

Правительство Санкт-Петербурга

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное образовательное учреждение для детей, нуждающихся
в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,

Центр психолого-медико-социального сопровождения

Калининского района Санкт-Петербурга



СОГЛАСОВАНО

и о заб.кар. психологии
№ 11/10
доц. Андреева О.Н.
Андреева

« 14 » декабря 200 7 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ ЦПМСС
Калининского района
Санкт-Петербурга
О.В. Баранова

« 14 » декабря 200 7 год



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

занятий с подростками
по коррекции и развитию навыков общения
и решения эмоционально-личностных проблем

« УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ »

Составители: педагог-психолог высшей категории
Проскурина Инна Ивановна
педагог-психолог высшей категории
Соркина Марина Борисовна

Санкт-Петербург
2007 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Современный подросток живет в очень непростое время. Он сталкивается с большим количеством проблем, о которых его ровесник лет десять назад и не подозревал. Это связано с изменением общей социально-экономической обстановки в стране. Безработица, в первую очередь среди молодежи, резкое экономическое расслоение общества, появление молодежных течений (зачастую криминального толка), усугубление межнациональных конфликтов, отрицательное влияние средств массовой коммуникации, формирующее молодежную маскультуру – все это приводит к тому, что некоторые подростки (неуверенные в себе, с низкой самооценкой, с проблемами в общении с ровесниками или взрослыми, из неблагополучных семей и т.п.) далеко не всегда находят правильный выход из трудных ситуаций, поскольку обычно опираются на свой скудный жизненный опыт и ошибочные представления о человеке и его возможностях. Отсюда и обращение к наркотикам, проявления агрессии, уход из семьи, попытки суицида, депрессии, неврозы.

Данные занятия направлены на профилактику подобных явлений.

Цели программы

1. Формирование психологических условий, способствующих приобретению подростками нового положительного опыта для личностного развития в процессе группового содержательного общения.
2. Развитие у подростков мотивации к самопознанию и самосовершенствованию.

Задачи

- научить подростков противостоять внешнему социально-психологическому давлению;
- способствовать осознанию подростками своих возможностей, способностей и интересов;
- способствовать развитию эмоциональной сферы подростков;
- формировать положительную я-концепцию;
- развить навыки рефлексии;
- повысить уровень уверенности в себе и умение преодолевать жизненные трудности.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 7-10 классов с эмоционально-личностными нарушениями и коммуникативными проблемами.

Может быть использована в качестве элективного курса во время предпрофильной подготовки в классах с социальной направленностью.

Используемые методы

Психогимнастические упражнения, беседы, групповые дискуссия, творческие задания, ролевые игры, тестирование и другие психотехники.

Условия проведения занятий

Занятия со старшеклассниками проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (всего 16 занятий или 32 часа). Оптимальное число участников группы 9-12 человек. Занятия проводятся в классе или другом изолированном помещении, позволяющем участникам свободно передвигаться при играх. Работа во время тренинга может проходить в группе, в командах, в парах и индивидуально.

Занятия в рамках программы могут протекать в различных формах в зависимости от самой темы, особенностей личности участников и их эмоционального состояния. Вместе с тем во всех занятиях можно выделить общие структурные компоненты.

1. Адаптация. Проведение упражнения-разминки, способствующего снятию эмоциональной напряженности и раскрепощению участников.
2. Постановка и обсуждение темы. Групповая дискуссия.
3. Практические занятия. Тестирование, ролевые игры, отработка поведенческих навыков.
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятий. Оценивание каждого занятия.
5. Завершение занятия. Ритуал прощания.

Оценка результативности программы

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Тестирование участников в начале курса занятий и в конце (опросник Басса-Дарки, тест Люшера).
- Анкетирование участников группы на первом и последнем занятиях для изучения их удовлетворенности курсом (см. Приложения 1, 2).
- Наблюдение.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила работы группы. Заключение психологического контракта. Знакомство участников группы. (Занятие 1)	2 часа
2.	Человек в мире людей. Какой я? Каким меня видят другие? Круг общения. (Занятия 2-4)	6 часов
3.	Потребность человека в общении. Виды и способы общения. Вербальное и невербальное общение. (Занятия 5-8)	8 часов
4.	Элементы коммуникативной культуры. Базовые и процессуальные коммуникативные умения. Деловое общение. (Занятия 9-11)	6 часов
5.	Эмоции и чувства. Социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения. (Занятия 12-14)	6 часов
6.	Взаимодействие в коллективе. Конфликты и способы их разрешения. Посредничество. (Занятия 15-17)	6 часов
7.	Здоровый образ жизни. Вредные привычки и способы борьбы с ними. Досуг. (Занятия 18-20)	6 часов
8.	Жизненные цели и пути их достижения. Иерархия жизненных ценностей. Самооценка и уровень притязаний. Построение личного профессионального плана. (Занятия 21-24)	8 часов
9.	Заключительное занятие. Подведение итогов работы группы. Получение обратной связи от участников занятий. (Занятие 25)	2 часа
	ИТОГО:	50 часов

