

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №6
357500, г. Пятигорск, ул. Университетская, 6, тел./факс 33-00-16, sch06.5gor@bk.ru

Рассмотрена
на заседании Управляющего совета
МБОУ СОШ № 6
Протокол от 31.08.2023г. № 1
Председатель Управляющего совета
_____ В.Ю. Дворников



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 6
_____ В. Складорова
_____ 2023г.

Принята
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 6
Протокол от 28.08.2023г. № 1

Программа социально-психологического тренинга «Учимся жить в мире»

Срок реализации: 4 года
Рассчитана: на 5-9 классы

Составила:
Маркина Светлана Николаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа развивающего курса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования. В данной рабочей программе также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий, личностных и метапредметных компетенций для основного общего образования, преемственность с примерными программами начального общего образования.

Перемены, происходящие во всех сферах современного общества, требуют от каждого человека все более высокого уровня социальной и индивидуальной компетентности, способности к самоорганизации во всех сферах жизнедеятельности. Перед системой образования возник новый круг проблем в связи с необходимостью подготовки выпускников школы к интеграции в инфраструктуру и культуру быстро изменяющегося общества, для чего необходимо формирование у них психологических предпосылок самоопределения и саморазвития.

Однако, мониторинги образовательной среды показывают, что попытки решения этих проблем традиционными методами обучения и воспитания не приводят к ожидаемым результатам. При этом происходит увеличение стрессовой нагрузки на педагогов и школьников, неизбежно увеличивается напряжение во взаимоотношениях между субъектами учебно-воспитательного процесса, повышается степень риска проявления школьной дезадаптации и различных форм отклонений в поведении и развитии. Это противоречие ставит перед педагогической психологией проблему разработки и внедрения новых субъект-субъектно ориентированных программ, обеспечивающих вывод все большего числа учеников на оптимальные для них траектории развития и саморазвития, позволяющие им в максимально вероятной степени реализовать свой человеческий потенциал сначала в учебной, а затем и в профессиональной деятельности и становиться психологически благополучными людьми. Современным школьникам важно иметь знания о себе, уметь проводить адекватную оценку своих возможностей, иметь способность к самонаблюдению и рефлексии, к оптимальному взаимодействию с окружающим миром при наличии внутреннего локуса контроля, реализовывать свою потребность в самопознании и саморазвитии. В связи с этим, аутопсихологическая компетентность, понимаемая исследователями как активность человека, направленная на познание собственных психических ресурсов и возможностей, как способность использовать различные стратегии внутреннего познания и развития (Степанова Л.А.), становится одним из определяющих факторов саморазвития и самоопределения школьников, сохранения и поддержания их психологического благополучия.

Учеными доказано, что для развития различных компонентов аутопсихологической компетентности именно подростковый возраст является сензитивным. Это связано с тем, что на этом этапе жизни у ребенка впервые появляется мотивация саморазвития и осознанное интегративное отношение к самому себе как объекту собственного развития, появляется способность к самоанализу, сопоставлению себя с другими. Именно в подростковом возрасте аутопсихологическая компетентность становится важным личностным ресурсом развития и обеспечивает оптимальный самоконтроль, адекватное самопознание, уверенность в самоэффективности, актуализирует ориентацию на

успех, способствует формированию устойчивости к стрессу, способности планировать и устанавливать приоритетность задач, способствует психологическому благополучию подростков.

В современной отечественной психолого-педагогической науке и практике крайне мало исследований и разработок по развитию аутопсихологической компетентности подростков. Так, Н.А. Лёушкиной доказана эффективность формирования данного вида компетентности у подростков средствами классной системы воспитания, Т.Н. Щербаковой определена направленность психолого-педагогических мероприятий по развитию аутопсихологической компетентности, И.Ф.Токаревой разработан алгоритм продуктивного формирования аутопсихотерапевтической компетентности подростков, обеспечивающий позитивные изменения в психологическом и физиологическом состоянии подростков.

Аутопсихологическая компетентность подростков как компонент содержания образовательного процесса специфична по своей сути: аутопсихологическая компетентность не может задаваться с помощью традиционных программно-методических средств, а требует создания новых научно-практических технологий, новых форм межсубъектного взаимодействия.

