

**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
«РАЗВИТИЕ И ГАРМОНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА»**

**Возраст учащихся: 12- 14лет
Срок реализации: 17/19 часов**

Составитель:
Ходорович М.В.,
педагог - психолог

Санкт – Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1 Актуальность	3
1.2 Адресат	4
1.3 Концептуальные компоненты структуры	4
1.3.1 Целевое назначение программы	4
1.3.2 Ведущие идеи	5
1.4 Ожидаемые результаты	6
1.5 Направленность	7
2. Содержательная характеристика программы	7
2.1 Структура программы (групповая форма работы)	7
2.2 Учебно-тематическое планирование	8
3. Оценка результативности	11
4. Литература	12

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт ставит перед педагогическим сообществом цель воспитать будущих выпускников основной школы, уважающими других людей, умеющими вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и сотрудничать для достижения общих результатов. Формированию коммуникативной компетентности современный образовательный стандарт уделяет пристальное внимание, т.к. она относится к группе ключевых компетентностей, имеющих особую значимость в жизни человека.

Среди результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования Федеральный Государственный Образовательный Стандарт обозначает следующие составляющие:

- *формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности (личностные результаты);*

- *умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение» (метапредметные результаты);*

- *умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (метапредметные результаты).*

Известно, что подростковый возраст занимает особое место среди других возрастных этапов становления личности – это критический, переломный, переходный период. Нелегкость задач подросткового возраста обуславливается следующими особенностями: внутренние трудности переходного возраста, начиная с психогормональных процессов и заканчивая перестройкой «Я-концепции»; пограничность и неопределенность социального положения; противоречия, обусловленные перестройкой механизмов социального контроля: детские формы контроля, основанные на соблюдении внешних норм и послушании взрослым уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие сознательную дисциплину и самоконтроль, еще не сложились или не окрепли. Таким образом, подростковый возраст представляет собой группу повышенного риска. От того насколько подростки 11-15 лет успешно научатся выстраивать отношения с родителями, взрослыми, сверстниками, зависит их удовлетворенность профессиональной и личной жизнью в будущем. Для того, чтобы выстраивать отношения с другими, необходимо, прежде всего, научиться жить в мире и согласии с самим собой, что также является актуальной проблемой переходного возраста.

Новизной данной программы могут считаться дополнительные условия ее реализации. Одним из условий является возможность физического моделирования пространства, в котором проводятся занятия. Использование в работе с подростками предлагаемой программы социально-психологического тренинга, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки даёт заметную положительную динамику, т.к. тренинг – это форма специально организованного обучения для самосовершенствования личности. Такой вид работы позволяет психологу:

- побуждать подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных

реакций и к их обсуждению и анализу, а также разбору предложенных тем;

- создать в группе условия для полного раскрытия детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты;
- разрабатывать и поддерживать в группе определенных норм, проявлять гибкость в выборе директивных или недирективных техник воздействия.

1.2. Адресат

Программа предназначена для работы с учащимися 12-14 лет, общеобразовательной школы.

1.3. Концептуальные компоненты структуры

1.3.1. Целевое назначение программы

Цель программы: создание условий для актуализации коммуникативных умений в подростковом возрасте.

Задачи:

- 1). Создать условия для развития способности познания себя и других через овладение социально - психологическими знаниями (формирование у подростков моделей поведения, приводящих к компромиссному решению коммуникативной задачи и конструктивному способу выхода из стрессовых ситуаций);
- 2). Создать условия, способствующие формированию навыков эффективной межличностной коммуникации, актуализация коммуникативных универсальных действий: умения слушать, высказывать свою точку зрения, умение аргументировать и приходиться к компромиссному решению и пониманию других людей;
- 3). Создать условия для понимания подростком своего эмоционального состояния и окружающих, научиться выражать свои эмоции адекватно ситуации (отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между участниками коммуникации);
- 4). Создать условия в ходе реализации тренинговых упражнений, способствующих формированию у подростка социальной компетентности и ценностных ориентаций. Объективизация самооценки и повышение самопринятия;
- 5). Создать условия для обучения использованию адекватных средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, для планирования и регуляции своей деятельности, а затем и поведения;
- 6). Создать условия, способствующие формированию умения определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или препятствовали продуктивной коммуникации через проигрывание определенных ролей, заданных тренинговыми упражнениями;
- 7). Создать условия для обучения навыкам делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его (навык рефлексии);
- 8). Создать условия для обучения подростков корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения в ходе дискуссии, критически относиться к своему мнению, выдвигать контраргументы;
- 9). Создать условия для стабилизации эмоционального фона (снижение агрессивности, снижение тревожности), повышение стрессоустойчивости, формирование адекватной самооценки, овладение способами саморегуляции: формирование умения управлять выражением своих чувств и контролировать эмоциональные реакции.

