

Комитет по образованию г. Барнаул
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей «Городской детский оздоровительно - образовательный
(профильный) центр «Потенциал» (г. Барнаул)

Рекомендовано
Методсоветом ГДООЦ «Потенциал»

«Утверждаю»
Директор ГДООЦ «Потенциал»

Протокол № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

_____ Т.Г. Волкова
« ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа «Я - подросток».

Адресована подросткам 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Попова Е.А.,
педагог-психолог

Барнаул, 2014

Пояснительная записка

Программа «Я подросток» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному предназначению носит профилактический характер. Срок реализации – 1 год.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков 12-13 лет (7 класс). Программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, например, отношения в семье, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов и т. д.

Программа составлена на основе авторской программы Микляевой А. В. «Я — подросток». Программа уроков психологии. — СПб.: Издательство «Речь», 2006.

Актуальность программы. Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, как возраст полового созревания. Подросток чувствует себя одиноким, чужим и непонятым в окружающей его жизни взрослых и сверстников. К этому присовокупляются разочарования. «Всюду воспринимается, прежде всего, отрицательное», - указывает Ш.Бюлер. Как наиболее обычные способы поведения она описывает «пассивную меланхолию» и «агрессивную самозащиту». Следствие всех этих явлений - общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих или активное враждебное отношение к ним и различного рода асоциальные поступки.

Э.Эриксон подчеркивал, что психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности, зависит не только от физиологического созревания, но и от духовной атмосферы общества.

В подростковом возрасте происходит существенная перестройка всего организма ребенка, которая отражается и на психических особенностях. Появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Задача психолога специально организовать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, между взрослым и детьми, оказать помощь подростку в его саморазвитии.

Одно из важнейших решений – использование в работе с подростками (данный возрастной период является благоприятным временем для формирования личности) – программ, в ходе которых решаются вопросы

развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки.

Отличительные особенности программы. Занятия по программе позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолого-педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными. Еще один плюс таких занятий - это возможность постоянного контакта с ребятами, хотя бы и в рамках школьного расписания.

Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в не директивной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Еженедельные занятия позволяют детям сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

В то же время урочная форма накладывает на психологическую работу определенные ограничения. Специфика жанра урока и школьного класса как особой разновидности подростковой группы не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных подростков, поэтому большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый учащийся наполняет волнующим его содержанием.

Цель программы: создание условий для успешной социально-психологической адаптации учащихся и их личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи реализации программы:

1. Обеспечение учащихся средствами самопознания;
2. Развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
3. Расширение представлений учащихся о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
4. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения;
5. Воспитания умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных и других видах деятельности.

Методы проведения занятий:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;

- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование,
- ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам,
- рефлексия результатов урока,
- анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Форма занятий:

- групповая,
- подгрупповая,
- индивидуальная работа.

Режим работы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 31. Периодичность проведения занятий 1 раз по 1 часу в неделю.

Ожидаемые результаты освоения программы:

В результате занятий подростки смогут научиться достойно выражать свои чувства, преодолевать трудности в учебе и поведении, научиться лучше понимать окружающих, овладеть навыками эмпатии, повысить мотивацию к самопознанию и развитию своих способностей.

Способы проверки результатов освоения программы:

Для отслеживания динамики развития подростков в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса — анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий психологией, также осуществляются беседы с учителями и родителями.

Критерии результативности:

- проявление устойчивого интереса к содержанию программы;
- активное участие в занятиях;
- высокий уровень качества выполнения практических заданий;
- глубокий уровень саморефлексии.

Материально-методическое обеспечение:

- учебный кабинет.
- Мультимедийное оборудование, доска.
- Наглядные пособия и материалы.

Организационно-содержательное построение занятия.

В структуре каждого урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. Ритуал приветствия. Ритуал, как правило, придумывается группой ребят на первом занятии. Его может предложить и сам психолог. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Эти приемы в большинстве довольно широко известны. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения.

5. Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Работа в основном проводится за партами.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Что значит «я – подросток»?	1
2	Как узнать эмоцию?	1
3	Я – наблюдатель.	1
4	Мои эмоции.	1
5	Эмоциональный словарь.	1
6	Чувства «полезные» и «вредные»	1
7	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
8	Что такое «запретные» чувства?	1
9	Какие чувства мы скрываем?	1
10	Маска.	1
11	Я в «бумажном зеркале».	1

12	Что такое страх?	1
13	Страхи и страшилки.	1
14	Побеждаем все тревоги.	1
15	«А что они обо мне подумают?»	1
16	Страх оценки.	1
17	Злость и агрессия.	1
18	Как справиться со злостью?	1
19	Лист гнева.	1
20	Обида.	1
21	Как простить обиду?	1
22	«Ах, чем я виноват?»	1
23	Что такое эмпатия?	1
24	Зачем мне нужна эмпатия?	1
25	Развиваем эмпатию.	1
26	Еще раз про эмпатию.	1
27	Эмпатия в действии.	1
28	Способы выражения чувств.	1
29	Тренировка «Я – высказываний».	1
30	Комплименты.	1
31	Подведение итогов.	1
	Итого:	31

Содержание курса

Тема 1. Что значит «я – подросток»?