Увеличение потенциала личности из-за внутренней динамики ядра личности и его взаимодействия с окружением (то есть качественных изменений, происходящих изнутри) приводит к личностному росту. Процесс самопознания и самоутверждения происходит благодаря фактору рефлексивности, который отражает уровень самоуправления интерактивного взаимодействия воспитывающей личности с развивающей, проекции личностно-характерологических особенностей и самонаблюдения межличностных отношений. Посредством групповых занятий социальные и личностные диспозиции, поведенческие паттерны обучающихся становятся адаптивными в каждой новой ситуации, помогая формировать осознание собственного «Я» и позволяя непрерывно находиться в процессе дальнейшего формирования конструктивного самоутверждения.

Программа «Мой Мир» опирается на теоретический материал и практический опыт в исследованиях Л.С.Выготского, А. Маслоу, Н.Е.Харламенковой, Е.П. Никитина, А.А. Андреева, И.В. Дубровина, Т.А. Дубовицкой, Е.А. Киреевой, И.А. Фурмановой, Е.В. Руденского и др.

При разработке развивающей программы «Мой Мир» применялись следующие методологические основы психолого-педагогического сопровождения: парадигма развивающего образования (Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов; теория внутренней мотивации Э.Дэси; представление об аутопсихологической компетентности как активности человека, направленной на познание собственных психических ресурсов и возможностей, как способности использовать различные стратегии внутреннего познания и развития (Деркач А.А., Степанова Л.А.); система психолого-акмеологического сопровождения процесса развития аутопсихологической компетентности, разработанная Степановой Л.А. технология саморазвития школьника Г.К.Селевко, технология саморазвития и самопознания школьника, разработанная на основе идей педагогики ненасилия (В.А.Ситаров, В.Г.Маралов, А.Г.Козлова), технология обучения саногенному мышлению Ю.М.Орлова.

Основой развивающей психолого-педагогической программы занятий с подростками по развитию аутопсихологической компетентности стали теоретические исследования, выделившие основные структурные компоненты данного вида компетентности (мотивационно-ценностный, эмоционально-оценочный, регулятивно-контролирующий), описавшие индикаторы аутопсихологической компетентности (способность к саморегуляции и самоконтролю, способность управлять своим поведением в конфликте, доверие, интернальность, атрибуция ответственности, ценностное отношение к себе, стабильность самооценки) и алгоритм продуктивного формирования аутопсихотерапевтической компетентности подростков И.Ф. Токаревой.

Целевая группа. Участники программы: подростки в возрасте 11–15 лет, учащиеся основного звена общеобразовательной школы, их родители, законные представители.

Цель программы: на основе развития аутопсихологической компетентности подростков, формирование у них личностных свойств и качеств, необходимых для успешного вхождения в систему социальных отношений, формирования конструктивного самоутверждения в жизни, оптимизации межличностных отношений.

Задачи программы:

- способствовать осознанию подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, возможностей и психических ресурсов;
- создавать условия для развития мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем;
- обеспечить подростков средствами самопознания;
- сформировать навыки самодиагностики;
- обучать эффективным техниками саморегуляции и самокоррекции психологического состояния;
- способствовать повышению внутреннего потенциала подростков через осознание эгоидентификации, развитие адекватной самооценки, ценностного отношения к себе и другим;
- стимулировать у несовершеннолетних эффективную коммуникацию, волевую регуляцию;
- способствовать развитию ценностно-смысловой сферы и навыков целеполагания;
- содействовать установлению дружеской атмосферы среди подростков;
- создавать условия для развития коммуникативных навыков, общения в подростковой среде, навыков межгруппового взаимодействия;
- воспитывать интерес к своим сверстникам;
- способствовать развитию чувства понимания и сопереживания к другим людям.

Вид программы: развивающая психолого-педагогическая программа (относится к виду программ, направленных на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся, формирование и развитие их психологических и социально-психологических умений и навыков, развитие креативности).

Рабочая программа объемом 173 часа рассчитана на 5 лет реализации (1 час в неделю):

- 5 класс – подпрограмма "Тропинка к своему Я" – 34 часа в год;
- 6 класс – подпрограмма "На стороне подростка" – 35 часов в год;
- 7 класс – подпрограмма "Мир эмоций" – 35 часов в год;
- 8 класс – подпрограмма "Встреча с самим собой" – 35 часов в год;
- 9 класс – подпрограмма "Я среди других людей" – 34 часа в год.

