

## Пояснительная записка.

В данной программе акцент делается прежде всего над развитием психосоциальной компетентности — способности личности отвечать требованиям и задачам, выдвигаемыми повседневной жизнью. Это способность индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявления в гибком и адекватном поведении в общении с людьми, окружающим миром, в культуре поведения.

Психосоциальная компетентность играет важную роль в пропаганде здорового образа жизни в широком смысле слова - с точки зрения физического, психического и социального благополучия. Совершенствование психосоциальной компетентности может оказать значительную помощь в случаях, когда проблемы со здоровьем, обусловлены поведением, а также тогда, когда поведение определяется неспособностью человека бороться со стрессами и перегрузками повседневной жизни.

В последние годы в структурах заболеваемости детей и подростков школьного возраста все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у подростков, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуации социального риска. Подобная неподготовленность может проявиться в неумении избежать вредных привычек, вовремя сказать «нет», даже просто проследить за своим здоровьем. Поэтому жизненно важных навыков - одна из задач, которую должна выполнять школа.

В подростковый период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению, со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами - формируются личностные смыслы жизни.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении; в старшем школьном — психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению.

Но для того, чтобы эти качества развивались, они должны быть «заложены», воспитаны. Развитие не может происходить «из ничего», новообразования не возникают сами по себе, они являются итогом собственного опыта, полученного им в результате активной включенности в выполнение самых разных форм общественно полезной деятельности: учебной, спортивной, трудовой, художественной и др.

При этом школьники вступают в определенные отношения со сверстниками и взрослыми, что формирует у них способность строить общение с окружающими в зависимости от различных задач и требований жизни, ориентироваться в личных особенностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в коллективе.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение интуитивно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное: об этом свидетельствует их чуткое внимание к форме общения, его тональности, попытки проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

### Краткая характеристика нозологии

Критерии/параметры	Задержка психического развития
1. Локализация нарушения	Мозаичность поражения, парциальность поражения.
2. Время поражения.	Чаще постнатальный период.
3. Ощущения и восприятие.	Отставание развития различных сфер психической деятельности — моторной, познавательной, эмоционально-волевой, речи с раннего возраста вследствие замедления созревания соответствующих структур головного мозга:  Восприятие замедлено. Дети путают близкие по написанию буквы. При нарушении слухового восприятия путают буквы. Могут путать близкие цвета, не различают оттенки. Плохо понимают сложную речь. Но восприятие более осмысленно по сравнению с детьми УО.
4. Память: произвольная словесно-логическая опосредованная	Запоминание осуществляется на произвольной основе. Большие потери при воспроизведении материала, допускаются неточности, заменяются слова, может нарушаться последовательность смысловой информации. При пересказе не допускается неадекватных привнесений. <i>Специфические особенности памяти детей с ЗПР:</i> 1. Снижение объема памяти и скорости запоминания; 2. Произвольное запоминание менее продуктивно, чем в норме; 3. Механизм памяти характеризуется снижением продуктивности первых попыток запоминания, но время, необходимое для полного заучивания, близко к норме; 4. Преобладание наглядной памяти над словесной; 5. Снижение произвольной памяти; 6. Нарушение механической памяти.
5. Внимание	Задерживается развитие произвольного внимания. У разных детей уровень внимания разный (начало задания, середина и конец). Легко отвлекаются на разного рода раздражители.
Мышление.	Снижена скорость выполнения перцептивных операций: запаздывание основных компонентов мыслительной деятельности. Наглядно-действенное и наглядно-образное мышление близко к норме. Словесно-логическое мышление хуже чем у нормы. Неполный анализ объектов, недостаток обобщающей функции (простой уровень). Замедлено формирование отвлеченного абстрактного мышления. Нет мотивации для решения мыслительных задач, не видят ошибки, затрудняются в оценке своей работы. При хорошем специальном коррекционном обучении мышление развивается.

