

ДОЛ «им. Г. С. Титова»

Программа психолого-педагогического сопровождения

«Шаги к успеху»

для детей подросткового возраста

Автор-составитель:
педагог-психолог Т.К. Горская

Рубцовск 2024

Содержание

Пояснительная записка	3
Раздел I. Учебный план	7
Раздел II. Учебно-тематический план	8
Раздел III. Содержание программы	9
Раздел IV. Учебно-методический и информационный комплекс.....	16
4.1 Тезаурус.....	16
4.2 Литература.....	20
4.3 Интернет ресурсы.....	21

Актуальность.

Детство – это время формирования личности ребенка, время включения в активную деятельность, пора развития и социализации. В современном обществе события стремительны, непредсказуемы и нередко вызывают кризис жизненных ориентаций личности. В отличие от школьной жизни, приезжая в лагерь отдыха, ребенок входит в новую для себя социальную общность (отряд) и эффективность его развития будет во многом зависеть от того, насколько данная общность заинтересована принимать проявления его индивидуальности и насколько успешно он интегрируется в ней. Правильно общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха – важные составляющие социальной компетентности, влияющие на социально-психологическую адаптацию, эмоциональную комфортность пребывания в коллективе.

Психологическое здоровье, качество жизни и самореализация детей/подростков зависят во многом от того, насколько развиты его способности вступать в контакт с окружающими и при этом целенаправленно и адекватно своим потребностям осуществлять социальные взаимодействия.

Проблемы социальной компетентности возникают на основе разнообразных моделей и механизмов поведения: от избегающее - неуверенных до навязчиво-агрессивных; от незначительных социальных фобий до серьезных устойчивых социальных проблем личности. «Сковыная» обыденную жизнь человека, они способны привести к эмоциональному напряжению, нарушениям, к психическим расстройствам.

Каждый, кто стремится полноценно прожить жизнь, добиться успехов в обществе, а главное – постоянно ощущать радость жизни, должен уметь управлять собой, противостоять обстоятельствам, изменять себя, если это необходимо. Помочь подросткам в этом может изучение программы «Шаги к успеху».

Цель программы – формирование психологической культуры, развитие социальной компетентности, развитие социальной активности.

Задачи программы:

- развитие способности конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- формирование навыков анализа ситуаций, мотивов интересов, поступков других людей;
- совершенствование навыков понимания себя и отношения к себе, своей жизни с должным уважением, умения быть независимым, отстаивать свои позиции конструктивными способами
- развитие уверенности в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в избранных сферах деятельности.

Данная программа реализуется по трем направлениям:

Диагностическое направление

С целью изучения личностного статуса ребенка, уровня социальной активности, социальной адаптированности, социальной автономности Данное направление может реализовываться как в индивидуальной, так и групповой форме.

Просветительское направление

Просветительское направление включает в себя теоретические занятия, на которых подростки занимаются самопознанием, знакомятся основами деловой психологии и особенностями делового общения, происходит развитие знаний о социальном поведении, отношениях, взаимодействиях

Практикум

Практическая часть направлена на формирование навыков социального взаимодействия, развитие умений и способностей управлять своим поведением, достойно выходить из конфликтных ситуаций, справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха.

Принципы работы с подростками в ходе реализации программы:

1. Актуальность – обеспечивает психолого-педагогическое сопровождение подростков в новой социальной ситуации, улучшение адаптации во временном детском коллективе.
2. Индивидуальность – каждый подросток – это личность, нужно лишь помочь ему стать самим собой, опираясь на собственные ресурсы.
3. Самоактуализация – в каждом подростке есть свой мотив, который нужно поддержать в социально-приемлемом проявлении.
4. Выбор - подросток имеет право и готовность выбирать цели, формы, содержание работы.
5. Связь теории с практикой – выработка умений и навыков и компетентностей на основе знаний и представлений.
6. Доверие и поддержка – адресность, дозированность педагогической поддержки со стороны взрослых в процессе реализации своих возможностей.
7. Конфиденциальность полученной информации.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение самопонимания и понимания других;
- развитие знаний и навыков социального поведения, отношений, взаимодействий;
- активизация личностных ресурсов, обеспечивающих стрессоустойчивость;
- сформированность мотивации на успех и достижение целей;
- положительная динамика развития и социализированности.

Педагогические технологии:

- технология социальных ролей (Овчарова Р.В.);
- технология создания успеха (Белкин С.Л., Щуркова Н.Е.).

