

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Верхне-Талызинская средняя школа**

ПРИНЯТА НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА  
протокол № 3 от «26» августа 2019 г.

Утверждена приказом директора  
МБОУ Верхне-Талызинская СШ  
№ 121 от «28» августа 2019 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного образования детей  
«Мы вместе»**

Возраст детей 12-17 лет



программа составлена:  
педагогом-психологом  
М.А.Студеновой

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	4
<b>I. Психолого-педагогическое сопровождение в школе.</b>	
1.1 Понятие психолого-педагогического сопровождения.....	5
1.2.«Программа психологического сопровождения подростков в школе» как особый вид помощи.....	9
<b>II. Характеристика содержания программы сопровождения подростков «Мы вместе».</b>	
2.1.Цели, задачи программы.....	13
2.2.1.Диагностический этап	
2.2.2.Ориентировочный этап	
2.2.3.Развивающий этап	
2.2.4.Закрепляющий этап	
2.2.5. Диагностический этап	
2.2.6. Итоговый этап	
2.2.Исследование эффективности программы сопровождения «Мы вместе» в условиях МБОУ Верхне-Талызинская СШ.....	20
Заключение.....	21
Литература.....	22

## Введение

В последние годы в связи с усложнившейся политической и экономической обстановкой в России, общество выдвигает совершенно новые требования к школе: требуя не только выявления, но и по возможности устранения трудного поведения детей в рамках школы. Все больше и больше необходимой становится подготовка и воспитание личности гибкой, умеющей самостоятельно выходить из кризисных ситуаций, имеющей прочные знания и разумное толерантное поведение.

Именно поэтому педагогический коллектив Верхне-Талызинской СОШ школы видит своей миссией создание достаточных условий для социальной успешности учащихся.

Цель школы: модернизация содержания и форм деятельности по созданию условий для развития школьника с учетом его способностей и образовательных потребностей в условиях современной социокультурной ситуации.

Анализ обращений администрации, педагогов, родителей к школьному психологу показывает, что большая часть из них связана с проблемами общения, взаимодействия с учащимися подросткового возраста.

Родители чаще всего обращаются по поводу непонимания своего ребенка, неумения найти с ним общий язык.

Педагоги по поводу нежелания подростков учиться, агрессивного поведения (47,6% из всего количества обращений).

Работая в Верхне-Талызинской СШ педагогом психологом с 1996 года, считаю наиболее эффективными тренинговые занятия с учащимися по определенной программе, в 2006 году я включила в свою работу программу по сопровождению подростков «Мы вместе». Эта программа разработана и адаптирована мной к условиям сельской школы, на основе программ Микляевой А.В. «Уроки психологии», Анн Л.Ф. «Психологическое сопровождение подростков», Александровской Э.М. «Программа психологического сопровождения подростков». Программы этих авторов выбраны мной, не случайно, они наиболее полно отвечают запросам администрации, классных руководителей и вызывают живой интерес у учащихся.

В этой работе показана результативность программы «Мы вместе» на примере 9 класса. Учащиеся этого класса занимаются по программе третий год.

Работа школьного психолога, если рассматривать ее как определенную модель деятельности, является одной из наиболее сложных, поскольку протекает внутри социальных систем. Психолог должен четко определять программу не только своей деятельности, но и деятельности всех

взаимодействующих с ним социокультурных систем, от которых он получает запрос. Вот почему в работе психолога, наряду с диагностико-коррекционной, важное значение приобретает проектировочная функция, т.е. предоставление программ развития для ребенка, семьи и школы.

Участие в коррекционно-развивающих занятиях и тренингах дает возможность в той или иной мере разрешать проблемы в области социально-эмоциональных отношений, затрагивающих сферу контактов в детском коллективе, улучшать взаимоотношения со взрослыми детьми с повышенной тревожностью, замкнутых, с агрессивными реакциями и другими способами защиты. И наконец, *работа с подростками* - это всегда разрешение проблем, связанных с освоением социальных норм, развитием социально-психологической компетентности; помощь в создании жизненной стратегии и в выборе профессии.

Каждую из данных проблем школьник может с успехом разрешать сам или с помощью родителей, но для некоторых учащихся эти проблемы становятся непреодолимой преградой. И тогда на помощь приходит **сопровождение** - *психолого-педагогические технологии, предназначенные для оказания помощи ребенку на определенном этапе его развития в решении возникающих у него проблем, или в их предупреждении*. Эти технологии помогают анализировать ближайшее окружение, диагностировать уровни психического развития, использовать активные групповые методы, индивидуальную работу с детьми и их родителями, педагогами.

Эффективность программы сопровождения, представленной в данной работе, обусловлена комплексным подходом к постановке целей, использованием разнообразных диагностических средств и тренинговых методик. Ее апробация проводилась мной на базе Верхне-Талызинской СШ в течение четырех лет.

# **I. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ШКОЛЕ**

## **1.1. Понятие психолого-педагогического сопровождения.**

Прежде всего, что значит «сопровождать»? В словаре русского языка мы читаем: сопровождать — значит идти, ехать вместе с кем-либо в качестве спутника или провожатого. То есть, сопровождение ребенка по его жизненному пути — это движение вместе с ним, рядом с ним, иногда — чуть впереди, если надо объяснить возможные пути. Взрослый внимательно приглядывается и прислушивается к своему юному спутнику, его желаниям, потребностям, фиксирует достижения и возникающие трудности, помогает советами и собственным примером ориентироваться в окружающем Дорогу мире, понимать и принимать себя. Но при этом не пытается контролировать, навязывать свои пути и ориентиры. И лишь когда ребенок потеряется или попросит о помощи, помогает ему вновь вернуться на свой путь. Ни сам ребенок, ни его умудренный опытом спутник не могут существенно влиять на то, что происходит вокруг Дороги. Взрослый также не в состоянии указать ребенку путь, по которому непременно нужно идти. Выбор Дороги — право и обязанность каждой личности, но если на перекрестках и развилках с ребенком, оказывается тот, кто способен облегчить процесс выбора, сделать его более осознанным — это большая удача. Именно в таком сопровождении ребенка на всех этапах его обучения и видится основная цель психологической практики.

Задача школьного психолога — создавать условия для продуктивного движения ребенка по тем путям, которые выбрал он сам в соответствии с требованиями Педагога и Семьи (а иногда и в противовес им), помогать ему делать осознанные личные выборы в этом сложном мире, конструктивно решать неизбежные конфликты, осваивать наиболее индивидуально значимые и ценные методы познания, общения, понимания себя и других. То есть деятельность психолога во многом задается той социальной, семейной и педагогической системой, в которой реально находится ребенок и которая существенно ограничена рамками школьной Среды. Однако в этих рамках у него могут быть определены собственные цели и задачи.

Итак, сопровождение — это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях взаимодействия.

Объектом психологической практики выступает обучение и психологическое развитие ребенка в ситуации школьного взаимодействия, предметом — социально-психологические условия успешного обучения и развития. Утверждение идеи сопровождения в качестве основы

психологической практики, постулирование ее объекта и предмета в описанной выше форме имеет ряд важнейших следствий. Коротко остановлюсь на каждом из этих следствий.

### **Следствия идеи сопровождения.**

Сопровождение рассматривается как процесс, как целостная деятельность практического школьного психолога, в рамках которой выделяются три обязательных взаимосвязанных компонента:

1. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его психического развития в процессе обучения.
2. Создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения.
3. Создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении.

### **Содержательные следствия идеи сопровождения**

В рамках данной идеологии оказывается возможным обоснованно и четко подойти к отбору содержания конкретных форм работы и самое главное — определить понятие социально-психологического статуса школьника. То есть имеется возможность ответить на вопрос, что именно нужно знать о школьнике для организации условий его успешного обучения и развития. В самом общем виде социально-психологический статус школьника представляет собой систему психологических характеристик ребенка или подростка. В эту систему включаются те параметры его психической жизни, знание которых необходимо для создания благоприятных социально-психологических условий обучения и развития. В целом эти параметры могут быть условно разделены на две группы. Первую группу составляют особенности школьника. Прежде всего, особенности его психической организации, интересов, стиля общения, отношения к миру и другое. Их нужно знать и учитывать при построении процесса обучения и взаимодействия. Вторую составляют различные проблемы или трудности, возникающие у ученика в различных сферах его школьной жизни и внутреннем психологическом самочувствии в школьных ситуациях. Их надо находить и корректировать (развивать, компенсировать). И те, и другие нужно выявлять в процессе работы для определения оптимальных форм сопровождения.

### **Организационные следствия идеи сопровождения**

В организационных вопросах особенно ярко проявляется психотехнический потенциал идеи сопровождения, так как появляется возможность выстроить свою текущую работу как логически продуманный, осмысленный процесс, охватывающий все направления и всех участников внутришкольного взаимодействия. Этот процесс опирается на ряд важных организационных

принципов, касающихся построения школьной психологической практики. К ним относится системный характер ежедневной деятельности школьного психолога, организационное закрепление (в перспективных и текущих планах работы педагогического коллектива школы) различных форм сотрудничества педагога и психолога в вопросах создания условий для успешного обучения и развития школьников, утверждение важнейших форм психологической работы в качестве официального элемента учебно-воспитательного процесса на уровне планирования, реализации и контроля за результатами и др.

### **Функционально-ролевые следствия идеи сопровождения**

Работая в русле данной модели, я получаю возможность профессионально определиться в отношении всех участников школьной системы отношений, построить с ними успешные взаимоотношения. Выражаясь традиционным языком, получаю представление о том, кто является и кто не является объектом моей практической деятельности. Правда, более уместно было бы говорить, скажем, о клиенте школьной психологической практики. В качестве моего клиента выступают либо конкретный школьник, либо группа школьников. Что касается взрослых участников учебно-воспитательного процесса — педагогов, администрации, родителей, — они являются субъектами сопровождения, участвующие в этом процессе вместе со мной на принципах сотрудничества, личной и профессиональной ответственности. В решении проблем конкретного школьника или при определении оптимальных условий его обучения и развития все заинтересованные взрослые совместно разрабатывают единый подход, единую стратегию психолого-педагогического сопровождения.

Моя деятельность как психолога в рамках сопровождения предполагает:

- осуществляемый совместно с педагогами анализ школьной среды с точки зрения тех возможностей, которые она предоставляет для обучения и развития школьника, и тех требований, которые она предъявляет к его психологическим возможностям и уровню развития
- определение психологических критериев эффективного обучения и развития школьников
- разработку и внедрение определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития школьников
- приведение этих создаваемых условий в некоторую систему постоянной работы, дающую максимальный результат

Таким образом, сопровождение является чрезвычайно перспективным теоретическим принципом и с точки зрения осмысления целей и задач психологической практики, и с точки

зрения разработки конкретной модели деятельности психолога, которая может быть внедрена и успешно реализована массовая технология работы.

## **1.2. «Программа психологического сопровождения подростков в школе» как особый вид помощи.**

Принятая Правительством Российской Федерации Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года определяет приоритетные цели и задачи образования (приоритетной целью модернизации образования определяется обеспечение высокого качества Российского образования). В современном представлении понятие «качество образования» не сводится только к обученности учащихся, набору определённых знаний, умений и навыков. «Качество образования» связывается с понятием «качество жизни», раскрывающимся через такие категории как «здоровье», «социальное благополучие», «самореализация», «защищённость».

Важнейшей задачей модернизации можно считать обеспечение доступности качественного образования, его индивидуализация и дифференциация, что предполагает:

- Защиту прав личности обучающегося, обеспечение его психологической и физической безопасности, педагогическую поддержку и содействие ребёнку в проблемных ситуациях;
- Квалифицированную комплексную диагностику возможностей и способностей ребёнка, начиная с раннего возраста;
- Реализацию программ адаптации и преодоления трудностей в обучении.

В последнее десятилетие в системе образования складывается особая культура поддержки и помощи ребёнку в учебно-воспитательном процессе – психолого – педагогическое сопровождение.