Речевое развитие	<p>Бедность словарного запаса, недостатки грамматического строя речи, неточность фонематического анализа, несформированность развитого речевого высказывания.</p> <p>Период словотворчества происходит в старшем дошкольном возрасте. Нарушение фонетико-фонематического характера восприятия приводят к трудностям в письме и чтении, вызывают затруднения в выделении слога, слова, фразы. Замены букв и замены слов при письме. Темп письма и чтения замедлен.</p> <p>Трудно дается сочинение, в рассказах используют простые предложения и короткие фразы.</p>
Развитие моторной сферы	<p>В большинстве случаев достигает достаточно высокого уровня развития; движения отличаются ловкостью, скоординированностью, целенаправленностью.</p>
Познавательная деятельность	<p>Относительно сохранна, способность к обобщению и к отвлечению находится на границе низкой нормы.</p>
Особенности деятельности	<p>Дошкольный: недостаточно развита потребность в игровой деятельности. Действия не так разнообразны и выразительны, как у нормы. Не сформирована готовность к усвоению новых игр, к внесению изменений. В сюжетно-ролевой игре проигрывают одни и те же роли. Возникают трудности с вооброжением. Редко и недостаточно осознанно используют предметы-заменители.</p> <p>Школьный: переход от предметной деятельности к предметам- заместителям, только к концу начальной школы игровая и предметная деятельность полноценно сменяется учебной.</p>
Эмоционально-волевая сфера	<p>Эмоции непосредственны и напоминают эмоции более младшего возраста. Легко могут определить простые эмоции персонажей по картинкам. Но при сложных сюжетах затрудняются.</p> <p>Характерна недостаточность процесса регуляции. Часто дети гиперактивны (СДВГ), эмоционально лабильны. Мотивация к учебной деятельности низкая.</p>
Развитие личности	<p>У детей с задержкой психического развития снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Среди личностных контактов детей с ЗПР преобладают наиболее простые. У детей данной категории наблюдаются снижение потребности в общении со сверстниками, а так же низкая эффективность их общения друг с другом во всех видах деятельности. Слабая эмоциональная устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и его провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу во время игры и занятий, суетливость, частую смену настроения, неуверенность, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. Недоразвитие у детей данной категории социальной зрелости.</p>

## **Общая характеристика учебной программы**

Программа предназначена для работы с учащимися пятых классов, характеризующимися повышенной тревожностью, неадекватной самооценкой, низкой стрессоустойчивостью, испытывающих сложности в усвоении школьной программы.

**Цель программы:** формирование психосоциальной компетентности у подростков, развитие высших психических функций.

### **Задачи программы:**

7. Обеспечение обучающимися средствами взаимопонимания;
8. Повышение представлений подростка о собственной значимости, ценности;
9. Развитие внутренней активности обучающегося;
10. Развитие социальных и коммуникативных навыков и эмоций;
11. Перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь;
12. Обеспечение средствами подростков конструктивным способом выхода из стрессовых ситуаций.
13. Ознакомить детей со способами саморегуляции.
14. Объективизация самооценки и повышение самопринятия.

### **Психолого-педагогические средства, используемые в данной программе.**

Арсенал методических средств, используемых на занятиях, представляет собой:

- ✓ мини-лекции
- ✓ дискуссии;
- ✓ тематические релаксации;
- ✓ самовыражение в рисунках;
- ✓ игры-драматизации;
- ✓ ролевые игры;
- ✓ психотерапевтические приемы: эмоциональное отреагирование отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов.

Оборудование: бумага формата А-4, листы картона формата А-4, фольга, скотч, клей цветные карандаши, фломастеры, краски, ручки, мяч, карточки с названиями эмоциональных состояний, листы ватмана, магнитофон, аудиокассеты с медленными и быстрыми музыкальными композициями, свободная

### **Технология работы.**

Формирование психосоциальной компетентности у подростков происходит на тренингах, основными принципами которых являются:

- ✓ добровольность участия;

- ✓ диалогизация взаимодействия;
- ✓ самодиагностика участника.