Методы работы:

- визуализация;
- психогимнастика;
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровая деятельность;
- арт – терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ролевая игра

Формы проведения занятий:

- психолого-педагогическое занятие с элементами тренинга;
- индивидуальные занятия.

Средства реализации программы:

- научно-методическая литература;
- технические средства;
- ИКТ.

Формы контроля:

- собеседование;
- первичная и контрольная диагностика.

Раздел I. Учебный план

Наименование направления	Кол-во часов	Теория	Практика
Диагностическое направление	4 ч.		4 ч.
Просветительское направление	11ч.	11 ч.	
Практикум	9 ч.		9ч.
Всего часов:	24 ч.	11 ч.	13 ч.

Раздел II. Учебно-тематический план

Наименование направления	Тема занятия	Форма работы	Кол-во часов
Диагностирование (4 ч.)	Первичная диагностика	Тестирование	2 ч.
	Контрольная диагностика		2 ч.
Просвещение (11 ч.)	«Я – это интересно»	СПЗ	1 ч.
	«Я и мои способности»	СПЗ	1 ч.
	«Я среди людей»	СПЗ	1 ч.
	«Моя эмоциональная жизнь»	СПЗ	1 ч.
	«Как управлять собой»	СПЗ	1ч.
	«Я и мое здоровье»	СПЗ	1 ч.
	«Я – творец своей жизни»	СПЗ	1 ч.
	«Формула успеха»	СПЗ	1 ч.
	«Конфликт. Способы выхода из конфликта»	СПЗ	1 ч.
	«Если ты – юноша, если ты – девушка»	СПЗ	1 ч.
	«Я – целый мир»	СПЗ	1 ч.
(10 ч.) Практикум	Практическая работа	Практические упражнения, ролевые игры, игры	9 ч.
Всего часов:			24 ч.

Раздел III. Содержание программы

№ п/п	Тематическое содержание	Процессуальное содержание
1	Первичная и контрольная диагностика: • Самооценочный тест Дембо-Рубинштейн; • Опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) (В.В. Синявский, Б.А. Федоришин) • Методика определения оценки, самочувствия, активности и настроения (САН);	- выявление уровня самооценки; - определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей
2	<u>Просвещение:</u> «Я – это интересно» «Я и мои способности»	- знакомство и сплочение группы, установка на сотрудничество в группе, развитие мотивации на самопознание, установление правил и норм работы - создание условий для самораскрытия и осознания участниками группы своих сильных сторон личности, формирование способности опираться на

		сильные стороны личности - расширить представление участников о роли и месте каждого отдельного человека в социальных отношениях и взаимодействиях с окружающими; самоанализ и развитие коммуникативных навыков - расширение представлений об эмоциях – как важном факторе самореализации потенциала личности; развитие способности понимать собственные эмоциональные состояния и состояния других людей - сформировать потребность в самоуправлении своими психическими состояниями; ознакомить с техниками этого процесса; дать представление о предупреждении и преодолении возможных последствий психического перенапряжения в условиях сложной учебной или другой деятельности
	«Я среди людей»	
	«Моя эмоциональная жизнь»	
	«Как управлять собой»	

	«Я и мое здоровье» «Я – творец своей жизни» «Формула успеха» «Конфликт. Способы выхода из конфликта» «Если ты – юноша, если ты – девушка»	- формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, углубление понимания о последствиях употребления психоактивных веществ - формирование способности планировать свое будущее, расширение представлений об уверенности и ее роли в реализации себя, своих жизненных целей - развитие социального интеллекта и социальной компетентности, повышение осознанности восприятия собственной стратегии жизни, личных ценностей в достижении успеха - способствовать формированию конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций - способствовать развитию социальных способностей и навыков подростков в гендерных отношениях, предполагающих умение вести конструктивный
--	---	--

	«Я – целый мир»	диалог, выражать свои чувства и желания, использовать тактику сотрудничества, компромисса, приемы бесконфликтного взаимодействия и толерантного поведения - осознание участниками своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков
3	<u>Практикум:</u> «Мое уникальное «Я» «Я в своих глазах и в глазах других людей»	- развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», научить находить в себе главные индивидуальные особенности <i>Упражнения «Продолжение знакомства», «Двадцать Я», Притча «Ворона и павлин», «Я», «Приятно сказать»</i> - развитие социального интеллекта подростков и навыков внимания по отношению к другому человеку <i>Упражнение «Подарок», «Ассоциации», «Приятный разговор», «Постройся по...», «Листок за спиной»</i>