Цель: обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Интервью».

Выработка правил работы на уроке психологии.

Обсуждение. Нередко можно услышать словосочетание «подростковый кризис». Что оно означает? Важно увидеть, что за «кризисным поведением» стоят эмоции и чувства человека, которые ему не удастся ни сдержать, ни выразить необидным для других людей способом.

Индивидуальная работа в тетради: Вспомни неприятную ситуацию и опиши, как ты себя в ней вел, и какие эмоции стояли за этим поведением.

Завершение занятия.

Тема 2. Как узнать эмоцию?

Цель: создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации).

Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек?

Вывод: по его жестам, позе, мимике, интонациями и т. д.

Упражнение «Угадай эмоцию».

Индивидуальная работа в тетради:

- Насколько хорошо я распознаю эмоции?

- По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее?

Завершение занятия.

Тема 3. Я – наблюдатель.

Цель: создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Угадай-ка».

Упражнение «Дорисуй-ка».

Индивидуальная работа в тетради: Ребята работают в паре с соседом по парте. Нужно попросить соседа изобразить какую-нибудь эмоцию и описать ее по схеме («списать эмоциональный портрет»).

Завершение занятия.

Тема 4. Мои эмоции.

Цель: создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Как можно узнать, какие эмоции испытываешь ты сам, ведь себя «со стороны» рассмотреть удается не всегда. Выясняется, что по собственным телесным ощущениям («засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «разгорелись уши» и т. д.).

Притча Н. Пезешкяна «Легкое лечение».

Упражнение «Фантом».

Завершение занятия.

Тема 5. Эмоциональный словарь.

Цель: создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Словарь чувств».

Работа со «Словарем». Подростку нужно проработать со своим «словарем» те эмоции, которые испытывались им когда-либо в жизни.

Завершение занятия.

Тема 6. Чувства «полезные» и «вредные».

Цель: создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Упражнение «Полезь и вред эмоций».

Индивидуальная работа в тетради:

- Ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред.
- Ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу.

Завершение занятия.

Тема 7. Нужно ли управлять своими эмоциями?

Цель: создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.

Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение: зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно? Анализ сказки В. Симонова «Емелино настроение».

Прием «Эмоциональный дневник».

Индивидуальная работа в тетради: заполнение «Эмоционального дневника» за прошлый день.

Завершение занятия.

Тема 8. Что такое «запретные» чувства?

Цель: создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства?

Упражнение «Эксперимент».

Упражнение «Подвиг искренности»

Индивидуальная работа в тетради.

- Что я чувствовал во время упражнения «Подвиг искренности»?

Завершение занятия.

Тема 9. Какие чувства мы скрываем?

Цель: создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств.

Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Подвиг искренности».

Упражнение «Айсберг».

Завершение занятия.

Тема 10. Маска.

Цель: создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Копилка ситуаций»

Упражнение «Маска»

Индивидуальная работа в тетради.

Завершение занятия.

Тема 11. Я в «бумажном зеркале».

Цель: создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. На основе анализа «Словаря эмоций» и списка «подводных чувств» выделяются «наименее желательные» чувства

Упражнение «Бумажное зеркало».

Диагностика. СОКРАЩЕННЫЙ ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ.

МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ВАРИАНТ МЕТОДИКИ VASA для диагностики тревожности подростков.

Завершение занятия.

Тема 12. Что такое страх?

Цель: обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Что такое страх?

Анализ притчи «Чума».

Упражнение «Чего боятся люди».

Завершение занятия.

Тема13. Страхи и страшилки.

Цель: обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Ход занятия

Приветствие.

Разминка «Клопы».

Упражнение «Страшилка».

Индивидуальная работа в тетради:

Что я чувствовал, когда все читали свои страшилки?

Завершение занятия.

Тема 14. Побеждаем все тревоги.

Цель: обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Гражданская оборона».

Упражнение «Как справиться со страхом».

Способы борьбы с тревогой и страхом.

Индивидуальная работа в тетради.

Составляется памятка по борьбе с тревогой и страхом.

Завершение занятия.

Тема 15. «А что они обо мне подумают?»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. В каких ситуациях людей начинает беспокоить вопрос: «А что они обо мне подумают?». Что происходит с человеком, когда он попадает в такие ситуации? Что он при этом чувствует?

Упражнение «Гримаса».

