

Государственное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»
Калининского района

«СОГЛАСОВАНО»

СПб АППО
Зав. кафедрой психологии

к.п.с.н., профессор

Шингаев С.М.
Государственный образовательный
Комитет по образованию
Санкт-Петербургской академии педагогического
образования (СПб АППО)
ул. «Морская» д. 1, Санкт-Петербург, 75-49

2009 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЦПМСС
Баранова О.В.



« 21 » 2009 г.

**Образовательная программа.
Развитие жизненно-важных умений
школьников старшего подросткового возраста.**

Педагог-психолог
Заколюжная Жанна Ивановна

2009

Санкт-Петербург

Учебная программа.

- I. Тема:** Развитие жизненно-важных умений школьников старшего подросткового возраста.

II. Актуальность программы.

Подростковый возраст – это возраст, который относится к так называемым критическим периодам жизни человека. Главная особенность подросткового возраста – резкие изменения, затрагивающие все стороны жизни. В этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием, настроение подростков подвержено резким перепадам. Это может приводить к ухудшению дисциплины.

Важнейшими чертами подросткового возраста являются стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость. Подростки стараются продемонстрировать себя, свою взрослость, удовлетворяя потребности в самопознании и самоутверждении, но они не всегда знают, как понять других. Это может затруднять взаимодействие с родителями, педагогами и друг с другом.

Подросткам трудно с собой, и порой внутренний хаос начинает прорываться наружу. На уроках ведут себя демонстративно, игнорируют требования педагогов, проявляют негативизм, поэтому качество учебной деятельности может ухудшиться.

Данная программа направлена на развитие внутренних ресурсов подростков, учит владеть механизмами межличностных отношений, развивает мотивацию к обучению и способность преодолевать трудности, а так же, адаптироваться к новым жизненным ситуациям.

III. Адресат.

Программа предназначена для учащихся 14-16 лет, имеющих трудности в обучении, поведении и общении. Общие показания к проведению занятий:

1. Низкая учебная мотивация.
2. Неадекватная самооценка.
3. Нарушение общения со сверстниками и взрослыми.
4. Отсутствие саморегуляции и контроля за своим поведением.

IV. Концептуальные компоненты структуры.

Цель программы:

Создание условий для формирования способов поведения, позволяющих подросткам справляться с жизненными трудностями.

Задачи программы:

1. Коррекция самооценки учащихся.
2. Формирование навыков конструктивного общения, таких, как умение договариваться, решать конфликты, соблюдать субординацию.
3. Переосмысление привычных сторон школьной действительности, формирование постановки жизненных целей.

Занятия направлены на развитие мотивации, адекватной самооценки и оптимизации уровня школьной тревожности. Создание дружеской атмосферы, доверия, доброжелательного и открытого общения подростков друг с другом и со взрослыми. Формирование благоприятного образа школы и учителей. Продолжительность каждого занятия 45-60 минут в зависимости от психологического состояния учащихся и сложности предлагаемых упражнений. Занятия проводятся один раз в неделю.

V. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Теор.	Практ.	Всего часов
1.	Диагностический блок	2	-	2
2.	Знакомство участников друг с другом. (занятие №1)	-	1	1
3.	Развитие адекватной самооценки. Самопознание, самораскрытие (занятия №№2-4)	-	3	3
4.	Формирование конструктивного общения со сверстниками и взрослыми, развитие взаимопонимания, эмпатии к другим людям (занятия №№5-7)	-	3	3
5.	Формирование позитивных жизненных целей, развитие учебной мотивации, способствование личностному самоопределению подростков (занятия №№8-10)	-	3	3
6.	Итого часов:	2	10	12

VI. Анализ обратной связи.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание причин переживаемых трудностей, связанных с общением, обучением и их связи с поведением.
2. Улучшение самочувствия, за счет развития навыков саморегуляции.
3. Изменение учебной мотивации в лучшую сторону.
4. Формирование навыков конструктивного общения со сверстниками, со взрослыми.
5. Формирование адекватной самооценки.
6. Развитие рефлексии приобретенных умений.

Формы, методы и сроки диагностики:

Диагностика проводится в подготовительный период и после проведенного курса занятий. Используются следующие методики:

1. Шкала самооценки личности. (разработана А.М. Прихожан, вариант методики Дембо-Рубинштейн)
2. Методика «Семантический дифференциал». (автор Ч. Осгуд, модифицирована Е.Э. Смирновой)
3. Анкета для учащихся «Методика определения мотивации учебной деятельности подростков».
4. Метод наблюдения.