Оптимальное количество участников – 15 человек.

Форма обучения по программе: очная.

В основу развивающей были заложены следующие основополагающие принципы:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач задает необходимость их определения в любой коррекционной программе. Системность задач отражает взаимосвязанность развития различных сторон личности ребенка и неравномерность их развития.

2. Принцип единства диагностики и коррекции стал одним из основополагающих при составлении коррекционно-развивающей программы – коррекционно-развивающая работа с детьми младшего подросткового возраста осуществлялась на основе проведенной психологической диагностики межличностных отношений.

3. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

4. Принцип учета возрастного-психологических и индивидуальных особенностей клиента согласует требования соответствия хода психического и личностного развития клиента нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития личности – с другой. Учет индивидуальных психологических особенностей личности позволяет наметить в пределах возрастной нормы, программу оптимизации развития для каждого конкретного клиента с его индивидуальностью, утверждая право клиента на выбор своего самостоятельного пути.

5. Принцип комплексности методов психологического воздействия, являясь одним из наиболее прозрачных и очевидных принципов построения коррекционно-развивающих программ, утверждает необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.

6. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов. При составлении коррекционных программ необходимо опираться на более развитые психические процессы и использовать методы, их активизирующие.

Планируемые результаты освоения развивающего курса

Рабочая программа обеспечивает достижение пятиклассниками определенных личностных результатов.

Планируемые личностные результаты

№	Компетенции	Признаки сформированной компетенции
---	-------------	-------------------------------------

1	Наличие целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	<ul style="list-style-type: none"> – проявляет интерес, активность и инициативу в использовании инструментария для оценки и развития своих ресурсов; – участвует в дискуссиях по проблемам современной науки и общественной практики; – может сформулировать свое мнение по некоторым (интересующим его) социальным, культурным, языковым, духовным проблемам современного мира
2	Способность к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	<ul style="list-style-type: none"> – работает в режиме взаимодействия; – вступает в контакт с участниками образовательного процесса; – участвует в дискуссиях, уважая, внимательно выслушивая чужую точку зрения, мнение другого человека; – взаимодействует с участниками учебной деятельности в процессе обучения; – проявляет интерес к нормам культур, религий, традиций, языков, ценностей народов России и народов мира; – считает важным вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; – владеет некоторыми способами вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
3	Способность к моральному сознанию и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, наличие нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	<ul style="list-style-type: none"> – умеет видеть в жизненной ситуации моральную проблему; – понимает механизм личного выбора в решении моральной проблемы; – осознает свои нравственные чувства, переживаемые в решении моральных проблем; – принимает на себя ответственность за принятые решения моральных проблем; <ul style="list-style-type: none"> – повышение уровня осознает свои индивидуальные и личностные особенности, свои возможности и психические ресурсы; – проявляет интерес к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, – активно и с интересом осваивает навыки ориентации в своем внутреннем мире; – умеет использовать различные средства и способы для собственного самопознания; – активно осваивает способы саморегуляции и самокоррекции психологического состояния
4	Коммуникативная компетентность в	<ul style="list-style-type: none"> – стремится к установлению конструктивного общения и сотрудничества со

	общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; – владеет некоторыми способами конструктивного общения и сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; – оценивает свои сильные и слабые стороны в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
5	Осознание и принятие ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального русского народа, человечества	– осознает и принимает ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального русского народа, человечества; – при решении моральных проблем в личностном выборе отдает предпочтение ценностям человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального русского народа, человечества
6	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; готовность к участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей	– проявляет интерес к освоению социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; – участвует в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций
7	Способность любить свой край и свое Отечество, знание русского и родного языка, способность уважать свой народ, его культуру и духовные традиции	– изучает свой край и свое Отечество, русский и родной язык, историю своего народа, его культуру и духовные традиции; – проявляет активность и инициативу в освоении норм и правил поведения, исходя из их значения укрепления Отечества, уважения своего народа, его культуры и духовных традиций
8	Готовность и способность учиться,	– занимает ответственную позицию в отношении учебных нагрузок;