Впервые понятие «психологического сопровождения» как новой образовательной технологии прозвучало в работах Е. И. Казаковой (1995 г.), М. Р. Битяновой (1997 г.). Ориентируясь на системно – ориентированный подход, Е. И. Казакова определяет сопровождение как «...помощь субъекту в принятии решения в ситуациях жизненного выбора, это сложный процесс взаимодействия сопровождающего и сопровождаемого, результатом которого является прогресс в развитии ребёнка». М. Р. Битянова, основываясь на общегуманистических принципах, определяет психологическое сопровождение как «...систему профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально – психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребёнка в ситуации школьного взаимодействия». Таким образом, можно выявить наиболее общую цель сопровождения: защита прав детей на развитие и образование, на сохранение «позитивного психологического здоровья», которое нарушается в том числе из – за перегрузок образовательных программ, несоответствия образовательной среды потенциальным возможностям детей.

Так же методологическими основами системы психологического сопровождения выступают:



- Личностно – ориентированный подход (К. Роджерс, И. С. Якиманская, Н. Ю. Синягина);
- Антропологическая парадигма в психологии и педагогике (В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев, Б. С. Братусь);
- Концепция психического и психологического здоровья детей (И. В. Дубровина);
- Теория педагогической поддержки (О. С. Газман, Н. Н. Михайлова);
- Проектный подход в организации психолого – медико – социального сопровождения (Е. В. Бурмистрова, М. Р. Битянова, А. И. Красило).

Анализ психологической практики в школе за период с 1998 по 2006 год показывает, что проблемы и вопросы детей и взрослых имеют много общего. Подсчет частности тем, которые выдвигаются для обсуждения с психологом, позволяет выделить наиболее значимые из них для педагогов, школьников и их родителей, это:

- Трудности в учебном процессе;
- Нежелание школьников учиться;
- Взаимоотношения в классном коллективе;
- Умение общаться;
- Взаимоотношения с родителями;
- Взаимоотношения с педагогами;
- Способности школьников;
- Самостоятельность;
- Инициативность;
- Терпимость по отношению к окружающим;
- Организованность;
- Уверенность;
- Выбор профиля обучения;
- Выбор будущей профессии.

На основе изучения представленной информации выявляется содержание психологического сопровождения субъекта образовательного процесса.

**Предмет сопровождения:** ситуация развития обучающегося как система отношений с миром, с окружающими (взрослыми и сверстниками), с самим собой.

**Цель сопровождения:** обеспечение нормального развития обучающихся (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте).

**Задачи сопровождения:**

- предупредить возникновение проблем развития обучающихся;
- помощь (содействие) ребёнку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации: учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально – волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями;

- развить психолого – педагогическую компетентность (психологическую культуру) учащихся, родителей, педагогов.

На целесообразность такого подхода к организации работы психолога в школе указывается в письме Министерства образования Российской Федерации от 27 июня 2003 года №28 – 51 – 513/16. Где говорится, что необходимый компонент школьной среды – «построение системы психолого – педагогического сопровождения образовательного процесса».

Формирование содержания психологического сопровождения происходит исходя из опыта участников психологических занятий, закономерностей возрастного развития детей, школьной и внутриклассной ситуации развития отношений и взаимоотношений, интереса детей и взрослых.

В профессиональном сознании сложилось достаточно ясное понимание сущности деятельности сопровождения как особой формы помощи ребенку, его семье и педагогу в разрешении сложных проблем развития. Идея взаимосвязи развития и образования высказана достаточно давно, именно поэтому можно говорить об особой значимости индивидуального сопровождения развития подростка как новой технологии, обеспечивающей превращение этой идеи из декларации в реальность.

Необходимым условием достижения главной цели программы сопровождения подростков «Мы вместе» – является сотрудничество со всем коллективом школы – дирекцией, учителями, родителями.

Задачей программы сопровождения является помощь подросткам, находящимся на этапе самоопределения. Понимание семейной ситуации, окружающей этих детей, не всегда является главным фактором, способствующим решению или профилактике поведенческих проблем.

Программа сопровождения предлагает школе структуру работы на двух уровнях. Первый уровень касается ведущего (школьного психолога) и участников (учеников). Пакет упражнений, методик, тестов представленный в программе, является руководством к действиям, затрагивающим различные аспекты личности подростка и его поведения в школе. В зависимости от проблематики ведущий может выбирать задания для более углубленной или более поверхностной работы. Второй уровень касается всего коллектива школы. Руководству школы предлагается план работы с подростками. План принимается на педсовете школы. Достигается договоренность о том, каковы минимальные цели, и о том, каким могут быть последствия, если эти цели не будут достигнуты. Особое внимание уделяется необходимости участия всех членов коллектива в работе программы.

«Программа сопровождения подростков» требует усилий и дает положительные результаты обоим сторонам. Ученик в результате прохождения программы развивает самосознание и начинает соотносить свое поведение с теми знаниями о себе и своей личности, которые он получает в результате прохождения программы.

«Программа сопровождения подростков» возникла по причине необходимости. В отдельных случаях поведение ученика бывает проблемным и является таковым для него самого. Возможность работы по «Программе сопровождения» - это путь профилактики и коррекции одновременно.

В последние годы разработано большое количество программ по профилактике проблем, например, «Жизненные навыки», всевозможные методики. Однако все эти инициативы направлены в основном не на интенсивную работу. Необходимо чтобы к конкретному ученику было проявлено больше терпения и внимания со стороны не только ведущего «Программы», но также со стороны учителей и родителей. Все взаимодействие должно быть осознанной стратегией школы, которую поддерживают все члены коллектива. Программа интенсивной работы представляет собой комбинацию профилактики, диагностики и помощи (коррекции). Все элементы необходимы, школа может оказать помощь и поддержку, когда ученик и его семья не в состоянии справиться с проблемой самостоятельно. Таким образом, школа показывает свою готовность протянуть руку навстречу подростку.

Важной составляющей «Программы сопровождения подростков Мы вместе» является сильная потребность учеников говорить о своих проблемах. Даже «самые трудные школьники», которых учителя единодушно характеризуют как «упрямых, непослушных», и с которыми «невозможно разговаривать», как выясняется, нуждаются в поддержке. Не удивительно, что подросток, демонстрирующий в классе проблемное поведение, совершенно меняется, когда он находится наедине или с несколькими одноклассниками и ведущим.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ «МЫ ВМЕСТЕ»**

### **2.1. Содержание программы.**

Программа сопровождения

для учащихся 7-11 классов

«Мы вместе» разработана мной на основе программ:

Микляевой А.В. «Уроки психологии» (7 класс)

Анн Л.Ф. «Психологическое сопровождение подростков» (8-9 классы)

Александровской Э.М. «Программа психологического сопровождения подростков» (10-11 классы)

### **Пояснительная записка**

**Цель программы** психологическая и педагогическая помощь учащимся в период взросления и адаптации в социуме. Помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее полно и успешно реализовать себя в поведении и – деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

### **Задачи:**

- психологическое просвещение учащихся;
- изучение личностных особенностей старшеклассников;
- выявление социальных и педагогических проблем у участников программы;
- проведение профилактических и коррекционных мероприятий.

### **Основные принципы Программы:**

- ✓ *превентивность*: овладение необходимыми знаниями, помогающими избежать ошибок в своей жизни (знание социальной психологии, конфликтологии, коммуникативные умения (снятие стрессовых состояний, саморегуляция)). Одним из результатов реализации этого принципа может быть формирование способности руководить своими поступками в соответствии с намеченными целями;
- ✓ *креативность* характеризуется созданием новых ценностей. Умение по иному посмотреть на привычное, умение возразить самому себе – это атрибуты творческого отношения к жизни.

- ✓ *контекстность*: в контексте решения разнообразных проблемных ситуаций учащийся «примеряет» по отношению к себе различные стили общения и разрешения анализируемых жизненных затруднений. В этом формате создаются основы для становления гибких форм в конфликтных ситуациях, лучшего понимания себя и собственных проблем;
- ✓ *полезность* формирование знаний и умений, актуальных для практического понимания учащимися других людей, самого себя, для самовоспитания, самоуправления учебной деятельностью и самоопределения в целом.

Программа «Мы вместе» структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

Технология работы психологического сопровождения школьников

по программе «Мы вместе»

### 1.Предварительная работа

**Запрос администрации** на работу со школьниками (формулирование ее целей и задач с точки зрения администрации)



**Встреча с педагогами**, работающими 7-11 классах (получение информации о подростках)



#### **Встреча с родителями**

(ознакомление с целями программы, получение их согласия на диагностическую и коррекционную работу)



Проработка полученной информации



Планирование деятельности, подбор конкретных методик для выполнения поставленных задач

### 2.Диагностические процедуры

Выявление уровня интеллектуального развития



Диагностика личностных особенностей, сферы мотивации



Определение характера взаимоотношений в классе (социометрия, метод незаконченных предложений, проективный рисунок)



Выделение детей с проблемами



Составление программы коррекционно-развивающих занятий с учетом выявленной проблематики



2. Индивидуальная встреча с родителями школьника, имеющего определенные нарушения (сбор сведений об условиях жизни, неблагоприятных биологических факторах и социальной ситуации развития ребенка)



Первичная консультация, активация родителей на позитивное вмешательство в развитие ребенка



3. Встреча с учителями



Совместное обсуждение причин трудностей ребенка и возможности создания щадящих условий обучения

### **3.Коррекционно-развивающие занятия/тренинг**

Групповые занятия



Индивидуальная коррекция



Обсуждение результатов с педагогами и родителями

#### 4.Повторная диагностика

Обработка и анализ полученных данных



Обсуждение эффективности проведения работы с педагогами и родителями

#### 5.Консультативно-методическая работа

1 . Индивидуальная консультативная работа с родителями (проработка проблем, информирование о других специалистах центра)



2. Выступление на педагогическом совете (передача информации об изменениях в классе, обсуждение особенностей возраста, просветительская работа)



Поиск индивидуального подхода к решению проблем учащихся, выбор индивидуального маршрута



Подведение итогов, выделение функций психологического и педагогического сопровождения проблемных школьников, планирование последующей работы

#### **Программа включает VI этапов:**

##### ***I.этап: Предварительный***

Цель этапа: Запрос администрации на работу со школьниками (формулирование ее целей и задач с точки зрения администрации). Встреча с педагогами (получение информации о подростках). Встреча с родителями.

##### ***II.этап: Диагностический (входящая диагностика)***

Цель этапа психолого-педагогическая диагностика личности подростка с целью выявления трудностей в обучении и развитии.

##### **Используемые методики:**

Название методики	Цель исследования	Источник
Шкала тревожности Кондаша	Определение уровня школьной, самооценочной,	Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога - М., 1999

	межличностной тревожности	
Определение уровня тревожности Филлипса	Изучение уровня и характера тревожности связанной со школой	Микляева А.В.Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция.- СПб.:Речь,2006
Тест агрессивности Басса-Дарки,	Определение степени физической агрессии и враждебности	Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога - М., 1999
Тест акцентуаций Шмишека	Выявление акцентуаций характера	Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков - М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА,2006
Определение самооценки	Выявление уровня самооценки	Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога - М., 1999
Тест на выявление эмпатии	Изучение эмпатии у подростка	Т.Н.Гущина Я и мои ценности. Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников-АРКТИ,2008
Тест Кеттелла,	Диагностика характерологических особенностей подростка	Немов Р.С. Практическая психология - М., 1998
Тест Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера-Ю.Л.Ханина	Изучение реактивной (ситуативной) и личностной тревожности	Сборник психологических тестов/ сост. Миронова Е.Е. Минск 2005
Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению	Изучение уровня познавательной активности. Тревожности, гнева, как актуальных состояний и как свойств личности	«Школьный психолог» №8 2004

**III. этап: Коррекционно-развивающий(сам тренинг)**



Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самопознание.

Цель этапа:

Активизация процесса самопознания, повышение собственной значимости, ценности.

Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

**IV. этап: Диагностический.(выходящая диагностика)**

Цель этапа: анализ результативности программы с помощью психодиагностических методик.

