

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
«Все в твоих руках»**

Автор: Пивцова Татьяна Николаевна,
педагог-психолог

Учебный план программы «Все в твоих руках»

Цель программы: активизация внутренних ресурсов выпускников, способствующих сохранению их здоровья и социализации, через саморазвитие и самореализацию.

Категория: обучающиеся 11 класса

Срок обучения: 12 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
	Введение	1	0,25	0,75	рефлексия
1.	Мой мир	5	1	4	тестирование рефлексия
2.	Мой выбор	5	1	4	рефлексия наблюдение
	Заключение	1	0,25	0,75	тестирование рефлексия
Итого		12	2,5	9,5	

Учебно-тематический план программы «Все в твоих руках»

Цель программы: активизация внутренних ресурсов выпускников, способствующих сохранению их здоровья и социализации, через саморазвитие и самореализацию.

Категория: обучающиеся 11 класса

Срок обучения: 12 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
	Введение Что в жизни зависит от меня?	1	0,25	0,75	рефлексия
1	Мой мир	5	1	4	
1.1.	Кто Я? Какой Я?	1	0,25	0,75	тестирование
1.2.	Что для меня важно?	1	0,25	0,75	рефлексия
1.3 .	Мир вокруг меня	1	0,25	0,75	рефлексия
1.4.	Мой жизненный путь	1	0,25	0,75	рефлексия
1.5.	Письмо себе, любимому	1	-	1	рефлексия
2	Мой выбор	5	1	4	
2.1.	Проблема выбора	1	0,25	0,75	рефлексия
2.2.	Умей сказать «Нет»	1	0,25	0,75	наблюдение
2.3.	Шаг к мечте	1	-	1	рефлексия
2.4.	Дорога вперед	1	0,25	0,75	рефлексия
2.5.	Я – хозяин своей жизни		0,25	0,75	рефлексия наблюдение
	Заключение Все в твоих руках	1	0,25	0,75	тестирование рефлексия
Итого		12	2,5	9,5	

Цель программы:

Активизация внутренних ресурсов выпускников, способствующих сохранению их здоровья и социализации, через саморазвитие и самореализацию.

Задачи:

- помочь молодым людям осознать и активизировать свои внутренние личностные ресурсы;
- мотивировать старшеклассников к самопознанию и самосовершенствованию;
- стимулировать стремление к формированию собственной позиции, моделированию жизненных ситуаций, что способствует выработке у старшеклассников адекватных приемов поведения в реальных обстоятельствах;
- помочь выработать определенные поведенческие навыки, необходимые для уверенного поведения, для преодоления затруднений в общении и других видах деятельности, способствующие умению принимать решения и делать правильный выбор в рискованных ситуациях;
- актуализировать у обучающихся потребность к формированию ценности здоровья, создавать условия для профилактики вредных привычек;
- помочь в вопросах самоопределения выпускников;
- организовать общение между обучающимися, ориентируясь на гуманное отношение в любых обстоятельствах, создать атмосферу ненасилия и безопасного взаимодействия в коллективе.

Общая характеристика программы

Профилактическая программа «Все в твоих руках» - это совершенно особый курс для старшеклассников, который существенно отличается от традиционного преподавания в школе. Он базируется на личностно-ориентированной модели обучения, что предполагает не просто создание условий для проявления самостоятельности и активности учащегося, но и организацию совместной деятельности, способствующую активизации внутренних ресурсов. Лишь такая среда, организуемая педагогом, способна обеспечить личностный выбор, становление автономии личности перед лицом неоднозначности ситуации и необходимости выбирать. В рамках другой концепции поставленных целей достигнуто не будет. Занятия по данной программе становятся не тем предметом, куда ученики приходят «проходить» материал, а приходят общаться.

Название программы «Все в твоих руках» выбрано не случайно. Оно показывает, что в ходе занятий уделяется особое внимание таким важным качествам, как умение самостоятельно ставить цели, принимать решения и отвечать за свои поступки, что помогает обретению личностной целостности, развивает способность конструктивно преодолевать жизненно важные мотивационные и ценностные внутренние противоречия.

