

Составлено на основе государственных требований к программам и стандартам

Программа
элективного курса для обучающихся
9 классов
«Современный подросток или как стать
успешным и счастливым»

Педагог – психолог:
К.А. Ремер

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Содержание программы.....	4
3. Ожидаемые результаты.....	7
4. Список литературы.....	8

Пояснительная записка

Программа элективного курса по психологии разработана на основе программы развития социальных навыков у девочек – подростков 8 – 11 классов «Современная девушка: как стать успешной и счастливой» Александровской Э.М., Кокуркиной Н.И., Толчинской Л.В., М.: ВАКО, 2014г.

Увеличение количества часов произошло за счет углубленного изучения тем: «Умение слушать» (3 часа), «Взаимодействие с другими» (2 часа), «Способности и ресурсы» (2 часа), «Жизненные планы» (3 часа), «Азбука здоровья» (3 часа), «Подведение итогов» (2 часа).

Модернизация системы образования связана с воплощением требований Федерального государственного стандарта образования. ФГОС ориентирует на становление личности, уважающей других людей, умеющей вести конструктивный диалог, осознающей и принимающей ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества.

Приоритетной целью модернизации образования является обеспечение высокого качества образования и воспитания, раскрывающихся через такие категории, как здоровье, социальное благополучие, самореализация. Сфера ответственности системы психолого-педагогического сопровождения включает в себя задачи обеспечения успешной социализации, сохранения и укрепления здоровья, защиты прав детей и подростков.

Актуальность

В подростковом возрасте девочки опережают в своем развитии мальчиков примерно на два года, поэтому у них очень мало общих интересов. У подростков противоположного пола все меньше остается таких видов деятельности, в которых они могут выступать на равных. Актуальность программы заключается в совершении совместной работы юношей и девушек подросткового возраста.

Особенности эмоциональной сферы девушек заключаются в том, что они испытывают чувство одиночества раньше и переживают его острее, чем юноши. Именно на возраст 13—16 лет приходится самое большое количество уходов из дома. По образному выражению известного педагога В.А. Сухомлинского, если мир мальчика окрашен семью цветами радуги, то у девочки это целая палитра переживаний. Пробуждающийся интерес к противоположному полу заставляет девочку задуматься о том, что чувствуют мальчики, почему ведут себя так, а не иначе. В подростковом возрасте это проявляется особенно ярко, и очень важно помочь подросткам разобраться в их порой противоречивых чувствах.

Таким образом, представляется необходимым проводить занятия с подростками, направленные на уменьшение тревожности, понимание своей физиологии и эмоционального состояния, знакомить их с правилами и законами построения счастливой семейной жизни, основами коммуникации с окружающими людьми.

Представленная программа социально-психологической работы с подростками проходила апробацию в течение трех лет сотрудниками Московского центра психолого-медико-социального сопровождения «Юго-Запад».

Цель программы: психолого-педагогическая поддержка социализации подростков, направленная на развитие социально-психологической компетенции.

Задачи программы:

- формирование позитивной Я-концепции;
- развитие навыков рефлексивных действий;
- развитие волевой и эмоциональной регуляции поведения;
- отработка способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- развитие способности самостоятельно решать возникающие жизненные проблемы;
- знакомство с основными принципами построения семейных отношений;
- формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей.

Для достижения целей и задач предполагаются следующие **формы и методы** психолого-педагогической деятельности:

Формы проведения занятий – групповые, мелкогрупповые, индивидуальные.

Методы:

- комбинированные занятия,
- психодиагностические методы исследования личности,
- лекционный метод передачи знаний;
- методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность.
- ролевые игры и упражнения, активизирующие самопознание и рефлекссию,
- беседы,
- семинары,
- индивидуальные консультации.

Содержание программы

Особенности организации:

Место проведения занятий: учебный кабинет.

Оптимальное число обучающихся: 10 - 15 человек, возможна работа с целым классом.

Продолжительность курса: 35 академических часов.

Периодичность проведения – 1 раз в неделю.

Формы проведения занятий – групповые, мелкогрупповые, индивидуальные.

Продолжительность: занятия 40 мин

Структура занятий:

Условно можно выделить 4 блока занятий.