Смысл данного этапа заключается в отслеживании эффективности тренинговой работы, особенно изменений тех аспектов личности подростка, акцент на которые делался в ходе тренинга (осознание себя, рефлексия, самоотношение, личностные особенности и т.д.).

Результаты второго диагностического среза сравниваются с результатами первого и обсуждаются с классными руководителями и родителями учащихся.

**V. Консультационный этап**

Цель этапа: Данный этап предполагает оказание *методической* и *консультативной помощи* родителям и педагогам.

Консультативная работа проводится параллельно с диагностическим и тренинговыми этапами, а также по их завершении.

Программа предусматривает консультирование трех категорий лиц по их запросу: 1) подростки - участники тренинговых занятий; 2) родители подростков, включенных в коррекционную работу; 3) педагоги, работающие в школе.

Индивидуальная работа с родителями включает их эмоциональную поддержку, помощь в коррекции стиля семейного воспитания, активацию на позитивное вмешательство в жизнь детей, рекомендации по проблемам обучения и вопросам профессионального самоопределения подростков.

Индивидуальное консультирование педагогов направлено на совместный поиск подхода к решению проблем взаимоотношений между учителями и подростками.

**VI. Организационно-методический этап:**

Составление тематического планирования программы;

Анализ результативности программы;

Анализ научной и практической литературы для подбора методик;

Посещение совещаний, методических объединений;

Подготовка бланков, наглядного материала.

**Категория участников:** учащиеся 7-11 классов

**Формы обучения:** тестирование, анкетирование, беседы, практические занятия, тренинговые формы, игры, консультирование.

Программа осуществляется на основе тематического планирования. (См. прил.1-3)

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексии по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, методы групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов.

Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю по 45 минут.

### **Структура занятий**

Каждое занятие состоит из четырех частей: *начало, разогрев, основной этап, рефлексивный круг.*

На *начальном этапе* создается атмосфера занятия. Каждый участник имеет возможность поделиться теми чувствами и настроениями, с которыми он пришел на занятие, воспоминаниями и размышлениями, оставшимися от прошлых занятий. Это помогает принять свои чувства и включиться в новую работу. На этом же этапе ведущий может использовать различные ритуалы начала занятия.

*Стадия разогрева* включает в себя упражнения-энергизаторы, которые поднимают настроение и энергетику в группе, способствуют сплочению, объединению подростков, включению их в совместную деятельность. На этой стадии ведущий также предлагает упражнения, мотивирующие проживание, изучение темы занятия.

*Основной этап* предполагает использование самых разных форм активности, проведение 1 - 2 продолжительных упражнений, раскрывающих тему занятия.

На *этапе рефлексии* участники могут выразить накопившееся напряжение. С помощью разных вопросов ведущего подростки осознают опыт, полученный в ходе занятия:

- Что больше всего запомнилось?

- Какие чувства вы испытываете в конце занятия?
- Что из обсуждавшегося стоит запомнить/может пригодиться в жизни?
- Что было важным/неприятным/обидным/трудным?

### **Принципы работы тренинговой группы:**

Результативность тренинга зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов:

1. Ненасильственность общения. При объяснении правила игры, при выборе ведущего психолог исходит, в первую очередь, из желания детей, избегая принуждения. Необходимо избегать выражений со значением долженствования и побуждать детей заменять слова «должен» и «обязан» словами «хочу» и «могу»
2. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем.
3. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.
4. Неконкурентный характер отношений. Этот принцип будет соблюден только в том случае если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологического комфорта. Перед началом тренинга необходимо уделить особое внимание неконкурентному характеру отношения на тренинге.
5. Минимализация лабилизации и ее опосредованность. Традиционно считается, что без лабилизации психолог не поможет детям осознать их трудности. Для участников тренинговая лабилизация это средство познания собственных несовершенств, это зеркало в котором человек видит свое неприкрашенное отражение, свои недостатки, однако детям с трудностями в общении оно не принесет пользы. Поэтому тренинг строится так, что дети получают лабилизацию в минимальных дозах и не прямую, а косвенную.
6. Ситуации неуспешности неизбежны. В таких случаях необходимо помочь ребенку дистанцироваться от своей неудачи, например, приписав его затруднение его герою. Вместо того, чтобы сказать: «Ты ошибся», лучше говорить: «На этот раз великолепное чутье разведчика мало помогло Штирлицу». Вместе с тем психолог помогает детям идентифицироваться с их успехом, перенося положительную обратную связь с отдельных поступков на личность ребенка.
7. Включенность. В предлагаемой программе психолог выполняет не только роль ведущего, но и роль участника в играх. Участвуя в игре психолог, во-первых, своим примером помогает включиться и детям, во-вторых, помогает им осознать, что игры в тренинге проводятся не столько для развлечения, сколько для обучения.

8. Гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер. Для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, дети искренне переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенное общение. Тренинг активизирует и интеллектуально-аналитические процессы. Главная форма такой интеллектуальной деятельности – групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

### **Особенности работы с подростками в рамках программы «Мы вместе»**

1. Для меня важно иметь ясное представление о подростках, стараться понять их мир. Принимать их такими, какие они есть.
2. Необходимо осознавать свои границы как взрослого. Можно оказать определенное влияние на поведение подростка, но оно никогда не абсолютно. По мере взросления детей авторитарная власть и дисциплина должны уступить место чему-то новому: заботе и поддержке, любви и терпимости с соблюдением определенной дистанции.
3. Учусь доверять молодежи и их способности выживать в современном мире. Нередко они оказываются намного более приспособленными к жизни, чем это представляется взрослым. Слишком часто взрослые берут подростков в плен своих собственных страхов о мире. Они обращаются с ними как с хрупкими, несмышленными существами, способными навредить себе своими действиями. В своем желании защитить молодежь они воздвигают ограничения, которые приносят больше вреда, чем пользы.
4. Объясняю, что именно я жду от подростков. Объяснения должны быть понятны им так же, как и мои побудительные мотивы. Подросткам надо знать, какие последствия их ждут, если они решат не соблюдать эти правила. Важно дать возможность высказаться им самим, узнать, что они думают по поводу установленных правил и последствий их нарушений.
5. Стараюсь быть честной в отношении своих чувств, потребностей и ограничений. Они прекрасно чувствуют, когда взрослые избегают каких-то тем или не говорят правды. Им также необходимо видеть, что взрослые тоже имеют слабости и недостатки, которые признают.
6. Действуйте разумно относительно различных "экспериментирований" подростков. Ваше спокойствие и понимание может свести проблему к минимуму. Откровенно поговорите с молодыми людьми о том, что вы чувствуете в ситуации, когда они ведут себя рискованно. Избегаю высказывать свое осуждение, помогаю осознать, как употребление алкоголя, наркотиков и другие ситуации риска могут сказаться на их жизни.

Для успешного ведения детских и подростковых тренинговых групп важны следующие элементы профессионального знания и поведения:

- Умение войти в мир подростка, не нарушая границ личности (своей и подростка).
- Умение создать безопасную и поддерживающую атмосферу
- Помнить и уважать себя в подростковом возрасте, так как это знание помогает установить контакт с подростками и быть рядом с ними.
- Знать о подростковых стилях взаимодействия.
- Уметь получать удовольствие от работы с подростками и веселиться вместе с ними.

#### **Ожидаемые результаты:**

- У подростков сформируется адекватная самооценка, снизится потребность в самоутверждении посредством отклоняющегося поведения;
- Сформируется способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций;
- Выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению;
- Снизится уровня тревожности, агрессии;
- Выработаются навыки бесконфликтного общения.

## **2.2. Исследование эффективности программы сопровождения «Мы вместе» в условиях МБОУ Верхне-Талызинская СОШ.**

### **Цель и задачи исследования.**

Целью данного исследования является анализ опыта работы педагога психолога МБОУ Верхне-Талызинской СОШ по Программе психологического сопровождения подростков «Мы вместе».

### Задача исследования:

1. Сравнительный анализ данных диагностики в одном из классов в начале учебного года, до проведения «Программы сопровождения», и в конце учебного года, в период завершения «Программы»

### **Исследование эффективности программы:**

- ✓ Психологическое тестирование (межличностные отношения, ценностные ориентации, профессиональная предопределенность, лидерские качества, уровень воспитанности, изучение уровня учебной мотивации, формирование качеств личности)
- ✓ Анкетирование, социологические опросы (изучение интересов, склонностей обучающихся, запросов семьи)
- ✓ Педагогическое наблюдение (на уроках, на занятиях в кружках и клубах, в классах и параллелях, во внешкольных программах и мероприятиях)

- ✓ Индивидуальные беседы (с обучающимися, родителями, педагогами школы, психологом, социальным педагогом) о проблемах отдельных детей.

Целью исследования эффективности модифицированного варианта «Программы сопровождения» является изучение изменений учеников, динамики психологического климата в классах, где работает педагог-психолог как ведущий «Программы сопровождения».

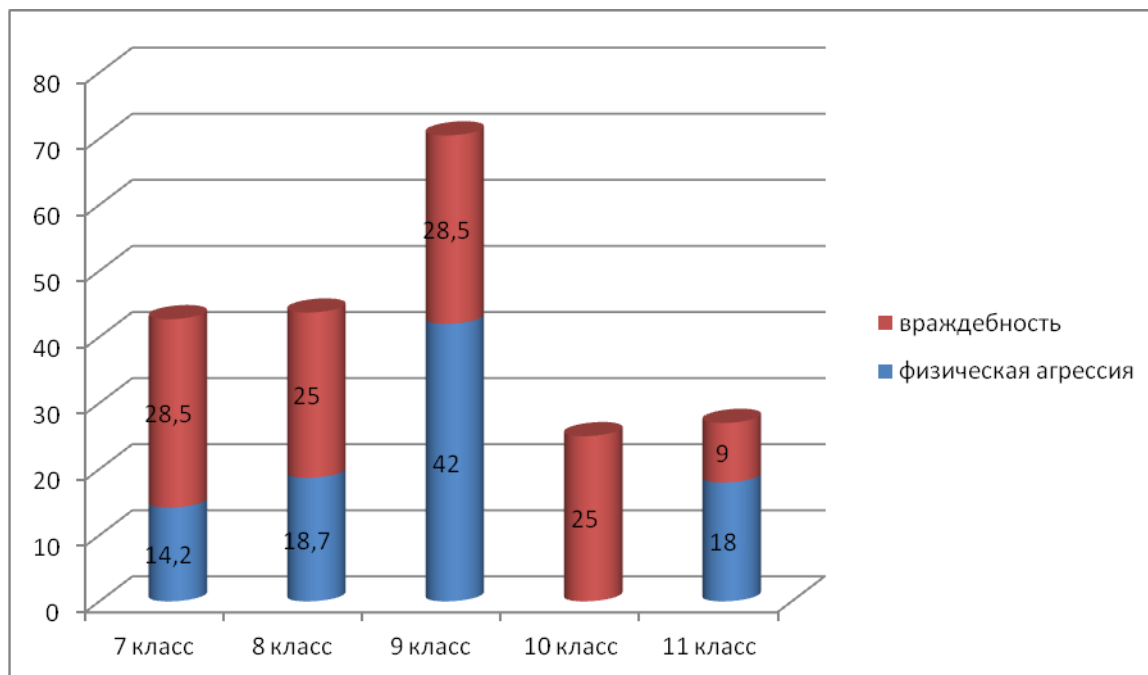
В связи с этим выдвигаются следующие задачи:

1. Диагностика школьной тревожности
2. Диагностика агрессивности и враждебности
3. Изучение психологического климата класса
4. Изучение школьной мотивации
5. Диагностика мотивации к успеху

