

КГКУ «Центр содействия семейному устройству пгт. Новошахтинский»

Утвержда  
ю:  
директор  
\_\_\_\_\_Ахременко  
И.В.  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_2019г.

**ПРОГРАММА**  
**для подросткового возраста воспитанников**  
**КГКУ «Центр содействия семейному устройству**  
**детей-сирот и детей оставшихся без попечения**  
**родителей пгт. Новошахтинский»**  
**«Я – ЛИЧНОСТЬ»**

Педагог-психолог:  
\_\_\_\_\_О.В. Яшкина

пгт. Новошахтинский  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Актуальность* проблемы определяется тем, что подростковый возраст характеризуется как период, в котором «равновесие, сложившееся в предшествующем детском возрасте, нарушено в связи с появлением мощного фактора полового созревания, а новое ещё не обретено» (Выгодский Л.С.). В этом определении акцентируются два момента, ключевые для понимания биологической стороны проблемы подростковых кризов: роль процесса полового созревания и роль неустойчивости нервной системы.

Для подростков характерна завышенная самооценка, неадекватный уровень притязаний, недостаток самоконтроля и самоанализа, моральная незрелость, отсутствие чувства долга и ответственности, повышенная внушаемость.

У подростков возможны следующие проявления в поведении: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия, склонность к алкоголизации, побегам, повышенная сексуальность.

Таким образом, в работе с подростками требуется целенаправленная работа по коррекции и развитию эмоционально-волевой сферы.

*Психолого-педагогическая целесообразность программы* заключается в ее разработке с учетом психолого-медико-возрастных особенностей воспитанников. Главный акцент делается на раскрытие личностных особенностей воспитанников, получение ими теоретических и практических навыков стабилизации и саморегуляции своего эмоционального состояния, конструктивного взаимодействия с социумом.

Данная программа направлена на решение задач двух уровней: коррекционного и развивающего, что обеспечивает успех и эффективность данной программы.

*Цель программы:* коррекция нарушений в эмоционально – волевой сфере подростков посредством формирования навыков саморегуляции, конструктивного общения, гармонизации, социализации воспитанников.

*Задачи программы.*

Образовательные: научить подростков осознавать особенности собственной эмоциональной сферы и научить управлять собой; сформировать у подростков позитивный образ «Я», основанный на адекватном представлении о своих качествах, возможностях, самопринятии и самооценности; обучить подростков эффективным способам межличностного взаимодействия.

Воспитательные: воспитание у подростков чувства долга и ответственности за свои поступки, нравственных качеств, умения работать в команде.

Развивающие: коррекция эмоционального состояния у подростков; оптимизация уровня тревожности и агрессивности; развитие коммуникативных умений.

*Нормативно-правовая основа программы:*

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 1008),

Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,

Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14),

Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации», Приказом Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями от 07.08. 2015 г. № 1308 и от 08.09.2015 № 2074).

Устав КГКУ «Центр содействия семейному устройству  
пгт.Новошахтинский»

*Методологическая основа программы:* принципы гуманизма (гуманистический характер взаимодействия между участниками программы); научности (представление для усвоения подлинных, прочно установленных наукой знаний); системности (соблюдение системы и последовательности предлагаемого материала); ориентации на зону ближайшего развития (учет объема накопленных знаний, умений и навыков воспитанников, их возрастных и индивидуальных особенностей); связь теории с практикой (закрепление полученных знаний на практических занятиях, связь с жизнью).

*Теоретическая основа программы* – работы в исследуемом направлении Л. Анн, В.И. Абраменковой, М.Р. Битяновой, В.П. Кащенко, А.В. Микляевой, Н.И. Шевардина и других авторов.

*Новизна программы* заключается в том, что она представляет собой обобщение большинства известных подходов в исследуемом направлении и выстроенных в единой логике «от простого к сложному»; структурирована по принципу соответствия основным методам познания (анализ и синтез информации); построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

Программа состоит из пяти самостоятельных блоков. Каждый блок направлен на решение определенной задачи.

Программа составлена на основе проведенного психодиагностического обследования подростков, проживающих в КГКУ «Центр содействия семейному устройству пгт. Новошахтинский». Психологическая диагностика проводилась как индивидуально, так и с группой воспитанников. Составленная база данных по имеющимся проблемам определила направление коррекционно-развивающей работы с данным контингентом воспитанников и легла в основу разработки тем данной коррекционно-развивающей программы.

*Личное участие* заключается в том, что проведен обзор психолого-педагогической литературы по проблеме; разработаны методические материалы для занятий.

*Адресат программы:* воспитанники, обучающиеся в 6-10 классах разных категорий, в том числе и с ограниченными возможностями здоровья.

