

РЕЦЕНЗИЯ

на программу профилактических занятий по преодолению кризисных состояний
у обучающихся «группы риска»,
составленную Свищук Еленой Мнайдаровной,
педагогом- психологом МБОУ СОШ № 24 им. Д.А. Старикова с. Агой.

Цель программы: формирование и развитие навыков конструктивного разрешения кризисных ситуаций у подростков «первичной группы риска», выявленной в ходе мониторинга девиантного поведения и мониторинга психо-эмоционального состояния обучающихся.

Данная программа предполагает оказание психологической помощи подросткам, попавшим в ситуацию преодоления кризисов.

Программа составлена на основе материалов курса Шнайдер Л.Б. «Кризисные состояния у детей и подростков: направление работы школьного психолога».

Программа содержит все структурные части и необходимые компоненты.

В пояснительной записке автором указана актуальность данной программы, содержание задач соответствует поставленной цели.

Программа представляет курс из 15 групповых занятий. В основе курса лежит принцип поэтапности развития группы и постепенности понимания себя каждым членом группы.

Автором - составителем описаны организационные условия каждого этапа реализации курса с указанием структуры занятий, представлен календарно – тематический план занятий.

В содержании программы подробно расписано каждое занятие с указанием цели, этапов и методов, упражнений, применяемых в ходе занятия. Структура каждого занятия педагогически выдержана.

Курс, реализуемый в рамках программы представляет профилактическую значимость и дает возможность подросткам найти личностный потенциал в преодолении кризисных ситуаций, случающихся в период взросления, что подтверждает актуальность данной программы.

Программа может быть рекомендована к использованию.

Дата рецензирования: 23.01.2026 г.

Рецензент:

Халилов Абутдин Магомедович,
кандидат педагогических наук,
преподаватель ГБПОУ КК ТСПК

Подпись Халилова А.М.
удостоверяю:
специалист по кадрам ГБПОУ
КК ТСПК



Е.А.Дробышева

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24
ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ДМИТРИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА СТАРИКОВА С.АГОЙ



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ СОШ № 24
им. Д.А. Старикова с. Агой
А.В. Кохия.

2024 г.

ПРОГРАММА
профилактических занятий
по преодолению кризисных состояний
у обучающихся «группы риска»

Составитель: Свищук Е.М.,
педагог- психолог

2024 г.

Пояснительная записка

В наше время люди сталкиваются с многочисленными трудными жизненными ситуациями, которые возникают на протяжении всего жизненного пути, в разных сферах деятельности человека. Трудная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Такое несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение ярко выраженных негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с окружающими нас людьми, порождает переживания и плохие эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности. Поэтому человек должен знать как можно больше о возможных вариантах и путях **преодоления трудных жизненных ситуаций**.

Психологическое сопровождение социализации подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию, является одной из важных целей работы социально-психолого-педагогической системы Пушкинской вечерней школы, где учатся подростки разного социального статуса и социальной направленности.

Данная программа предполагает оказание психологической помощи подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, в преодолении кризисов.

Программа составлена на основе материалов курса Шнейдер Л.Б. «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога» и разработок педагога-психолога ЦППРК «Практик» Ларионовой Е.В. (тренинг личностного роста для подростков «Конструктивное разрешение конфликтов»).

Цели программы: формирование и развитие навыков конструктивного разрешения кризисных ситуаций у подростков первичной «группы риска», выявленной в ходе мониторинга девиантного поведения и мониторинга эмоционального состояний обучающихся.

Для достижения цели программы поставлены следующие **задачи**:

- коррекция самопринятия учащихся;

- организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;
- развитие социальных навыков, развитие групповых структур и процессов, поддержании благоприятного внутригруппового климата, сплочении и развитии подросткового сообщества, развитие группового взаимодействия, атмосферы доверия и взаимоуважения;
- развитие личностных ресурсов учащихся в области коммуникативных умений и навыков:
 - формирование адекватной самооценки;
 - развитие умения слушать, высказывать свою точку зрения, умение аргументировать и отстаивать свою позицию;
 - выработка у подростков навыков психологического контроля;
 - управление своим внутренним состоянием;
 - развитие умений снятия эмоционального напряжения и тревожности;
- освоение способов конструктивного поведения в конфликте:
 - осознание особенностей собственного поведения в конфликте;
 - рассмотрение собственных ресурсов в разрешении конфликтов;
 - выработать навыки бесконфликтного поведения;
 - расширение репертуара конструктивных способов (моделей) поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Данный курс состоит из 15 занятий по. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа реализуется в период с декабря 2024 г. по апрель 2025г. При необходимости количество занятий может увеличиваться по определенным темам в зависимости от ситуации и необходимости проработки определенных навыков. По окончании курса проводится повторный мониторинг психо-эмоционального состояния обучающихся, по результатам которого можно наблюдать эффективность реализуемой программы.

В основе курса лежит принцип поэтапности развития группы и постепенности понимания себя каждым членом группы. Занятия построены на основе современных психологических представлений о природе человека с учетом особенностей подросткового возраста. Каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является основой для последующей, но позволяют с легкостью включаться в процесс вновь пришедшим в группу участникам. Занятие начинается с упражнения, которое способствует установлению доверительной атмосферы в группе. По итогам каждой встречи проводится обсуждение участниками тренинга полученной информации и приобретенных навыков.

Программа рассчитана на возраст учащихся 6-8 классов.

Формы и методы работы:

- групповая работа;
- элементы индивидуальной работы;
- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
- наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)
- мини-лекции;
- «мозговой штурм»;
- психогимнастика, элементы медитации;
- психодрама, ролевые игры;
- арттерапевтические элементы;
- подвижные игры.

Ожидаемые эффекты от участия в программе:

- сформированные навыки саморегуляции психического состояния (управление эмоциями) в различных ситуациях;
- понимание обучающимися того, что может послужить причиной конфликта;
- умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;
- сформированное умение обучающихся высказать свои интересы и прояснить интересы другого;
- владение техниками конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Организационные условия

Реализация программы включает 5 этапов:

1. Предварительный (запрос, работа с учителями и родителями);
2. Диагностический (работа с детьми, тестирование, разработка программы занятий);
3. Этап групповой работы;
4. Повторная диагностическая работа;
5. Консультативно-методическая работа.

Для проведения занятия группа, как правило, рассаживается в кружок. Учащиеся - члены группы - имеют возможность активно принимать участие в работе группы. Они могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов, в упражнениях, «мозговом штурме»,

групповых дискуссиях. Причем участие является добровольным. Ведущий не принуждает ученика при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его.

Примерная структура каждого занятия

1. Начало работы. Приветствие (5-10 мин.)

Цель: обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу, самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Задача психолога: обеспечение для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу, помочь участникам осознать свои переживаниями, принять свои чувства.

2. Разминка. Предполагает подвижные игры, психогимнастики (5-10 мин.)

Цели: объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность.

Задача психолога: обозначение правил игры, обеспечить безопасность участников.

3. Основная работа. Предполагает работу по теме занятия (30-50 минут). На некоторых занятиях делится на две части, между которыми проводится разминка.

Включает в себя самые разнообразные формы активности (игры, рисование, элементы психодрамы и т.д.).

Цель соответствует теме занятия.

Задача психолога: дать определенную информацию в доступной форме, предоставить возможность выразить свои чувства; помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.

4. Завершение работы (10 минут).

Цель: возможность «выплеснуть» накопившееся напряжение; завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии, рефлексия.

Задача психолога: обеспечить безопасность участников.

5. Прощание.

Цель: обозначить конец занятия.

Задача психолога: эмоциональная поддержка.

Содержание программы

Занятие 1 «Давайте познакомимся!»

Цель: установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы.
Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Методы: представление тренера, информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы.

Например: «Здравствуйте, меня зовут Я психолог, одна из моих задач заключается в том, чтобы помочь людям строить хорошие отношения друг с другом, т.е. уметь легко и свободно общаться.

Наверное, каждый из вас сталкивался с тем, что когда-то его не слушали или не понимали. Безусловно, это обидно и неприятно, ведь хочется, чтобы каждый мог уметь слушать другого, воспринимать и стремиться его понять.

От того, насколько человек владеет навыками общения, во многом зависит его будущий успех и в дружбе, и в любви, и в работе. Ведь огромную часть нашей жизни составляют так называемые межличностные взаимоотношения.

В общении очень важно адекватно оценивать свое собственное поведение. Ведь такое качество как неуверенное поведение может навредить человеку, а уверенность в себе помогает быть успешным. Психологи говорят, что уверенное поведения ведет к развитию личности. Умение общаться намного увеличивает ваши жизненные возможности.

Я предлагаю вам участие в тренинге, который будет посвящен умению общаться.

....(ответы на вопросы, поддержание контакта с группой).

Что же такое тренинг? (рассказ о тренинге)

Заметки для тренера: для эффективного начала работы можно сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе.

2. Разминка

Цель: знакомство, сплочение группы.

Упражнение «знакомство по парам»: участники разбиваются по парам. В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение помогает

познакомиться, дает опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, развивает внимание к личности другого человека, способствует созданию безопасной атмосферы.

3. Основной этап работы

Цель: демонстрация демократичного и безопасного стиля общения

Методы: выработка правил групповой работы при помощи техники «мозговой штурм».

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: возможно предложение готовых правил работы. Например,

Правила работы группы:

Доверительная доброжелательная атмосфера.

Добровольное участие в работе группы

Стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать.

Иметь право высказывать свое мнение по любому вопросу.

Право сказать «нет» (члены группы могут не принимать участие в тех, или иных упражнениях).

Конфиденциальность (информация о работе не выносится за пределы группы).

Активность и максимальная искренность.

