

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1 имени И.П. Кытманова» г. Енисейска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом школы  
протокол  
от «31» августа 2023 г.  
№ 02-04-001

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ № 1  
имени И.П. Кытманова г. Енисейска  
\_\_\_\_\_ О.А. Томашевская  
от «31» августа 2023 г.  
№ 01-04-10/14

## **Программа**

психолого педагогического сопровождения подростков  
**«На стороне подростка»**  
на 2023 -2024 учебный год

Составитель:  
педагог-психолог  
Пакулева Елена Сергеевна  
высшая квалификационная  
категория

Енисейск, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы для подростков 10-14 лет «На стороне подростка» С.Ф. Савченко. Программа является профилактической психолого-педагогической программой.

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: подростки в возрасте от 10 до 14 лет. Количественный состав группы от 8 до 12 обучающихся. Данная программа направлена на работу с подростками, имеющими проблемы в поведении и трудности во взаимоотношениях как со сверстниками, так и со взрослыми.

Цели программы:

1. Формирование и развитие личностных и социальных навыков.
2. Формирование навыков асертивного поведения.
3. Формирование и развитие навыков самопознания и саморазвития.

Задачи программы:

- Построение адекватной Я-концепции.
- Формирование и развитие навыков анализа чувств и саморегуляции. Развитие навыков критического мышления.
- Развитие навыков принятия обоснованных решений. Приобретение навыков выхода из различных ситуаций. Формирование и развитие навыков преодоления стресса.
- Развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия с окружающими.
- Формирование и развитие навыков разрешения конфликтов.

Для того чтобы не только выжить, но еще и остаться здоровыми подрастающему поколению необходимо научиться делать самостоятельный ответственный выбор, позволяющий противостоять негативному влиянию окружающего мира, принимать собственные решения, контролировать свое поведение, эмоции, учиться справляться со стрессовыми ситуациями. А для этого необходимо формирование и развитие личностных качеств, социальных навыков, новых форм поведения, навыков самопознания и саморазвития.

Программа «На стороне подростка», основанная на современных подходах и методах первичной профилактики, таких как формирование жизненных навыков, здорового стиля жизни, усиление защитных факторов и снижение факторов риска, нахождение альтернативы употреблению наркотиков, учитывает возрастные особенности и сложности пубертатного периода.

### Принципы программы:

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;
- активное участие в групповом взаимодействии.

**Используемые методы и приемы:** мозговой штурм, ролевое моделирование; дискуссия, беседа, игровая терапия, психогимнастика, элементы арт-терапии, обсуждение конкретных жизненных ситуаций, рефлексия, самодиагностика, диагностика и др.

### Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
2. Адекватная самооценка обучающихся.
3. Высокий и стабильный уровень стрессоустойчивости обучающихся.
4. Низкий показатель склонности подростков к отклоняющемуся поведению.

5. Положительный уровень благополучия взаимоотношений в классных коллективах, с родителями, низкий уровень конфликтности.

6. Применение навыков критического мышления в различных жизненных ситуациях.

**Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:**

1. Развитие основных коммуникативных навыков.
2. Владение приемами самопрезентации в группе, с другими людьми.
3. Расширение и углубление самопознания.
4. Умение моделировать саморазвитие.
5. Умение принимать конструктивные решения в сложных и проблемных ситуациях общения.
6. Владение навыками саморегуляции.
7. Развитие рефлексивных умений.
8. Сформированность представлений о возможных последствиях своего поведения и поведения других людей, знание этикета, сформированность умений анализировать и оценивать ситуацию.
9. Построение адекватной Я-концепции.

**Инструменты оценки эффективности программы:** беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

**Структура и содержание программы**

Программой предусмотрено проведение 10 занятий.

Частота проведения - 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 40 -60 минут.

**Этапы реализации программы:** подготовительный этап, основной этап, заключительный этап.

*Подготовительный этап* работы состоит в проведении первичной диагностики, выявлении показаний у ребенка для оказания ему психологической помощи.

На *основном этапе* идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

*Заключительный этап* включает проведение выходной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

**Основные содержательные линии программы:**

-психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;

-развитие самопознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

-психология нормативного и деструктивного поведения;

-развитие эмоционального мира;

-развитие рефлексии своего состояния;

-формирование Я-концепции и собственного пути развития.

**Структурные компоненты занятий**

№ п/п	Этапы занятия	Назначение
1	Подготовительный	Ритуал «входа». Представление себя. Что сейчас чувствуешь? Ожидания в отношении занятия. Динамические упражнения, направленные на синхронизацию группы, создание доверительной, безопасной, непринужденной атмосферы.

2	Основной	Информация по теме занятия. Выполнение заданий, упражнений. Обсуждение полученной информации
3	Заключительный	Обратная связь. Что сейчас чувствуешь? Что узнал нового? Сможешь ли применить полученные знания? Пожелания себе, группе. Ритуал «выхода».