	«Мои достоинства и недостатки. Чувство собственного достоинства»	- углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. <i>Упражнения «Пожелания», «Самый-самый», «Мое качество», «Скульптура», «Уступки», «Скажи о себе что-нибудь хорошее»</i>
	«Уверенность в себе – залог успеха в жизни»	- формирование способности концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения <i>Диагностический тест «Насколько я уверен в себе»; Упражнения «Пальцы», «Зеркало», «Я-хозяин», «Круг силы», Копилка моих успехов, хороших поступков»</i>
	«Моя семья»	- актуализация у подростков опыта семейного взаимодействия, чувств, связанных с семейной

	ситуацией Упражнения <i>«Генеалогическое дерево», Семейные фотографии», «Открытка маме»</i>
«Основы общения»	- развитие представлений о понятии «общение», знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения Упражнения <i>«Приятно ли со мною общаться», «Светский прием», игра в перевоплощение «Если бы я был...», «Предлагаю – выбираю»</i>
«Конфликты. Стили поведения в конфликте»	- формулирование понятия конфликта, самоанализ стилей поведения в конфликте, поиск стратегии рационального целеполагания в конфликте Упражнения <i>«Атомы», «Кулак», «Девиз», «Плюс-минус», «Я они», «А зачем мне это?»</i>
«Все в моих силах»	- повышение и закрепление позитивного отношения к себе, укрепить веру в себя, в свои силы

	«Мой жизненный путь»	<i>Упражнения «Я желаю сам себе», «Комплимент», «Машина времени», «Дотянись до звезд», «Мой покровитель»</i> - помочь подросткам целостно представить свой жизненный путь через обращение к своему прошлому и будущему, укрепит позитивное отношение к себе, к своим достижениям <i>Упражнения «Букет», «Мой жизненный путь», «Мои достижения», «Волшебная подушка»</i>
--	------------------------------------	--

Раздел IV. Учебно-методический и информационный комплекс

4.1 Тезаурус

Воспитание — педагогически организованный целенаправленный процесс развития обучающегося как личности, гражданина, освоения и принятия им ценностей, нравственных установок и моральных норм общества.

Выбор - моральное право и психологическая готовность осознанно проявить свободу воли в конкретных актах поведения и деятельности, в определении целей и средств их достижения, а также возможных путей решения проблем. Выбор, наряду с самоопределением, - один из основных принципов личностно-ориентированного образования. Он всецело ориентирован на внутренние резервы и душевный потенциал личности ребенка и подростка, которые в преодолении своих проблем ищут адекватные способы самореализации в социуме.

Воля — сознательное управление субъектом своим поведением, способность мобилизовать силы на преодоление трудностей, стоящих на пути к цели. Волевой процесс тесно связан с другими психическими процессами — вниманием, мышлением, воображением, памятью, эмоциями, чувствами и свойствами личности — направленностью, темпераментом, способностями, характером.

Имя — личное название человека, даваемое ему при рождении.

Индивидуальность — своеобразие человека как индивида и личности. Она проявляется во внешнем облике, телосложении, выразительных движениях, в чертах направленности характера, темперамента, в особенностях потребностей и способностей, познавательных, волевых и эмоциональных процессов, психических состояний, жизненного опыта.

Коммуникабельность — социально — психологическая черта личности, способность её к товарищескому общению с другими людьми.

Конфликт – напряжение в отношениях, возникшее в результате явных или скрытых противоречий, столкновения различных мотивов, мнений, стремлений людей и ведущее к борьбе сторон-участниц за первенство.

Социальная компетентность – совокупность знаний, умений и качеств, необходимых для социальной деятельности, связанных со способностью личности к адаптации в обществе, самореализации, самоактуализации и самоопределению.

Личность – человек, обладающий сознанием, способный к сознанию, общению и труду, к управлению своим поведением, деятельностью и психическим развитием.

Мотив – внутренний побудитель деятельности, придающий ей личностный смысл.

Мотивация – вся совокупность мотивов, побуждающих к достижению цели.

Моделирование – метод исследования объектов и явлений при помощи их условных образов, аналогов. В модели воспроизводятся наиболее важные компоненты, свойства, связи исследуемых систем и процессов, что позволяет адекватно оценивать их, прогнозировать тенденции их развития, а также эффективно управлять этим развитием. К моделированию прибегают в случаях, когда необходимо выявить закономерности функционирования такого объекта, с которым нельзя познакомиться непосредственно, когда надо создать какой-либо объект в реальной действительности – тогда моделирование предшествует этому созданию.