«Здесь и теперь» (участники группы ориентированы не на те события, которые с ними когда-то в прошлом, а на те, которые происходят сейчас).

4. Разминка

Цель: организация совместного отдыха, снятие напряжения и барьеров в общении

Методы: подвижная игра.

Заметки для тренера: собственное участие в игре даст возможность группе быстрее преодолеть барьеры в общении.

Упражнение «дни рождения»: участники молча строятся в линейку по принципу дат своего рождения. Упражнение направлено на знакомство, сплочение.

5. Основная работа по теме (продолжение)

Цель: общая деятельность, выявление лидеров в группе, сбор материала для анализа атмосферы в группе.

Методы: элементы арт-терапии.

Оборудование: ватман, фломастеры, магнитофон, музыкальные кассеты.

Упражнение «групповой рисунок»: участники по очереди подходят к листу ватмана и рисуют, стараясь создать общую композицию. Техника направлена на сплочение группы.

Заметки для тренера: важно вовлечь в процесс работы всех ребят; групповой рисунок храниться до последнего занятия (занятие №15).

6. Завершение работы

Цель: овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах, Выработать совместно ритуал прощания данной группы.

Методы: завершающий обмен впечатлениями от занятия.

Заметки для тренера: можно оказать помощь участникам и показать на собственном примере, как говорить о чувствах.

7. Прощание Ритуал прощания.

Занятие 2 «Я – личность!»

Цель: сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

1. Начало работы

Цель: введение в тему занятия, помогает в осознании и формировании Я-концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам самопрезентироваться.

Методы: обмен чувствами, обсуждение и повторение правил.

Оборудование: бумага, ручки.

Упражнение «Кто Я?»: участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь.

Основные вопросы для анализа в результате выполнения упражнения: на какой строке начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что вам мешало? Какие характеристики, роли, занятия помогли вам в дальнейшем исполнении задания?

2. Разминка

Цель: Разрядка, сплочение.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Я никогда не...»: участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». (Например - «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом).

Тренер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках.

3. Основная работа

Цель: осознание себя и других как ценной личности.

Методы: мозговой штурм.

Материалы: бумага, ручка.

Упражнение «Как потрогать качество?»:

Ведущий: «Как мы можем заметить, все люди разные, непохожие друг на друга. Одни качества нас привлекают, другие отталкивают. Но порой бывает очень трудно дать определение того или иного качества, и даже постоянно употребляя слово для описания человека, мы часто не задумываемся, какой смысл оно несет, какая информация в нем заложена.

Сегодня на занятии мы и попытаемся понять, что же кроется в тех понятиях, которые обозначают различные качества человека. И делать это мы будем весьма необычным образом. Но для начала нам надо определить круг понятий, с которыми мы будем работать.

Для этого предлагается вам назвать те качества человека, которые вы наиболее часто слышите в свой адрес или употребляете для характеристики другого человека. Эти качества могут быть как положительные, так и отрицательные. Но желательно, чтобы это были не характеристики внешности, а более глубокие, фундаментальные качества человека».

Качеств должно быть не очень много, но они должны быть достаточно разнообразными (приблизительно 10–12).

В то время как участники называют качества, ведущий записывает их на доске. Если качества похожи, то целесообразно придумать такое качество, которое объединило бы в себе все названные сходные понятия.

После того как качества для анализа выбраны, ведущий продолжает: «А сейчас мы попытаемся представить эти качества и понять, с чем у нас ассоциируется то или иное, с каким предметом или явлением. То есть на что оно было бы похоже, если бы имело форму, размер, объем и пр. Если бы его можно было увидеть, потрогать, если бы оно реально существовало в нашем мире, то что бы это было? Вы на листочках будете записывать свои ассоциации по поводу каждого качества, которое записано на доске».

Ведущий продолжает: «Вы записали на листочках названия тех явлений и предметов, которые, на ваш взгляд, отражают сущность человеческих качеств, выделенных нами ранее. Хочу заметить, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов. Если вы нашли что-то общее между, например, ленью и вилкой, значит для вас это на самом деле сходные понятия. Поэтому давайте договоримся, что мы

не будем оценивать варианты друг друга как правильные или неправильные, а будем уважать мнение другого человека.

А сейчас я предлагаю поделиться своими мыслями и озвучить названия предметов и явлений, на которые похоже первое качество. Для удобства будем делать это по кругу, а я буду записывать на доске».

Аналогичная работа проводится со всеми остальными понятиями.

После того как все участники назвали свои ассоциации и они были записаны на доске, ведущий продолжает: «Как вы видите, каждое качество ассоциируется с различными понятиями и явлениями, которые на первый взгляд не имеют ничего общего. Но давайте попробуем все вместе найти, что же объединяет ассоциации по поводу первого качества? Что общего между этими понятиями? Какими характеристиками они обладают? Как их можно описать? Какие эмоции они вызывают?»

Аналогичным образом разбираются остальные качества.

Если учащихся очень много, то для выполнения данного этапа упражнения целесообразно разделить участников на подгруппы по 4–5 человек. Тогда на общий круг выносятся итоговый вариант обсуждения в подгруппах, то есть те сходные характеристики, которые были выделены участниками подгруппы. Это сэкономит время и поможет избежать излишней затянутости.

После этого проводится заключительное обсуждение (рефлексия), подведение итогов: «А теперь давайте посмотрим, как характеристики этих предметов и явлений соотносятся с характеристиками самого качества. Отражают ли они, на ваш взгляд, его сущность? Помогают ли более глубоко понять, что скрывается за тем или иным понятием? Можно ли эти характеристики соотнести к себе?»

4. Разминка

Цель: формирование позитивной «Я-концепции», внимания к собственной личности и к особенностям другого.

Методы: элементы арт-терапии.

Оборудование: бумага, фломастеры.

Заметки для тренера: важно поддерживать участников в поиске позитивных сторон личности.

Рисунок «Что мне нравится в себе».

Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

5. Основная работа (продолжение)

Цель: осознание собственных физических и психологических границ и права защищать свои границы.

Методы: психогимнастика.

Игра в границы «Скажи стоп»: участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние.

6. Завершение работы

Цель: сплочение группы, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения, навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями.

Игра «путаница»: каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача - «распутаться» не разнимая рук.

7. Ритуал прощания

Занятие 3 «Мой внутренний мир»

Цель: научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

1. Начало работы

Цель: вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности каждого участника, продолжение знакомства участников, развитие ассоциативного мышления.

Методы: обмен чувствами, повторение правил.

2. Разминка

Цель: формирует у ребят доброжелательное отношение друг к другу. Может быть использована в работе с тревожными, застенчивыми подростками.

Упражнение «Назови ласковым именем»: участники садятся в круг. В центр выходит один участник - ведущий. Все остальные по очереди называют ласковые варианты его имени (или называют ласковым словом: котик, принцесса и т.п. или делают комплимент). Затем ведущий выбирает, какой ласковый вариант своего имени ему больше всего понравился. Желательно, чтобы каждый из участников побывал в роли ведущего.

После упражнения групповое обсуждение «Какие варианты имени понравились/не понравились? Что чувствовали, когда вас называли по-разному?».

3. Основная работа

Цель: осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, ощущение чувств телом - знакомство с собственным телом, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

Методы: элементы арт-терапии, мозговой штурм, обсуждение негативных и позитивных чувств.

Оборудование: пустые человечки, ватман и маркеры.

Упражнение «Закрашивание контуров человечков»: участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета).

4.Разминка

Цель: разрядка, сплочение группы.

Упражнение «перемигивания»: половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего.

6. Работа по теме занятия

Цель: осознание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию.

Методы: психогимнастика с элементами медитации.

Заметки для тренера: Важно говорить о реальных состояниях.

Упражнение «Эмоциональная гимнастика».

Участникам предлагается:

- походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина;
- посидеть как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;
- попрыгать как - кузнечик, кенгуру;
- нахмуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец,
- улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;
- удивиться «как будто ты увидел чудо»;
- испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака;

-позлиться как — ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили.

Упражнение «Построение живых цепочек»: один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел - почувствовал-подумал - сделал»... Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки».

6. Завершение работы

Цель: сплочение группы, разговор о чувствах, рефлексия.

Методы: обмен впечатлениями.

7. Ритуал прощания

Занятие 4 «Моя уникальность»

Цель: осознание возможности формирования адекватной самооценки.

1. Начало работы

Цель: дальнейшее знакомство, создание доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности, вхождение в атмосферу группы.

Методы: обмен чувствами, психогимнастика.

Оборудование: листы бумаги.

Упражнение «Имена-качества»: каждый участник называет какое-либо качество личности или свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например: Лариса - любовь, Сергей - скромность).

2. Разминка

Цель: расслабление, разрядка, позитивные эмоции

Методы: игра на разрядку и выход энергии.

Упражнение «зоопарк»: по предложению тренера все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки).

3. Основная работа

Цель: формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Методы: элементы арт-терапии, обсуждение в небольших группах. Обсуждение проблемы развития и роста.

Оборудование: бумага, фломастеры

Заметки для тренера: если группа готова, возможно использование техники «горячий стул».

Рисунок «Мои особенности и преимущества».

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

Упражнение «Горячий стул»: один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений.

4. Разминка

Цель: осознание собственного поведения.

Методы: психогимнастика.

Упражнение «Эхо»: один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При желании можно добавлять жесты.

Упражнение «Зеркало»: упражнения проводятся в парах. Один человек повторяет движения другого. Затем происходит обмен ролями. Возможен вариант вся группа повторяет движения одного человека.

5. Основная работа

Цель: знакомство с собой, формирование «Я – концепции» и навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Методы: элементы арт-терапии, рефлексия.