1.3.2 Ведущие идеи, на которых базируется программа.

Основная идея программы заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, направленной на саморазвитие личности детей, то есть на осознание ими собственной индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Подростковый возраст характеризуется рядом важных особенностей. Э. Эриксон называет этот период психосоциальным мораторием, поскольку ребенок, на фоне происходящих физиологических и анатомических изменений, опережающих его социально-психологическое развитие, только начинает учиться жить по-взрослому. Другими словами, это «санкционированный обществом переходный период между детством и взрослостью, в течение которого индивид может найти для себя нишу в обществе путем свободного опробования различных ролей». Подросток «примеряет» различные роли без обязательного принятия какой-либо из них. Основной же задачей для него является формирование идентичности, в противном случае происходит «диффузия ролей», появление сомнений в себе, что, в свою очередь связано с проявлением психологических отклонений, от девиантного поведения до размытости Я и расплывчатости личности. Главным новообразованием этого возраста (по Э. Шпрангеру) – открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. Развитие самосознания и его важнейшей стороны – самооценки – это сложный и длительный процесс, сопровождающийся целой гаммой специфических (часто внутренне конфликтных) переживаний. Самооценка подростка часто оказывается внутренне противоречивой. С максимальной неустойчивостью представлений о себе, или Я-концепции, связаны многие особенности развития в данный период. Подростки часто делают двойной выбор, то есть хотят быть и маленькими, и большими, но только не такими, как сейчас.

Объяснение этому феномену лежит в особенностях Я-концепции подростка. Я-концепция – это совокупность всех представлений индивидуума о себе, сопряженная с их оценкой и выступающая как установка по отношению к самому себе. Существенной стороной таких установок является представление о себе во времени (Я-прошлое, Я-настоящее, Я-будущее).

Кроме того, Я-концепция включает такие основные установки индивидуума по отношению к себе, как Я-реальное (каким я являюсь в настоящее время) и Я-идеальное (каким я хотел бы или должен стать). В подростковом возрасте наиболее актуальными и «аффективно заряженными», эмоционально значимыми оказываются Я-прошлое и Я-будущее, по отношению к которым подросток испытывает амбивалентные чувства: и то, и другое одновременно и притягивает, и отталкивает. Я-настоящее как бы постоянно примеряется то к первому, то ко второму.

Эти тенденции оказываются примерно равными по силе, что порождает острый конфликт, при котором усиление одной тенденции ведет к равноценному усилению противоположной. Подобная ситуация и приводит к колебаниям между «Я-большой» и «Я-маленький», наиболее ярко проявляющимся в возрасте 12 -14 лет.

С особенностями Я-идеального и Я-реального, их соотношения и реализации также связаны феномены этого периода. У подростков наблюдается своеобразное сочетание конкретной, частной и общей самооценки: каждая положительная и каждая отрицательная частная самооценка мгновенно приобретает глобальный характер. Причем очень часто самооценка бывает крайне полярной: либо все, либо ничего – середины нет. Другими словами, или реализация Я-идеального, или ничего.

Возникающее в подростковый период острое «чувство Я», быстрый темп происходящих с подростком изменений, увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, трудности, связанные с неумением думать и говорить о себе, слабое развитие рефлексивного анализа – все это приводит к повышению тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе. Тревожность – это склонность индивида к

переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в виде ожидания неблагоприятного развития событий. На физиологическом уровне реакции тревоги проявляются в: усилении сердцебиения, учащении дыхания, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности и т.п. На психологическом уровне тревога ощущается как: напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности, чувство грозящей опасности, неудачи, невозможность принять решения и др. Тревога может выражаться в ощущении беспомощности, неуверенности в себе, бессилии перед внешними факторами, преувеличении их влияния и угрожающего характера.