## **2.2. Анализ результатов.**

## 2010-2011 учебный год

### Диагностика уровня агрессии (опросник Басса-Дарки)



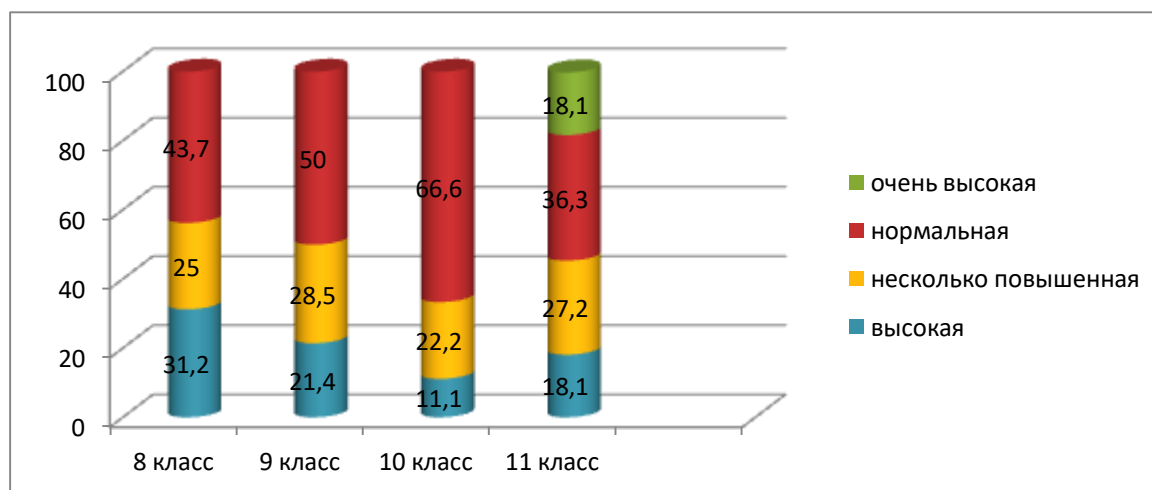
7 класс - враждебность – 28,5%, физическая агрессия – 14,2%

9 класс - враждебность – 28,5%, физическая агрессия – 42%

10 класс - враждебность-25%

8 класс - враждебность – 9%, физическая агрессия – 18%

### Диагностики школьной тревожности (тест Кондаша)



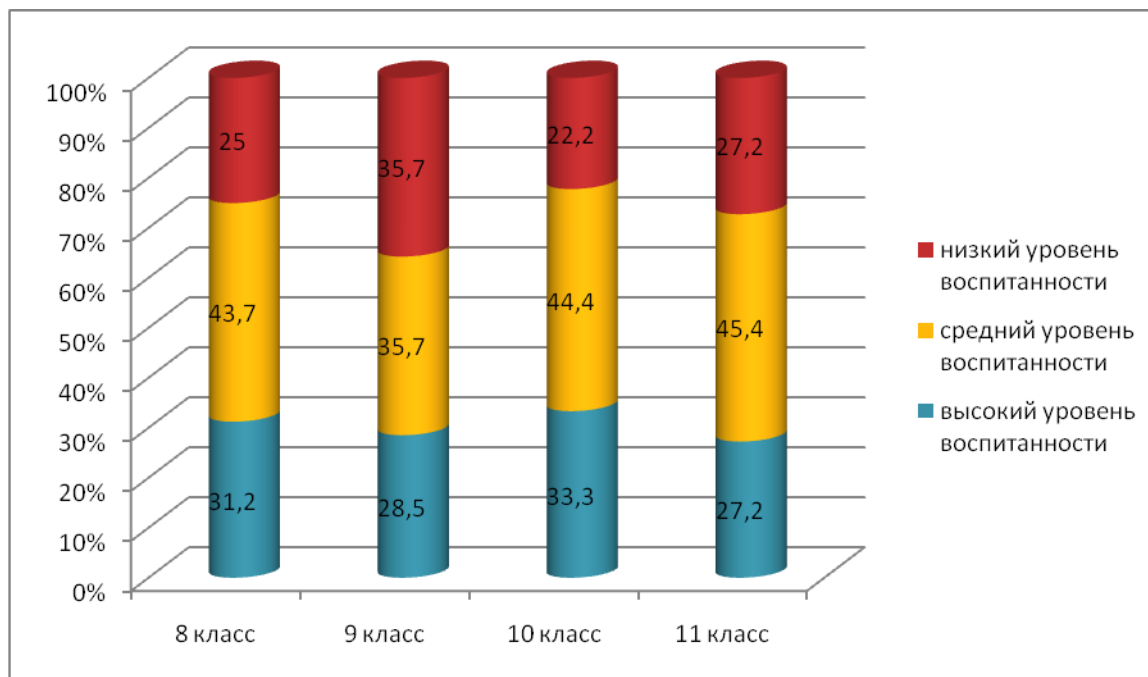
8 класс – нормальная - 48,7%, несколько повышенная - 25%, высокая – 31,2%

9 класс – нормальная - 50%, несколько повышенная - 28,5%, высокая – 21,4%

10 класс – нормальная – 66,6%, несколько повышенная - 22,2%, высокая – 11,1%

11 класс - очень высокая - 18,1%, нормальная – 36,3%, несколько повышенная - 27,2%, высокая – 18,1%.

Оценка **уровня воспитанности** в старших классах проводилась по методике Третьякова П.И., Рожкова М.И., Успенского В.Б.



8 класс - высокий уровень воспитанности-31,2%, средний уровень воспитанности-43,7%, низкий уровень воспитанности-25%.

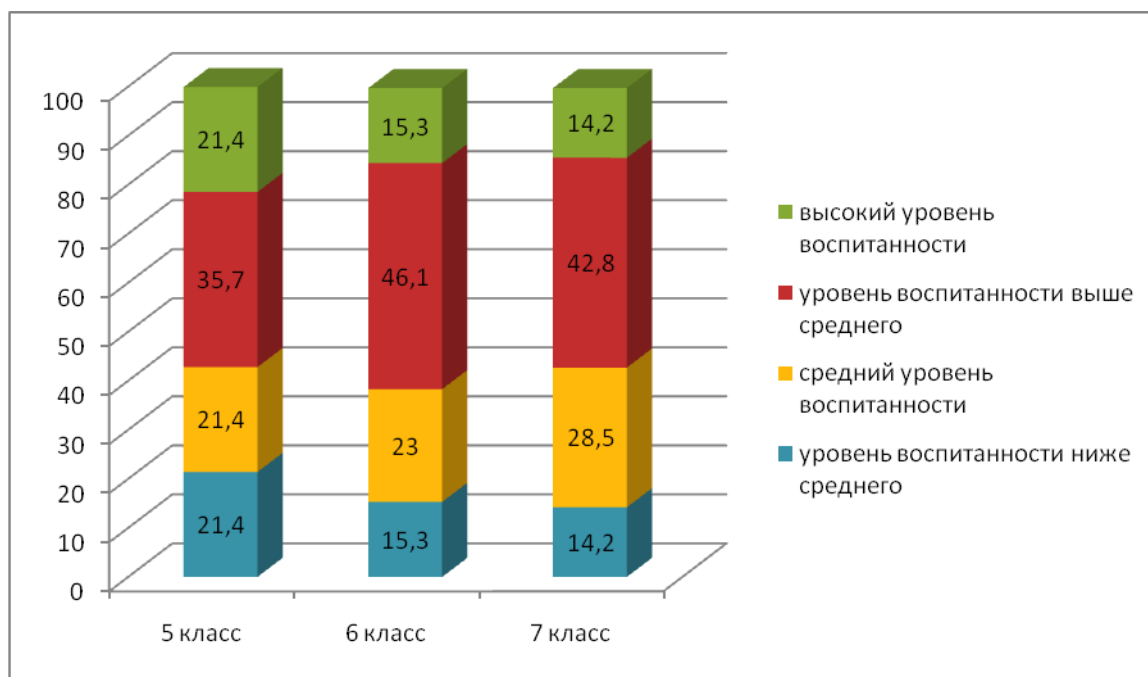
9 класс - высокий уровень воспитанности- 28,5%, средний уровень воспитанности-35.7%, низкий уровень воспитанности-35,7%.

10 класс - высокий уровень воспитанности- 33,3%, средний уровень воспитанности- 44,4%. низкий уровень воспитанности-22,2 %.

11 класс - высокий уровень воспитанности-27,2%, средний уровень воспитанности- 45,4%. низкий уровень воспитанности-27,2%.



## Уровень воспитанности в средних классах (Н.П.Капустин, М.И.Шилова и др.)

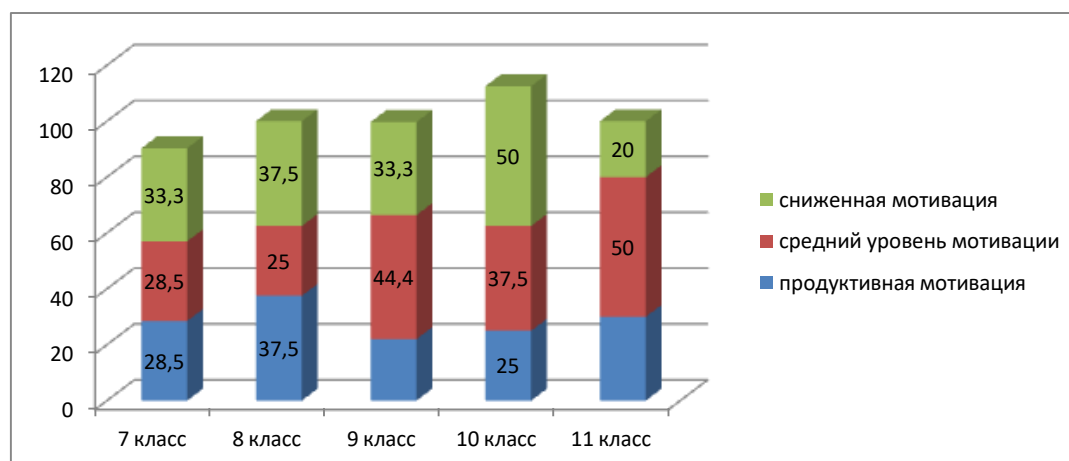


5 класс - высокий уровень воспитанности-21,4%, выше среднего-35,7%, средний уровень -21,4%, ниже среднего-21,4%

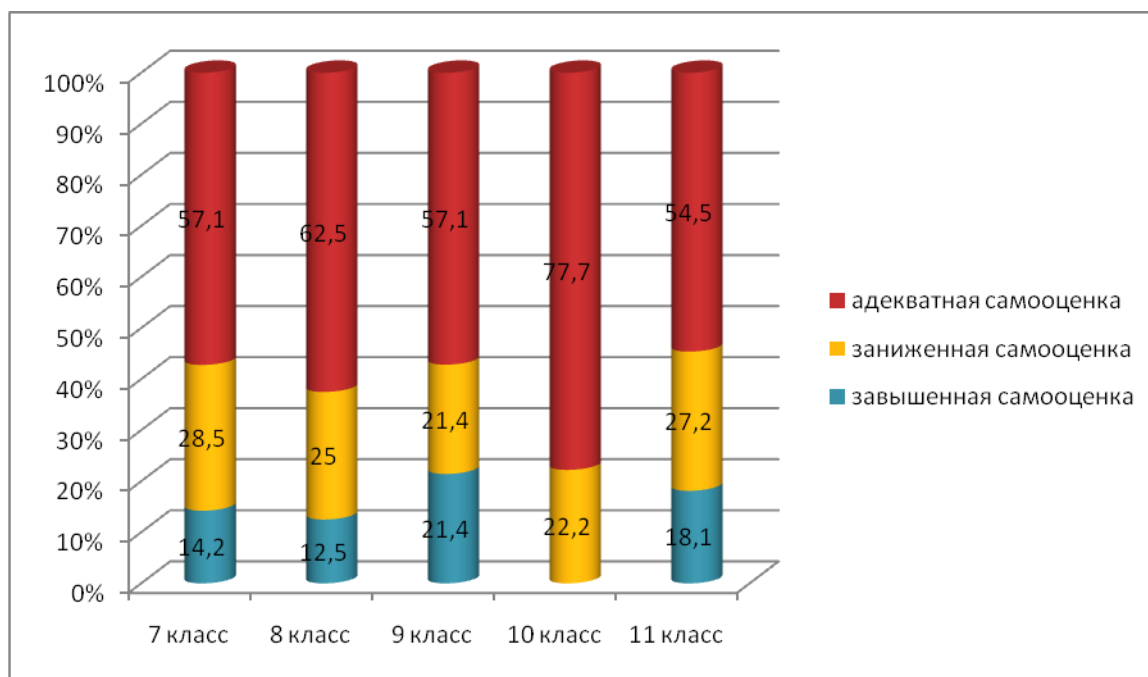
6 класс - высокий уровень воспитанности- 15,3%, выше среднего- 46,1%, средний уровень - 23%, ниже среднего-15,3%

7 класс - высокий уровень воспитанности-14,2%, выше среднего-42,8%, средний уровень -28,5%, ниже среднего-14,2.

