 5: Подберите награду...
шаг 6: Договор с самим собой
шаг 7: Ежедневное чтение договора

Занятие 6. Осознание результатов деятельности.

Цель: научить анализировать конечный результат в связи с исходной задачей.

Задачи:

1. Обобщение навыков построения алгоритма принятия и исполнения решения.
2. Формирование позитивного образа будущего.

Содержание:

- Игра «Четыре сферы» (6-8 класс)
Игра «Вокзал мечты» (9 класс)

Занятие 7. Способы саморегуляции.

Цель: ознакомить с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Задачи:

1. Знакомство с техниками саморегуляции.
2. Выбор подходящего способа снятия напряжения.

Содержание:

1. Упражнение «Самое трудное».
2. Упражнение «Формула аутотренинга».
3. Упражнение «Состояние тревоги и покоя».

4. Упражнения на релаксацию.

Занятие 8. Уверенность в себе.

Цель: освоение способов совладения с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.

Задачи:

1. Описание внешних признаков уверенного человека.
2. Осознание собственных ресурсов в разрешении трудных жизненных ситуаций.

Содержание:

1. Игра «Передача хлопка».
2. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».
3. Задание «Мои ресурсы».
4. Упражнение «Образ уверенности».

Организационно-педагогические условия

Продолжительность занятия — 90 минут (длительность 2-х школьных уроков).

Предлагаемые нами занятия имеют ряд особенностей:

- в занятиях принимает участие весь класс.
- основное содержание занятий направлено не столько на информирование, сколько на проживание, получение определенного опыта;
- акцент делается не на усвоение определенной информации, а на «примеривание» ее на себя, на освоение собственного способа деятельности;
- используются особые методы работы: мини-группы, групповая дискуссия, элементы аутотренинга, ролевое моделирование.

Организация пространства для занятий зависит от условий конкретной школы. Если детей не очень много или есть возможность поделить класс на подгруппы, можно посадить участников в круг. Если позволяют условия, то для работы в мини-группах можно рассадить детей небольшими группами вокруг столов. При отсутствии такой возможности работа проводится в обычном классе.

В условиях особой санитарно-эпидемиологической обстановки реализация программы может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Требования к квалификации ведущего

Ведущий, реализующий программу, должен иметь психологическое образование, иметь навыки работы с подростками, опыт проведения тренингов.

Литература

Для учащихся:

1. Психология для подростков.
2. Как добиться успеха.

Для ведущего:

1. Тюшев А. Технология превращения мечты в цель.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2008.
Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара:Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с.

Для учителя:

1. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.: Издательство «Образование – культура», 2002.

Для родителей:

1. Байярд. Ваш беспокойный подросток.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: Сфера, 2003.
3. Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб.: Речь, 2004.