

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №10
имени Героя России Сергея Анатольевича Хихина
городского округа Чапаевск Самарской области

**Профилактическая психолого-
педагогическая программа
«Точка равновесия»**

Автор: Пивцова Татьяна Николаевна,
педагог-психолог ГБОУ СОШ № 10
г.о. Чапаевск,

Аннотация

Главная цель работы школы – сохранение психологического здоровья детей и подростков. В наше время – это дело нелегкое. Постоянные стрессы, насущные проблемы, неоправданные ожидания – это все приводит к нарушению нашего психологического равновесия, к трудностям в общении и нарушениям поведения, в общем, мешает жить счастливо. Один из наиболее эффективных способов сохранения своего психологического здоровья – это формирование позитивного отношения обучающихся к самим себе и к окружающему миру, развитие поведенческих и коммуникативных навыков, необходимых для адекватной оценки ситуации и умения находить конструктивный выход из любых трудностей, толерантности к фрустрации.

По результатам социально-психологического тестирования мы можем увидеть, что есть подростки, у которых плохо сформирована фрустрационная толерантность [12]. Такие дети часто находятся в негативном эмоциональном состоянии, в напряжении, они очень остро переживают неудачи, возникшая проблема им кажется катастрофой. Они часто испытывают негативные эмоции, такие как обида, страх, гнев, тревога, разочарование, раздражение, озлобленность, они склонны к недоброжелательному обращению с окружающими, подвержены стрессу и суициду. У таких детей есть потребности и желания, которые не могут быть реализованы, из-за постановки недостижимых целей. Поэтому очень важно формировать уровень толерантности к фрустрации, что является профилактикой сохранения психологического здоровья и возникновения социальной дезадаптации.

Работа по развитию толерантности к фрустрации должна быть систематической, что является долгосрочным способом сохранения психологического здоровья человека. Это очень важно для подростков, которые только входят во взрослую жизнь.

Учитывая все вышесказанное, в ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск была разработана программа, которая направлена на развитие толерантности к фрустрации у обучающихся старших классов. Вся работа строится на практических навыках и умениях, полученная на занятии информация, теоретические положения сразу отрабатываются на практике. Акцент делается на практических заданиях, которые способствуют рефлексивному осознанию и регуляции собственного поведения, результатом чего является перенос моделируемых ситуаций в реальную жизнь.

Предполагается, что на занятиях старшеклассники получают толчок для того, чтобы задуматься об отношении к самому себе и окружающему миру, о выходе из любых ситуаций, помочь осознать собственные ресурсы для достижения успеха в жизни, развивать способности к адекватной оценке фрустрационной ситуации и умение находить конструктивный выход из неё. Это один из видов помощи обучающимся при подготовке к взрослой жизни, который заключается в стимуляции адаптационных механизмов через обращение к внутренним ресурсам, что направлено на повышение уровня толерантности к фрустрации и профилактике социальной дезадаптации.

Цель программы:

Активизация внутренних ресурсов старшеклассников, способствующих социальной адаптации и сохранению психологического здоровья через развитие толерантности к фрустрации в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

- ✓ помочь подросткам осознать и активизировать свои внутренние личностные ресурсы для достижения успеха в жизни;
- ✓ стимулировать стремление к пониманию собственного эмоционального состояния, что способствует достижению психологического равновесия в различных ситуациях;

- ✓ помочь выработать определенные поведенческие и коммуникативные навыки, необходимые для адекватной оценки ситуации и умения находить конструктивный выход из любых жизненных трудностей;
- ✓ актуализировать потребность к самовоспитанию толерантности к фрустрации, мотивации к самосовершенствованию;
- ✓ формировать позитивное отношение обучающихся к самим себе, к своему здоровью, к окружающему миру, к другим людям;
- ✓ организовать общение между обучающимися, ориентируясь на гуманное отношение в любых обстоятельствах, создать атмосферу ненасилия и безопасного взаимодействия в коллективе.

Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы

Методологическое обоснование

Тема фрустрации в психологии существует достаточно давно, но, к сожалению, недооценивалась официальной наукой.