## Исследование учебной мотивации учащихся



## Определение уровня самооценки учащихся



7 класс – адекватная самооценка – 57,1%, заниженная самооценка – 28,5%, завышенная самооценка – 14,2%

8 класс – адекватная самооценка – 62,5%, заниженная самооценка – 25%, завышенная самооценка – 12,5%

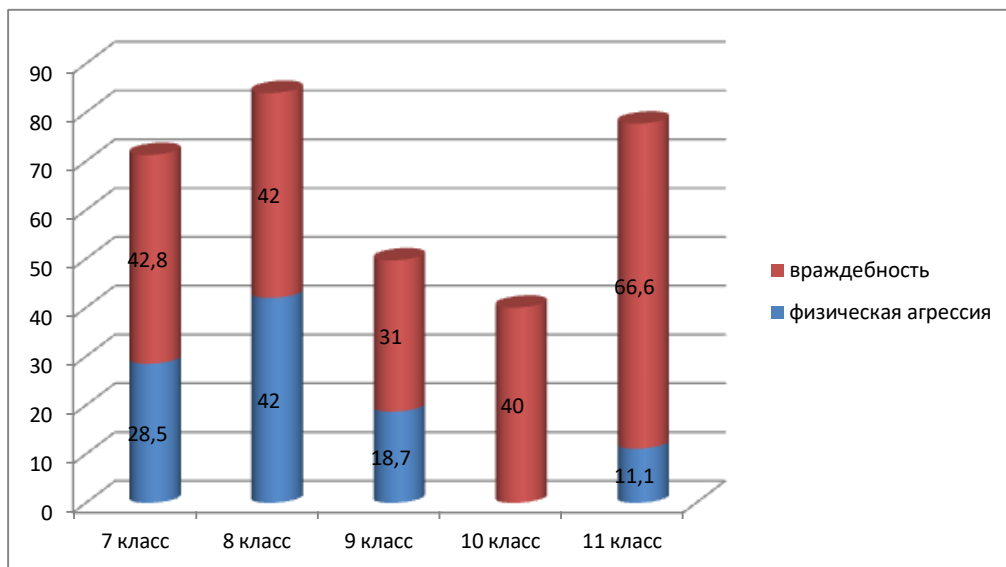
9 класс – адекватная самооценка – 57,1%, заниженная самооценка – 21,4%, завышенная самооценка – 21,4%

10 класс – адекватная самооценка – 77,7%, заниженная самооценка – 22,2%,

11 класс – адекватная самооценка – 54,5%, заниженная самооценка – 27,2%, завышенная самооценка – 18,1%

## 2011-2012 учебный год

### Диагностика уровня агрессии (опросник Басса-Дарки)



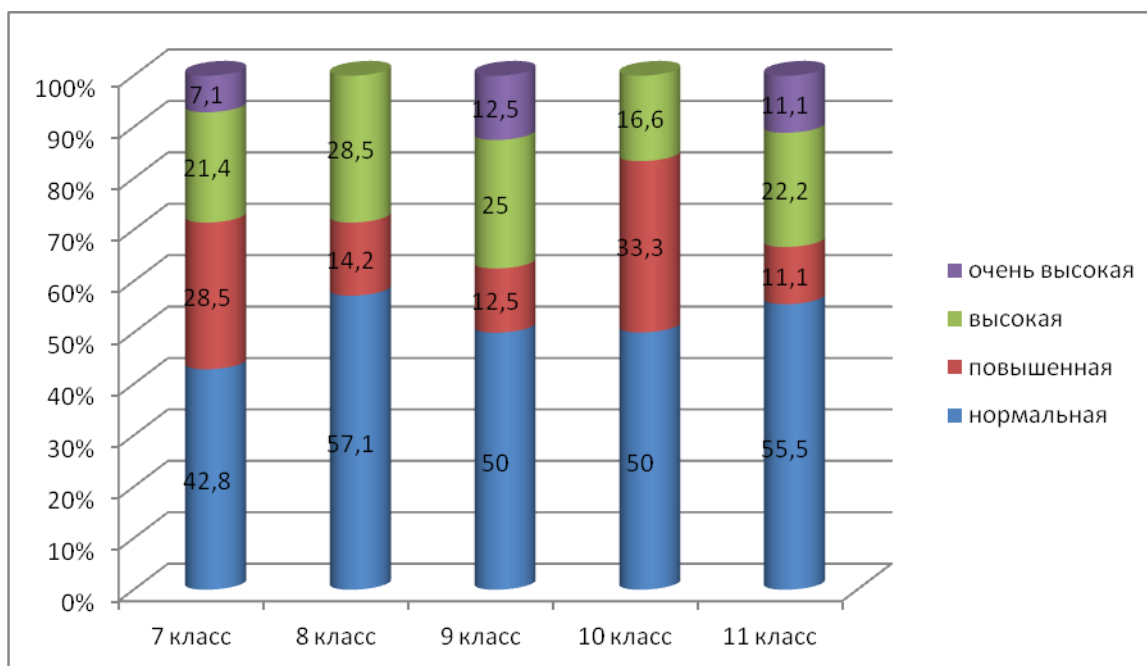
7 класс - враждебность – 28,5%, физическая агрессия – 42,8%

8 класс - враждебность – 42%, физическая агрессия – 42%

9 класс - враждебность – 42%, физическая агрессия – 42%

10 класс - враждебность-25%

### Диагностики школьной тревожности (тест Кондаша)



7 класс - очень высокая тревожность-7,1%, высокая тревожность-21,4%.повышенная тревожность-28,5%,нормальный уровень тревожности-42,8%.

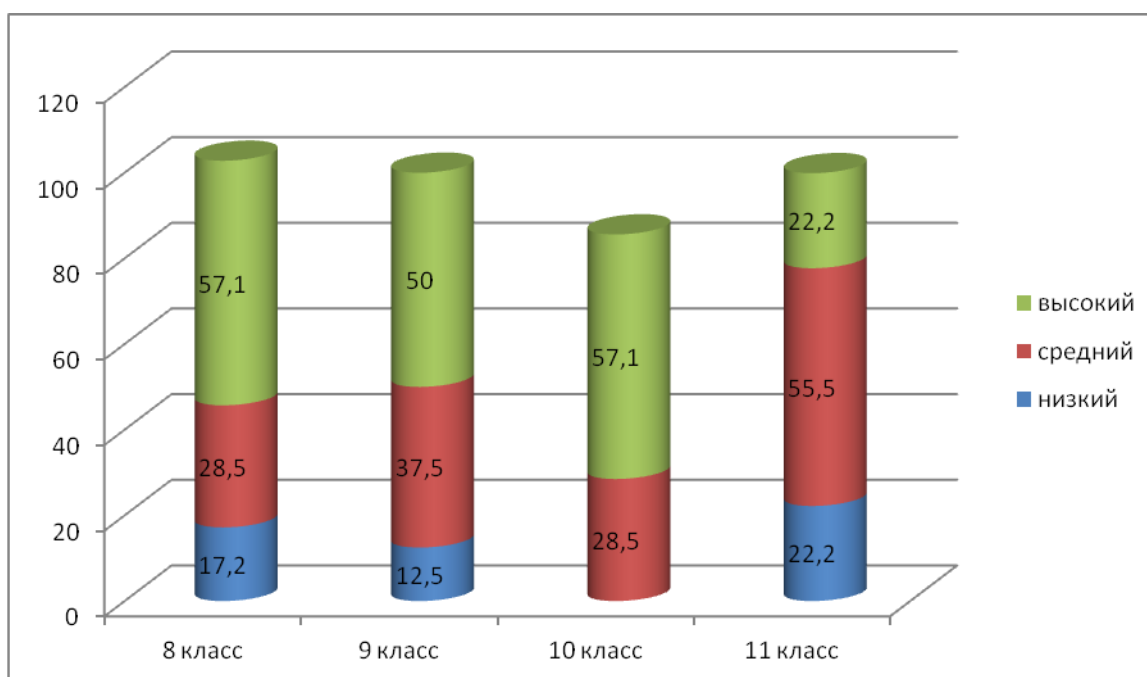
8 класс - высокая тревожность-28,5%.повышенная тревожность-14,2%,нормальный уровень тревожности-57,1%.

9 класс - очень высокая тревожность-12,5%, высокая тревожность-25%.повышенная тревожность-12,5%,нормальный уровень тревожности-50%.

10 класс - высокая тревожность-16,6%.повышенная тревожность-33,3%,нормальный уровень тревожности-50%.

11 класс - очень высокая тревожность-11,1%, высокая тревожность-22,2%.повышенная тревожность-11.1%,нормальный уровень тревожности-55,5%.

Оценка **уровня воспитанности** в старших классах проводилась по методике Третьякова П.И., Рожкова М.И., Успенского В.Б.

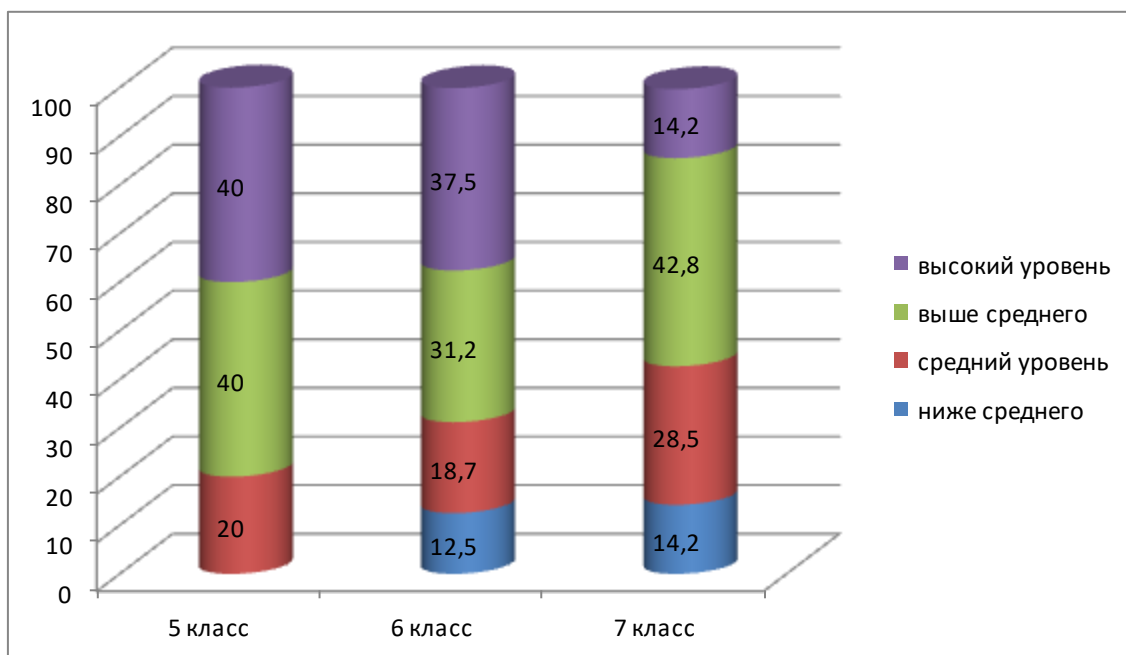


8 класс - высокий уровень воспитанности-57,1%, средний уровень воспитанности-28,5%. низкий уровень воспитанности-17,2%.