	осознание важности образования и самообразования для жизни и деятельности, способность применять полученные знания на практике	– имеет практику строить планы на ближайшую перспективу в отношении учебных задач и самообразования; – включает полученные на занятиях знания и умения в свое мировоззрение; – знает свои сильные стороны и неиспользованные ресурсы для улучшения результатов учебной деятельности
9	Способность к социальной активности, уважению закона и правопорядка, соизмерению своих поступков с нравственными ценностями, осознанию своих обязанностей перед семьей, обществом, Отечеством	– занимает ответственную позицию в отношении учебных и воспитательных мероприятий, рассматривающих проблемы закона и правопорядка, своих обязанностей перед семьей, обществом, Отечеством; – проявляет ответственное, уважительное отношение к членам своей семьи; – осознает свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством
10	Способность к осознанию значения семьи в жизни человека и общества, принятию ценности семейной жизни, к уважительному и заботливому отношению к членам своей семьи	– осознает свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством; – проявляет ответственное, уважительное, заботливое отношение к членам своей семьи

2. Содержание коррекционного курса

Рабочая программа объемом 173 часа рассчитана на 5 лет реализации (1 час в неделю):

5 класс – подпрограмма "Тропинка к своему Я" – 34 часа в год;

6 класс – подпрограмма "На стороне подростка" – 35 часов в год;

7 класс – подпрограмма "Мир эмоций" – 35 часов в год;

8 класс – подпрограмма "Встреча с самим собой" – 35 часов в год;

9 класс – подпрограмма "Я среди других людей" – 34 часа в год.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в групповом режиме. В зависимости от уровня подготовки обучающихся, их интересов педагог-психолог может вносить свои коррективы в тематическое планирование, порядок тем, выбор тем, а также содержание занятий.

Структура и содержание программы

Каждая подпрограмма занятий состоит из встреч, объединенных метафорами – «дом моего Я» («дом моей души», «мой внутренний дом»), "мой мир", "я в мире", "мир вокруг меня" и названных с использованием символических понятий, связанных с частями "дома" и их функциональным содержанием.

Структура занятия (тренинга):

1. Вводная часть:

– приветствие – оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы;
– разминка – данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности. Разминка – средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность, снятие психоэмоционального напряжения.

2. Работа по теме занятия:

– основная часть занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

3. Обратная связь:

– рефлексия занятия – оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Воспитанники делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»).

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Средства и методы коррекционного воздействия

Игровая терапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.

В современной психокоррекции игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций и др. Игра корригирует подавляемые негативные эмоции, страхи, неуверенность в себе, расширяет способности детей к общению, увеличивает диапазон доступных ребенку действий с предметами. Одним из механизмов коррекционного воздействия игры является формирование способности ребенка к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения поведения системе правил, регулирующих выполнение роли и правил, а также поведение в игровой комнате.

Психогимнастика. Использование данного метода позволяет побуждать к выразительной передаче в мимике и движениях эмоциональных состояний, произвольному снятию напряжения и расслаблению мышц тела. Самыми простыми являются упражнения на исполнение контрастных эмоциональных состояний, в которых дети действуют со взрослым одновременно и одинаково. Общность переживаний усиливает эмоциональный настрой ребят. Перед показом состояний в мимике и позе взрослый помогает наводящими вопросами.

Рисуночная терапия. Главная цель рисуночной терапии состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. С помощью рисунка можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции. Расширение возможностей самовыражения и самопознания в искусстве связано с продуктивным характером искусства – созданием

эстетических продуктов, объективирующих в себе чувства, переживания и способности ребенка, облегчающих процесс коммуникации с окружающими людьми».

Метод рефлексии. Рефлексию рассматривают как заключительный этап самых разнообразных тренинговых техник, но в действительности она выступает в качестве отдельного и исключительно важного метода. Групповую рефлексию можно определить как совместное обсуждение и анализ событий, происходящих в группе, с целью стимуляции групповых и индивидуальных процессов. При этом групповая рефлексия может происходить по поводу событий, случившихся как в психологическом пространстве участников, так и в пространстве физической реальности. В то же время в результате применения этого метода происходят события в пространстве дискурса, в котором этот метод и осуществляется, и эти события также становятся предметом обсуждения. Анализ индивидуальных переживаний усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников. Групповая рефлексия может происходить в форме дискуссий разного типа, например, в форме неструктурированной (нерегламентированной) дискуссий, в которых тренер пассивен, темы выбираются самими участниками, время дискуссии формально не ограничивается.