1. Формирование доверия и безопасности в группе, проведение диагностических методик. Занятия направлены на достижение групповой сплоченности, выработку норм поведения в группе, установления конструктивных отношений и создание безопасной обстановки. Задача ведущего – отслеживать соблюдение правил группы, особенно конфиденциальности, так как именно соблюдение правил является одним из важнейших условий установления доверительной атмосферы в группе.

2. «Я и мой внутренний мир». Занятия направлены на создание ситуаций и упражнений, в которых участники получают возможность глубже понять себя, осознать особенности своего характера и поведения, свои чувства и переживания, актуализировать свои внутренние ресурсы. Знакомство участников с основными формами общения и отработка базовых навыков общения предполагают более тесный контакт с окружающими.

3. Темы третьего блока затрагивают жизненные планы, ценностные ориентации, такие понятия, как дружба, влюбленность, семья. Этот интересный, но сложный цикл занятий углубляет представление старшеклассников по данным вопросам.

4. Четвертый блок направлен на знакомство подростков с основными аспектами здорового образа жизни.

Организация занятий программы элективного курса опирается на использование следующих важных **принципов**:

- свободного выражения своего мнения;
- взаимоуважения;
- доверительности;
- обратной связи;
- безоценочности.

Структура тренингового занятия

Каждое занятие состоит из трех стадий: *разогрев, действие, рефлексивный круг*. *Стадия разогрева* включает упражнения-энергизаторы, поднимающие настроение в группе. Ведущий предлагает упражнения, мотивирующие участников на «проживание», изучение темы занятия. *Стадия действия* предполагает проведение 1—2 крупных упражнений, непосредственно связанных с темой занятия. *Стадия рефлексивного круга* направлена на помощь участникам тренинга в осознании полученного опыта. На этапе рефлексии они могут выразить накопившееся напряжение. С помощью разных вопросов ведущего подростки осознают опыт, полученный в ходе занятия.

- Что больше всего запомнилось?
- Какие чувства вы испытываете в конце занятия?
- Что из обсуждавшегося стоит запомнить (может пригодиться в жизни)?
- Что было важным (неприятным, обидным, трудным)?

Программа предусматривает консультирование трех категорий лиц: 1) подростков – участников тренинговых занятий; 2) их родителей, обращающихся с проблемами; 3) педагогов, работающих в школе.

Консультирование представителей указанных категорий осуществляется по их запросу.

Индивидуальная работа с родителями включает их эмоциональную поддержку, помощь в коррекции стиля семейного воспитания, активацию на позитивное вмешательство в жизнь подростка, рекомендации по проблемам обучения и вопросам профессионального самоопределения подростков.

Индивидуальное консультирование педагогов направлено на совместный поиск подхода к решению проблем взаимоотношений между учителями и учениками.

По желанию обучающихся ими могут быть выполнены реферативные и исследовательские работы по отдельным темам курса.

Перспективно – тематическое планирование

психологических занятий со старшеклассниками

«Современный подросток или как стать успешным и счастливым»

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Знакомство. Я, ты, он... / Что у нас общего?	1	
2	Знакомство. Я, ты, она... / Что у нас общего?	1	
3	Сотрудничество. Как работать вместе?	1	
4	Невербальное общение. Общаться? Да. А если без слов... / Позиции в общении	1	
5	Невербальное общение. Общаться? Да. А если без слов... / Позиции в общении	1	
6	Умение слушать. Я — талантливый слушатель / Навыки активного слушания	1	
7	Умение слушать. Я — талантливый слушатель / Навыки активного слушания	1	
8	Умение слушать. Я — талантливый слушатель / Навыки активного слушания	1	
9	Умение задавать вопросы. Как лучше контактировать с окружающими?	1	
10	Чувства и эмоции людей. Как понять свои чувства? / Как преодолевать негативные эмоции? / Как оказывать поддержку?	1	
11	Чувства и эмоции людей. Как понять свои чувства? / Как преодолевать негативные эмоции? / Как оказывать поддержку?	1	
12	Чувства и эмоции людей. Как понять свои чувства? / Как преодолевать негативные эмоции? / Как оказывать поддержку?	1	
13	Взаимодействие с другими. Дружба и манипуляция	1	
14	Взаимодействие с другими. Дружба и манипуляция	1	
15	Черты характера. Чем я отличаюсь от других? / И это тоже я...	1	
16	Черты характера. Чем я отличаюсь от других? / И это тоже я...	1	
17	Обратная связь, Я о себе, другие обо мне	1	
18	Способности и ресурсы. Каков мой мир?	1	
19	Способности и ресурсы. Каков мой мир?	1	
20	Жизненные планы. Карьера или домашний очаг / Мое прошлое и будущее	1	
21	Жизненные планы. Карьера или домашний очаг / Мое прошлое и будущее	1	
22	Жизненные планы. Карьера или домашний очаг / Мое прошлое и будущее	1	
23	Реальное и идеальное. Что в жизни важно? / Мои ценности	1	
24	Реальное и идеальное. Что в жизни важно? / Мои	1	