Предполагается, что на занятиях старшеклассники получают толчок для того, чтобы задуматься о себе, о своих поступках, о своей жизни, ценностях, планах на будущее. Это один из видов помощи обучающимся при подготовке их к будущей жизни, который заключается в стимуляции адаптационных механизмов через обращение к внутренним ресурсам, что направлено на профилактику трудностей в социализации.

При разработке данной программы учитывались следующие принципы:

Принцип личностного подхода. В центре должна выступать личность в целом со всеми ее индивидуальными особенностями. Ведущий должен принимать любого ребенка как уникального, автономного индивида, за которым признается и уважается право свободного выбора, самоопределения, право жить собственной жизнью.

Принцип комплексности. Эффективность программы в значительной степени зависит от учета различных факторов в развитии ребенка. Воздействие на ученика можно рассматривать только в комплексе психолого-педагогических действий.

Принцип деятельностного подхода. Реализация программы должна осуществляться с учетом ведущего вида деятельности ребенка.

Данная программа рассчитана на обучающихся старших классов, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов старшеклассников. Она 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 возможности делать выбор, 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.

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.

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» и «Все в твоих руках». Данный курс является итогом психолого-педагогической работы с обучающимися школы. Он как бы подводит итог всей воспитательной системы.

Полный курс рассчитан на 12 занятий. 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 блока: 1 блок - «Мой мир», 2 блок – «Мой выбор». Тема каждого занятия имеет четкую взаимосвязь с предыдущей. Программа рассчитана на работу в 1 полугодии для того, чтобы у выпускников осталось время для раздумий и размышлений о планах на дальнейшую жизнь.

Каждое занятие включает 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 урочную, внеурочную и факультативную деятельность.

В ходе реализации программы необходимо обеспечение психологической и физической безопасности участников группы, поэтому 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.

Ограничения и противопоказания на участие в освоении программы отсутствуют.

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 (Приложение 7).

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

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. Приказ министерства общего и профессионального образования РФ от 23.03.99 № 718 «О мерах по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи».
6. «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде». Приказ 28.02.2000 № 619.

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,
- на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме.

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,
- диски с музыкой,
- карандаши, фломастеры, маркеры, краски,
- клубок ниток,
- тетради,
- альбомные листы,
- ватманы,
- доска, мел,
- плакаты, таблицы и рисунки к занятиям,
- раздаточный материал.

Список литературы

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1997.
2. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка / Изучение мотивации поведения детей и подростков. – М.: Просвещение, 1972.
3. Вачков И. Основные технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Просвещение, 2000.
4. Глухова Т.Г. Арт-терапия. – Самара: СИПКРО, 2001г.
5. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1997.
6. Козлов Н. Формула успеха или философия жизни эффективного человека. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003.
7. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1997.
8. Козлов Н. Формула успеха или философия жизни эффективного человека. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003.
9. Кон И.С. психология ранней юности. – М., 1989.
10. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций. 2-е изд. – М.: Смысл, 2000.
11. Методики изучения эффективности воспитательной деятельности в школе: Сборник инструктивно-методических материалов / Сост.: Ю.М. Тамошин. – Самара: РЦМО, 2002.
12. Немов Р.С. Практическая психология (Познание себя. Влияние на людей). Пособие для учащихся. – М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 1999.
13. Немов Р.С. Психология. Т 1, 2. – М: Просвещение, ВЛАДОС, 1995.
14. Программа первичной профилактики негативной зависимости в среде подростков и старшеклассников / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара, 2006.

15. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997.
16. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Психология личности. Т.1. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1999.
17. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998.
18. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – Спб., 2000.
19. Резапкина Г. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие. М., 2006.
20. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. – М., 1994.
21. 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.
22. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х томах. – М: Генезис, 2000.
23. 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.
24. Черникова Е.В. Сукочева Г.А. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно-тренировочных и клубных занятий: метод. пособие. – М.: Глобус, 2006.
25. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М., 1996