Материалы: бумага (бланки), фломастеры.

Заметки для тренера: Если участники не возражают, возможно, обсуждение рисунков в группе.

Рисунок «Карта моей души».

Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например в виде: земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке.

6. Завершение работы

Цель: навык внимательного отношения к себе.

Методы: медитация, обмен впечатлениями, рефлексия.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера: Медитация «Я - это я».

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно.

7. Ритуал прощания.

Занятие 5 «Я среди других» (часть 1)

Цель: осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении.

1. Начало работы

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: разговор о чувствах, об итогах прошедших занятий, заполнение листа «Как я сегодня себя чувствую».

Материал: листы бумаги, ручка (карандаш).

Лист «Как я сегодня себя чувствую»: участники делают записи по поводу своего самочувствия на чистом листе бумаги. Затем каждый из участников делится с группой написанной информацией. Проводится обсуждение.

2. Разминка

Цель: осознание и активизация невербального компонента в общении.

Методы: техника «невербальное знакомство».

Заметки для ведущего: техника вызывает сильные переживания. Могут возникать сложности.

Упражнение «невербальное знакомство»: участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом: руками с закрытыми глазами.

3. Основная работа

Цель: осознание возможных проблем в общении.

Методы: мини-лекции «Рольевые игры (по В. Сатир)», обсуждение и проигрывание стилей в общении.

Мини-лекция «Рольевые модели общения (по В. Сатир)».

«Элементы, составляющие общение:

- тело (движения, внешний вид, форма);
- ценности - представления о том, что должен делать человек, а что - окружающие его люди;

- органы восприятия: глаза, уши, нос, рот и кожа;

- способность говорить: голос, слова;

- интеллект - переживания, знания человека.

Каждый человек, прежде чем вступить в контакт с другим человеком, считывает информацию о своем партнере - зрительную, слуховую, кинестетическую и т.п. Затем происходит когнитивная переработка информации, в результате которой происходит сравнение с собственным предыдущим опытом (родителей, идеалами и т.д.). Полученная информация интерпретируется, и человек приходит к выводу о том, как вести себя с данным партнером.

Разговор людей друг с другом можно выразить в виде несложной схемы:

- Вербальное общение = слова;

- Невербальное общение = выражение лица, поза тела, мышечный тонус, дыхательный ритм, тон интонации.

Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в общении.

Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.

2. Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.

3. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.

4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет».

Игры на развитие общения (по В. Сатир)

Модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Ребенок начинает использовать ту или иную модель общения, когда ищет свой путь в сложном, грозящем опасностями мире.

Для того чтобы осознать собственные позиции в общении, тренер просит участников изобразить описанные модели в ролевых играх.

Затем проводится обсуждение.

В следующих четырех моделях наблюдается двусмысленность в общении, расхождение тона голоса, жестов, позы.

1. Миротворец (заискивающий).

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извинясь, со всеми соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит. Поза - человек стоит на одном колене, одна рука прижата к груди, вторая поднята вверх, как будто он просит подаяние. Голос: хныкающий и скрипучий.

2. Обвинитель.

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он - главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос - резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда». Поза - человек одной рукой держится за талию, другую - вытянул вперед с вытянутым указательным пальцем. Его лицо напряжено, губы сжаты, поздри расширены.

3. Расчетливый (компьютер).

Представитель этого типа - очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен, собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Его голос монотонный, слова - длинные, носят абстрактный

смысл. Поза - человек сидит неподвижно, с вытянутым позвоночником, руки безжизненно и изнуренно сложены на коленях. Его мозг сосредоточен на отборе нужных слов и на том, чтобы не допустить проявления какого-либо движения или проявлений чувств.

4.Отвлекающийся (сбитый с толку).

Чтобы не делал этот человек это - неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словарем, но без музыки. Человек ходит безо всякой цели из стороны в сторону, так как он полностью рассредоточен. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже - другую. Поза тело движется сразу в нескольких направлениях, колени изогнуты вовнутрь, плечи сгорблены. Он размахивает руками в разные стороны.

5.Уравновешенный (гибкий). Преимущество этого типа общения в том, что человек, его проявляющий, может жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом. Чтобы перейти к этой модели общения, необходимы мужество, храбрость, новые навыки и убеждения. Когда люди набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны. Этот тип общения подразумевает ваше право соглашаться, если вы согласны, возражать - если вы не согласны, свободно выражать свои мысли и менять жизненные позиции, потому, что вы испытываете в этом потребность. Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

5. Завершение работы

Цель: навык разговора о чувствах, рефлексия.

Методы: обмен впечатлениями.

6. Ритуал прощания

Занятие 6 «Я среди других» (часть 2)

Цель: формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

1. Начало работы

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка

Цель: отработка навыков эффективного общения.

Методы: упражнения «Вход - выход из круга».

Заметки для тренера: возможна видео съемка для последующего анализа.

Упражнение «Вход - выход из круга»: задача одного из участников любым способом выйти из или войти в круг, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы. Упражнение направлено на отработку навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет».

3. Основная работа

Цель: получение навыков откровенного разговора о проблеме, осознание и анализ собственных привычных форм общения.

Методы: обсуждение проблемы, ролевая игра (психодрама), обсуждение форм общения персонажей, активное слушание.

Предлагается рассказать каждому участнику о своей актуальной проблеме. Группа выбирает одну предъявленную реальную проблемную ситуацию для обыгрывания ее. Распределяются роли. Ситуация разыгрывается участниками (возможно обмен ролями (элементы психодрамы)). В конце игры участникам необходимо выйти из игры, «стряхнуть» с себя роли.

В итоге обсуждаются чувства участников в различных ролях, форм и способов общения. В итоге необходимо провести параллели между формами общения персонажей в игре и опытом общения участников.

Заметки для тренера: На всякий случай нужно иметь подготовленный сценарий, который можно разыграть по ролям. Для того чтобы игра состоялась, важно создать достаточный уровень открытости у участников.

4. Разминка

Цель: отдых, интенсивное общение, разрядка эмоциональная и физическая.

Методы: подвижная игра.

Игра «Белые медведи»: 2-3 человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный пингвин становится «медведем».

Заметки для тренера: для проведения упражнения требуется безопасное помещение.

5. Завершение работы

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Оборудование: бумага, скотч, фломастеры.

Методы: обмен впечатлениями, психогимнастика.

Упражнение «Надписи на спине»: участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

6. Ритуал прощания

Занятие 7 «Мои симпатии» (часть группы: 7,8 класс)

Цель: разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации об объективных сложностях.

1. Начало работы

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2.Разминка

Цель: раскрепощение, разрядка, развитие взаимовыручки, опыта защищать и быть защищенным, на снятие напряжения.

Методы: подвижная игра.

Игра «Салки по трое»: три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен «осалить» одного из тройки, а двое других должны его защитить. Водящему нельзя протягивать руку через центр.

3. Основная работа

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Методы: мозговой штурм «идеальный молодой человек и идеальная девушка», обсуждение возможных проблем в отношениях между мужчинами и женщинами.

Оборудование: ватман, маркеры.

4. Разминка.

Цель: разрядка, сплочение, снижение возбуждения.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Собака»: один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывая жестом какую-то черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее.

5. Основная работа

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Методы: обсуждение требований к партнеру по общению в парах (мальчик — девочка).

Представление группе полученных результатов и совместное обсуждение их.

Заметки для тренера: желательна разбивка по парам с наименее знакомым партнером.

6. Завершение работы

Цель: дальнейшее знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны, возможность откровенного разговора.

Методы: психогимнастика.

Материалы: маленькие листочки, фломастеры.

Упражнение «Вопросы на листочках»: каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант – на который сам бы хотел ответить). Листочки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

7. Ритуал прощания

Занятие 8 «Не теряй свое лицо...»

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

1. Начало работы

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, любая активность с именами и настроениями

2. Разминка

Цель: опыт ответственности и доверия.

Методы: упражнение «слепец-поводырь».

Оборудование: носовые платки.

Упражнение «слепец-поводырь»: группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

3. Основная работа

Цель: осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Методы: ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления.

Заметки для тренера: тренер предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение.

Упражнение «Модели ролевых ситуаций»:

Цель: Научиться делать правильный выбор (принимать решения) и нести за него ответственность. Разработать новые модели поведения в сложных ситуациях.

Проведение:

Перед началом моделирования ситуации, участников тренинга нужно предупредить, чтобы они отмечали в своих записях то, что помогает и то, что мешает человеку решить эту ситуацию. Самым подходящим будет такой отказ, который позволит сохранить отношения со знакомым и не поддаться соблазну. Выбор модели поведения делается исходя из взвешивания положительных и отрицательных последствий каждого из возможных вариантов. Выбирается тот вариант, который имеет наименьшее количество отрицательных и наибольшее количество положительных последствий.

Например:

1 вариант: соглашусь и выкурю «косяк». Что положительного, что отрицательного?

2 вариант: скажу «нет» и уйду;

3 вариант: отчитаю товарища и расскажу его родителям. Что положительного, что отрицательного?

Примеры ситуаций:

• Семен – новичок в школе. Чувствует себя стеснительно, еще не нашел себе друзей. По дороге в школу встретил двух неформальных лидеров класса – Васю и Пашу. Они пригласили его пойти к Паше домой и выпить спиртного. Убеждают Семена, что об этом никто никогда не узнает. Туда же еще придут девочки, и они хорошо «оторвутся». Как поступить в этом случае Семену?