VII. Структура программы.

Блок	Цель	Задачи	Формы и методы	Сроки
1	2	3	4	5
Диагностический	Выявление подростков, которые испытывают трудности в обучении, общении, поведении	<p>1.Изучение самооценки учащихся.</p> <p>2.Изучени коммуникативных особенностей</p> <p>3.Диагностика учебной мотивации.</p>	<p>1.Шкала самооценки личности</p> <p>2.Методика «Семантический дифференциал»</p> <p>3.Анкета для учащихся «Методика определения мотивации учебной деятельности подростков».</p>	Данная работа проводится в подготовительный период и после проведенного курса занятий
Развивающий	Знакомство участников группы друг с другом, формирование доверительных отношений и мотивации на работу и активное участие в ней;	<p>1.Познакомить участников друг с другом.</p> <p>2.Ввести правила групповой работы.</p> <p>3.Создать атмосферу психологического доверия</p> <p>4.Узнать себя и поделиться собой с другими членами группы.</p> <p>5.Получение обратной связи</p>	<p>Упражнение «Снежный ком»</p> <p>Знакомство с целями и задачами программы, правилами работы, частотой встреч.</p> <p>Ведение ритуалов приветствий и прощаний. Упражнение «Принятие себя».</p> <p>Рефлексия занятия.</p>	Занятие №1.

Развивающий	закрепить доверительный стиль общения; способствовать самоанализу участников; развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, умение анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих людей.	1.Способствовать формированию адекватной самооценки себя. 2.Развить умения находить положительные качества в других людях 3.Способствовать формированию навыков самораскрытия. 4.Получение обратной связи.	Приветствие. Упражнение «Перевоплощение». Упражнение «Мой сосед слева». Упражнение «Никто не знает». Рефлексия занятия.	Занятие №2
Развивающий	способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия; учиться находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.	1.Способствовать видению положительных сторон себя. 2.Формирование навыков принятия других людей. 3.Научить подростков «подавать» себя другим. 4.Способствовать повышению самооценки учащихся. 5.Получение обратной связи.	Приветствие. Упражнение «Ассоциации». Упражнение «Надпись на футболке» Упражнение «Ладонка» Рефлексия занятия.	Занятие №3
Развивающий	углубить процесс самораскрытия; повысить самооценку и способствовать актуализации личностных ресурсов; развитие чувства уверенности в себе	1.Помочь учащимся увидеть свои лучшие, сильные стороны. 2.Дать понять учащимся, что можно успешно реализовывать себя в поведении и деятельности. 3. Помочь ребятам развивать уверенность в себе	Приветствие. Упражнения «Пожелание» и «Подарок» Упражнение «Круг уверенности» Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»	Занятие №4

Развивающий	развивать чувство эмпатии в группе; способствовать формированию дружного коллектива.	1. Помочь понять подросткам. Для чего необходимо общение. 2. Развить ответственность за других людей. 3. Развить чувство эмпатии к другим людям. 4. Получение обратной связи.	Приветствие. Беседа на тему «Для чего нужно общение» Упражнение «Остров» Упражнение «Поздравление» Рефлексия занятия.	Занятие №5
Развивающий	развитие навыков общения; учить снимать барьер на проявление чувств и эмоций в общении.	1. Формирование умения общения. 2. Учить разделять вербальные и невербальные элементы общения. 3. Формирование доверительных отношений в общении	Приветствие. Упражнение «Привет, ты представляешь...» Упражнение «Несмеяна» Упражнение «Я тебе доверяю» Рефлексия занятия	Занятие №6
Развивающий	закрепить коммуникативные навыки и настроить участников на будущее.	1. Научить замечать в других людях положительные качества 2. Научить узнавать состояние человека по жестам 3. Развитие умения уверенно общаться 4. Способствовать развитию умения участвовать в совместной деятельности	Приветствие Упражнение «Что говорят глаза» Упражнение «Жесты, отражающие состояние человека» Упражнение «Коллективный рисунок» Рефлексия занятия	Занятие №7