*Время реализации программы.* Программа рассчитана на один год обучения. Всего – 18 занятий. График занятий: 1 раз в 2 недели продолжительностью 60 минут.

*Формы и методы работы.* Исходя из возрастных особенностей воспитанников, формируется две группы: I группа – воспитанники в возрасте 12-14 лет; II группа – воспитанники в возрасте 15-18 лет.

Форма работы – преимущественно групповая, но некоторые темы занятий могут быть использованы и в индивидуальных занятиях. Наполняемость групп: 2-8 человек.

Занятия могут быть использованы как в целом, так и по частям.

Программа состоит из мини-лекций, практических занятий (ролевые игры, групповые дискуссии, самодиагностика и др.).

*Методическое обеспечение программы.*

Библиотечный фонд.

Интернет ресурсы.

Технические средства:

1. Музыкальный центр.
2. Персональный компьютер.
3. Экран.
4. Видеопроектор.

Методическое

обеспечение: 1. Наглядные пособия.

2. Аудио, видео – средства
3. Раздаточные материалы.
4. Эскизы.
5. Схемы.

*Этапы работы.* Работа по программе осуществляется в три этапа.

I этап – диагностический: выявление особенностей развития эмоционально-волевой сферы подростков.

II этап – коррекционно-развивающий: реализация занятий по данной программе.

III этап – диагностический выявление особенностей развития эмоционально-волевой сферы подростков после завершения цикла занятий по данной программе.

*Ожидаемый результат.* У подростков будут сформированы:

Знания:

- о видах эмоционального состояния;
- о причинах и особенностях проявления тревожности и агрессивности в подростковом возрасте;
- об особенностях самооценки и условиях ее формирования;
- о способах бесконфликтного общения.

Умения:

- понимать эмоциональное состояние свое и окружающих;
- нейтрализовать свои страхи и эмоционально-отрицательные переживания;
- контролировать свою агрессию, выражать недовольство в приемлемой форме;
- действовать в группе

Навыки:

- регулирования своего эмоционального состояния;
- конструктивного общения и выхода из конфликтных ситуаций.

*Критерии эффективности программы.* У подростков отмечается:

- умение понимать эмоциональное состояние, свое и окружающих;
- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение агрессивности;
- умение слушать собеседника, вступать в диалог, договариваться.



*Контроль работы и отчетность.* Эффективность работы отслеживается по результатам наблюдений за воспитанниками на каждом занятии, психологической диагностики проводимой перед началом серии занятий и по их окончанию.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержан ие	Кол- во часов
1	Эмоции	1
2	Самооценка	4
3	Тревожность	4
4	Агрессивность	4
5	Общение	4
6	Итоговое	1

Итого: 18 часов

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I Блок

Понимание и описание эмоциональных состояний. Знакомство с понятием «Настроение». Знакомство с чувством радости, грусти, страха, удивления, злости. Выделение людей и их изображений среди объектов живой природы и предметов окружающей среды.

### II Блок

Развитие позитивного отношения к своему «Я». Идентификация себя со своим именем. Развить умение самоанализа. Повышение уверенности в себе.

### III Блок

Осознание собственных чувств, переживаний. Снижение состояния тревоги, напряжения.

### IV Блок

Осознание собственных чувств, переживаний. Снижение агрессивности. Освоение новых эффективных социально приемлемых стратегий поведения.

### V Блок

Развитие коммуникативных навыков, осознание проблем в отношениях с людьми, формирование положительных стратегий взаимодействия.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Абраменкова, В.И. Психология характера школьника подросткового возраста / В.И. Абраменкова. - М.: Знание, 2016. – 423 с.

Битянова, М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М.Р. Битянова. - СПб.: Питер, 2016. – 304 с .

Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. - М: АСТ, 2010. – 678 с.

Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. - СПб.: Речь, 2008. – 336 с.

Истратова, О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3 – е. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 443с.

Кащенко, В.П. «Педагогическая коррекция исправления недостатков характера у детей и подростков». Пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений / В.П. Кащенко. – М., Издательский центр (Академия), 2015. – 304 с.

Микляева, А.В. Я - подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7 класс) / А.В. Микляева. - СПб.: Речь, 2006. – 336 с.

Лютова, Е. Шпаргалка для родителей. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е. Лютова, Г. Моница. - СПб.: «Речь», 2007. - 136 с.

Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок. - СПб.: Речь, 2008. -230 с.

Фопель, К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами К. Фопель. - М.: Генезис, 2008. - 184 с.

Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н.И. Шевардин. - М, Гуманитарный центр ВЛАДОС, 1999. – 512 с.

Интернет ресурс - Психологический тренинг с подростками  
<https://psyliner.ru/trening-dlya-podrostkov/>