• Вы вместе со своей подругой находитесь на празднике у своего знакомого. Выпили немного шампанского, все болтают, веселятся. Один из парней говорит, что шампанского было недостаточно, достает еще три литровые бутылки водки и активно начинает предлагать всем выпить. Ваша подруга водку не пьет, а вы выпили рюмку. Затем еще одну. Подруга просит вас больше не пить, но вокруг все уговаривают: «Ты что, как не мужчина, давай еще одну..?» Ваши действия.

• Вы собираетесь в клуб. Раньше в клубах вы чувствовали себя неловко и смущенно, особенно когда приглашали девушку танцевать. В этот раз друзья предлагают вам самый «действенный» рецепт от нерешительности – выпить водки. Как вы себя поведете?

• Однажды в школьном туалете старший по возрасту ученик протянул вам сигарету с предложением попробовать, но вы отказались. Тогда он начал высмеивать вас, говоря, что вы еще малы, не доросли, что вы «маменькин сынишка». Вам очень обидно еще и из-за

того, что рядом стоят значимые, авторитетные ребята. Что Вы будете делать в этой ситуации?

• Вы приехали на лето к своим родственникам в деревню на каникулы и вас взяли на рыбалку с ночевкой. Вечером за ухой ваш дядя открыл бутылку водки, выпил вместе с другом, через некоторое время он снова налил себе, другу, а третий стакан протянул вам. Сказав: «Бери, не бойся. Никто не узнает. Я, твой дядя, разрешаю тебе немного попробовать, тем более что ты замерз и тебе будет теплее...»

4. Разминка

Цель: разрядка, концентрацию внимания.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Птицы, блохи, пауки»: группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

5. Завершение работы

Цель: повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Упражнение «Похвались соседом»: участники по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

6. Ритуал прощания

Занятие 9 «На защите своих границ»

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию, осознание права и необходимости защищать себя.

1. Начало работы

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка

Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «третий лишний»: тренер приглашает двух участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй - «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впереди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями.

3. Основная работа

Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям поведения.

Методы: подвижная игра, обсуждение мотивов поведения, «помогающих и мешающих» способов поведения.

Оборудование: листочки бумаги с названиями ролей: «волк», «коза», «козленок».

Заметки для тренера: важно постоянно держать фокус внимания подростков, на процессе.

Игра «Волк и семеро козлят»: участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1 «козленка», если «козу» не пустили, то 1 «козленок» «умирает» от голода.

Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится - не нравится».

4. Разминка

Цель: разрядка, опыт доверия группе, получение опыта преодоления недоверия и страха.

Методы: игры на доверие и разрядку.

Упражнение «1,2,3,4,5»: участники произносят счет «1,2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп игры, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1. Упражнение направлено на снятие напряжения, позитивные эмоции.

Упражнение «Доверяющее падение»: один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить.

5. Основная работа

Цель: осознание возможности и важности заботы о себе, формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию.

Методы: работа с конвертом «я забочусь о себе».

Оборудование: конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги.

Конверт «Я забочусь о себе»: тренер предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конверты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости.

6. Завершение работы

Цель: развитие навыка разговора о чувствах, рефлексия.

Методы: обмен чувствами.

Примечание тренеру: дать участникам домашнее задание - создать «амулет доверия».

7. Ритуал прощания

Занятие 10 «Хозяин ситуации»

Цель: ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

1. Начало работы

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, элементы арт-терапии.

Создание группового коллажа «Амулет доверия». Участники на ватман прикрепляют сделанный дома амулет. Обсуждение.

2. Разминка

Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению трудных ситуаций.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Преодолей препятствие»: участники выстраиваются в линейку. Инструкция: «Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными:

моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим». Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать.

Примечание для тренера: в процессе игры поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

3. Основная работа

Цель: осознание ответственности за собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и то, как подростки вели себя в этих ситуациях.

Заметки для ведущего: можно задать конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций.

4. Разминка

Цель: разрядка.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «бурундуки»: тренер подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда тренер называет животное, которым названо большинство членов группы.

5. Основная работа

Цель: определение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Методы: ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).

Заметки для тренера: желательна запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи.

Материалы для тренера: участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в

данных ситуациях. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

6. Завершение работы

Цель: осознание уровня собственной эффективности преодоления проблем, рефлексия.

Методы: разработка рабочего листа «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».

Оборудование: бумага.

Материалы для тренера: разработка рабочего листа «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».

Ведущий вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Заметки для тренера: в конце занятия необходимо дать участникам домашнее задание (разработать рабочие листы: «имеющиеся у меня навыки», «навыки, которые необходимо развивать»).

7. Ритуал прощания

Занятие 11 «Остановись и подумай»

Цель: ознакомление с процессом первичной, вторичной оценки проблемной ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

1. Начало работы

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, навык анализа изменений в себе.

Методы: обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.

Обсуждение домашнего задания: рабочие листы: «имеющиеся у меня навыки» и «навыки, которые необходимо развивать»

2. Разминка

Цель: разрядка.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Фруктовая корзина»: участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на

базаре, и они должны поменяться местами. Задача водителя успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится ведущим.

3. Основная работа

Цель: осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности.

Методы: элементы ролевой игры.

Оборудование: ватман, фломастеры

Заметки для тренера: плакаты с этапами оценки ситуации могут быть подготовлены заранее. Целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

Материалы для тренера: «Когнитивная оценка проблемной ситуации».

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

- ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

- ВТОРИЧНАЯ ОЦЕНКА - это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос «Что делать?» возможны следующие варианты: произвести немедленный поведенческий ответ, подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

- ПЕРЕОЦЕНКА - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Упражнение «оценка ситуации».

Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д.

Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков

могут найти ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

4. Разминка

Цель: повышение сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Методы: двигательное активное упражнение.

Упражнение «Пообщаться руками»: закрыть глаза, протянуть руки вперед и найти на ощупь кого-то. Попробовать пообщаться руками (поздороваться, потолкаться). Обсуждается ощущения.

5. Основная работа

Цель: отработка навыков оценки ситуации.

Методы: ролевая игра.

Оборудование: можно изготовить плакат с шагами модели «Остановись и подумай».

Заметки для ведущего: желательно организовать работу в маленьких группах (2-3 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.

Упражнение «Остановись и подумай»: участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, где они будут должны делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух. Упражнение направлено на осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения. Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающиеся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае. Попросите участников определить эту разницу. Количество участников может быть любое.

Модель принятия решения «Остановись и подумай»

ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ
1. Остановись. Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.
2. Подумай. Определение основной цели.	Чего я хочу? «Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений.
3. и 4. Подумай о последствиях. Определение доводов «за» и «против».	Что может произойти? Рассмотрите обе стороны последствий - позитивную и негативную.

5. Решай, что делать? Принятие решения.	Каково мое решение? Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор.
6. Оцени исход.	Был ли предшествующий процесс решения трудной для Вас работой? Если нет, то попытайтесь проработать другой вариант принятия решения.

6. Завершение работы

Цель: развитие навыка разговора о чувствах, рефлексия.

Методы: обмен чувствами, анализ полученного опыта.

7. Ритуал прощания

Занятие 12 «Управляй ситуацией»

Цель: знакомство участников с процессом разрешения проблем по его этапам и этапами проблем-преодолевающего поведения.

1. Начало работы

Цель: навыки анализа изменений в себе.

Методы: обмен чувствами, обсуждение итогов предыдущих занятий.

2. Разминка

Цель: разрядка.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «паровозики»: участники разбиваются на команды, по 4-5 человека и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Тренер дотрагивается до последнего «вагона» и он переходит на место паровоза. Упражнение направлено на развитие сплочения, получения опыта ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам. Тренер должен следить за безопасностью участников.

3. Основная работа

Цель: осознание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек решения проблем.

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», ролевая игра.

Участники демонстрируют конструктивные и деструктивные стратегии преодоления проблем). Обсуждение.

Заметки для тренера: важно активизировать обсуждение.

4. Разминка

Цель: эмоциональная разрядка, развитие понимания и передачи чувств.

Упражнение «Передача чувств»: все встают в шеренгу, в затылок друг к другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т.п.), второй человек должен передать следующему это же чувство, и т.д. У последнего спрашивают какое чувство он получил и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале, и как каждый участник понимал полученное им чувство.

5. Основная работа

Цель: овладение навыками решения проблем.

Методы: пошаговое разрешение проблемы, предложенной участникам, используя информацию лекционной части.

Оборудование: бумага, доска или ватман, маркеры

Лекция - беседа «Процесс решения проблемы»:

«Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций происходит в рамках трёх основных стратегий:

- разрешение проблем,*
- поиск социальной поддержки,*
- избегание.*

Этапы разрешения проблем:

1. Ориентация в проблеме. Предполагает следующие этапы:

- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);*
- понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление;*
- выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;*
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности;*

Определение, оценка и формулирование проблемы. Предполагает следующие этапы:

- Поиск всей доступной информации о проблеме;*
- Отделение информации, относящейся к делу, от информации субъективной, непроверенной, к делу не относящейся, преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;*
- Определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;*

- Постановка реалистической цели с описанием деталей желательного исхода.*

3. Третьим шагом в разрешении проблемы является «мозговой штурм»:

- генерация альтернатив. При этом следует придерживаться следующих принципов:

- Принцип «количество порождает качество», который предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

- Принцип «отсроченного решения». Он предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4. Четвертым шагом разрешения проблемы является принятие решения.

Цель этого шага - развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые полностью разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.

Следует рассматривать четыре категории последствий:

- кратковременные или непосредственные;
- долговременные;
- направленные на себя;
- направленные на окружающих;

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае следует рассмотреть каждый из этапов решения и его последствия, определить последовательность этапов и примерные сроки.