9 класс - высокий уровень воспитанности-50%, средний уровень воспитанности-37,5%. низкий уровень воспитанности-12,5%.

10 класс - высокий уровень воспитанности-57.1%, средний уровень воспитанности-28,5%.

11 класс - высокий уровень воспитанности-22.2%, средний уровень воспитанности-55,5%. низкий уровень воспитанности-22,2%.

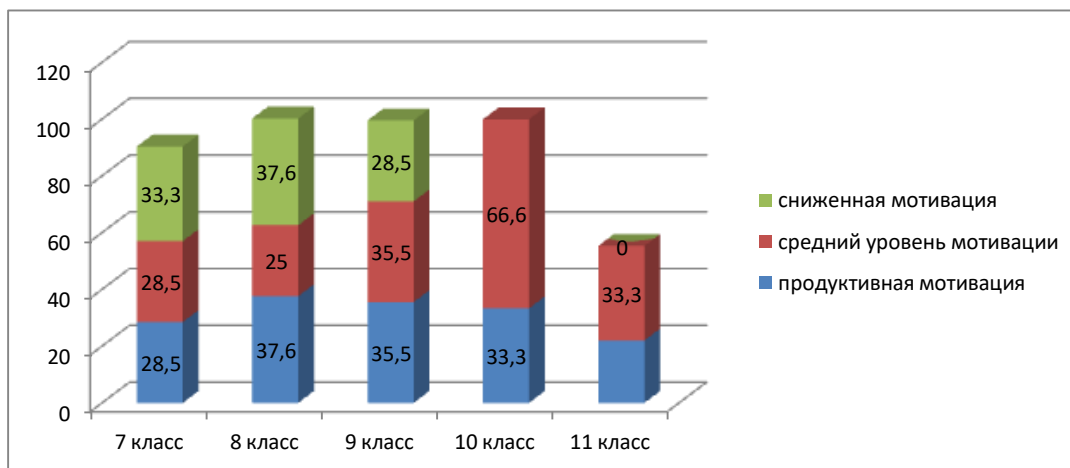


5 класс - высокий уровень воспитанности-40%, выше среднего-40%, средний уровень -20%

6 класс - высокий уровень воспитанности-37,5%, выше среднего-31.2%, средний уровень -18,7%, ниже среднего-12,5

7 класс - высокий уровень воспитанности-14,2%, выше среднего-42,8%, средний уровень -28,5%, ниже среднего-14,2.

### **Исследование учебной мотивации учащихся**



7 класс продуктивная мотивация -28,5%, средний уровень мотивации 28,5%, сниженная мотивация -33,3%

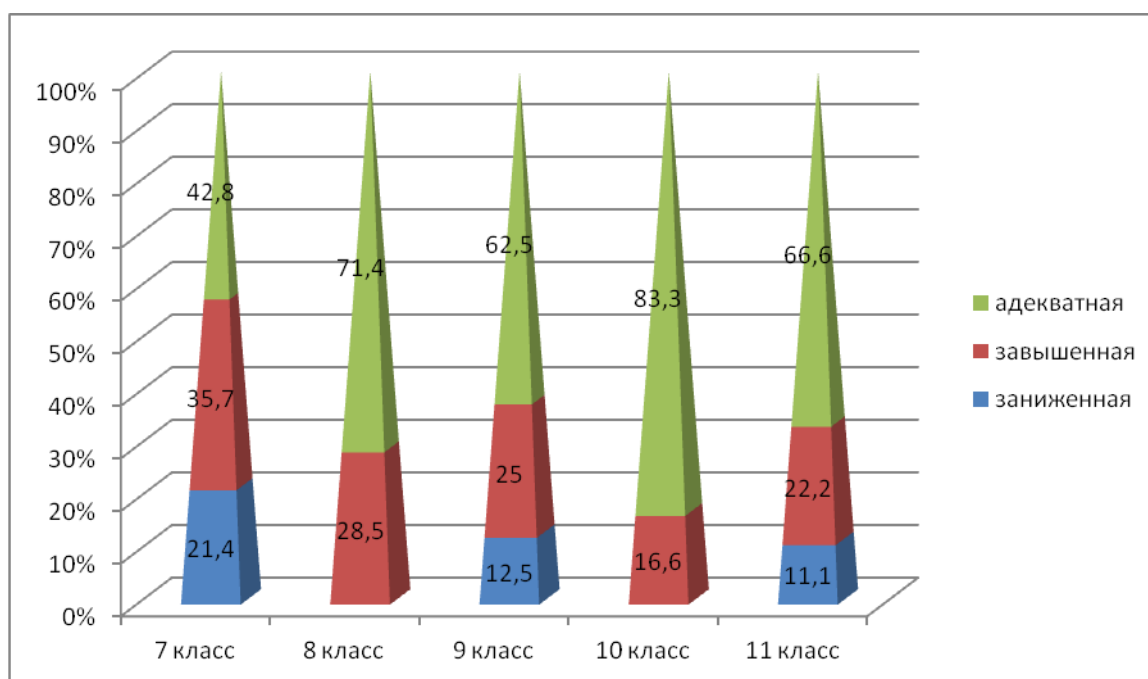
8 класс продуктивная мотивация -37,6 %, средний уровень мотивации 25%, сниженная мотивация -37,6%

9 класс продуктивная мотивация -35,5%, средний уровень мотивации 35,5%, сниженная мотивация -28,5%

10 класс продуктивная мотивация -33.3%, средний уровень мотивации 66.6%, сниженная мотивация -0

11 класс продуктивная мотивация -22.2%, средний уровень мотивации 33.3%, сниженная мотивация -44.4%

### Определение уровня самооценки учащихся



7 класс - адекватная самооценка-42,8%, завышенная самооценка-35,7%, заниженная самооценка-21,4%.

8 класс - адекватная самооценка-71,4%, завышенная самооценка-28,5%.

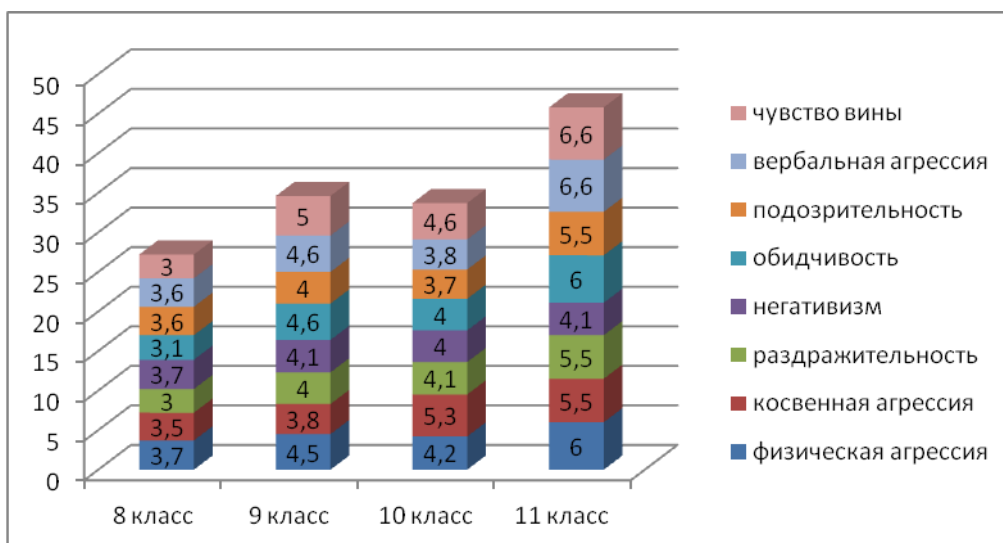
9 класс - адекватная самооценка-62,5%, завышенная самооценка-25%, заниженная самооценка-12.5%.

10 класс - адекватная самооценка-83,3%, завышенная самооценка-16,6%.

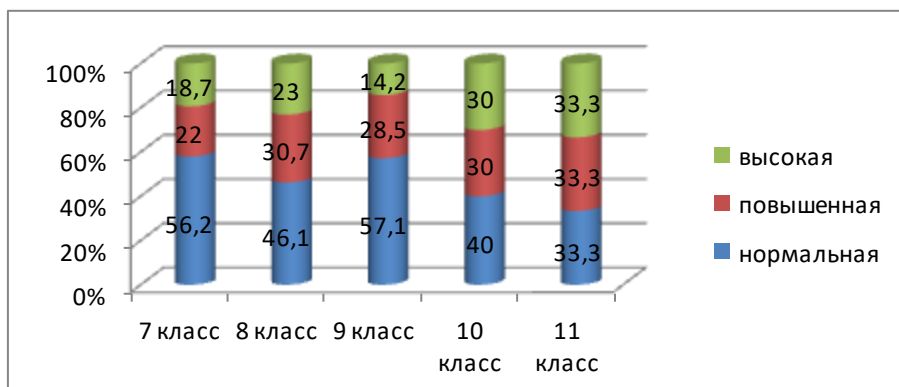
11 класс - адекватная самооценка-66,6%, завышенная самооценка-22,2%, заниженная самооценка-11,1%.

### 2012-2013 учебный год

#### Диагностика уровня агрессии (опросник Басса-Дарки)



#### Диагностики школьной тревожности (тест Кондаша)



7 класс - высокая тревожность-18,7%.повышенная тревожность-22%,нормальный уровень тревожности-36,2%.

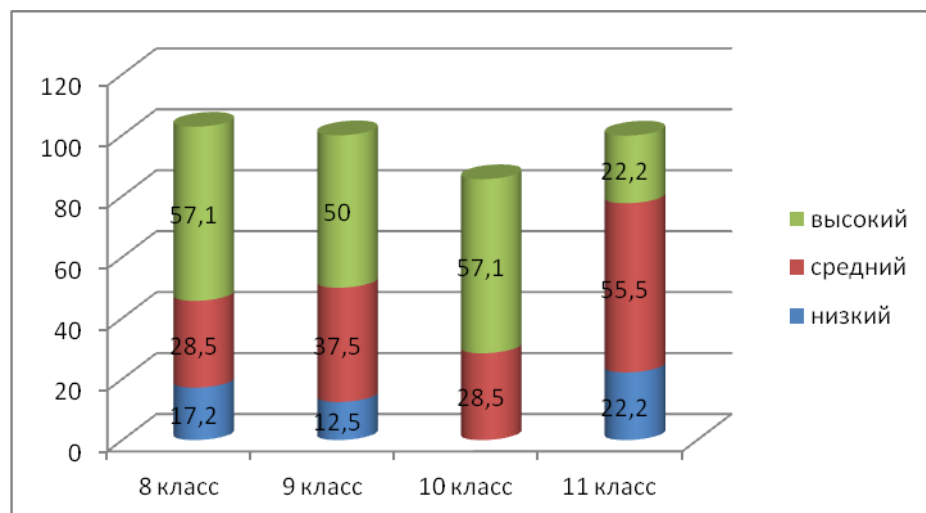
8 класс - высокая тревожность-23%.повышенная тревожность-30,7%,нормальный уровень тревожности-46,1%.

9 класс - высокая тревожность-14,2%.повышенная тревожность-28,5%,нормальный уровень тревожности-57,1%.

10 класс - высокая тревожность-40%.повышенная тревожность-30%,нормальный уровень тревожности-30%.

11 класс - высокая тревожность-33,3%.повышенная тревожность-33,3%,нормальный уровень тревожности-33,3%.

Оценка **уровня воспитанности** в старших классах проводилась по методике Третьякова П.И., Рожкова М.И., Успенского В.Б.