ЛИТЕРАТУРА

1. Агафонова И.Н. Социально-психологическое обучение детей 6-10 лет. Программа «Я и мы». СПб, 2001 г.
2. Большаков В.Д. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. СПб, 1996 г.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. ЛГУ, 1984 г.
4. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения. Методические рекомендации. СПб, 2001 г.
5. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков (пособие для психологов, педагогов, психосоциальных и социальных работников). М., 1999 г.
6. Дубровина И.В. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1997 г.
7. Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени» (методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков). М., 2000 г.
8. Кон И.С. Психология ранней юности. М., 1989 г.
9. Лютова Е.К., Молина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. СПб, 2001 г.
10. Маслач Кристина, Эцала Пайнс. Практикум по социальной психологии. СПб, 2000 г.
11. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. Рига-Москва, 1997 г.
12. Свистун М.А. Программа социально-психологического тренинга общения для старшеклассников. М., 1992 г.
13. Смит М. Как научиться говорить «Нет». СПб, 1996 г.
14. Тесты, эксперименты, игровые процедуры для изучения конфликта. Методическая разработка. Красноярск, 1990 г.
15. Тренинг: Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Практическое руководство для школьного психолога. М., 1997 г.
16. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб, 2000 г.
17. Шабалина В.В. Методика группового психологического консультирования (группового каунслинга). Методические рекомендации для психологов, работающих в школе. СПб, 1998 г.

АНКЕТА УЧАСТНИКА ТРЕНИНГА ОБЩЕНИЯ (№1)

Просим Вас принять участие в нашем анкетировании. Поставьте, пожалуйста, галочку возле подходящего варианта ответа, а в некоторых случаях впишите ответ сами. Заранее благодарим!

1. Хотите ли Вы участвовать в тренинге «Учимся общаться»?
 - да
 - не очень
 - нет
 - затрудняюсь ответить
 2. Приходилось ли Вам когда-нибудь принимать участие в подобных тренингах или психологических практикумах?
 - да
 - нет
 3. Что Вы ожидаете от предстоящих тренинговых занятий (можно отметить несколько пунктов):
 - тренинг поможет мне понять себя и других;
 - в ходе занятий я разберусь в своей проблеме;
 - тренинговые занятия сплотят нашу учебную группу;
 - может быть, узнаю что-нибудь новое;
 - не думаю, что группа окажет на меня существенное влияние;
 - весело проведу время.
 4. Отметьте, пожалуйста, какие темы Вам было бы интересно обсудить на тренинговых занятиях:
 - Виды и способы общения.
 - Отношения со сверстниками, родителями, учителями.
 - Элементы культуры общения и этикета.
 - Деловое общение.
 - Эмоции и чувства, их значение в жизни человека.
 - Конфликтные ситуации и способы их разрешения.
 - Здоровый образ жизни и вредные привычки. Проведение досуга.
 - Жизненные цели и пути их достижения.
 - Построение личного профессионального плана.
 - Выявление личностных особенностей с помощью тестов.
 - Другие предложения
-
5. Хотели бы Вы обратиться к психологу за индивидуальной консультацией?
 - да
 - нет

6. Если да, то по какой проблеме? _____

Просим сообщить некоторые данные о себе.

Фамилия, имя

Школа № _____ класс _____

Год рождения _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

СПАСИБО!

АНКЕТА УЧАСТНИКА ТРЕНИНГА ОБЩЕНИЯ (№2)

Просим Вас принять участие в нашем анкетировании. Поставьте, пожалуйста, галочку возле подходящего варианта ответа, а в некоторых случаях впишите ответ сами. Заранее благодарим!

1. Понравились ли Вам тренинговые занятия «Учимся общаться»?

- да
- не очень
- нет
- затрудняюсь ответить

2. Оправдались ли Ваши ожидания?

- да
- не очень
- нет
- затрудняюсь ответить

3. Какие из перечисленных суждений отражают Ваше мнение о работе в группе (можно отметить несколько пунктов):

- группа помогла мне понять себя и других;
- на группе я разобрался в своей проблеме;
- группа оказала влияние на мое поведение в жизни;
- тренинговые занятия сплотили нашу учебную группу;
- я порекомендую своим друзьям принять участие в подобных тренингах;
- мне бы хотелось продолжить занятия;
- группа не оказала на меня существенного влияния;
- мне не понравилось работать в группе.

4. Отметьте, пожалуйста, какие из обсуждавшихся тем Вас заинтересовали:

- Я и другие (родители, сверстники, учителя). Круг общения.
- Виды и способы общения (вербальное и невербальное общение).
- Элементы коммуникативной культуры. Деловое общение.
- Эмоции и чувства.
- Взаимодействие в коллективе и конфликты.
- Здоровый образ жизни и вредные привычки.
- Жизненные цели и пути их достижения.
- Построение личного профессионального плана.

5. Что, на Ваш взгляд, не получилось в работе группы?

6. А что было удачным?

7. Какие еще темы Вы считаете нужным включить в программу дальнейших занятий?

8. Какие игры и упражнения Вам больше всего понравились?

9. Как Вы оцениваете работу группы в целом?

- неудовлетворительно
- удовлетворительно
- хорошо
- отлично

СПАСИБО!