Развивающий	помочь вспомнить и осознать важность этапа детства; формировать способность анализировать свои ощущения; способствовать развитию положительного взгляда на жизнь сегодня.	1. Дать возможность учащимся вспомнить себя в детстве. 2. Дать возможность сравнить себя – я в детстве, я сейчас. 3. Способствовать развитию возможностей преодолевать трудности. 4. Научить ребят стойко преодолевать трудные жизненные ситуации	Приветствие. Упражнение «Мое детство» Упражнение «Трудности в нашей жизни» Упражнение «Маяк» Рефлексия занятия.	Занятие №8
Развивающий	формирование положительных ценностей жизни; формирование представлений об успешном и образованном человеке; развитие учебной мотивации;	1. Научить анализировать что хорошо, что плохо. 2. Научить выделять качества успешного человека. 3. Научить видеть положительные качества в себе. 4. Вызвать желание стремиться к самосовершенствованию	Приветствие. Упражнение «Хорошо, но плохо» Упражнение «Бумажный человек» Упражнение «Мои качества успешного человека»	Занятие №9
Развивающий	формирование учебной мотивации; способствовать прояснению будущих жизненных целей.	1. Укрепить мотивацию к школьному обучению 2. Помочь увидеть себя в будущем 3. Сформировать положительный настрой на жизнь после школы	Приветствие. Упражнение «Корточки» Упражнение «Мечта» Упражнение «Я после школы»	Занятие №10

Литература:

1. *Вершинина О. А.* Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками. Волгоград: Учитель, 2008.
2. *Голубева Ю. К., Григорьева М. Р., Илларионова Т. Ф., Кащеев В. В., Расулова О. В., Резникова Т. В., Семенченко А. В., Сулимова К. П.* Тренинги с подростками. Волгоград: Учитель, 2009.
3. *Дедушка А. И.* Психологическая работа с подростковыми группами: создание дружного коллектива. СПб.: Речь, 2008.
4. *Дереклеева Н. И.* Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся (6-11 классы). Москва: «ВАКО», 2008.
5. *Калягин В. А., Овчинникова Т. С.* Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики. СПб.: КАРО, 2004.
6. *Макарычева Г. И.* Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2007.
7. *Микляева А. В., Румянцева П. В.* «Трудный класс» диагностическая и коррекционная работа. СПб.: Речь, 2007.
8. *Пырочкина С. А., Погорелова О. П.* Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков. Волгоград: Учитель, 2008.
9. *Хухлаева О. В.* Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). Москва: Генезис, 2005.
10. *Чуричков А., Снегирев В.* Копилка для тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге. СПб.: Речь, 2007.
11. *Шурухт С. М.* Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. СПб.: Речь, 2006.
12. Подростковый возраст – все ли в норме? Комплект диагностических методик для комплексного обследования учащихся средней школы / Авт.-сост. *В.И. Екимова, А.Г. Демидова.* – М.: АРКТИ, 2008.

Литература для подростков:

1. *Козлов Н.И.* Философские сказки, или веселая книга о свободе и нравственности.
2. *Козлов Н.И.* Семнадцать мгновений успеха: стратегия личности.
3. *Сухомлинский В.А.* Письма к сыну.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Шкала самооценки личности.

«Подростковый возраст – все ли в норме? Комплект диагностических методик для комплексного обследования учащихся средней школы» / Авт.-сост. В.И. Екимова, А.Г. Демидова. – М.: АРКТИ, 2008.

Данная шкала разработана А.М. Прихожан и представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн, отличающийся от общепринятых введением: 1) дополнительного параметра уровня притязаний; 2) дополнительных параметров для обработки. Методика нормирована на выборах учащихся 7-10 классов.

Информация педагогу-психологу для обработки и интерпретации результатов:

При обработке результатов каждый ответ выражается в баллах. Длина шкалы равна 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шкал определяется:

- 1) Уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы до знака «х»;
- 2) Высота самооценки – расстояние в мм от нижней точки шкалы до знака «-«;
- 3) Величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние в мм от знака «х» до знака «-«. Если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.



Шкала самооценки

1)здоровье	2)умственные способности	3)характер	4)авторитет у сверстников	5)умение много делать своими руками, умелые руки	6)внешность	7)уверенность в себе
------------	--------------------------	------------	---------------------------	--	-------------	----------------------

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.п. Уровень развития каждого человека, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее.

В бланке представлено семь линий, длина каждой 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными черточками, середина – едва заметной точкой. Они означают: 1) здоровье; 2) умственные способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение много делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Над каждой линией написано, что она означает. При этом, например, на линии «здоровье» нижняя точка соответствует совершенно больному человеку, а верхняя – абсолютно здоровому.

На каждой линии поперечной линией - (-) нужно отметить, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого, крестиком - (x) необходимо отметить, при каком уровне развития этих качеств или сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали бы гордость за себя.

Уровень притязаний.

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальным является сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, свидетельствующий об оптимальном представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 – обычно свидетельствует о нереалистическом, некритическом отношении школьников к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он является индикатором неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки.