### **Организация занятий:**

Организационные моменты:

- на занятии дети сидят за партами, которые стоят по кругу, стол ведущего замыкает круг.

Форма занятия соответствует основным этапам урока: вводная часть, основная тема урока, заключительная часть (обратная связь, домашнее задание). Занятия состоят из кратких объяснений, выполнения специальных упражнений и их обсуждения

На начальной стадии обучения участники знакомят с основными принципами тренинга:

- ✓ общение по принципу «здесь и теперь»;
- ✓ принцип персонификации высказываний;
- ✓ принцип акцентирования языка чувств;
- ✓ принцип активности;
- ✓ принцип доверительного общения;
- ✓ принцип конфиденциальности.

На последнем занятии участники обмениваются чувствами, эмоциями, своими переживаниями по поводу происходящего.

Конечно, это игра. Но для всех, кто вкладывал в нее душу, это всегда оказывается большим, чем ИГРА.

Предполагаемый результат: Общим критерием продуктивности социально-психологического тренинга как средства формирования, развития и коррекции качеств подростка следует считать успешную реализацию приобретенных психологических особенностей в освоенных технологиях, необходимых для повседневной жизни. Такие занятия могут помочь стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному их участнику найти и осознать оптимальные способы саморазвития.

Какой бы содержательный критерий не анализировался, в любом случае мы имеем дело со следующими группами перемен:

- изменяются показатели психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя);
- приобретаются жизненно важные навыки:
- умение общаться;
- умение устанавливать межличностные отношения;
- умение владеть эмоциями;
- самосознание;
- умение принимать решения.
- стабилизация эмоционального фона, снижение тревожности

– формирование адекватной самооценки.

№	Тема урока, Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Основные методы и формы работы, технология	Измерители и форма контроля
Диагностика (4 ч.)							
1.	Знакомство	1	Знакомство с одноклассниками; развитие навыков конструктивного общения	1 неделя		элементы тренинга	Круг, беседа, рефлексия
2.	Здравствуй, класс	1	Познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятии; профилактика проблем адаптации; мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях. Упражнения: «Продолжи фразу», «Имя и цветок», «Школьный путь», «Что важно для меня».	2 неделя		обсуждение, анализ занятия	Рефлексия, обсуждение
3.	Групповая диагностика высших психических функций	1	Диагностическое обследование Социометрия; уровень комфортности в классном коллективе.	3 неделя		групповая работа	анкетирование
4.	Групповая диагностика высших психических функций	1	Диагностическое обследование ШТУР (модификация Г.Резапкиной)	4 неделя		групповая работа	анкетирование
Коррекционно-развивающие занятия (31ч.)							
5.	Находим друзей	1	Помочь учащимся в самораскрытии: способствовать преодолению барьеров в общении, совершенствовать навыки общения. упражнения «Ищу друга», анализ занятия.	5 неделя		Дискуссия, ролевые игры	Рефлексия, выводы
6.	Мои желания, чувства	1	Создание условий для осознания подростками своих желаний.	6 неделя		Медитация	Рефлексия