5. Пятым шагом разрешения проблемы является выполнение решения и проверка. Процедура выполнения решения и проверки включает 4 этапа:

- эффективное выполнение решения;
- изучение последствий разрешения;
- оценка эффективности разрешения;
- самоподкрепление (самопоощрение).

Упражнение «Пошаговое разрешение проблемы»: участникам предлагается обозначить какую-либо из проблем и разрешить её по шагам, используя полученную информацию.

6. Завершение работы

Цель: навыки анализа своих чувств, рефлексия.

Методы: обмен чувствами, анализ полученного опыта.

7. Ритуал прощания

Занятие 13 «Заглядывая в будущее»

Цель: формирование навыков изменения себя.

1. Начало работы

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка

Цель: разрядка.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Разгоняем паровоз»: участники делают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды тренера. Затем задача меняется - теперь участники должны увеличивать интервалы между хлопками до команды тренера. Упражнение направлено на сплочение, ощущение общности группы.

3-5. Основная работа

Цель: овладение навыком постановки краткосрочных и долгосрочных целей.

Методы: знакомство со схемой «Шаги постановки цели», обсуждение возможных краткосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.

Схема: «Шаги постановки цели»

Определить цель.

Оценить шаги для достижения цели.

Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.

Рассмотреть пути как справиться с этим.

Определить четкие сроки достижения цели.

Упражнение «Шаги постановки цели»: участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой.

Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

4. Разминка между постановкой кратковременных и долгосрочных целей (10 мин.)

Цель: осознание возможности изменений внутри себя, развитие внимания к телесным проявлениям и навыкам овладения собственным телом, развитие фантазии.

Методы: упражнение телесно-ориентированное.

Упражнение «Создай скульптуру»: один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название тренеру. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела.

6. Завершение работы

Цели: отработка навыков анализа своих чувств, рефлексия.

Методы: обмен чувствами, анализ полученных навыков.

7. Ритуал прощания

Занятие 14 «Мои ценности»

Цель: навыки формирования активной жизненной позиции.

1. Начало работы

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

Заметки для ведущего: необходимо отметить, что данное занятие - предпоследнее.

2. Разминка

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ.

Методы: элементы арт-терапии.

Оборудование: бумага, фломастеры.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»: участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается. Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии.

3. Основная работа

Цель: осознание себя как полноправной личности.

Методы: деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности.

Оборудование: ватман, маркеры.

Группа получает задание составить декларацию прав и обязанностей личности. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, записываются на ватмане. В конце участники зачитывают полученную декларацию.

4. Разминка

Цель: снятие напряжения, сплочение группы.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «поджигатель»: все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают – издают громкий вопль. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызвать у некоторых участников напряжение.

5. Основная работа

Цель: осознание своей системы ценностей.

Методы: элементы коучинга.

Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудиокассеты.

Заметки для тренера: упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями.

Упражнение «Ценности»: участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке (предлагается смять и отложить листочек) и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной – не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

6. Завершение работы

Цель: отработка навыков анализа своих чувств, рефлексия.

Методы: обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.

7. Ритуал прощания

Занятие 15 «Ценный опыт»

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроя на дальнейшую самостоятельную работу.

1. Начало работы

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, рефлексия.

Метод: обмен чувствами, дискуссия.

Заметки для тренера: важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

2. Разминка

Цель: разрядка.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Телетайп»: участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу, незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения.

3. Основная работа

Цель: получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Методы: элементы арт-терапии.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Упражнение «Заключительный общий рисунок»: каждый из участников по очереди подходит к листу ватмана, и рисует, стараясь создать общую композицию.

Цель упражнения – установить изменения, произошедшие в группе за время тренинга, сравнив с первым групповым рисунком (занятие №1).

4. Разминка

Цель: разрядка, подкрепление доверительного отношения в группе.

Метод: подвижная игра.

Упражнение «Волшебный круг»: участники создают вокруг одного человека плотный круг, поднимают на уровне груди руки. Участник, находящийся в центре круга, скрестив руки на груди, должен с закрытыми глазами на прямых ногах, не отрывая ноги

из центра круга, расслабиться. Участники круга должны аккуратно передавать друг другу участника, стоящего в центре.

Обсуждение полученных ощущений.

5. Основная работа

Цель: опыт получения и выражения позитивной обратной связи, возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Методы: психогимнастика.

Оборудование: бумага, фломастеры.

Упражнение «Ладонка»: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций

6. Завершение работы

Цель: подведение итогов, рефлексия.

Методы: обмен впечатлениями.

7. Ритуал прощания

РЕЦЕНЗИЯ

на программу индивидуальной работы педагога- психолога
с подростком, склонным к девиантным формам поведения,
составленную Свищук Еленой Мнайдаровной,
педагогом- психологом МБОУ СОШ № 24 им. Д.А. Старикова с. Агой.

Программа направлена на содействие в социально – психологической адаптации подростка. Задачи и содержание коррекционной работы обозначены в соответствии с индивидуально – психологическими особенностями подростка с обозначением симптомов поведенческих нарушений и методов развития обучающегося.

В пояснительной записке автором указаны принципы гуманизма, конфиденциальности, компетентности и ответственности, являющиеся основой реализации программы.

Автором обеспечено единство диагностических и коррекционных мероприятий с учетом психологических и возрастных особенностей и социальной ситуации развития воспитанников.

Диагностический инструментарий, представлен отдельным комплексом методик с указанием цели психологической диагностики. Коррекционная и профилактическая работа разделена по блокам с указанием её содержания в зависимости от задачи:

- психологические практикумы с элементами тренинга;
- беседы, обсуждения, дискуссии;
- игры и упражнения.

Отдельным разделом в программе выделена работа психолога с педагогами с целью оптимизации взаимодействия с подростком, склонным к девиантным формам поведения в системе «учитель – ученик».

Этапы реализации представленной на рецензию программы взаимосвязаны, что обеспечивает комплексность и системность коррекционно- развивающей и профилактической работы психолога.

Программа может быть рекомендована к использованию.

Дата рецензирования: 26.01.2026 г.

Рецензент:

Халилов Абутдин Магомедович,
кандидат педагогических наук,
преподаватель ГБПОУ КК ТСПК



Подпись Халилова А.М.

удостоверяю:

специалист по кадрам ГБПОУ
КК ТСПК



Е.А. Дробышева

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24
ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА**

ДМИТРИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА СТАРИКОВА С.АГОЙ

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ СОШ № 24

им. П.А. Старикова с. Агой

А.В. Кохия.

2024 г.



ПРОГРАММА

**индивидуальной работы педагога- психолога
с подростком, склонным к девиантным формам поведения**

**Составитель: Свищук Е.М.,
педагог- психолог**

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
1.1	Общая характеристика программы	4
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Основные принципы построения и реализации программы	7
1.4	Формы и направления работы	8
2	ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА -ПСИХОЛОГА	9
2.1	Психодиагностика. Примерна программа диагностики личности подростка	9
2.2	<u>Коррекционно-развивающая работа с подростком</u>	10
2.2.1	Психологические практикумы с элементами тренинга	10
2.2.1	Беседы, обсуждения, дискуссии	12
2.2.3	Игры и упражнения	14
2.3	Работа с родителями	15
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ	19

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика программы

Ключевым вопросом проблематики социально-психологической адаптации подростков остается профилактика и коррекция их девиантного и делинквентного поведения.

Под девиантным поведением понимают устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности и сопровождающееся ее социальной дезадаптацией. К основным видам девиантного поведения относятся агрессивное, делинквентное, зависимое и суицидальное поведение. Форма проявления девиантного поведения зависит от индивидуальных особенностей, внешнего физического и социальных условий, а главное от возраста человека. Достаточно часто детей данной группы определяют как трудновоспитуемых, или трудных детей. Само слово трудновоспитуемость указывает на затруднения в воспитании, формировании личности ребенка, на его неспособность или нежелание усваивать педагогические воздействия и активно на них реагировать. Трудновоспитуемый ребенок – это прежде всего тот, кто оказывает активное сопротивление воспитанию, выражает неуважение, недоверие к людям, проявляет негативизм к педагогическому процессу, провоцирует и создает предпосылки для конфликтных ситуаций. Трудновоспитуемость может проявляться как результат возрастного кризиса развития ребенка, неумения найти индивидуальный подход к нему или как следствие дефекта психического и социального развития, а также педагогических ошибок, особенно при проявлении самостоятельности ребенка.

Психолого-педагогические исследования позволили выявить ряд специфических эмоционально-личностных особенностей подростков: несформированность основных коммуникативных умений и навыков, неумение соблюдать социальную дистанцию в общении со взрослым, эмоциональная неустойчивость, неумение распознавать эмоциональные

состояния окружающих людей, острая потребность в защите значимого взрослого человека, отсутствие системы ценностно-нравственных представлений, повышенная враждебность к окружающим взрослым, ярко выраженные реакции протеста в сложившихся условиях, отсутствие самоанализа, рефлексии, трудности в выражении собственных чувств.

Основной особенностью данного возрастного периода является появление «чувства взрослости» у подростка, желание автономности и независимости, противопоставлению себя миру взрослых, что выражается в нарушении правил, требований и запретов, вербальной агрессии по отношению к взрослым. Бурный физический рост и гормональное развитие обуславливает эмоциональную неустойчивость большинства подростков. Ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, авторитетами для подростков являются ровесники или старшие дети. Но в то же время для подростков очень значимо одобрение или порицание старших, в этом возрасте формируется устойчивый образ «Я», самооценка, которая во многом зависит от окружающих, как взрослых, так и сверстников.