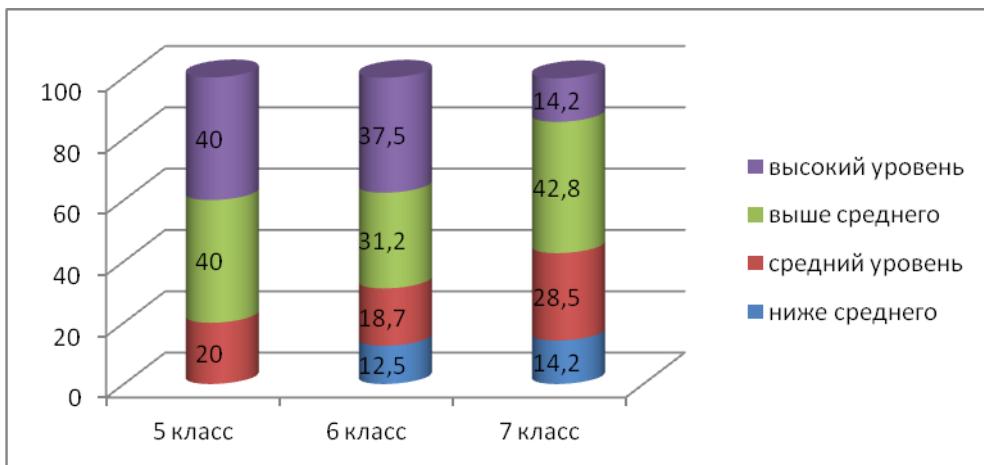
8 класс - высокий уровень воспитанности-57,1%, средний уровень воспитанности-28,5%. Низкий уровень воспитанности-17,2%.

9 класс - высокий уровень воспитанности-50%, средний уровень воспитанности-37,5%. низкий уровень воспитанности-12.5%.

10 класс - высокий уровень воспитанности-57.1%, средний уровень воспитанности-28,5%.

11 класс - высокий уровень воспитанности-22.2%, средний уровень воспитанности-55,5%. низкий уровень воспитанности-22,2%.

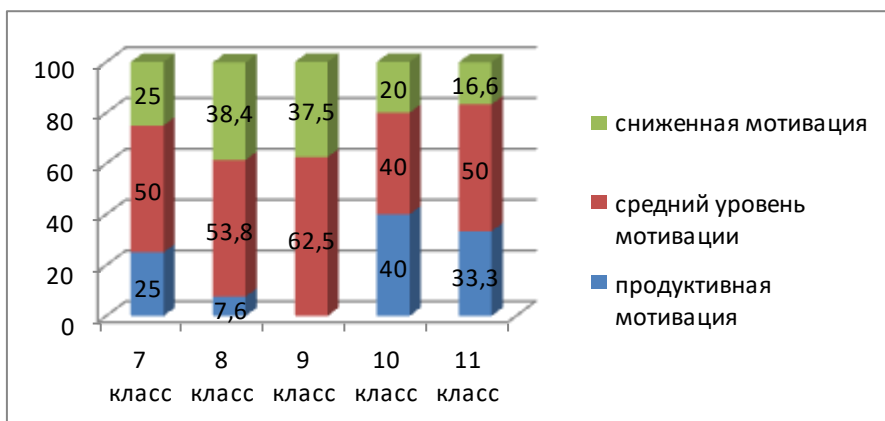




5 класс - высокий уровень воспитанности-40%, выше среднего-40%, средний уровень -20%

6 класс - высокий уровень воспитанности-37,5%, выше среднего-31,2%, средний уровень -18,7%, ниже среднего-12,5

7 класс - высокий уровень воспитанности-14,2%, выше среднего-42,8%, средний уровень -28,5%, ниже среднего-14,2.



7 класс продуктивная мотивация -25%, средний уровень мотивации 50%, сниженная мотивация -25%

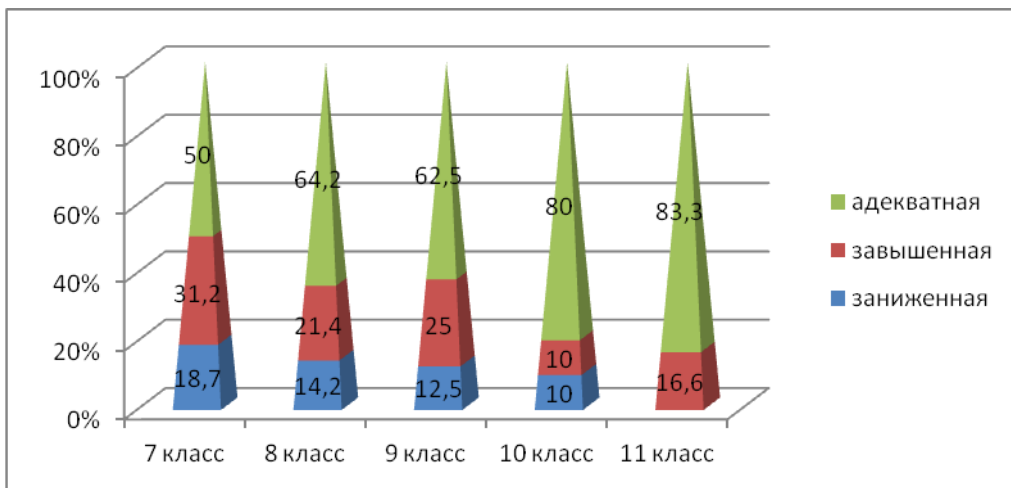
8 класс продуктивная мотивация -7,6%, средний уровень мотивации 53,8%, сниженная мотивация -38,4%

9 класс средний уровень мотивации 62,5%, сниженная мотивация -37,5%

10 класс продуктивная мотивация -40%, средний уровень мотивации 40%, сниженная мотивация -22%

11 класс продуктивная мотивация -33,3%, средний уровень мотивации 50%, сниженная мотивация -16,6%

### Определение уровня самооценки учащихся



- 7 класс - адекватная самооценка-50%, завышенная самооценка-31,2%, заниженная самооценка-18,7%.
- 8 класс - адекватная самооценка-64,2%, завышенная самооценка-21,4%. заниженная самооценка-14,2%.
- 9 класс - адекватная самооценка-62,5%, завышенная самооценка-25%, заниженная самооценка-12.5%.
- 10 класс - адекватная самооценка-80%, завышенная самооценка-10%. заниженная самооценка-10%.
- 11 класс - адекватная самооценка-83,3%, завышенная самооценка-16,6%.

## Заключение

Из результатов диагностики видно, что у подростков, занимающихся по программе «Мы вместе» наметился рост познавательной деятельности, снижение агрессии, тревожности.

Появились реальные изменения в оценивании своего Я, в развитии эмпатии, сочувствия.

Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение.

В целом, я оцениваю свою работу по программе психолого-педагогического сопровождения «Мы вместе» как успешную. Мне удалось реализовать все намеченные цели и задачи, приобрести бесценный практический опыт и навыки работы с классным коллективом с учетом его психологической структуры и уровня развития; углубить свои знания в психологии и педагогике; сформировать умения по организации продуктивного взаимодействия с классом на уроке и вне его (установление личных контактов, навыки сотрудничества, диалогового общения и т.п.

Очень важным, если не определяющим фактором, способствующим моим успехам, явилось доброжелательное, участвующее отношение педагогов. Никто не отказывал мне в помощи, некоторые преподаватели давали ценные советы, помогали при подготовке к занятиям.

Нужно заметить, что со стороны учеников я тоже получила поддержку и одобрение. Они проявляли дисциплинированность, уважение и заинтересованность. Естественно, такое отношение значительно облегчило мою задачу при проведении занятий. Несомненно, в организации уроков и управлении коллективом учеников, мне помогли знания, полученные при изучении возрастной, социальной, педагогической психологии и др. дисциплин.

Конечно, приходилось сталкиваться с некоторыми трудностями. В любом классе есть чрезмерно активные ученики, привыкшие быть в центре внимания. К таким ученикам нужно было найти подход, и, в большинстве случаев, мне удавалось справиться с этой задачей. Несомненно, нужно всегда быть готовым к возникновению у учеников вопросов. Игнорировать их нельзя, так как можно потерять интерес, доверие и уважение класса. Чтобы быть готовым к различного рода непредвиденным обстоятельствам и неожиданным вопросам, очень важно тщательное планирование и обдумывание всех аспектов при подготовке учебного материала.

В моих дальнейших планах продолжить работу по программе «Мы вместе» используя информационные технологии и возможности сети интернет и т.д.

## Литература

- Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе: Метод, рекомендации по организации групповой работы. - М., 2000.
- Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками СПб.,2007
- Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. - М., 1991.
- Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. - М., 1993.
- Гущина Т.Н. Я и мои ценности. Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников-АРКТИ,2008
- Иванов Н.Я., Личко А.Е. Диагностика характера подростков. - М., 1994.
- Марковская И. Ф. Задержка психического развития. - М., 1993.
- Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. - М., 1997.
- Микляева А.В.Я – подросток. Программа уроков психологии. - СПб.,2006
- Микляева А.В.Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция.- СПб.:Речь,2006
- Немов Р.С. Практическая психология - М., 1998
- Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога - М., 1999
- Сборник психологических тестов/ сост. Миронова Е.Е. Минск 2005

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Тематическое планирование для 7 класса

### Занятие 1. *«Что значит «Я – подросток»*

Цель: создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

### Занятие 2. *«Как узнать эмоцию?»*

Цель: формирование у подростков навыков распознавания эмоций других людей.

### Занятие 3. *«Я - наблюдатель»*

Цель: создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.

### Занятие 4. *«Мои эмоции»*

Цель: создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

### Занятие 5. *«Эмоциональный словарь»*

Цель: создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

### Занятие 6. *«Чувства «полезные» и «вредные»*

Цель: создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.

### Занятие 7. *«Сказка «страна чувств».*

Цель: создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

### Занятие 8. *«Нужно ли управлять своими эмоциями?»*

Цель: актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами.

### Занятие 9. *«Что такое запретные чувства?»*

Цель: снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

### Занятие 10. *«Какие чувства мы скрываем?»*

Цель: определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

#### Занятие 11. *«Маска»*

Цель: создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.

#### Занятие 12. *«Я в «бумажном зеркале»*

Цель: создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики.

#### Занятие 13. *«Что такое страх?»*

Цель: проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

#### Занятие 14. *«Побеждаем все тревоги».*

Цель: проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

#### Занятие 15. *«Страх оценки».*

Цель: создание условий для обращения подростка к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ним негативных эмоций.

#### Занятие 16. *«Злость и агрессия»*

Цель: создание условий для обращения подростка к собственному опыту агрессии.

#### Занятие 17. *«Как простить обиду?»*

Цель: определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

#### Занятие 18. *«Что такое эмпатия?»*

Цель: экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций.

#### Занятие 19. *«Комплименты»*

Цель: создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

#### Занятие 20. *«Подведение итогов»*

Цель: создание условий для рефлексии подростками собственных достижений.

### Тематическое планирование для 8-9 классов (20 часов)

#### 1. Занятие «Куда же нам плыть?»

Цель: Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия.

#### 2. Занятие «Каков я на самом деле?»

Цель: Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

#### 3. Занятие «Кто я?»

Цель: Закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу участников, развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

#### 4. Занятие «Моя индивидуальность».

Цель: Способствовать дальнейшему сплочению группы, улучшению процесса самораскрытия. Учить находить в себе главные индивидуальные особенности.

#### 5. Занятие «Мой дневник».

Цель: Создание в группе атмосферы доверия и открытости. Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания.

#### 6. Занятие «Точка опоры».

Цель: Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон.

#### 7. Занятие «Чувство собственного достоинства».

Цель: Углубление процессов самораскрытия и получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя с помощью группы.

#### 8. Занятие «Уверенное и неуверенное поведение».



Цель: Обучение тому, как отличить уверенное поведение от неуверенного.

**9. Занятие «Мои права и права других людей».**

Цель: Закрепление навыков уверенного поведения. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.

**10. Занятие «Просьба».**

Цель: Обучение тому, как правильно высказывать просьбу и реагировать на нее. Развитие умения определять психологические характеристики свои и окружающих. Упрочение уверенности в себе.

**11. Занятие «Я в глазах других людей».**

Цель: Активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции. Раскрытие важных качеств эффективного межличностного общения.

**12. Занятие «Эмоции и чувства»**

Цель: Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

**13. Занятие «Обида».**

Цель: Закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой, формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи.