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ установление контакта (неоконченные предложения)</li> <li>✓ упражнение «Дарим подарок»</li> <li>✓ Медитация.</li> <li>✓ упражнение «Комплимент»</li> </ul>				
7.	Все мы разные	1	<p>Развитие умения видеть в людях их разные стороны. 1</p> <p>.Нетрадиционное приветствие.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Релаксация под музыку.</li> <li>- Упражнения «Я не такой, как все, и все разные».</li> <li>- Рефлексия.</li> </ul>	7 неделя		Релаксация.	Тест «Иллюзия социальной перцепции»
8.	Уникальность моего Я	2	<p>Создать условия обучающемуся для осознания своей индивидуальности и индивидуальности другого.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Игра «Я хочу подарить».</li> <li>✓ Медитация.</li> <li>✓ Письменное рассуждение «Моя уникальность».</li> <li>✓ Упражнение «Этот чудесный загадочный человек».</li> <li>✓ Проективный рисунок «Я такой, какой есть».</li> <li>✓ Групповая беседа.</li> </ul>	8 -9 неделя		Медитация, письменное рассуждение, проективный рисунок.	Письменное рассуждение
9.	Опасности, которые нас подстерегают	1	<p>Формирование ответственного отношения к собственному здоровью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».</li> <li>✓ Игра «Марионетка»</li> </ul>	10 неделя		Игра-драматизация	Рефлексия

10.	Умение сказать «нет»	2	<p>Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Знакомство».</li> <li>2. Игра «Отказ».</li> <li>3. Упражнение «5 шагов отказа».</li> <li>4. Рассказ «Золотая муха»</li> </ol>	11-12 неделя		Игра-драматизация, Дискуссия.	Рефлексия
11.	Я - глазами других людей	1	<p>Помощь в осознании себя через других.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Каким меня видят окружающие».</li> <li>15. Игра «Ассоциация».</li> <li>16. Игра «Домашняя утварь».</li> <li>17. Обмен мнениями.</li> </ol>	13 неделя		Неоконченные предложения, ролевые игры.	Рефлексия
12.	Мой выбор	1	<p>Формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Продолжи фразу».</li> <li>✓ Техника «Мне трудно быть Богом».</li> <li>✓ Упражнение «Чемодан»</li> </ul>	14 неделя		Техника «Мне трудно быть Богом»	Рефлексия
13.	Агрессия и агрессивность	1	<p>Осознание специфики агрессивных воздействий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Агрессивные скульптуры».</li> <li>✓ Дискуссия «Откуда берется такая жестокость?».</li> <li>✓ Упражнение «Общее решение».</li> </ul>	15 неделя		Дискуссия	Рефлексия
14.	Как победить свою и чужую агрессию	1	<p>Обучение способам самоконтроля и реагирования на агрессивные воздействия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Работа в парах</li> <li>✓ Упражнение «Верх по радуге»</li> <li>✓ Метод ассоциаций</li> </ul>	16 неделя		Метод ассоциаций, ролевые игры	Рефлексия

15.	Неуверенность в себе	1	Осознание специфики неуверенного поведения. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Уверенно - неуверенно».</li> <li>✓ Упражнение «Копилка».</li> <li>✓ Упражнение «Хвалить или ругать?»</li> <li>✓ Упражнение «Я горжусь»</li> </ul>	17 неделя		Игра - драматизация, ролевые игры	Рефлексия
16.	Как стать уверенным	2	Обучение способам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство неуверенности. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Игра «Я могу, я умею».</li> <li>✓ Упражнение «Волшебное зеркало».</li> <li>✓ Сказка «Лети вверх, Соня».</li> <li>✓ Упражнение «Чувства»</li> </ul>	18-19 неделя		Мини -лекции, релаксация, техника АТ, рассуждение 1	Рефлексия
17.	конфликт	1	Актуализация опыта переживания конфликта. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Детство».</li> <li>✓ Упражнение «Конфликтные ситуации».</li> <li>✓ Рисование конфликта.</li> </ul>	20 неделя		Ролевые игры, проективный рисунок	Рефлексия
18.	Разрешение конфликтных ситуаций	2	Осознание роли конфликтов и способов их разрешения. «В споре рождается истина». <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Введение правил.</li> <li>✓ Игра «Свое пространство».</li> <li>✓ Моделирование ситуаций.</li> </ul>	21-22 неделя		Дискуссия	Рефлексия