В зарубежной психологии обращение к понятию фрустрации происходило в русле исследования темы агрессии и стресса. Часто эта тема встречается в теориях, которые касаются проблем мотивации, поведения, эмоций, но сам феномен фрустрации менее изучен, нет целостной теории, которая бы исследовала данное явление.

В советской психологии тема фрустрации была не популярна и целенаправленно не изучалась, так как она связывалась с вопросами агрессивности, которые были неприемлемы для социалистического общества.

На сегодняшний день в зарубежной психологии существует несколько различных теорий фрустрации, таких как теория фрустрации С. Розенцвейга, теория фрустрационной фиксации Д. Майерса, теория фрустрационной агрессии Дж. Долларда и др. Если говорить об отечественной психологии, то

в психологических исследованиях (Ф.Е. Василюк, А.И. Еремеева, Э.И. Киршбаум, Н.Д. Левитов, Н.В. Тарабрина, Е.В. Янгичер и др.) фрустрация определяется как психическое состояние, возникающее в условиях сильной мотивированности достичь цели, решить задачу (удовлетворить значимую потребность) и наличия препятствия к достижению, что выражается в характерных особенностях переживания и поведения. [6, с.3]

Нормативно-правовая база

Нормативно-правовой базой данной программы являются:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка»
2. Конституция РФ
3. Закон РФ «Об образовании»
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ от 24.17.98г. №124-ФЗ
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. от 31 мая 2021 г. № 287
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

Способы обеспечения гарантии прав участников программы

В соответствии с нормативно-правовой базой в ходе реализации программы участникам гарантируются права:

- сформулировать свои собственные взгляды,
- право свободно выражать эти взгляды по всем вопросам,
- право свободно выражать свое мнение, на свободу мысли,
- на сохранение своей индивидуальности.

- Работа со старшеклассниками начинается только после того, как сами участники программы, либо родители (законные представители) дали письменное согласие на участие в программе.
- Педагоги, родители должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.
- Перед проведением занятий, участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах: взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности и др.
- Ведущий руководствуется «Этическим кодексом психолога» и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

Учебный план программы «Точка равновесия»

Цель: Активизация внутренних ресурсов старшеклассников, способствующих социальной адаптации и сохранению психологического здоровья через развитие толерантности к фрустрации в различных жизненных ситуациях.

Категория: обучающиеся 15-16 лет

Срок обучения: 10 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
	Введение Мир вокруг меня	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
1.	Чувства, которые меня окружают	3	0,75	2,25	рефлексия наблюдение
2.	Найди свое равновесие	5	5	1,25	рефлексия наблюдение тестирование
	Заключение Точка равновесия	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
Итого		10	2,5	7,5	

Учебно-тематический план программы «Точка равновесия»

Цель: Активизация внутренних ресурсов старшеклассников, способствующих социальной адаптации и сохранению психологического здоровья через развитие толерантности к фрустрации в различных жизненных ситуациях.

Категория: обучающиеся 15-16 лет

Срок обучения: 10 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
	Введение. Мир вокруг меня	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
1	Чувства, которые меня окружают	3	0,75	2,25	рефлексия
1.1.	Немного о себе	1	0,25	0,75	наблюдение
1.2.	Фрустрация: что-то пошло не так!	1	0,25	0,75	рефлексия
1.3 .	Что делать, если...	1	0,25	0,75	рефлексия
2	Найди свое равновесие	5	1,25	3,75	
2.1.	Как я переживаю неудачи.	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
2.2.	Особенности психологической защиты	1	0,25	0,75	рефлексия
2.3.	Война и мир	1	0,25	0,75	наблюдение
2.4.	Мое мнение	1	0,25	0,75	рефлексия
2.5.	Иммунитет к фрустрации	1	0,25	0,75	рефлексия
	Заключение. Точка равновесия	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
Итого		10	2,5	7,5	

Учебная программа «Точка равновесия»

Пояснительная записка

Научно-практическая новизна и актуальность программы

Фрустрация (лат. frustratio — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») – это особое негативное состояние, которое возникает в ситуации, когда невозможно удовлетворить свои потребности или достичь своих целей. Оно возникает в том случае, когда существует какая-либо непреодолимая преграда, мешающая воплотить в жизнь сильное желание или стремление человека. То есть человек испытывает фрустрацию, когда не получает желаемое. Длительное пребывание в таком состоянии может привести к полной дезорганизации деятельности человека.