Индивидуальная работа в тетради:

Описать свои собственные ощущения во время упражнения «Гримаса».

Завершение занятия.

Тема16. Страх оценки.

Цель: создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

Ход занятия

Приветствие.

Разминка «Крокодил». По окончании разминки обсуждаются трудности, с которыми «некоторые люди» могут столкнуться в этой игре. Оказывается, это страх оценки, который мешает и сковывает. Попробуем его преодолеть!

Упражнение «Клоун».

Индивидуальная работа в тетради:

Мои способы справиться с мыслью «А что они обо мне подумают?»

Завершение занятия.

Тема 17. Злость и агрессия.

Цель: создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется?

Упражнение «Как я зол!»

Индивидуальная работа в тетради:

Как я пережил упражнение «Как я зол!»? Что я чувствовал во время него?

Завершение занятия.

Тема 18. Как справиться со злостью?

Цель: создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Кошки — собаки».

Работа в малых группах. Ребята получают задание описать возможные способы справиться со своей злостью. По окончании работы на доске составляется список возможных способов «спустить пар».

Индивидуальная работа в тетради:

Составляется памятка по способам «спуска пара».

Завершение занятия.

Тема 19. Лист гнева.

Цель: создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Какие способы косвенной разрядки агрессии вы знаете? На доске составляется список таких корректных приемов.

Упражнение «Лист гнева».

Завершение занятия.

Тема 20. Обида.

Цель: создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Когда люди обижаются друг на друга? За что?

Упражнение «Геометрия обиды».

Индивидуальная работа в тетради.

Завершение занятия.

Тема 21. Как простить обиду?

Цель: создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого — нет?

Упражнение «Письмо обидчику».

Завершение занятия.

Тема 22. «Ах, чем я виноват?»

Цель: создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Бывают ли люди, которым никогда не бывает стыдно, которые никогда не чувствуют себя виноватыми? В каких ситуациях мы чувствуем стыд, вину?

Составляется «Копилка ситуаций».

Упражнение «Сказка».

Индивидуальная работа в тетради:

Есть ли такие люди, у которых мне есть, за что попросить прощения? Что бы я им сказал?

Завершение занятия.

Тема 23. Что такое эмпатия?

Цель: экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия?

Стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла».

Эмпатия—это умение понимать состояние другого человека. Без нее невозможно строить бесконфликтное, «эффективное» общение.

Упражнение «Мигалки».

Индивидуальная работа в тетради. Какой у меня уровень эмпатии (высокий, средний или низкий). Обосновать свое предложение.

Завершение занятия.

Тема 24.Зачем мне нужна эмпатия?

Цель: создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.

Ход занятия

Приветствие.

Диагностика уровня эмпатии.

Индивидуальная работа в тетради. Совпали ли результаты тестирования с моим предположением?

Завершение занятия.

Тема 25. Развиваем эмпатию.

Цель: создание условий для развития эмпатии учащихся.

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Лицом к лицу».

Упражнение «Фотографии».

Индивидуальная работа в тетради: Легко или трудно было выполнять упражнение «Фотографии»? Почему?

Завершение занятия.

Тема 26. Еще раз про эмпатию.

Цель: создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Кто сказал мяу?»

Упражнение «Кто дотронулся?»

Индивидуальная работа в тетради. Необходимо оценить свою работу в упражнениях. Удалось ли мне выполнить задание? Что помогало, что мешало?

Завершение занятия.

Тема 27.Эмпатия в действии.

Цель: создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Как проверить и развить свою эмпатию в жизни?

Упражнение «Сыщик».

Индивидуальная работа в тетради проводится каждым от лица «сыщика»: Доволен ли я тем уровнем эмпатии, который проявился в игре? Почему?

Завершение работы.

Тема 28. Способы выражения чувств.

Цель: анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека? Чтобы чувства не мешали, а помогали строить отношения с другими людьми и с самим собой.

Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств».

Завершение занятия.

Тема 29. Тренировка «Я – высказываний».

Цель: создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я-высказываний».

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Формулировка». Работа в малых группах.

Упражнение «Я-послания».

Индивидуальная работа в тетради.

Завершение занятия.

Тема 30. Compliments.

Цель: создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Комплимент».

Работа в малых группах: класс делится на четыре подгруппы, первые две получают задание составить перечень правил говорения комплиментов, вторые — принятия их.

Завершение занятия.

Тема 31. Подведение итогов.

Цель: создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.

Ход занятия

Приветствие.

Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали?

Упражнение «Рисуем «психологию». Нужно нарисовать свои эмоции и чувства, связанные с уроками психологии.

Завершение занятия.

Литература:

1. Микляева А. В. «Я — подросток». Программа уроков психологии. — СПб.: Издательство «Речь», 2006.