Проведенное психологическое обследование подростков с девиантным поведением позволили определить следующие особенности их эмоционально-личностной сферы: заниженная самооценка, отсутствие навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками, несформированность нравственных представлений, высокий уровень тревожности, наличие демонстративных и возбудимых акцентуаций характера, наличие внутреннего напряжения, эмоциональная неустойчивость, отсутствие чувства защищённости, «психологической безопасности», доминирование отрицательных эмоций: грусти, подавленности, обиды, гнева. Выявленные особенности отражаются в поведении подростка, являясь своеобразным механизмом психологической защиты в сложившейся жизненной ситуации. Они негативно влияют на формирование личности подростка, что препятствует его дальнейшей благоприятной социальной адаптации.

В связи с этим необходимо создание и реализация в условиях образовательного учреждения программы работы с трудным подростком по профилактике и коррекции девиантного и делинквентного поведения, а также пропаганды здорового образа жизни, что в дальнейшем, поможет ему успешно интегрироваться в социум.

2.Цель и задачи программы

Цель программы: содействие социально-психологической адаптации подростка.

Задачи (в зависимости от индивидуально –психологических особенностей сопровождаемого):

1. Коррекция агрессивного поведения;
2. Формирование положительной нравственной направленности личности;
3. Формирование навыков жизнестойкости;
4. Формирование позитивного восприятия жизни как ценности;
5. Формирование приоритетов ЗОЖ;
6. Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения;
7. Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе;
8. Обучение способам саморегуляции, релаксации;
9. Обучение способам выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.
- 10.Обучение навыкам самоконтроля.

Реализация перечисленных задач предполагает овладение подростком следующими знаниями:

- о методах и приёмах самоанализа, самопознания, самосовершенствования;

- о приёмах саморегуляции, релаксации;
- об индивидуально-личностных особенностях;
- о способах поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- о навыках эффективного взаимодействия с окружающими.

и умениями:

- применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации; овладеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- овладеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

3. Основные принципы построения и реализации программы

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, личностно-ориентированного подходов.

К принципам построения содержания программы относятся:

- единство диагностических и коррекционных мероприятий;
- учёт психологических и возрастных особенностей студента, его социальной ситуации развития;
- взаимосвязь этапов реализации работы;
- комплексность и системность коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

- **гуманизма** – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к ребенку, исключение принуждения и насилия над его личностью;
- **конфиденциальности** – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению;
- **компетентности** – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- **ответственности** – психолог заботится, прежде всего, о благополучии ребенка и не использует результаты работы ему во вред.

4. Формы и направления работы

Основные направления работы.

- Диагностические мероприятия с подростком;
- Коррекционно-развивающие занятия с подростком;
- Профилактическая работа;
- Взаимосвязанная деятельность с администрацией, педагогическими работниками и родителями.
- **Формы организации работы с подростком:**
 - 1. Индивидуальная коррекционная работа с подростком – личные беседы, игры и упражнения, обучающая психодиагностика. Потребность в одиночестве присуща всем подросткам и необходима для развития личности, самосознания в этом возрасте.
 - 2. Консультативная работа с родителями и педагогами школы с целью оптимизации взаимодействий в системе «преподаватель – обучающийся», «родитель-ребенок».

2.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА

2.1. Психодиагностика. Примерна программа диагностики личности подростка

Важным аспектом реализации программы сопровождения детей «группы риска» является проведение психодиагностических исследований с целью получения информации о динамике психического развития воспитанников и планирования дальнейшей сопровождающей работы, выработки рекомендаций по оптимизации воспитательного процесса, оценки эффективности развивающей работы.

Диагностический комплекс

Название, автор	Цель
Рисунок человека (К.Маховер)	Особенности личности
Тест Филлипса	Диагностика свойств личности
Опросник Леонгарда	Акцентуации характера
Тест Айзенка «Самооценка психических состояний»	Тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность
Шкала тревожности Кондаша	Уровень межличностной, самооценочной, школьной тревожности
Опросник С.Шварца	Ценностные ориентации
Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.	Диагностика свойств личности и психических состояний
Методика «Пословицы» С.М.Петровой	Сформированность нравственных представлений, особенности ценностных отношений к жизни, к людям, к самим себе
Опросник Басса-Дарки	Агрессивность, враждебность

Тест Айзенка «Тип темперамента»	Особенности темперамента человека
Проективные методики «Прогулка по лесу». Дверь в душу», «Коллективный рисунок»	Изучение эмоциональных, мотивационных и межличностных характеристик личности подростка.
Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей	Диагностика профессиональной ориентации.

2.2. Коррекционно-развивающая работа с подростком:

БЛОК 1. Психологические практикумы с элементами тренинга

№	Задачи	Содержание
1.	Коррекция и развитие самопознания, саморегуляции. Изучение взаимосвязей телесного и психологического.	Час общения с элементами тренинга. Арт-терапия. «Тело. Душа. Разум. Эмоции». Какой твой порядок?
2.	Коррекция стрессового состояния и агрессивного поведения.	Час общения с элементами тренинга: «Как научиться не унывать». «Все познается в сравнении», «Пойми меня».
3.	1. Коррекция агрессивного поведения; 2. Формирование положительной нравственной направленности личности; 3. Формирование навыков жизнестойкости;	Гарри Барден «Гадкий утенок». Анализ данных и обсуждение.

	4. Формирование позитивного восприятия жизни как ценности; 5. Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения; 6. Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе.	
4.	Формирование положительной нравственной направленности.	Психологические занятия: «Позитивный взгляд на будущее», «Вопросы взросления», «Школа доброты».
5.	Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения.	Часы общения с элементами тренинга «Мы уже не дети, но еще не взрослые». «Взросление – ответственность», «Влюбленность в подростковом возрасте». «Что плохо, а что хорошо».
6.	Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я - концепции», уверенности в себе.	Психологические занятия : «Я – полноценная личность», «Одиночество: за и против», «Мечта и страх», «Когда я один».

7.	Развитие коммуникативных и социальных навыков.	Тренинг «Мы вместе», «Есть хорошие друзья!» «Тренинг социально – психологического взаимодействия»
8.	Обучение способам саморегуляции и релаксации, снятия негативных эмоций.	Тренинги с элементами арт-терапии и сказкотерапии. «Изобрази свое «Я»; «Инь - Янь: добро и зло во мне»; «Умей управлять собой».

БЛОК 2. Беседы, обсуждения, дискуссии

Нравственность (мораль) – одна из важнейших сфер человеческих отношений, полных страстей, внутренней борьбы, взлетов и падений. Моральные проблемы проходят через сердце каждого ребенка, касаются самых сокровенных желаний, стремлений, чаяний. Мораль – это единственное знание, которое лежит в основе оценки всех действий и деяний людей и, разумеется, всех направлений их общественной деятельности.

Задачи:

- создание собственного отношения к жизни;
- формирование нравственных основ личности;
- формирование гуманистического отношения к окружающему миру;
- изучение приоритетных жизненных ориентиров и нравственных ценностей подростка;
- формирование внутренней потребности к самосовершенствованию;
- расширение культурного кругозора;
- развитие культуры этического мышления;
- развитие способности морального суждения и оценки;
- развитие умения самостоятельно принимать решение в ситуации нравственного выбора;
- обучение подростка сочувствовать другим, сверстникам, взрослым и живому миру.

Вопросы нравственного развития, воспитания, совершенствования человека волновали общество всегда и во все времена. Особенно сейчас, когда все чаще можно встретить жестокость и насилие, проблема нравственного воспитания становится все более актуальной.

В личности ребенка происходят качественные изменения, связанные с ростом самосознания. Ребенок начинает ощущать, осознавать себя личностью. Он еще не личность в восприятии взрослых, но уже личность в собственном восприятии. Овладение комплексом нравственных требований и умений способствует его личному развитию.

Примерный тематический план занятий-бесед с подростком

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Воспитание человечности. Настоящая мудрость.	1
2.	Кто достоин уважения. Как стать лучше.	1
3.	Разговор о совести. Помогаем другим.	1
4.	Красота души. Учимся видеть хорошее.	1
5.	Золотое правило жизни. Умение прощать.	1
6.	Тропа милосердия. Сила любви.	1
7.	Как стать счастливым. Жизнь в единстве.	1
8.	Быть ответственным. Разговор о совести.	1
9	Жизнь как дар и ценность. Принимаю себя и других	1
10	Выбор есть всегда. Ответственность.	1

БЛОК 3. Игры и упражнения

Цель	Игры и упражнения
Формирование положительной устойчивой концепции». «Я-	«Мой портрет в лучах солнца»; «Я-реальное и я-идеальное». Самоанализ. «Автобиография». Самоанализ «Мой темперамент». Диагностика. «Мой характер». Тест Айзенка. «Тип личности». Тест «Шесть рек» «Мои чувства, мысли и желания»»; «Хочу стать личностью. Мои цели, ценности и установки. Планирование жизни» «Хочу, могу, надо». Самовоспитание «Как стать лучше. Приёмы самовоспитания» «Мои способности, интересы, достижения и успехи» и др.
Обучение способам выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.	«Копилка обид»; «Грустные мысли»; «Лист гнева»; метание дротиков в мишень; «Подушка-колотушка». «Воздушный шар»
Обучение способам релаксации и саморегуляции.	«Розовый куст»; «Камень у ручья»; Аутогенная тренировка; «Маяк», «Поплавок»; «Передача энергии» «Ритмичное дыхание», «плавное дыхание». Самовнушение. Позитивные установки и др.

5. Работа с педагогами:

Цель: оптимизация взаимодействия в системе «преподаватель – обучающийся».

Задачи:

1. Информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях подростка по результатам психологических исследований.
2. Обучение педагогов навыкам конструктивного, эффективного общения с подростками.

Рекомендации по конструктивному общению с подростком.

1. Применение приемов ненасильственного общения: активное слушание, Я-сообщение, отказ от речевой агрессии.