Арт-терапия: рисование, песочная терапия, мандалатерапия, работа с камушками, коллажирование.

Сказкотерапия (притчи). Смысл: процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

Мультитерапия.

Тематическая беседа. На тематических беседах рассматриваются или обсуждаются актуальные для школьников вопросы, касающиеся их внутреннего мира эмоций и чувств, актуальных потребностей и переживаний.

Использование метафорических ассоциативных карт.

Психологические упражнения с использованием игровых платформ

Игровые поля используются для групповой работы в форме игры.

Метод символдрамы (мотивы основной ступени).

Игровые методы.

Психологическая диагностика.

Существует ряд правил для эффективного развития группы при использовании игровой терапии:

1. Здесь и теперь. Этот принцип ориентирует участников на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев, запрещаются проекции в будущее и прошлое.

2. Искренность и открытость. Это правило способствует получению для себя и предоставлению другим участникам честной обратной связи, т.е. той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия.

3. Принцип «Я». Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа. Это тем более важно, что связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя.

4. Активность. Психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех, является обязательной. Даже если упражнение носит демонстративный характер, каждый участник имеет право высказаться в конце. Если участник ничего не говорит, это еще не значит, что он занимает пассивную позицию, потому что он может прорабатывать проблему внутри себя, и это будет, конечно же, активная внутренняя позиция.

5. Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – это является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Разумеется, психологические знания и конкретные приемы, упражнения и игры могут быть использованы в повседневной жизни, в семье, в школе, при общении с другими, родителями, учителями и т.д.

Формы и методы работы

1. Индивидуальная работа:

диагностика;

консультирование;

индивидуальные психокоррекционные занятия.

2. Групповая работа:

подгрупповые психокоррекционные занятия;

тренинговые занятия.

Основными диагностическими методами являются беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование.

В программе развития конструктивного самоутверждения включаются три взаимосвязанных и взаимодополняющих сфер: эмоциональная, когнитивная, поведенческая, которые прорабатываются на каждом занятии посредством различных заданий и упражнений.

3. Тематическое планирование

3.1 Тематическое планирование занятий подпрограммы

"Тропинка к своему Я"

5 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Кто я? Какой я?	1
2		Первичная диагностика	1
3		Я - могу	1
4		Я нужен!	1
5		Я мечтаю	1
6		Я – это мои цели	1
7		Я – это мое детство	1
8		Я - это мое настоящее	1
9		Я – это мое будущее	1
10		Чувства бывают разные	1
11		Взаимодействие с окружающими	1
12		Общение и умение слушать	1
13		Общение без слов	1
14		Поговорим рисунками!	1
15		Стресс	1
16		Стыдно ли бояться?	1
17		Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
18		Каждый видит мир и чувствует мир по-своему	1
19		Любой внутренний мир ценен и уникален	1
20		Трудные ситуации могут научить меня	1
21		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1
22		Я и мои друзья	1
23		У меня есть друг	1
24		Конфликты	1
25		Принятие решений	1
26		Я и мои «Колючки»	1
27		Что такое одиночество?	1
28		Я не одинок в этом мире	1
29		Нужно ли человеку меняться?	2

30		Самое важное – захотеть меняться	1
31		Что такое ценности?	1
32		Ценности и жизненный путь человека	1
33		Мои ценности. Заключительное.	1
Итого			34 часа

3.2 Тематическое планирование занятий подпрограммы "На стороне подростка"

6 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Знакомство.	1
2		Первичная диагностика	1
3		Я - концепция	2
4		Самоуважение	2
5		Чувства	2
6		Стресс	2
7		Взаимодействие с окружающими	2
8		Общение	2
9		Конфликты	2
10		Принятие решений	1
11		Промежуточная диагностика	1
12		Мои сильные стороны	2
13		Я – индивидуальность	2
14		Я – глазами других	2
15		Самопознание	1
16		Принятие себя	1
17		Я среди-людей	2
18		Мои поступки	2
19		Ценности	1