19.	Релаксация. Приёмы. Техники.	2	<p>Актуализация прошлого опыта переживания стресса, сосредоточение на реакциях собственного тела. Отработка различных способов саморегуляции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Изучение реакций собственного тела в ответ на воздействие стрессоров.</li> <li>✓ Ознакомление детей со способами саморегуляции.</li> <li>✓ «Что нового и хорошего...»</li> <li>✓ «Актуализация опыта переживания стресса</li> <li>✓ «Рисуем свое тело в состоянии стресса»</li> <li>✓ «Игра с мышцами», «Воздушный шарик», «Насос и мяч», «Винт», «Водопад», «Ущерб и его компенсация»</li> </ul>	23-24 неделя		<p>Психогимнастика «Эмоциональное состояние моего партнера», проективное рисование, групповое обсуждение, техника АТ</p>	Рефлексия
20.	«Отцы и дети»	2	<p>Осознание специфики поведения в конфликте подростков и родителей. 1 .Упражнение «Семейные трудности».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Глаза ребенка глаза взрослого».</li> <li>✓ Рисование «Рисунок семьи»</li> <li>✓ Рисуем влияние семейных проблем на нашу жизнь</li> <li>✓ Ответы на вопросы.</li> <li>✓ Рефлексия.</li> </ul>	25-26 неделя		<p>Проективный рисунок, элементы психотерапии</p>	Рефлексия

21.	Толерантность	2	Представление об особенностях толерантной и интолерантной личности. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Беседа</li> <li>✓ Опросник.</li> <li>✓ Моделирование ситуаций, их проигрывание.</li> <li>✓ Сказка «О народах».</li> <li>✓ Обсуждение.</li> </ul>	27-28 неделя		Ролевые игры, игра-драматизация, сказкотерапия	Опросник «диагностика уровня сформированное™ толерантности у подростков »
22.	Психологическая поддержка	2	Осознание необходимости умения поддерживать другого человека. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Как закончить сказку».</li> <li>✓ Беседа, рассуждение.</li> <li>✓ Моделирование ситуаций.</li> <li>✓ «Заросший сад».</li> </ul>	29-30 неделя		Сказкотерапия, ролевые игры, моделирование ситуаций, рефлексия, медитация	Рефлексия
23.	Игра «Планета нашего класса»	1	Через личные контакты практиковать умение пользоваться поддержкой одноклассников и оказывать помощь другим, дать возможность детям почувствовать свое сформировавшееся «Я», через проявление интереса к жизни, умениям, достоинствам своих друзей. Упражнения на принятие себя, осознания своих сильных сторон.	31 неделя		Арт-терапия, сказкотерапия, моделирование ситуаций, релаксация	Рефлексия
24.	Итоговая диагностика высших психических функций	3	Подведение итогов, обобщение, рисование с выделением главных моментов курса, а также письменное рассуждение о том, что понравилось в течение к, ог, а что нет, либо давалось сложнее.	32-34 неделя		Письменное рассуждение,	Диагностический материал
25.	В путь	1	Подведение итогов всего курса. Методика «Lifiline»	35 неделя		Ролевая игра.	Рефлексия.

### *Список литературы*

1. Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками: развитие внимания, воображения, память, логического мышления/ авт. О.А.Вершинина. - Волгоград: Учитель, 2011г. -94 с.
2. Дереклеева Н.И Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. - М. : ВАКО, 2006
3. ИМ Тренинг взаимодействия родителей с детьми СПб, 2012.
4. Дубровина И.В Руководство практического психолога М.,2012.
5. Лютова Е.К Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, 2013.
6. Микляева А.В. **Я** - подросток. Программа уроков психологии. - СПб.: Издательство «Речь», 2011.
7. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. - Волгоград ИТД «Корифей», 2013.
8. Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения/ авт.-сост. Е.Д.Шваб, Н.П.Пудикова. - Волгоград: Учитель , 2011 г-90с.
9. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий/ авт.- сост.Ю.А.Голубева и др. - Волгоград: Учитель, 2011г. - 206.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2015