Тревожность оказывает негативное воздействие на личностное развитие, Такое же влияние оказывает и нечувствительность к реальному неблагоприятию, обусловленная действием защитных механизмов и представляющая собой отсутствие тревоги даже в потенциально опасных ситуациях. Чрезмерно высокий уровень тревожности, как и чрезмерно низкий – дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности и требующая различных способов коррекции.

1.4 Ожидаемый результат:

- овладение социально-психологическими знаниями;
- развитие способности познания себя и других людей;
- повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я-концепции.
- создание в группе условий для полного раскрытия детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты;
- разработка и поддержание в группе определенных норм, проявление гибкости в выборе директивных или недирективных техник воздействия.

4.4. Направленность: социально –коммуникативное развитие личности в подростковом возрасте.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

При разработке программы учитывались следующие нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании» ФЗ-273, 2015г.

-Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования – (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015г. № ВК – 268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»).

-Положение от 26.03.2020№ 44 об электронном обучении и использовании дистанционных технологий при реализации ДООП в ГБК ДО ЦППМСП Пушкинского района СПб .

5. Содержательная характеристика программы

Структура программы (групповая форма работы)

1. Диагностический блок

Цель: первичная диагностика и на завершающем этапе диагностика с выведением показателей эффективности работы и их анализом.

2. Основной (развивающий) блок, включает три этапа:

I этап –ориентировочный (3 занятия)

Цель этапа: эмоциональное объединение участников программы.

Основное содержание данного этапа работы образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап – развивающий (12 занятий).

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

III этап – закрепляющий (2 занятия).

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

3. Завершающий блок подведение итогов работы, анализ рефлексивных карт, выдача рекомендаций родителям и педагогам.

Форма работы:

специально организованное обучение в созданных условиях для формирования коммуникативных умений в подростковом возрасте (17 тренинговых занятий, которые проводятся в течение учебного года 1 раз в неделю по 45 минут). Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлекссию и ритуал прощания. В ходе работы используются игровые методы, методы групповой дискуссии, проективные методики и др.

6. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Основной (развивающий) блок		17			
2.1	<i>I этап –ориентировочный</i>	3			
2.1.1	Куда же нам плыть?	1	0,5	0,5	
2.1.2	Каков я на самом деле?	1			
2.1.3	Мой дневник. Мнение	1			
2.2	<i>II этап – развивающий</i>	12			
2.2.4	Чувство собственного достоинства	1			
2.2.5	Уверенное и неуверенное поведение	1			
2.2.6	Мои права и права других людей	1			
2.2.7	Просьба	1			Анализ анкетных данных, рефлексивных карт
2.2.8	Эмоции и чувства	1			
2.2.9	Обида	1			
2.2.10	Как справиться с плохим настроением?	1			
2.2.11	Мотивы наших поступков	1			
2.2.12	Люди значимые для меня	1			
2.2.13	Эффективные приемы общения	1			
2.2.14	Взаимопомощь	1			
2.2.15	Полюбить себя	1			
III этап – закрепляющий		2			
2.3.16	Перед дальней дорогой	1	0,5	0,5	
2.3.17	Прощай	1			

**Учебно-тематическое планирование
(при дистанционной форме реализации программы):**

Блоки	Тема	Часы					Формы контроля
		Очно	Дистанционно				
			Онлайн		Самостоятельная работа		
			5-7	8-9	5-7	8-9	
➤	Входная диагностика	1(45 мин)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Анализ данных, полученных в результате массовой диагностики.
№п/п	Занятия с учащимися:	17					
I	Ориентировочные занятия						
1.	Куда же нам плыть?	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Тест, используемый на занятии. Анализ игр и упражнений.
2.	Каков я на самом деле?	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Анализ анкетных данных. Обобщение информации из игр и упражнений.
3.	Мой дневник. Мнение	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений.
II	Развивающие занятия						
4.	Чувство собственного достоинства	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений.
5.	Уверенное и неуверенное поведение	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений.
6.	Мои права и права других людей	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Анализ анкетных данных. Обобщение информации из игр и упражнений
7.	Просьба	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений
8.	Эмоции и чувства	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений
9.	Обида	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений
10.	Как справиться с плохим настроением	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Анализ анкетных данных. Обобщение информации из игр и упражнений
11.	Мотивы наших	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Анализ анкетных