20		Заключительная диагностика	1
21		Итоговое занятие	1
Итого			34 часа

3.3 Тематическое планирование занятий подпрограммы "Мир эмоций"

7 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Что значит «Я-подросток»?	1
2		Первичная диагностика	1
3		Как узнать эмоцию?	1
4		Я - наблюдатель	1
5		Мои эмоции	1
6		Чувства «полезные» и «вредные»	1
7		Сказка «страна чувств»	1
8		Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
9		Что такое «запретные чувства»	1
10		Какие чувства мы скрываем?	1
11		Маска	1
12		Я в «бумажном зеркале»	1
13		«»Бумажное отражение	1
14		Что такое страх?	1
15		Страхи и страшилки	1
16		Страшная-страшная сказка	1
17		Побеждаем все тревоги	1
18		Промежуточная диагностика	1
19		«А что обо мне думают?» Страх оценки	1

20		Злость и агрессия	1
21		Как справиться со злостью?	1
22		Лист гнева	1
23		Обида	1
24		Как простить обиду?	1
25		«Ах, чем я виноват?»	1
26		Осознание своих поступков	1
27		Что такое эмпатия?	1
28		Зачем мне нужна эмпатия?	1
29		Развиваем эмпатию	1
30		Еще раз про эмпатию	1
31		Эмпатия и действия	1
32		Способы выражения чувства	1
33		Тренировка «Я - высказываний»	1
34		Комплименты. Подведение итогов	1
Итого			34 часа

3.4 Тематическое планирование занятий подпрограммы "Встреча с самим собой"

8 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
-------	------	--------------	--------------

1	Что я знаю о себе?	1
2	Первичная диагностика	1
3	Мое имя	1
4	Мои имена	1
5	Мое уникальное Я	1
6	Я глазами других	1
7	Как меня видят другие?	1
8	Мои достоинства и недостатки	1
9	Мои минусы и плюсы	1
10	Мои недостатки	1
11	Как превратить недостатки в достоинства?	1
12	Мои ценности	1
13	Наши ценности	1
14	Я в бумажном зеркале	1
15	Отражение	1
16	Планирование времени	1
17	Время взрослеть. Моя будущая профессия	1
18	Промежуточная диагностика	1
19	Как я выгляжу?	2
20	Моя семья	1
21	Трудные дети и трудные родители	1
22	Мои права в семье	1
23	Что такое дружба?	1
24	Мужчина и женщина	1
25	Я.....	1
26	Что такое любовь?	1
27	Рисковать или не рисковать?	1
28	Что такое уверенность в себе?	1
29	Тренируем уверенность	1
30	Уверенное выступление	1
31	Умение сказать «Нет»	1

32		Чем уверенность отличается от самоуверенности?	1
33		Заключительная диагностика	1
34		Подведение итогов	1
Итого			34 часа

3.4 Тематическое планирование занятий подпрограммы "Встреча с самим собой"

9 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Что я знаю о себе?	1
2		Первичная диагностика	1
3		Мое имя	1
4		Мои имена	1
5		Мое уникальное Я	1
6		Я глазами других	1
7		Как меня видят другие?	1
8		Мои достоинства и недостатки	1
9		Мои минусы и плюсы	1
10		Мои недостатки	1
11		Как превратить недостатки в достоинства?	1
12		Мои ценности	1
13		Наши ценности	1
14		Я в бумажном зеркале	1
15		Отражение	1
16		Планирование времени	1
17		Время взрослеть. Моя будущая профессия	1

18	Промежуточная диагностика	1
19	Как я выгляжу?	2
20	Моя семья	1
21	Трудные дети и трудные родители	1
22	Мои права в семье	1
23	Что такое дружба?	1
24	Мужчина и женщина	1
25	Я....	1
26	Что такое любовь?	1
27	Рисковать или не рисковать?	1
28	Что такое уверенность в себе?	1
29	Тренируем уверенность	1
30	Уверенное выступление	1
31	Умение сказать «Нет»	1
32	Чем уверенность отличается от самоуверенности?	1
33	Заключительная диагностика	1
34	Подведение итогов	1
Итого		34 часа

Комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения:

- компьютер, оборудованный звуковыми колонками,
- выход в интернет,
- проектор, экран,
- копировальный аппарат.

