

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 8 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 80 от 31.08.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ПОДРОСТКА

Возраст детей 14-17 лет
Разработчик
Плотнокова Дария Викторовна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Личностный рост подростка» имеет социально-педагогическую направленность.

Актуальность программы :

Личностное развитие подростка тесно связано с формированием самосознания в подростковом возрасте. Самосознание является одним из ведущих элементов психологического склада личности, регулирующих деятельность и поведение человека.

Самосознание - не сумма частных характеристик, а целостный образ, единая, хотя и не лишенная внутренних противоречий, установка по отношению к самому себе. Как и всякая установка, она включает в себя когнитивный элемент (представление о своих качествах и сущности), эмоционально-аффективный элемент (самоотношение, самолюбие) и оценочно-волевой (определенная самооценка). Самосознание - следствие длительного развития индивида, превращения его в самостоятельного субъекта деятельности, устанавливающего определенные взаимоотношения с обществом и природой. В основе самоопределения в ранней юности лежит личностное самоопределение, имеющее ценностно-смысловую природу; активное определение своей позиции относительно общественно выработанной системы ценностей, определение на этой основе смысла своего собственного существования.

Многие подростки не уверены в себе из-за заниженной самооценки. Они очень часто сталкиваются с проблемами взаимоотношений в новой среде, в неумении гасить конфликтные ситуации, не осознают в себе ценности своей индивидуальности и тем самым не могут проявить себя на новом этапе и в связи с этим задерживают свое личностное развитие.

Неудачи, с которыми сталкиваются подростки, могут приводить к суицидальным поступкам, уходом из дома, склоняются к употреблению психоактивных веществ, могут возникнуть проблемы в семье, в связи с этим назрела актуальность реализации данной программы.

Актуальные проблемы в старшем школьном возрасте заключаются в слабой выраженности коммуникативных навыков среди сверстников и взрослых, в сложностях перехода от школьного обучения во взрослую самостоятельную жизнь.

Программа предполагает гуманистическую направленность на осознание подростком себя, своих ценностей и перспектив развития. Основана на принципах постепенности и поэтапности, способствует углублению самосознания личности, формированию и коррекции коммуникативных умений подростка.

Назначение, цели и результаты программы

Назначение: Программа предназначена для работы с подростками. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 45 минут. Общая продолжительность программы - 12 занятий (10 тематических и 2 диагностических), 12 академических часов.

Цель программы: повышение и формирование активной социальной позиции подростка через личностный рост.

Контингент учащихся и принцип набора в группу: Программа рассчитана на подростков в возрасте от 12 до 17 лет (6-9 класс). В группу набирается не более 7-12 учащихся. Занятия проводятся один раз в неделю по 60 минут.

Ожидаемые результаты программы:

Повышение социально-психологической компетентности подростков и развитие их способности эффективного взаимодействия с окружающими людьми.

Формирование активной социальной позиции подростков и развитие их способности производить значимые изменения не только в своей, но и в жизни окружающих людей.

Практическое овладение подростком системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, класса и социально-психологической ситуации.

Практическое признание своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми в учебной и профессиональной деятельности в будущем.

Осознание себя как личности и нахождение способов личностного развития, коррекции личностных качеств и умений, снятие барьеров, которые мешают реальным и продуктивным действиям.

Формирование умений для оптимального общения и конструктивного решения личностных проблем.

Оценка результативности:

Для оценки результативности программы проводится первичная диагностика, а затем диагностика на завершающем занятии. Для диагностики используются методики:

Методика «САН».

2. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн, модификация Прихожан

Результаты первичной и вторичной диагностики сравниваются, по результатам сравнения дается оценка эффективности работы программы. Также предполагается анализ активности, заинтересованности аудитории методом наблюдения, а также самоанализ работы психолога, реализующего данную программу.

Содержание программы

Раздел 1 Вводная часть (Принятие себя, сплочение, установление доверия)

Тема 1.1. Знакомство, выработка правил

Тема 1.2. Психодиагностика

Тема 1.3. Привет, индивидуальность

Раздел 2 Основная часть (Понимание себя, умение принимать свои чувства, достоинства и недостатки)

Тема 2.1 Моё кредо . Автопортрет

Тема 2.2. Без маски

Тема 2.3. Взаимопонимание

Тема 2.4. Взаимопонимание

Тема 2.5. Мои достижения

Раздел 3 (знакомство с эмоциями, принятие своих эмоций, определение жизненных ценностей)

Тема 3.1. Ценности

Тема 3.2. Преодоление жизненных кризисов

Тема 3.3. Эмоции и личностный рост

Тема 3.4. Заключительно занятие

3. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Знакомство, выработка правил (входная диагностика)	1	0,20	1,2
2.	Психодиагностика	1	0,20	0,75
3.	Привет, индивидуальность	1	0,20	0,75

4.	Моё кредо. Автопортрет	1	0,20	0,75
5.	Без маски	1	0,20	0,75
6.	Взаимопонимание	1	0,20	0,75
7.	Взаимопонимание	1	0,20	0,75
8.	Мои достижения	1	0,20	0,75
9.	Ценности	1	0,20	0,75
10.	Преодоление жизненных кризисов	1	0,20	0,75
11.	Эмоции и личностный рост	1	0,20	0,50
12.	Заключительное занятие (Выходная диагностика)	1	0,20	0,40
	<i>ВСЕГО:</i>	12	2,4	9,6

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(14-17 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

4. Учебно-методический комплекс программы:

Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении, помещении. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым, стулья должны быть легко перемещаемы и не соединенными друг с другом. В помещении не должно быть предметов представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей. Наличие магнитофона, аудиозаписей с релаксационной музыкой.

Наличие карандашей в расчете одного набора на каждого участника, наличие листов бумаги (А-4) в расчете на каждого участника программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алберти Р.Е. Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя! (Ключ к ■ самоутверждающемуся поведению). - М.: Горбунок, 2011. - 96 с. I
2. Алиев ЗХ.М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. М.: Мол. 1-вардия, 2008.-223 с.
3. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практ. [руководство для отчаявшихся родителей / Пер. с англ. А.Б. Орлова. - М.: [просвещение, 2011.-224 с.
4. Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Социально-психологическая [тренинг как форма обучения общению. Общение и деятельность. - Прага. ■2007 1 .-248 с.
5. Гинзбург М-Р. Путь к себе. — М.: Педагогика, 2010. -160 с.
6. Грима:-: Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. - М.: Политиздат. 2007. - 320 с.
7. Джаупольски Дж.д. Любовь побеждает страх / Пер. с англ. Т.В. Зарембо. -М л Пто издат. 2010. -1 28 с.
8. Жарил: s Е.Г. Кр; Шельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе: Кн. Для учащихся. -Мл Просвещение.2010. -223 с.
9. Зимбардо Ф. Застенчивость Пер. с англ. С.С. Степанова. - М.: Педагогики. 2011.- 20S с.
10. Игры для интенсивного обучения / Под ред. В.В. Петрусинского. / - М.: Прометей. 2009.-219 с.

11. Леви В. Л. Искусство быть собой.. - Мл Знание, 2006. - 208 с.
12. Леви В. Л. Нестандартный ребенок. - Мл Знание, 2010. - 256 с.
13. Литвак М.Е. Психологическое айкидо. - Ростов н/Д: РГПИ, 2012. - 64 с.
14. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. Для учителя. - Мл Просвещение. 2010. - 28" с.
15. Прутченков А.С. Видеть человека в другом. -Мл Знание, 2006. - 56 с.
16. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. - Мл Знание. 2008. - 48 с.
17. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М., 2011.