	поступков						данных
12.	Люди, значимые для меня	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений
13.	Эффективные приемы общения	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений
14.	Взаимопомощь	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений
15.	Поллюбить себя	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений
III	Закрепляющие занятия						
16.	Перед дальней дорогой	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений
17.	Прощай...	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Обобщение информации из игр и упражнений
➤	Итоговая диагностика	1(45 мин.)	20 мин.	25мин.	25мин.	20 мин.	Анализ данных, полученных в результате массовой диагностики.
	Итого часов	19ч.					

3. Оценка результативности

Для контроля результатов до начала и после окончания цикла занятий проводится обследование учащихся.

Для диагностики используются следующие методики (см. Приложение):

1. Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению) разработана коллективом авторов (Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск)
2. Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, М: «КСП», 1996).
3. Методика личностный дифференциал (вариант, адаптированный в НИИ им. В.М. Бехтерева). методика предоставляет возможность изучить отношение к самому себе и другим людям. разработанный вариант методики включает полюса трех классических факторов семантического дифференциала: оценки, силы и активности.

Литература специалистам

1. Багдасарова, С. К. Психология и педагогика / С. К. Багдасарова, С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко. – М.: ИКЦ Март, 2006. – 180 с.
2. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – СПб: Речь, 2004. – 440 с.
3. Бородачев, Ю. И. Особенности социального кругозора российских подростков. II Вестник практической психологии образования / Ю. И. Бородачев. – 2006 – № 4 (9). – С. 66-67.
4. Брак, У. Б. Коррекция поведения детей и подростков / У. Б. Брак. – М.: Академия, 2005. – 223 с.
5. Бреслав, Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов / Г. Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2004. – 144 с.
6. Выготский, Л. С. Детская психология / Собрание сочинений. – Т.4. / Л. С. Выготский. – М.: Союз, 2006. – 224 с.
7. Змановская, Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) / Е. В. Змановская: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений – М.: Академия, 2006. – 288 с.
8. Калягтн В.А.,Овчинникова Т.С. Энциклопедия методов психолого – педагогической диагностики лиц с нарушениями речи. Практикум: Пособие для студентов, педагогов, логопедов и психологов. СПб, КАРО, 2008.- 432с.
9. Коломинский, Я. Л. Психическое развитие детей в норме и патологии, психологическая диагностика, профилактика и коррекция / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько, С. А. Игумнов. – СПб: Питер, 2004. – 480 с.
10. Людмила Анн Психологический тренинг с подростками, Издательство: Питер. 2006-58с.
11. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ.высш. учеб. заведений / А. Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с
12. Личко, А. Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А. Е. Личко. – М.: Издательство ЭКСМО Пресс, 1999. – 147 с.
13. Леус Э.В. Методическое руководство по применению теста СДП
14. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков / под редакцией И. И. Соковни М.: Просвещение, – 2005. – 233 с.
15. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.
Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002

Литература участникам программы

1. Грецов, А. Г. Практическая психология для подростков и родителей / А. Г. Грецов. – СПб: Питер, 2008 – 214 с.
2. Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания / А. Я. Варга. – М.: ОГИ, 2006, – 135 с.
3. Барсова, А. Как прожить свою, а не чужую жизнь, или Типология личности /А. Барсова. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001. – 319 с.: ил.

2. Болотова, Самопознания личности: временной аспект // Вопр. психологии. – 2006. – №2. – С. 116-126.
3. Клейман Пол Психология, Люди, Эксперименты Издательство: Манн, 2012
4. Змановская Е.В. Девиантное поведение личности и группы: Уч. пособие/ Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. - СПб: Питер, 2010. - 352 с.
5. Франкл, Виктор Человек в поисках смысла **Издание:** Прогресс 1990 - 368 с.