- Обращайтесь к ребенку по поводу нарушения им правил поведения с помощью речевого сообщения – «Я-высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили, что ты был наказан...»). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.
- Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что...», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.).
- Укажите на возможные последствия такого поведения, как вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести...»)
- Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю...», «Я считаю...»; «Мне кажется...»; «По-моему...»; «На мой взгляд...»).
- Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет. Работайте с ним!
- Выставьте требования «конституции»: «Я собираюсь предпринять меры» (указать, какие).

- Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил нарушать дисциплину, но решение за тебя принимать не могу»). Таким образом, вы передаете ответственность за его поведение ему самому.
- Напомните, что вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.
- Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому»).

2. Выработка единых правил и требований к ребёнку.

- В разговоре с ребенком выразите свои чувства по поводу этого разговора, подчеркните важность таких моментов для вас («Я рада, что мы с тобой поговорили»; «Спасибо, что ты меня выслушал»; «Мне было очень важно (трудно) поговорить с тобой на эту тему»).
- Не стоит ругать, обвинять, задавать вопросы «почему», игнорировать, делать так, чтобы подросток испытывал чувство вины, выяснять причину, уличать. Это не будет способствовать налаживанию конструктивных отношений с подростком.

3. Включение подростка в работу секций, кружков.

4. Применение необходимых психолого-педагогических мер в воспитании личности подростка:

Симптомы нарушений	Задачи развития	Методы развития
Нарушение взаимодействия со сверстниками	Научить приемам и навыкам эффективного межличностного общения со сверстниками, установления дружеских отношений, проявлению готовности к коллективным формам деятельности; обучать приемам самостоятельного разрешения конфликтов мирным путем	Участие в играх на организацию внутригруппового сотрудничества и распределения ответственности, на принятие подростком различных ролевых отношений: исполнительских, лидерских, контролирующих и т.д., на переживание общих чувств успеха и неудачи
Нарушение взаимодействия с педагогами	Научить устанавливать адекватные ролевые отношения с педагогами на уроках и вне их, проявлять уважение к учителю	Различные ролевые отношения со взрослыми: позиция ведомого, ведущего, контролирующего; принятие помощи взрослого и оказание помощи взрослому;

		переживание общих чувств
Несоблюдение социальных и этических норм	Подвести к осознанию необходимости принятия и соблюдения классных и школьных социальных и этических норм	Разработка и обязательное выполнение игровых норм поведения и взаимодействия, контроль за исполнением определенных правил другими участниками группы, в том числе взрослыми, проживание различных ситуаций в условиях соблюдения и несоблюдения необходимых норм
Неадекватное отношение к себе	Формировать адекватную позитивную «Я-концепцию» и устойчивую самооценку	Создание ситуации успеха, создание условий для осмысления подростком себя, своих поступков и социальных отношений, организация ситуативной позитивной обратной связи и продуктивной критики

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Перешеина Н.В., Заостровцева М.Н. П27 Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений. — М.: ТЦ Сфера, 2020. — 192 с. — (Библиотека практического психолога).
2. Петрынин А.Г., Григорова В.К. Профилактика и преодоление девиантного поведения подростков в процессе коллективной творческой деятельности: Учебное пособие. Издание третье, дополненное и переработанное. — М.: АПКИПРО, 2019.— 236 с
3. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст]: учебное пособие / Л. М.Семенюк. — 2-е изд. — М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2019. — 96 с
4. Программа психолого-педагогической профилактики девиантного поведения детей и подростков «Путь к себе»: <https://rospsy.ru/node/124>

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу элективного курса
«Основы педагогики и психологии»,
составленную Свищук Еленой Мнаидаровной,
педагогом- психологом МБОУ СОШ № 24 им. Д.А. Старикова с. Агой.

Рабочая программа элективного курса «Основы педагогики и психологии» для обучающихся 11 классов общеобразовательных организаций разработана на основе авторской программы учебного курса «Основы педагогики и психологии» В. С. Басюка, Е. И. Казаковой, Е. Ю. Брель.

Актуальность данной рабочей программы определяется целью, направленной на создание условий для профессионального самоопределения обучающихся 11 классов, формирования позитивной установки на выбор педагогической профессии и возможностью сформировать интерес обучающихся общеобразовательных учреждений к педагогической профессии посредством предоставления первичных представлений о педагогике и психологии.

Кроме того, содержание курса будет способствовать развитию таких компонентов личности, как психологическая культура, культура общения, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, пониманию интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, что несомненно важно для любого выпускника, даже не выбравшего в последствии профессию «Педагог».

Программа рассчитана на 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

Программа носит целостный характер. Автором – составителем выделены все структурные части: пояснительная записка, содержание учебного предмета, планируемые образовательные результаты, оценка результатов освоения курса, тематическое планирование.

В пояснительной записке в логической последовательности представлены актуальность, цель, комплекс образовательных задач, технологии организации учебного процесса, формы контроля и критерии оценивания результатов.

Рабочая программа состоит из логично выстроенных модулей: «Педагогика как часть культуры человечества», «Педагогика в современном обществе», «Психология как наука», «Человек как уникальная личность в социальном взаимодействии», «Психология общения», «Практическая психология в современной жизни», «Институциональная основа современных психологических и педагогических практик», «Проектирование профессиональной карьеры».

Оригинальностью является оценивание заявленных в программе результатов освоения элективного курса «Основы педагогики и психологии», которое осуществляется по презентации разработанного и представленного обучающимися проекта перспективного личностного плана профессионального развития, позволяющего каждому обучающемуся обозначить дальнейшую индивидуальную образовательную траекторию.

Рецензируемая программа имеет законченный вид, выдержана по своему содержанию, отвечает требованиям и программам данного типа и может быть предложена к использованию.

Дата рецензирования: 22.08.2025

Рецензент:

Халилов Абутдин Магомедович
кандидат педагогических наук,
преподаватель ГБПОУ КК ТСПК



Подпись Халилова А.М.

удостоверяю:

специалист по кадрам

ГБПОУ КК ТСПК



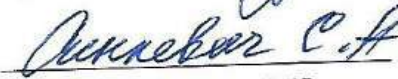
Е.А. Дробышева

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ДМИТРИЯ
АЛЕКСАНДРОВИЧА СТАРИКОВА с. АГОЙ
ТУАПСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

РАССМОТРЕНО

заседанием ШМО
учителей истории и
обществознания,
педагогике и психологии

Протокол №1 от


подпись руководителя
Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР


Е.А.Фадеева 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

решением
педагогического совета

протокол №1 от
28.08.2025 года.

Председатель педсовета


А.В. Кохия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса «Основы педагогики и психологии»

для обучающихся 11 класса

Учитель Свищук Елена Мнаидаровна

с. Агой 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа элективного курса «Основы педагогики и психологии» для учащихся 11 классов общеобразовательных организаций разработана с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, на основе авторской программы учебного курса «Основы педагогики и психологии» В. С. Басюка, Е. И. Казаковой, Е. Ю. Брель, составленной в соответствии с требованиями Федеральной образовательной программы среднего общего образования и Примерной рабочей программы учебного курса «Основы педагогики и психологии» для учащихся 10—11 классов общеобразовательных организаций, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Рабочая программа элективного курса «Основы педагогики и психологии» определяет цель, задачи, содержание и организацию изучения курса «Основы педагогики и психологии» на уровне среднего общего образования, а также планируемые результаты его освоения.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ»: создание условий для профессионального самоопределения обучающихся и формирования позитивной установки на выбор педагогической профессии.

Задачи реализации программы элективного курса «Основы педагогики и психологии»:

- мотивировать обучающихся на осознанный профессиональный выбор и потребность в профессиональном самоопределении с помощью формирования системного представления о педагогической деятельности;

- формировать осмысленное отношение к специфике педагогической профессии, профессионально значимым качествам личности педагога и требованиям к профессиональной педагогической деятельности;

– развивать у обучающихся навыки конструктивного общения, саморегуляции поведения и деятельности, способности работать в команде.

– развивать проектные и исследовательские умения, умения самостоятельно работать с информацией;

– обеспечить практический опыт исследовательской работы. Общая характеристика элективного курса

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ:

Изучение элективного курса «Основы педагогики и психологии» на уровне среднего общего образования предполагается за счет часов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, в объеме 34 часа в 11 классе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Педагогика как часть культуры человечества

Педагогика в динамике и развитии, педагогика как важнейший компонент культуры человечества. Наука о счастье и благополучии человечества. Историко-культурный анализ динамики развития педагогических практик. Педагогика и ценностно-смысловое единство мира. Педагогика и технологический прогресс. Педагогика будущего. Педагогические классы.

2. Педагогика в современном обществе

Семейная педагогика. Детский сад. Школа. Дополнительное образование. Специальное образование. Педагогика для взрослых. Цифровая педагогика.

3. Психология как наука

Место психологии в системе наук. Предмет изучения психологии, ее задачи. Отрасли психологии. Современные психологические школы. Методы психологии. Психика. Познавательные процессы. Эмоционально - волевые процессы.

4. Человек как уникальная личность в социальном взаимодействии

Личность человека и ее уникальность. Образ Я. Самооценка личности. Мотивация. Характер и темперамент личности. Способности личности.

Тема 5. Психология общения.

Стороны общения и взаимодействия: перцептивная сторона общения. Стороны общения и взаимодействия: коммуникативная сторона общения. Стороны общения и взаимодействия: интерактивная сторона общения. Культура виртуального общения. Конфликты и пути их разрешения. Стресс. Стрессоустойчивость как важное личностное качество. Саморегуляция психических состояний как профилактика эмоционального выгорания. Лидерство. Искусство самопрезентации как фактор успешности в общении.