	ценности		
25	Любовь и влюбленность. «Мы выбираем, нас выбирают». / Взаимоотношения между юношами и девушками / Ловушки любви	1	
26	Любовь и влюбленность. «Мы выбираем, нас выбирают». / Взаимоотношения между юношами и девушками / Ловушки любви	1	
27	Любовь и влюбленность. «Мы выбираем, нас выбирают». / Взаимоотношения между юношами и девушками / Ловушки любви	1	
28	Моя семья. Как создать и сохранить семью? / Какие роли мы играем в семье? / Семейные правила	1	
29	Моя семья. Как создать и сохранить семью? / Какие роли мы играем в семье? / Семейные правила	1	
30	Моя семья. Как создать и сохранить семью? / Какие роли мы играем в семье? / Семейные правила	1	
31	Азбука здоровья. Что значит быть здоровым? / Что мешает людям вести здоровый образ жизни?	1	
32	Азбука здоровья. Что значит быть здоровым? / Что мешает людям вести здоровый образ жизни?	1	
33	Азбука здоровья. Что значит быть здоровым? / Что мешает людям вести здоровый образ жизни?	1	
34	Подведение итогов	1	
35	Подведение итогов	1	

Ожидаемые результаты реализации программы

- усвоение нравственных ценностей;
- формирование личностных качеств, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе;
- освоение социальных ролей, формирование положительной самооценки;
- развитие представлений о перспективах профессионального образования;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- повышение социальной компетентности и готовности в решении моральных дилемм;
- улучшение навыков сотрудничества в жизненных ситуациях;
- формирование адекватных представлений о семье;
- формирование позитивного мышления о себе, своем будущем и окружающем мире.

Список литературы

1. *Александровская Э.М., Кокуркина Н.И., Куренкова Н.В.* Психологическое сопровождение школьников. М.: Академия, 2002.
2. *Александровская Э.М., Кокуркина Н.И., Линдеи Б., БаккерК.* Доверенные ученики. М.: Издательский дом «Эко», 2001.
3. *Баскакова З.Л., Дубинская В.В.* Программа социально-психологических тренингов «Мой мир» / Под общ. ред. Н.Б. Долго-полова. М, 1997.
4. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Екатеринбург: ЛИТУР, 2004.
5. *БукайХ., Салинас С.* Любить с открытыми глазами. М.: Издательский Дом Мещерякова, 2010.
6. *Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицына Е.Е.* Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. СПб.: Речь, 2004.
7. *Гордон Л.Х.* Ловушки любви. М., 1993.
8. *ГрецовА.Г.* Тренинг общения для подростков. СПб.: Питер, 2007.
9. *Климов Е.А.* Психология профессионального самоопределения. М.: Академия, 2004.
10. *Кривцова СВ.* Навыки жизни: в согласии с собой и миром. М.: Генезис, 2002.
11. *Лейтц Г.* Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. Изд. 2-е, испр. и доп. / Г. Лейтц; пер. с нем. А.М. Боковикова; под ред. Е.В. Лопухиной и А.Б. Холмогоровой. М.: Когито-Центр, 2007.
12. *Личко А.Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков (ПДО). СПб.: Речь, 2009.