**14. Занятие «Как справляться с плохим настроением».**

Цель: Углубление процессов самораскрытия, развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от нее.

**15. Занятие «Мои слабости».**

Цель: Обучение тому, как находить в себе не только сильные но и слабые стороны; повышение самопонимание на основе осознания своих ограничений: положительных и отрицательных качеств.

**16. Занятие «Мои проблемы»**

Цель: Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

**17. Занятие «Мотивы наших поступков».**

Цель: Помощь в осознании мотивов своих поступков, осознание собственного влияния на других людей, устранение эмоциональных барьеров между членами группы.

#### 18. *Занятие «Люди значимые для меня»*

Цель: Научить ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей, доверять им, находить положительные стороны личности.

#### 19. *Занятие «Эффективные приемы общения».*

Цель: Знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.

#### 20. *Занятие «Я тебя понимаю».*

Цель: Продолжение работы по самоанализу, совершенствованию умений эффективного общения, коммуникативных навыков.

#### 21. *Занятие «Взаимопомощь».*

Цель: Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата общения.

#### 22. *Занятие «Творческая личность».*

Цель: Углубление процесса самораскрытия, поиск того, что отличает конкретного человека от других людей; обучение тому, как позитивно находить выход из ситуации; помощь в определении личностных ценностей.

#### 23. *Занятие «Как достичь цели».*

Цель: Обучение тому, как ставить перед собой цели; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению цели.

#### 24. *Занятие «Полюби себя».*

Цель: прояснение «Я-концепции»; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

#### 25. *Занятие «Самовосприятие. Самоуважение. Самоодобрение».*

Цель: научение говорить о себе позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопознания на основе своих положительных качеств.

#### 26. *Занятие «Будьте собой, но в лучшем виде».*

Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону.

**27. Занятие «Жизнь по собственному выбору».**

Цель: развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

**28. Занятие «Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой».**

Цель: укрепление своего устойчивого Я, дальнейшее самораскрытие, самопознание, развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

**29. Занятие «Перед дальней дорогой».**

Цель: помощь в определении личностных ценностей, раскрытие сильных сторон личности, формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи.

**30. Занятие «Прощай...»**

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

**Тематическое планирование для 10-11 классов (20 часов)**

**«Ситуация сейчас»** - 1 час

**Цель:** сформировать интерес к встречам в группе

**Задачи:** ознакомление с принципами работы в тренинговой группе; создание устойчивой положительной мотивации к самопознанию и самораскрытию.

1. Первая беседа «Кто Я?»

**Планируемый результат:** создание благоприятного эмоционального фона в группе.

**«Ты не прозрачный»** - 6 часов

**Цель:** улучшить представление учащихся о себе

**Задачи:** создание психологического портрета каждого участника; получение обратной связи от других, углубляющей знание собственной личности; ознакомление с основными теориями личности и методами ее изучения.

1. Что ты из себя представляешь?
2. 10 моих положительных качеств
3. Что другим в тебе не нравится?
4. Ты не прозрачный
5. Чувства приятные и неприятные
6. Каким ты выглядишь в глазах других

**Планируемый результат:** получение представления о типах темперамента, характера, составление «психологического портрета» личности участника.

**«Мостики» общения** - 4 часа

**Цель:** дать представление об основных способах саморегуляции.

**Задачи:** выявить трудности учащихся в общении, провести ряд профилактико-коррекционных занятий.

1. Тебя иногда понимают неправильно?
2. Три способа что-либо высказать
3. Если вдруг дела ухудшаются
4. Упражнение для релаксации

**Планируемый результат:** создание благоприятного фона для общения в группе.

Твое место в отношениях-9 часов

**Цель:** дать учащимся представление о бесконфликтных способах общения

**Задачи:** формирование стиля общения; развитие творческого мышления; проведение коррекционно-профилактических мероприятий.

1. Что ты считаешь важным?
2. 15 волшебных докторов.
3. Пирамида потребностей.
4. Критика.
5. Твое место в отношениях.
6. Искусство слушать.
7. Решение конфликтов.
8. Умение сказать «нет».
9. Творческое мышление.

## Занятие для 7 класса

**Тема: Что такое эмпатия**

## Цели и задачи

- Экспресс диагностика уровня развития эмпатических тенденций
- Создание условий для тренинга эмпатических навыков

## Ход занятия

Приветствие.

? Обсуждение.

С помощью чего люди могут понимать друг друга. Зачем нужна эмпатия? Поскольку этот термин всем в классе незнаком, можно устроить «долгадалки», зачитав стихотворение Ю.Саакяна «Горе козла», одно название которого вдохновляет ребят на внимательное слушание:

Сверчок горевал, свою участь кляня:

«Не сплю я, бессонница мучит меня»!

Козел не ответил, он только жевал.

Казалось, он молча сопереживал.

Скорбела кукушка: «В конце концов

Осталась я в мире одна, без птенцов!»

Козел не ответил, он только жевал

Казалось, он молча сопереживал.

Плакала мышка: «Беда, беда!

Мышиную норку разрыла сова!»

Козел не ответил, он только жевал.

Казалось, он молча сопереживал.

И поняли мышка, кукушка, сверчок,

Что все их несчастья – так, пустячок.

Что в целой вселенной нет злейшего зла,

Нет горя сильнее, чем горе козла.

К своему несчастью, козел не умел сочувствовать другим. Эмпатия – это умение понимать состояние другого человека. Без нее невозможно строить бесконфликтное, «эффективное» общение.

!!! Упражнение «Мигалки»

Для этого упражнения надо организовать круг из стульев, которых в два раза меньше, чем участников. Играющих должно быть четное количество.

Половина ребят рассаживается на стулья, остальные встают за их спинами. Один стул остается пустым. Это потому, что водящий стоит в середине круга. Тот кто стоит за пустым стулом, должен переманить к себе кого то из сидящих без слов, только мимикой и жестами. Задача водящего – уловить момент «переманивания» и занять освобождающийся стул.

После 7-8 минут игры сидящие и стоящие меняются местами.

Побывав во всех трех ролях – водящего, переманивающего и переманиваемого, ребята формулируют свои представления о том, зачем нужно уметь понимать состояния другого человека и какие трудности им удалось заметить во время игры. И почему в игре мы не использовали слова? Задача ведущего – организовать обсуждение.

Завершение занятия.

**Тема: «Кто я?»**

Цель: закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу участников, развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

1. Ритуал приветствия.
2. Продолжение знакомства

Дети сидят в кругу.

У каждого человека есть теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: разделяют ли другие мою точку зрения.

Детям предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в первой графе ответить на вопрос: «Кто Я». Для этого следует быстро написать 10 слов эпитетов, писать следует в том порядке, в котором они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот вопрос ответили бы ваши родители, знакомые. В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои дописанные листочки, они перемешиваются, затем каждый не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

3. Притча Ворона и павлин.

В парке дворца на ветке апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а оперение, что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я никогда бы не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, словно лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом грустно ответил: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому, что хожу с высоко поднятой головой? На самом деле я не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего огорчает меня, потому-то я и поднимаю высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям».

4. Ласковое слово.

Вспомните и напишите, какими ласковыми словами вы называете своих близких, родных, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы делаете это чаще.

Когда вам что-нибудь требуется, и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?



Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

#### 5. Приятно сказать...

Давайте сядем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто сидит рядом с вами.

Итак, давайте начнем. Раз, два, три...Теперь, соприкоснувшись руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.

#### 6. «Я»

Наше «Я» одна из самых больших загадок. Иногда это «Я» обладает большим здравым смыслом, иногда в нем звучит голос обиды, иногда проявления собственного самолюбия.

Как же разобраться в этой многоликости собственного «Я»? Вполне возможно, что «Я» создается слоями, так же как земная кора. Совершим же экскурсию вглубь собственного «Я». Это «Я» можно вообразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из таких веточек - внешнее «Я». Нарисуйте ее, придумайте символ для этого «Я». Это может быть графический символ, а может быть какое-то слово.

Другая веточка - «Я» в учебе. Изобразите это «Я». Следующая веточка - «Я» в семье. Еще одна веточка ваше «Я» в кругу друзей и знакомых. Можно изобразить также несколько веточек вашего «Я» в разном окружении, в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе (будьте самокритичны), ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства весь набор ваших фундаментальных качеств.

Нарисуйте это дерево вашего «Я». Обсудите рисунки со всеми. Если веточки прошуршали одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая-то гармония.

А что скажут ваши друзья в шутку или всерьез?

#### 7. Ритуал прощания.

**Тема: "Умение сказать "нет".**

**Групповое давление"**

Цели: 1. Познакомиться со способами отказа.

2. Отработка навыков говорить "нет".

**1. Упражнение-энергизатор "Пресс".** Группа делится на две шеренги. Задача стоящих в первой - сопротивляться давлению вторых (возможен также контакт руками, давящим нельзя сходить с места, где они стоят). Желательно, чтобы в паре оказались люди равных весовых категорий.

**2. Групповая дискуссия.**

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы:

Что такое давление со стороны другого человека, группы?

Нужно ли сопротивляться такому давлению? Когда и почему?

**3. Упражнение "Скажи "нет"".**

Группа разбивается на пары. Один предлагает другому что-нибудь сделать, а второй должен отказаться. Затем обмен ролями.

Примеры "уговоров": встать; дать списать русский; прогулять урок; поменяться кассетами и т. д.

Участники обсуждают, какие способы отказа использовались в процессе выполнения упражнения, какие из них были более успешными, какие - менее. Какие чувства вызвала у подростков необходимость сказать "нет", что происходило при получении отказа.

**4. Ведущий выписывает на плакате** те способы отказа, которые использовали участники; по ходу добавляет свои, привлекая информационный материал.

Важно объяснить, что обижало других, когда им отказывали в чем-то. Как можно сгладить обиду другого и в то же время защитить

свои права, желания. (Можно отметить, что если другой человек для тебя важен, значим, то отказ в данном случае не означает прекращение отношений или отвержение.)

При обсуждении способов отказа ведущему необходимо сделать акцент на интонации, с которой человек отказывает. Интонация может быть уверенной, агрессивной и т.п., в то же время она

связана с позицией отказывающегося - "сверху", "снизу", "на равных". Большое значение при отказе имеет *убеждение отказывающегося по поводу своего права* на это. Желательно подчеркнуть, что каждый имеет право отказать другому человеку, если то, что ему предлагают, неинтересно, не отвечает его убеждениям. Оптимальная позиция при отказе - "на равных", сопровождающаяся спокойной-спокойной интонацией. Больше всего людей обижает при отказе позиция "сверху" + агрессивный тон.

**5. В заключение занятия** можно обсудить: что проще говорить - "да" или нет"; по поводу чего люди имеют право сказать - нет". Отдельное время желательно посвятить обсуждению прав человека: эта тема имеет свое преломление при противостоянии групповому давлению.

## **6. Рефлексия.**

Продолжите предложение: "В моей жизни мне чаще приходится говорить: ..." Каждый участник также может отметить свое отношение к этому высказыванию (оно его устраивает или огорчает).

### Материалы для информирования

**1. Способы отказа:** объяснить причину; предложить сделать что-то другое; сказать "нет", не вступая в спор и не объясняя причин; уйти и не участвовать в нежелательном действии и т. д.

### **2. Права человека**

Каждый человек имеет право сам оценивать свое поведение, мысли, чувства и отвечать за них.

Каждый имеет право не оправдываться и не объяснять другим свои поступки.

Каждый имеет право быть один.

Каждый имеет право отказать в ответ на просьбу, не испытывая чувства вины, и сам решать, хочет ли он брать на себя ответственность за решение чужих проблем.

Каждый имеет право просить то, чего он хочет.

Каждый имеет право требовать то, на что имеет право.

Каждый имеет право делать ошибки и отвечать за них.

Каждый имеет право менять свое мнение.

Каждый имеет право что-то не знать, принимать нелогичные решения, не быть совершенством.

Человек не обязан (и не может) быть во всем совершенством; никогда не ошибаться; все знать:  
уметь читать мысли других.