Библиотека учебно-методической, справочно-информационной литературы.

Материалы для арт-терапии. Необходимые материалы для каждого занятия представлены в описании этого занятия.

Отдельный кабинет с различными зонами: тренинговой (круг из 15 стульев), рабочей (4–5 парт).

Информационное обеспечение

Необходимым условием реализации программы является создание системы широкого доступа к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

Методики и технологии:

Программа психолого-педагогического сопровождения самопознания и саморазвития в контексте жизненного пути: школьный возраст (С.А. Минюрова, 2013).

Коррекционная программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10–12 лет (Дубровина И.В.).

Источники с описанием техники работы с метафорическими ассоциативными картами: «Дерево Как образ человека» Г.Кац, Е.Мухаматулина, «Habbitat», «Марена», «Сага», «Мифы» И.Шмулевича, «Зонтики» Г.Гераськиной, «Маски» Е. Морозовской, «Роботы» Т.Ушаковой.

Методики О.В. Хухлаевой по работе с эмоциями, самосознанием.

Диагностический инструментарий:

1. Методика «Кто Я» М.Куна и Т.Макпартленда.
2. Сочинение-самоописание «Что я знаю о себе?».
3. Опросник «Уровень выраженности потребности в самопознании» А.В.Калашник .
4. Методика незаконченных предложений (авторская модификация).

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные и количественные:

1. Наличие дружеской атмосферы среди подростков.
2. Присутствие у младших подростков коммуникативных навыков общения в подростковой среде и навыков межгруппового взаимодействия.
3. Наличие интереса к своим сверстникам.
4. Присутствие у учащихся чувства понимания и сопереживания к другим людям.
5. Положительная динамика индекса групповой сплоченности.
6. Положительная самооценка развития самопознания личности.
7. Обучающиеся умеют самостоятельно и осознанно ставить цель, анализировать и оценивать условия возможности при ее достижении, а также планировать последовательность своих действий.
8. Обучающиеся научились навыкам управления своим эмоциональным состоянием, снизился уровень тревожности, умеют применять методы релаксации и визуализации, снижать психоэмоциональное напряжение.

Критерии оценки достижения планируемых результатов разработаны на основе: опросника «Уровень выраженности потребности в самопознании» А.В. Калашник, методики незаконченных предложений и анкетирования участников по завершении программы.

Количественные критерии оценки: повышение уровня выраженности потребности в самопознании и активности подростков, направленной на познание собственных психических ресурсов и возможностей, стремление использовать различные стратегии внутреннего познания и развития.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Внутренний контроль за реализацией программы формирования конструктивного самоутверждения у обучающихся проводится заместителем директора. Открытые занятия по программе проводятся для воспитателей, методиста, педагогов.

Оценка эффективности

Результативность данной программы можно увидеть по входящей и итоговой диагностике личностно – характерологических особенностей обучающихся, для проведения которой используются следующие методики:

методика диагностики типа самоутверждения (Т.Д. Дубовицкая, Е.А. Киреева);

тест на исследование тревожности (опросник Спилбергера);

методика «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.);

опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»;

методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

Также реализуется наблюдение за поведением несовершеннолетних в учреждении, отслеживается их учебная деятельность.

Противопоказания по программе:

Интеллектуальные нарушения, наличие психиатрического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

Литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: 2005. – 245с.
2. Бакли Роберт. Теория и практика тренинга. – СПб.: 2002.
3. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. – М.: 1995.
4. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. – СПб.: «Социально – психологический центр», 1996. – 380 с.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Издательство «Ось -98», 2000. – 224 с.
6. Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде. – М.: Общественная организация «Федерация психологов образования России», 2018. – 358 с.
7. Крыжановская Л.М. Психология развития: учебное пособие. – М.: Психолог, 1997. – 207 с.
8. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 256 с.
9. Прутченков А.С. Социально – психологический тренинг в школе. 2 –е изд., дополн. и перераб. – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001.- 640 с.
10. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. – М.: Новая школа, 1993. -48 с.
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.
12. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: мгу, 1983. – 208 с.
13. Цукерман Г. А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М.: Интерпракс, 1995.
14. Ссылка на коррекционно- развивающую авторскую программу «Мой мир» (6-9 кл.)