Потребность – состояние индивида, обусловленное испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для существования и развития, и выступающее источником его активности

Развитие — процесс и результат перехода к новому, более совершенному качественному состоянию, от простого сложному, от низшего к высшему, к некоей степени духовной, умственной зрелости, сознательности, культурности и пр.

Развитие личности – процесс формирования личности как социального качества индивида в результате его социализации и воспитания.

Родители – отец и мать по отношению к своим детям.

Самовоспитание – это осуществляемое человеком управление собственной деятельностью, направленное на изменение своей личности в соответствии с поставленными целями, сложившимися идеалами и убеждениями, на возможно более полную реализацию человеком себя как личности.

Самоопределение – сознательное и свободное выявление, выбор, обоснование и утверждение собственной позиции среди других людей. Активизация процесса личностного самоопределения происходит в различных проблемных ситуациях.

Самореализация – включает в себя самоактуализацию как стремление человека к наиболее полному раскрытию своих потенциальных возможностей и проявлению своих личностных качеств, а также самовыражение как предъявление этих качеств другим в процессе общения и деятельности.

Семья – группа живущих вместе близких родственников.

Семьянин – человек, обладающий качествами, необходимыми для семейной жизни.

Социализация — усвоение человеком социального опыта в процессе образования и жизнедеятельности посредством вхождения в социальную среду, установления социальных связей, принятия ценностей различных социальных групп и общества в целом, активного воспроизводства системы общественных отношений.

Социализированность – продукт внутреннего развития и реализации потенциальных возможностей самого индивида.

Самоактуализация – это желание стать всем, чем возможно; это потребность в самосовершенствовании, в реализации своего потенциала.

Самооценка – суждение человека о наличии, отсутствии или слабости

тех или иных качеств, свойств в сравнении их с определённым образцом, эталоном. Самооценка выявляет оценочное отношение человека к себе, к своему характеру, внешнему виду, речи и т.д.

Способности – такие особенности человека, которые позволяют ему успешно овладевать тем ли иным видом деятельности, профессией, совершенствоваться в них, эффективно выполнять функциональные обязанности в сложных ситуациях.

Фамилия – наследуемое семейное наименование, прибавляемое к личному имени.

Ценности – идеалы или конечные цели; основные оценочные стандарты желаемого.

Ценностные ориентации личности – разделяемые личностью социальные ценности, которые выступают в качестве целей в жизни и основных средств их достижения и в силу этого приобретают функцию важнейших регуляторов социального поведения индивидов.

Эмоции – форма непосредственного психического отражения объектов, явлений, ситуаций в их смысловой значимости для организма, личности.

Эмпатия – понимание и чувствование в переживании, эмоции, психические состояния другого человека.

4.2 Литература

Основная литература:

1. Гиппенрейтер Ю.В. Психология эмоций. М.: 2006.
2. Образцова Т.Н. Психологические игры для детей. М.: ООО «Этрол», ООО «ИКТЦ «ЛАДА», 2005.
3. Левашова С.А. Психолог и подросток. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2008.
4. Лоуэн А. Психология тела. М.:2008.
5. Сартан Г.Н. Да - ответственности, нет – конфликтам. Екатеринбург: У-Фактория, 2007.

Дополнительная литература:

1. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии. СПб: Речь, 2008.
2. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь – справочник. Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2006.
3. Кулагина И.Ю., Коллюцкий. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М.: ТЦ Сфера, при участии «Юрайт», 2007.
4. Мамайчук И.И., Ильина М.Н. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. Научно- практическое руководство. – СПб.: Речь. -2006г.
5. Свиридов А.Н. Социальное воспитание: теория и практика: Учебное пособие для студ. высш. пед. заведений. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2008.
6. Свиридов А.Н. Социально-педагогическое сопровождение преемственности личностного развития ребенка. Учебное пособие для студ. высш. пед. заведений. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2006.

4.3 Интернет ресурсы:

1. <http://profcenter.altrrc.ru/>
2. www.rub-gus.altai.su/~rkp
3. www.asau.ru
4. <http://www.usynovite.ru/>
5. <http://www.radiorus.ru/>
6. http://community.livejournal.com/semja_rebenku
7. <http://www.nevronet.ru/>
8. <http://www.fostercare.ru/>