Количество баллов от 55 до 75 («средняя» и «высокая» самооценка) свидетельствует о реалистической (адекватной) самооценке.

Количество баллов от 76 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения формирования личности. Завышенная самооценка может свидетельствовать о личностной незрелости, неумении правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 55 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии развития личности. Эти школьники составляют «группу риска», их обычно мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способностей и тому подобное позволяет не прилагать ни каких усилий.

Фамилия Имя _____ школа, класс _____

Бланк для ответов

На каждой линии поперечной линией - (-) нужно отметить, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого, крестиком - (x) необходимо отметить, при каком уровне развития этих качеств или сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали бы гордость за себя.

Здоровье	Умственные способности	Характер	Авторитет у сверстников	Умение много делать своими руками, умелые руки	Внешность	Уверенность в себе
+	+	+	+	+	+	+
-	-	-	-	-	-	-

Методика «Семантический дифференциал».

«Подростковый возраст – все ли в норме? Комплект диагностических методик для комплексного обследования учащихся средней школы» / Авт.-сост. В.И. Екимова, А.Г. Демидова. – М.: АРКТИ, 2008.

Семантический дифференциал представляет собой комбинацию процедур шкалирования и метода контролируемых ассоциаций. Модифицированная Е.Э. Смирновой процедура психологического исследования Ч. Осгуда оценивается по 7-бальной шкале по семи идентичным показателям и предназначена для изучения отношения школьников к собственному «Я», родителям, учителям и ученикам.

Информация педагогу-психологу для обработки и интерпретации результатов:



Ответ по каждому пункту шкалы оценивается справа налево от 1 до 7 баллов, в зависимости от того, к какой из характеристик ближе помещен знак «х» (чем ближе к левому столбцу, тем выше балл). При индивидуальной обработке может подсчитываться суммарный балл по каждой шкале, который находится в интервале от 7 (самая низкая оценка) до 49 баллов (самая высокая оценка), или строится индивидуальный профиль по шкалам.

При групповой обработке подсчитывается средний показатель по каждому пункту шкалы, который составляет от 1,0 до 7,0 баллов.

Методика определения мотивации учебной деятельности

«Подростковый возраст – все ли в норме? Комплект диагностических методик для комплексного обследования учащихся средней школы» / Авт.-сост. В.И. Екимова, А.Г. Демидова. – М.: АРКТИ, 2008

Информация педагогу-психологу для обработки и интерпретации результатов:

Виды мотивации	Баллы, выбранные учеником	Средний балл по виду мотивации
I. Широкая социальная		
1. Хочу хорошо подготовиться к избранной профессии		
7. Понимаю свою ответственность перед обществом		
II. Мотивация благополучия		
2. Хочу получать хорошие отметки		
8. Приятно получать одобрение		
III. Престижная (узкая социальная)		
3. Хочу занять достойное место среди товарищей		
9. Хочу быть хорошим учащимся		
IV. Мотивация избегания		
4. Не хочу иметь плохие отметки		
10. Хочу избежать неприятностей		
V. Мотивация содержанием		
5. Нравится узнавать новое		
11. Люблю теоретические знания		
VI. Мотивация процессом		
6. Люблю мыслить, думать, соображать		
12. Люблю выполнять сложную работу		

Фамилия Имя _____ школа, класс _____

Бланк для ответов

Оцените по 5-бальной шкале значимость для тебя каждой из перечисленных причин, побуждающих учиться.

«5» - имеет очень большое значение

«4» - имеет значение

«3» - имеет небольшое значение

«2» - мало значима

«1» - не имеет значения

Обведите кружком соответствующую цифру от 1 до 5 каждой строки, в зависимости от значимости причины.

Список мотивов

1. Хочу хорошо подготовиться к избранной профессии	1	2	3	4	5
2. Хочу получать хорошие отметки	1	2	3	4	5
3. Хочу занять достойное место среди товарищей	1	2	3	4	5
4. Не хочу иметь плохие отметки	1	2	3	4	5
5. Нравится узнавать новое	1	2	3	4	5
6. Люблю мыслить, думать, рассуждать	1	2	3	4	5
7. Понимаю свою ответственность перед обществом	1	2	3	4	5
8. Приятно получать одобрение	1	2	3	4	5
9. Хочу быть хорошим учащимся	1	2	3	4	5
10. Хочу избежать неприятностей	1	2	3	4	5
11. Люблю теоретические знания	1	2	3	4	5
12. Люблю выполнять сложную работу	1	2	3	4	5