Название программы «Точка равновесия» выбрано не случайно. Оно нацеливает ребят на то, каждый, стремящийся к счастливой и гармоничной жизни, должен уметь находить свою «точку равновесия», эмоциональный баланс в любом состоянии, а также принимать решения и отвечать за свои поступки. Все это помогает обретению личностной целостности, развивает способность конструктивно преодолевать жизненно важные мотивационные и ценностные внутренние противоречия, формирует толерантное отношение к ситуациям фрустрации, и, несомненно, в этом заключается **актуальность** данной программы.

Толерантность к фрустрации формируется с детства: мы все развиваемся, учимся говорить и писать, падаем, совершаем ошибки, которые являются неотъемлемой частью нашей жизни. Когда же человек умеет извлекать пользу из своих ошибок, то он идет дальше, находит собственную точку равновесия, не нанося вред своему психологическому здоровью.

Новизна программы состоит именно в предоставлении возможности старшеклассникам самостоятельно, путем обсуждений, упражнений и игр,

решения ситуаций и рефлексии выявить наиболее важные для себя моменты в своем настоящем и будущем развитии и самосовершенствовании.

Фрустрация – это всегда больно и неприятно. Но к этому состоянию нужно уметь подготовить себя. Есть способы, которые помогают справиться с этим состоянием. Мы должны научить старшеклассников справляться с возникающими трудностями. Например, заранее подумать «запасной вариант», если что-то не получится, дать волю своим чувствам – поплакать, погрустить, позлиться, завернувшись в плед, а потом посмотреть любимый сериал и попить чайку. А можно нарисовать свои чувства на листе бумаги и подумать над ситуацией. Именно об этих методах мы говорим с подростками, обучаем приемам снятия эмоционального напряжения, помогаем отреагировать негативные переживания.

Человеку нельзя жить в постоянном стрессе, нельзя испытывать только негативные эмоции. Молодого человека важно научить видеть жизнь в ярких красках, правильно реагировать на все, что с ними происходит: и на удачу, и на неудачу. Необходимо, чтобы человек понимал, что не его желания всегда исполняются, что можно проанализировать ситуацию и придумать способ, чтобы достигнуть желаемого результата. У каждого ребенка в жизни должно присутствовать ощущение счастья, и именно мы, взрослые, должны научить этому наших детей.

Очень важно, чтобы у ребенка в состоянии фрустрации была эмоциональная поддержка. «Конечно, мир не такой, каким ты бы хотел его видеть, но этот мир не так уж и плох! В нем нет чего-то, что хотелось бы, но есть что-то другое!». И эта поддержка может быть оказана взрослыми, которые рядом и сверстниками. Все это возможно в ситуации тренинга, групповых занятий, а в дальнейшем и в реальной жизни.

Возрастные особенности старшеклассников

Старший подростковый возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости, когда

человек стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Именно поэтому в этом возрасте обучающиеся смотрят на жизнь с позиции будущего, выбора своего жизненного пути.

В связи с необходимостью самоопределения у школьников возникает потребность разобраться в окружающем и в самом себе, найти смысл происходящего.

Учебная деятельность старшеклассников предъявляет гораздо более высокие требования к их активности и самостоятельности. Трудности, которые нередко они испытывают в процессе учения, прежде всего связаны с неумением учиться в этих новых условиях.

Старшие школьники предъявляют очень высокие требования к моральному облику человека. Это связано с тем, что у них создается более целостное представление о себе и о личности других, расширяется круг осознаваемых социально-психологических качеств людей.

Они начинают понимать значение слова «мужчина», а девушки – слово «женщина», пытаются обратить внимание на собственную непохожесть и уникальность, пытаются это подчеркнуть всеми возможными средствами.