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество занятий
1.	Знакомство.Правила	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Воздух, Земля, Вода». 3.Упражнение «Хлопки». 4.Упражнение «Кошка-собака». <i>Основная часть.</i> 1. Диагностика, знакомство с правилами техники безопасности, правилами группы. 2. Упражнение «Знакомство». 3. Притча «Петух и орел». <i>Заключительная часть.</i> 4. Рефлексия занятия.	1
2	Я-концепция	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Приветствие». 3. Упражнение «Сим-Сим сказал». <i>Основная часть.</i> 1.Упражнение «Ищем секрет». 2.Обсуждение «Что такое «Я». 3.Упражнение «Я — это...» и «Какой я?». 4.Упражнение «Реальное, идеальное зеркальное «Я». 5.Упражнение «Мое «Я». 6.Притча «Зеркало». 7.Упражнение «Мой профиль». 8.«Незаконченные предложения». 9.Притча <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	1

3	Самоуважение	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Я горжусь!».</li> <li>3. Упражнение «Комплименты».</li> <li>4. Упражнение «Ладонка».</li> <li>5. Упражнение «Я умею лучше всех».</li> <li>6. Упражнение «Мне в тебе нравится».</li> </ol> <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дискуссия «Самоуважение».</li> <li>2. Притча «Ты — лев».</li> <li>3. Повесть о настоящем цвете</li> </ol> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	1
4	Чувства	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Пингвины».</li> <li>3. Упражнение «Слепой и поводырь».</li> <li>4. Упражнение «Ваза».</li> </ol> <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дискуссия «Чувства».</li> <li>2. Притча «Надоело».</li> <li>3. Упражнение «Мир чувств».</li> <li>4. Упражнение «Мои чувства».</li> <li>5. Упражнение «Моя полянка».</li> <li>6. Притча Гаутамы Будды.</li> </ol> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2
5	Стресс	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «В магазине зеркал».</li> <li>3. Упражнение «Погрузка корабля».</li> </ol> <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Страхи».</li> <li>2. Сообщение «Что такое стресс?».</li> <li>3. Притча «Луна».</li> <li>4. Упражнение «Способы борьбы со стрессами».</li> </ol> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2

6	Взаимодействие с окружающим и (сверстники, взрослые)	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Камень, ножницы, бумага».</li> <li>2. Упражнение «Огонь — лед».</li> <li>3. Упражнение «Молекулы».</li> <li>4. Упражнение «Калейдоскоп».</li> <li>5. Упражнение «Строим дом».</li> <li>6. Упражнение «Подарок».</li> </ol> <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение «Виды взаимоотношений».</li> <li>2. Рисунок «Мое настроение».</li> <li>3. Притча «Пророки длинные ложки».</li> <li>4. Упражнение «Помощь».</li> <li>5. Притча «Лягушка».</li> </ol> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2
7	Общение	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Телефон».</li> </ol> <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Повтори».</li> <li>Упражнение «Спина к спине».</li> <li>3. Упражнение «Инопланетянин».</li> <li>4. Упражнение «Сидя, стоя».</li> <li>5. Упражнение «Интервью».</li> <li>6. Сообщение «Общение».</li> </ol> <p>Притча «Три типа слушателей».</p> <p>Притча «Голова и хвост змеи».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2
8	Конфликты	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Три».</li> <li>3. Упражнение «Наоборот».</li> </ol> <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Порядок».</li> <li>2. Упражнение «Отгадай».</li> <li>3. Упражнение «Лебедь, щука и рак»</li> <li>4. Сообщение о понятии «конфликты».</li> <li>5. Общий рисунок «Наше настроение».</li> <li>6. Притча «Трудно угодить всем».</li> <li>7. Упражнение «Слова».</li> <li>8. Притча «Сюжет».</li> </ol> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2

9	Вредные привычки	<p>1 <i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росток». 3. Упражнение «В лесу».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Сообщение «Организм и наркотики». 2. Дискуссия «Полет и падение». 3. Притча «Можно ли доверять себе?». 4. Притча «Может быть, это правда».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	2
10	Технология отказа	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Козлята и волк». 3. Упражнение «Препятствие». 4. Упражнение «Угадай себя».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Запретный плод». 2. Ролевая игра «Умение сказать «нет»». 3. Притча «Молчание». 4. Фрагмент романа Ричарда Баха «Дик учится говорить „нет"».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>5. Рефлексия занятия.</p>	1

### **Учебно-методическое оснащение программы:**

1. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога. М: Ось-89, 2005.
2. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников. Материалы к урокам психологического развития. М.: Ось - 89, 2008. — 130 с
3. Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
4. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности. «Народное образование», НИИ школьных технологий, 2006 .
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). Генезис, 2019.