6. Практическая психология в современной жизни

Психология в социальной сфере. Психология в образовании. Психология в управлении. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях.

7. Институциональная основа современных психологических и педагогических практик

Общее представление об институтах. Нормативная база современного образования. Нормативная база современной психологии. Этические нормы профессий

8. Проектирование профессиональной карьеры

Самооценка своих возможностей. Хочу. Могу. Надо. Проектирование индивидуальной образовательной траектории.

Перспективный личностный план профессионального развития.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Поскольку элективный курс «Основы педагогики и психологии» изучается на уровне среднего общего образования за счет часов части из учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, обучение обеспечивает:

- удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся;
- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний в психолого-педагогической области;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

Результаты изучения элективного курса «Основы педагогики и психологии» способствуют:

- развитию личности обучающихся средствами педагогики и психологии: развитию их общей культуры, мировоззрения, формирование ценностно-смысловых установок;
- развитию познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
- обеспечению профессиональной ориентации обучающихся.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа элективного курса «Основы педагогики и психологии» на уровне среднего общего образования обеспечивает междисциплинарные связи с учебными предметами «Обществознание», «История», «Русский язык», «Литература», «Индивидуальный проект».

Методологической основой Программы является системно-

деятельностный подход, предполагающий активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию, в данном случае в области психологии и педагогики.

В рамках освоения Программы происходит развитие метапредметных умений, включающих, наряду с другими, универсальные учебные действия. В ходе реализации программы обучающиеся учатся планировать свою деятельность, в.т.ч. эффективно взаимодействовать в коллективе, Полноценно владеть грамотной устной и письменной речью.

Выстраивать диалог и продуктивное общение. Уметь правильно выражать собственную точку зрения и формулировать мысли.

Пользоваться различными источниками получения информации при помощи компьютерной техники и онлайн-ресурсов.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы элективного курса «Основы педагогик и психологии» обучающиеся будут знать:

- специфику педагогической профессии, какие личностные качества профессионально значимы для педагога;
- основные требования к профессиональной педагогической деятельности; ключевые термины и понятия, характерные для педагогики и психологии, изучаемые в рамках данного курса;
- методы и приемы изучения поведения человека с точки зрения различных образовательных ситуаций;
- о способностях человека, их природе, о стратегиях личностного развития, успешного образовательного и социального взаимодействия.

Будут уметь:

- проектировать стратегию собственного профессионального и личностного развития, в том числе в области дальнейшего освоения педагогической профессии;
- работать в команде для совместного решения поставленных задач, в том

числе проектно- исследовательских.

- самостоятельно работать с информацией. Будут иметь опыт:
- организации совместной деятельности и общения, в т. ч. в виртуальной среде, проектирования условий и средств продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности;

Смогут сделать осознанный профессиональный выбор в отношении педагогической профессии.

В результате изучения курса «Основы педагогики и психологии» обучающиеся смогут спроектировать свой перспективный план личностного и профессионального развития.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Оценка складывается из результатов оценки метапредметных и предметных результатов, итогом которой является освоение/неосвоение курса.

Оценивание заявленных в Программе результатов освоения элективного курса «Основы педагогики и психологии» осуществляется по презентации разработанного и представленного учащимися проекта профессиональной карьеры, представляющего из себя комплексный самоанализ на основе предметных и метапредметных знаний и умений, полученных в результате освоения элективного курса.

Критерии оценки проекта «Перспективный план личностного и профессионального развития:

- самостоятельность в постановке проблемы и в выборе способов ее решения, включая поиск и обработку информации;
- самостоятельность в формулировке и выводов;
- сформированность предметных знаний и способов действий для раскрытия содержания работы;
- правильность оформления и изложения;
- качественная презентация проекта.

Таким образом, итоговым показателем освоения курса является разработанная и представленная учащимся индивидуальная образовательная траектория, обеспечивающая возможность оптимизации процесса профессионального становления, адаптации и профессиональной самоидентификации личности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Педагогика как часть культуры человечества	2	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
1.1	Педагогика в динамике и развитии, педагогика как важнейший компонент культуры человечества.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
1.2	Педагогика и ценностно-смысловое единство мира. Педагогика и технологический прогресс.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии

	Педагогика будущего.				(цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
2	Педагогика в современном обществе	3	0	0	
2.1	Семейная педагогика.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
2.2	Детский сад. Школа. Дополнительное образование. Специальное образование.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html

					pedagogic/index.html
2.3	Педагогика для взрослых. Цифровая педагогика.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
3	Психология как наука	6	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
3.1	Место психологии в системе наук. Предмет изучения психологии, ее задачи. Отрасли психологии.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к

					учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
3.2	Современные психологические школы.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
3.3	Методы психологии.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
3.4	Психика.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы

					педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
3.5	Познавательные процессы.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
3.6	Эмоционально - волевые процессы.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html

4	Человек как уникальная личность в социальном взаимодействии	5	0	0	
4.1	Личность человека и ее уникальность.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist- pedagogic/index.html
4.2	Образ Я. Самооценка личности.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist- pedagogic/index.html
4.3	Мотивация.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии

					(цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
4.4	Характер и темперамент личности.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
4.5	Способности личности.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
5.	Психология общения	9	0	0	

5.1	Стороны общения и взаимодействия: перцептивная сторона общения.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist- pedagogic/index.html
5.2	Стороны общения и взаимодействия: коммуникативная сторона общения.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist- pedagogic/index.html
5.3	Стороны общения и взаимодействия: интерактивная сторона общения.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику)

					https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
5.4	Культура виртуального общения.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
5.5	Конфликты и пути их разрешения.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
5.6	Стресс. Стрессоустойчивость как важное личностное качество.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии

					(цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
5.7	Саморегуляция психических состояний как профилактика эмоционального выгорания.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
5.8	Лидерство.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
5.9	Искусство самопрезентации как	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И.,

	фактор успешности в общении.				Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
6	Практическая психология в современной жизни	4	0	0	
6.1	Психология в социальной сфере.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
6.2	Психология в образовании.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к

					учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
6.3	Психология в управлении.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
6.4	Психологическая помощь в экстремальных ситуациях.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html

7	Институциональная основа современных психологических и педагогических практик	2	0	0	
7.1	Общее представление об институтах. Нормативная база современного образования.	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
7.2	Нормативная база современной психологии. Этические нормы профессий	1	0	0	Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику) https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html
8	Проектирование профессиональной карьеры	3	0	0	

8.1	Самооценка своих возможностей. Хочу. Могу. Надо.	1	0	0	
8.2	Проектирование индивидуальной образовательной траектории	1	0	0	
8.3	Перспективный личностный план профессионального развития	1	0		

ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ

1. Басюк, В.С., Казакова, И.Е., Брель, Е.Ю. Основы педагогики и психологии: 10—11-е классы: методическое пособие к учебно-методическому комплексу В. С. Басюка, Е. И. Казаковой, Е. Ю. Брель и др. / В. С. Басюк, Е. И. Казакова. — Москва : Просвещение, 2025. — 66 с.
2. Основы педагогики и психологии 10—11-е классы: практикум по учебному проектированию/ Басюк, В.С., Казакова, И.Е., Брель, Е.Ю.— Москва: Просвещение, 2025. — 127 с.
3. Басюк В. С., Казакова Е. И., Брель Е. Ю. и др. Основы педагогики и психологии (цифровое дополнение к учебнику)
<https://lecta.ru/mix/playlist-pedagogic/index.html>

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Свищук

Елена Мнайдаровна

прошел(а) повышение квалификации в (на)

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232418977574

Документ о квалификации

Регистрационный номер

ЦДПО – 11289

Город

Сочи

Дата выдачи

13 марта 2025 года

Федеральном государственном бюджетном образовательном
учреждении высшего образования

«Сочинский государственный университет»

по дополнительной профессиональной программе
повышения квалификации

**«Методические основы формирования
традиционных духовно-нравственных ценностей
детей и подростков в учебной и внеучебной работе
образовательной организации»**

с 11 марта 2025 года по 13 марта 2025 года

в объёме
20 часов



Руководитель

Секретарь

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201893528

Регистрационный номер № 5935/25

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Свищук Елена Мнайдаровна

с «..... 07» апреля 2025 г. по «..... 12» апреля 2025 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

..... (наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: «Основы профилактики суицидального поведения

..... (наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

..... несовершеннолетних в условиях

..... общеобразовательной организации»

в объеме 36 часов
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Теоретические основы профилактики суицидального поведения несовершеннолетних в образовательной организации	17 часов	Зачтено
Организация работы по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в ОО	17 часов	Зачтено
Итоговая аттестация	2 часа	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета)

..... (организация, учреждение)

..... та на тему:



Ректор Т.А. Гайдук

Секретарь С.В. Чумак

Краснодар

Дата выдачи 12 апреля 2025 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201901365

Регистрационный номер № 7306/25

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Свищук Елена Мнайдаровна

(фамилия, имя, отчество)
с «..... 05» мая 2025 г. по «..... 07» мая 2025 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: **«Организация, проведение и сопровождение**
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

социально-психологического тестирования

в образовательной организации»

в объеме **24 часа**
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативно-правовая база, регламентирующая деятельность профилактики употребления ПАВ подростками и молодежью в образовательных учреждениях	6 часов	Зачтено
Проведение и выгрузка результатов СИТ тестирования	8 часов	Зачтено
Организация деятельности по профилактике и коррекции в выявленных случаях высочайшего риска	8 часов	Зачтено
Итоговая аттестация	2 часа	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)
(наименование предмета,

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



Ректор

Секретарь

Город Краснодар

Т.А. Гайдук
С.В. Сергеева

Т.А. Гайдук

С.В. Сергеева

Дата выдачи 14 мая 2025 г.