Происходят изменения в развитии личности, изменение положения ученика в школе, в системе общественных отношений. «Чувство взрослости» переходит в чувство самоуверенности и самоуважения, проявляющееся в своей самоиндивидуальности. В этот период жизни складывается «образ Я», который включает три основных компонента: познавательный, эмоциональный, поведенческий. «Образ я» складывается в процессе общения, и в первую очередь общения со сверстниками. Из основных новообразований старшего школьного возраста можно выделить – мировоззрение, самостоятельность суждений, формирование собственной самооценки, стремление к самовоспитанию, индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности, профессиональное и личностное самоопределение.

Происходит существенное изменение самосознания – повышается значимость собственных ценностей, частные самооценки собственных качеств личности перерастают в целостное отношение к себе. Старшеклассник стремится сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе, к другим людям,

Психологические особенности старшеклассников заключаются в более самостоятельных поступках, взглядах, суждениях. Старшеклассники хотят во что бы то ни стало делать свой выбор самостоятельно, но а вот нести ответственность за выбор старшеклассник не желает. Старшеклассники дистанцируются от родителей, семья отходит на второй план. Подростковая группа для старшеклассника главная.

Высокая степень нестабильности и неопределенности жизни, неясность перспектив, материальные трудности ведут к тому, что многие молодые люди с большой тревогой и опасениями смотрят в завтрашний день, не хотят или не могут самостоятельно решить, чего же они хотят от жизни.

Максимализм старших подростков, отсутствие необходимого опыта в общении приводят к конфликтам, к резкой и грубой реакции друг на друга, что является ни чем иным, как фрустрацией ведущей потребности в общении. Человек, лишенный общения со значимыми людьми, может стать замкнутым, озлобленным, агрессивным, обидчивым, эмоционально несдержанным.

Чувство любви также может стать причиной фрустрации, вызвать различные негативные эмоциональные реакции у людей с еще не устоявшимся внутренним миром.

Не всегда молодые люди могут адекватно оценить фрустрационную ситуацию и найти правильный выход из нее.

Подводя итог вышесказанному, мы видим насколько сильна подверженность фрустрациям именно в этом возрасте, а следовательно, разнообразные эмоциональные реакции. И это может привести к тому, что у подростка формируются негативные черты характера, боязнь трудностей и

жизни в целом. Именно поэтому очень важно на данном жизненном этапе сформировать определенные поведенческие и коммуникативные навыки, необходимые для адекватной оценки ситуации и умения находить конструктивный выход из любых трудностей.

Общая характеристика программы

Идея создания программы «Точка равновесия» была рождена после анализа результатов социально-психологического тестирования. В ее основу была положена необходимость проведения коррекционно-развивающей работы с ребятами по тестируемым параметрам. По нашему мнению, обучающиеся с высоким уровнем фрустрации входят в группу риска эмоционально-личностного фактора. И именно с этой проблемой необходимо работать более плотно, потому что неумение найти выход из трудной ситуации, «зацикливание» на проблеме накладывает отпечаток на всю жизнь подростка, является фактором риска употребления психоактивных веществ.

Данная программа рассчитана на обучающихся старших классов, соответственно, она строится с учетом возрастных интересов старшеклассников и направлена на формирование мотивационно-смысловой сферы обучающихся, на профилактику трудностей в адаптации и социализации молодых людей. Ребятам предлагаются темы, которые важны и интересны для них в силу возрастных особенностей развития.

Обучающиеся имеют возможность поговорить о своем настоящем и будущем, о своих возможностях, об эмоциях, о проблемных ситуациях, которые возникают у них или могут возникнуть в дальнейшем. Вся работа строится на практических навыках и умениях, полученная на занятии информация, теоретические положения сразу отрабатываются на практике.

При проведении программы ведущий должен опираться на следующие принципы:

Принцип психологической комфортности – позволяет осуществлять индивидуальный подход к деятельности каждого ученика, учитывая психологические и интеллектуальные способности личности.

Принцип развития и саморазвития личности – активизация творческих возможностей, способностей к самопознанию, самосовершенствованию и саморегуляции.

Принцип позитивности – создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи и сотрудничества;

Принцип целостности развития – усиливает значение всех прошлых этапов жизни в позитивном ключе, организует целостность самосознания и личности ребёнка, помогает строить позитивное будущее;

Принцип индивидуального подхода – максимальный учёт психологического своеобразия и индивидуального опыта каждого ребёнка.

В ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск на протяжении всех лет обучения ребенок общается с психологом еженедельно на психологических занятиях по различным программам: «Я учусь владеть собой», «Все цвета, кроме черного», «Я – это Я», «Шаг навстречу», «Наедине с самим собой», «Все в твоих руках» и «Точка равновесия». Программа «Точка равновесия» необходима всем ребятам для того, чтобы в их внутреннем мире царил мир и спокойствие.

Полный курс рассчитан на 10 занятий по 1 часу в неделю (40-минутный урок). Целесообразно данные занятия планировать на конец учебного дня, чтобы в случае необходимости, у ведущего и участников была возможность работать без ограничений во времени, что помогает достичь максимальной эффективности. Однако все же стоит придерживаться регламента, чтобы занятия не стали обременительными для участников.

Вся программа включает в себя два раздела: «Чувства, которые меня окружают» и «Найди свое равновесие». Тема каждого занятия имеет четкую взаимосвязь с предыдущей. Кроме того, есть вводное занятие «Мир вокруг меня», которое предполагает введение в данный курс, и заключительное

занятие «Моя точка равновесия», на котором подводятся итоги всей программы.

Занятия включают в себя три блока:

1. Когнитивный (информационный) блок: выполняет образовательную функцию – сообщает участникам определенные теоретические знания.
2. Эмоциональный блок: создает благоприятный психологический климат в группе, мотивированность участников, интерес, доверительный стиль общения, обеспечивает психологическую поддержку, работу с коммуникативными и личностными проблемами на уровне чувств.
3. Поведенческий блок: формирует способности конструктивно взаимодействовать в различных ситуациях.

В структуре занятий можно выделить следующие этапы:

1. Вступление - приветствие (разминка, рефлексия прошлого занятия).
2. Основная часть (выполнение упражнений, игр, психологических методик, направленных на введение обучающихся в тематику занятия, на поиск путей решения заявленной проблемы; обсуждение, предполагающее отреагирование на эмоциональном и рациональном уровнях).
3. Заключение (подведение итогов занятия, рефлексия).

При проведении занятий рекомендуется использовать следующие **методические приемы:**

Психологическая информация. Изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий способствует углублению самосознания, стимулирует обучающихся к размышлению о своих взаимоотношениях с людьми. Детям, склонным скрывать свой внутренний мир от окружающих, такая работа позволяет избегать прямых высказываний о себе, но в то же время обсуждение нередко сопровождается серьезной внутренней работой.

Беседа. Этот метод помогает детям обсудить некоторые проблемы по тематике программы в группе либо с педагогом путем организации диалога.

Групповая дискуссия. Это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения,

позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. Групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации от ведущего и других членов группы), так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников).

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание не обычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, то есть усиленном варианте. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с теми случаями, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и ставятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у участников умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствуют углублению осознания сферы общения, обучают умению сотрудничать.

Задания на развитие самосознания. Упражнения данной группы направлены на создание условий для расширения представлений о себе и своих связях с окружающим миром, на формирование положительной установки по отношению к самому себе, а, следовательно, и к другим людям.

Групповая рефлексия. Это организованный и сознательно направляемый процесс, в ходе которого члены группы обсуждают, насколько им удалось достичь поставленных целей и сформировать хорошие групповые отношения. В результате рефлексии определяется, какие из действий группы и ее участников были эффективны, какие неудачны, стоит их использовать дальше или нет.

Программа универсальна, она может быть рассчитана и на достаточно большую группу учащихся (целый класс), и на группу 7-10 человек. Занятия могут быть реализованы в школе через внеурочную деятельность.

Обеспечение гарантии прав участников – необходимое условие реализации программы, поэтому для психологической и физической безопасности участников группы можно использовать только безопасные техники и приемы, т.к. занятия являются универсальными и проводятся с широким кругом учащихся данного возраста. В группе недопустима физическая или вербальная агрессия. Ведущий должен стать гарантом безопасности всех участников группы. Участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга. Они должны понимать, что могут задать вопрос ведущему в том случае, когда никто из членов группы не знает ответ, и все хотят его узнать.

Курс занятий доступен всем обучающимся, игры и психологические упражнения помогают ребятам добиться успехов в различных жизненных ситуациях.

Во время занятий важно создание в классе атмосферы психологического комфорта, доверия, безопасности и поддержки каждого участника. Поэтому целесообразно предоставить обучающимся возможность вырабатывать собственные правила работы на занятиях, которые необходимо соблюдать и ребятам, и ведущему.

Программа курса не может быть чем-то однозначно заданным. Она может изменяться в зависимости от уровня подготовки класса, его особенностей (социальных, национальных, этических, культурных), от психологического климата в коллективе. При планировании занятия необходимо всегда иметь в запасе несколько «запасных» игровых упражнений на случай, если участники без особого энтузиазма воспримут то, что будет предложено первоначально.

Проведение занятий по данному курсу возможно лишь с позиций сотрудничества с обучающимися, поэтому изменения программы курса оказываются в прямой зависимости от самого ведущего (его готовности, интересов, задач). Психолог не может использовать информацию об участниках вне группы, полученную на занятии. За старшеклассниками сохраняется право не участвовать в играх, тренингах. Участие на занятиях по программе происходит только на добровольной основе.

Противопоказаниями к участию в данной программе являются интеллектуальные нарушения, наличие психиатрического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

Перед реализацией программы в конкретной группе необходимо провести вводное собрание с родителями обучающихся, для того, чтобы проинформировать родителей о той психологической работе, которая будет проводиться с их детьми и пригласить к активному сотрудничеству, так как родители могут параллельно поддерживать и направлять своего ребенка на построение целей и принятие жизненно важных решений.

Специалист, реализующий данную программу, должен иметь соответствующую квалификацию (педагогическое или психологическое образование, владеть методами работы с группами, знать особенности подростковой и юношеской психологии). Рекомендуется проведение супервизии ведущего программы 1 раз в год.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Информационно-методическое обеспечение

В процессе работы педагог-психолог подбирает диагностический материал, который прослеживает динамику развития формирующих компонентов на занятиях, а также изучения отношения обучающихся к проводимым занятиям. Педагог-психолог оформляет дидактический материал, необходимый для проведения полноценных занятий. По результату диагностики реализации программы педагог-психолог составляет

аналитический отчет и информирует о проведенной работе педагогов и родителей участников.

Кадры

Занятия должен преподавать педагог-психолог, обладающий квалифицированными знаниями по психологии. Педагог-психолог должен владеть активными формами работы, уметь организовывать дискуссии, обсуждения, работу в группах, применять элементы психологического тренинга, также способным создать атмосферу доверия, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры, выполнять упражнения.

Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий помещение должно быть просторным, удобным, с хорошей освещенностью, с естественным доступом воздуха. Столы и стулья должны быть расставлены таким образом, чтобы участники могли хорошо видеть друг друга и ведущего, чтобы психолог мог свободно подойти к каждому. Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводятся в кабинете, где участники могут свободно располагаться, передвигаться, в кабинете обязательно должно быть свободное место для того, чтобы обучающиеся смогли сесть в круг. Желательно, чтобы в кабинете был ковер или любое другое покрытие, чтобы в случае необходимости участники могли расположиться на полу.

Хорошо, если кабинет обеспечен мультимедийным оборудованием, и у ведущего есть возможность демонстрировать видеоматериалы, презентации.

Требованием к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы является наличие библиотеки и интернета.

Также для проведения занятий необходимы:

- видео и аудио - оборудование,
- карандаши, фломастеры, маркеры, краски,
- клубок ниток,
- тетради,

- альбомные листы,
- доска, мел,
- плакаты, таблицы и рисунки к занятиям,
- раздаточный материал.

Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные результаты реализации программы.

В ходе занятий старшеклассники должны научиться анализировать личностные трудности, активизировать внутренние ресурсы и приступить к активной работе по освоению способов саморазвития и самореализации для решения проблемных ситуаций. Они должны задуматься над собственным поведением и научиться принимать себя как позитивную личность, как целостный субъект, способный к зрелой и целенаправленной активности.

Включение ребят в такие занятия будет способствовать не только закреплению опыта позитивного переживания межличностного взаимодействия в различных ситуациях, но и конструктивному преодолению жизненно важных мотивационных и ценностных внутриличностных противоречий, что в дальнейшем поможет позитивно смотреть на жизнь и добиться успехов в различных жизненных ситуациях.

Занятия помогут ребятам гибко изменять тактику и вырабатывать общие способы эффективного поведения и индивидуальных возможностей рефлексивного осознания и регуляции своих эмоций и поступков, выбирать из всего предлагаемого материала то, что стоит переносить в реальную жизнь.

Таким образом, у участников программы должна сформироваться психологическая готовность к перенесению полученного позитивного опыта и новых способов взаимодействия в условия реальной жизни.

Итоговые результаты реализации программы.

Итоговыми результатами могут стать отзывы о занятиях обучающихся, их готовность к самопознанию и самосовершенствованию, способностей к

целеполаганию, прогнозированию и рефлексии своего поведения; а также умение ребят использовать свой личностный потенциал для решения возникающих проблем. Отсроченными результатами реализации программы станет готовность старшеклассников рационально вести себя в трудных ситуациях, выбирать адекватные конструктивные формы преодоления фрустрирующей ситуации, повышение стрессоустойчивости, мотивации достижения успеха, способности к позитивному принятию других, асертивности, гибкости поведения. Перенос усвоенных знаний и приемов общения в реальные жизненные ситуации и является наиболее важным показателем.

Список литературы

1. Г. Айзенк «Самооценки психических состояний» [Электронный ресурс] URL: <https://kmc23.ru/?p=5395>
2. Вачков И. Основные технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Просвещение, 2000.
3. .И.Вассерман, Б.В.Иовлев, М.А.Беребин. Медотика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и её практическое применение. Методические рекомендации. НИПНИ им. Бехтерева, 2004. [Электронный ресурс] URL: https://psylab.info/Методика_«Уровень_социальной_фрустрированности»
4. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1997.
5. Корнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. – М: «Попурри», 2019
6. Лебедева О. В., Гладун О. А. Состояние фрустрации как проявление внутриличностного конфликта. [Электронный ресурс] URL: <http://psykaf417.esrae.ru/pdf/2015/2/2.pdf>
7. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций. 2-е изд. – М.: Смысл, 2000.
8. Личностно-развивающий тренинг "Толерантность к фрустрации - противостояние трудностям" - Публикации - Педагогика 21 век. [Электронный ресурс] URL: <https://pedagogcentr.ru/publication/1/16/5675>
9. Методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга. [Электронный ресурс] URL: https://miu.by/kaf_new/mpp/081.pdf
10. Методики изучения эффективности воспитательной деятельности в школе: Сборник инструктивно-методических материалов / Сост.: Ю.М. Тамошин. – Самара: РЦМО, 2002.

11. Немов Р.С. Практическая психология (Познание себя. Влияние на людей). Пособие для учащихся. – М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 1999.
12. Организация работы по результатам социально-психологического тестирования. Новосибирск, 2020. [Электронный ресурс] URL: <https://edu54.ru/upload/iblock/a66/Methodicheskie-rekomendatsii-EM-SPT.pdf>
13. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997.
14. Психологический журнал. Проективная методика «Человек под дождем». [Электронный ресурс] URL: <https://psychojournal.ru/tests/947-proektivnaya-metodika-chelovek-pod-dozhdem.html>
15. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998.
16. Резапкина Г. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие. – М., 2006.
17. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд. – М., Издательский центр «Академия», 1997.
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Том 2. – М: Генезис, 2000.
19. Черепанова Л. Г. Личностное становление в юношеском возрасте через участие в волонтерской деятельности / Л. Г. Черепанова // Проблемы и перспективы развития образования: материалы междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2011 г.).Т. II. — Пермь: Меркурий, 2011.
20. Черникова Е.В. Сукочева Г.А. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно-тренировочных и клубных занятий: метод. пособие. – М.: Глобус, 2006.