

ОУ «Многопрофильный лицей КГТИ»

Программа психосоциальной помощи учащимся

*«Подросток и его психосоциальная
компетентность»*



г.Кисловодск
2019 г.

Актуальность программы:

Проблемы психосоциального сопровождения образования рассматриваются во всем мире, и на сегодняшний день рассмотрение этих проблем особенно актуально. С одной стороны, Ставропольский край является частью Российской Федерации и переживает с Россией все трудности переходного периода, а с другой на жизненный устрой сильно влияет ее геополитическое положение.

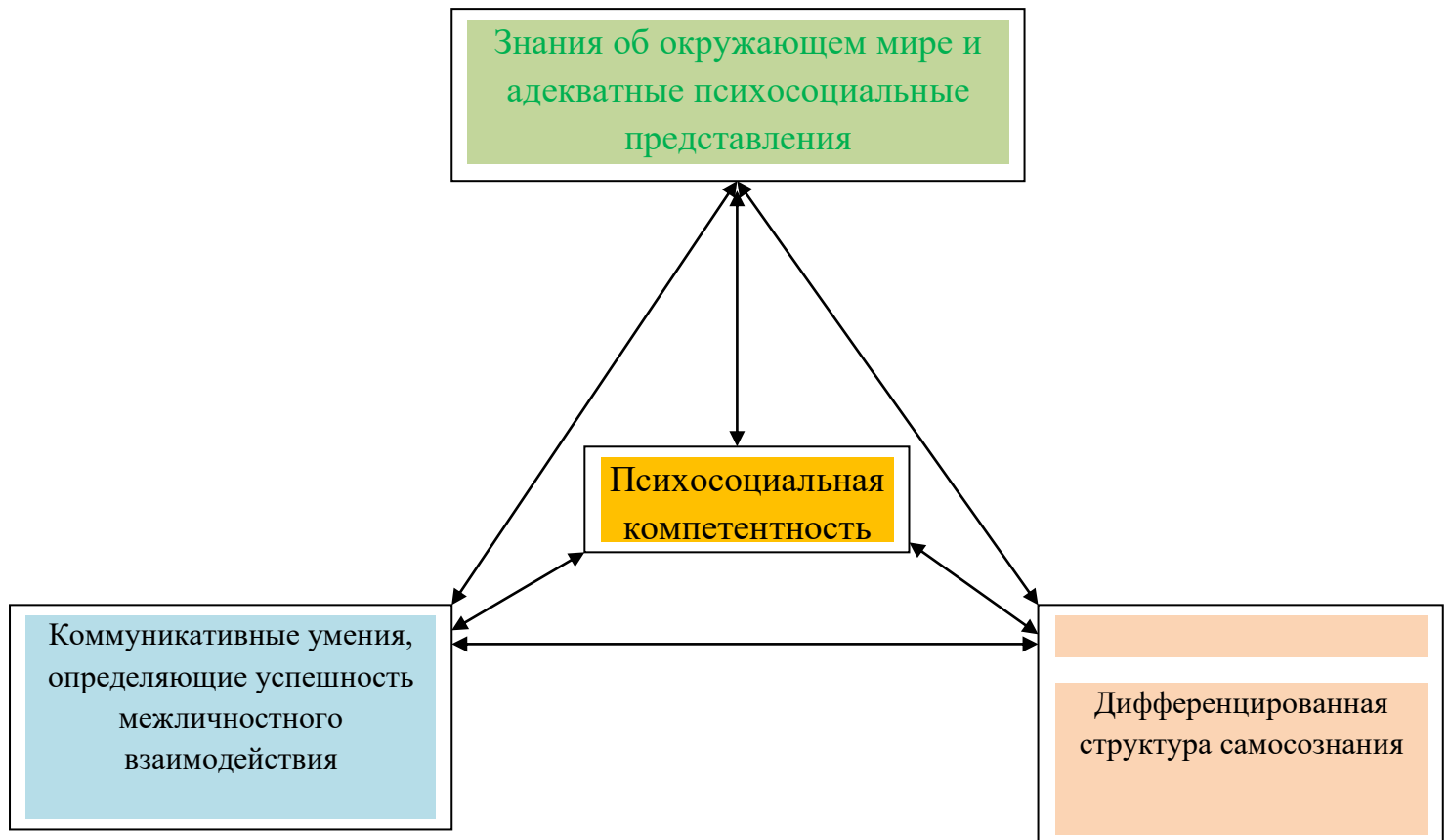
В настоящее время школы Ставропольского края, как и другие социальные институты, переживает период модернизации, связанной с изменением социально-экономических отношений в жизни страны. Ситуация внесения нового в работу образовательного учреждения является фактором, повышающим опасность возникновения стрессов у учащихся, родителей и педагогов.

Изменения создают в обществе неуверенность в завтрашнем дне. Неопределенность и негатив накапливаются и ведут к конфликтам, и если человек не обладает достаточными навыками саморегуляции и не получает психологической поддержки, то это может привести к различным заболеваниям.

Для учащихся обычная школьная жизнь по разным причинам также может стать причиной психологического дискомфорта, различных стрессов, расстройств и даже заболевания.

Структура психосоциального развития подростков может быть выделена лишь с определенной мерой условности: ее составляют тесно переплетенные линии познавательного, эмоционального, личностного развития, находящие отражение в социальном поведении (овладение социально заданными ролями, знаниями, умениями, навыками и способами взаимодействия с другими людьми). Упрощенно же этот процесс можно назвать обретением психосоциальной компетентности (ПСК). Как известно, термин «компетентность» многозначен: он включает и умения, и другие компоненты, обеспечивающие возможность достигать желаемого результата и соответствовать требованиям общества.

Условную модель ПСК можно представить в виде треугольника, в котором все его вершины взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга (схема).



Цель программы:

- обеспечение важной, защищающей и позитивно-укрепляющей роли психолога и учителя в психосоциальном развитии каждого ребенка;
- формирование психосоциальной компетентности у подростков.

Задачи:

- создать благоприятные условия для психосоциального развития учащихся,
- выявить детей, имеющих травматический или другой негативный опыт,
- оказание психосоциальной помощи детям с особыми потребностями,
- выявление причин психологического дискомфорта учащихся,
- развивать социальные и коммуникативные навыки у подростков,
- обеспечение школьника средствами самопознания, представлений подростка о собственной значимости, развитие внутренней активности учащегося,

- привлечение родителей к психосоциальному развитию подростков.

Участники программы – дети 12-14 лет, учащиеся ОУ «Многопрофильный лицей КГТИ» г.Кисловодска, Ставропольского края.

Программа включает в себя лекционные и практические занятия с учащимися, родителями и педагогами.

В реализации основных задач данной программы задействованы учителя-предметники, классные руководители, инспектор ПДН, родители, педагог-психолог, заместитель директора по УВР.

Основные направления работы:

- ❖ работа с учащимися (с ориентацией на группу риска),
- ❖ работа с родителями учащихся склонных к девиантным формам поведения,
- ❖ психологическое просвещение классных руководителей и преподавателей.

Психолого-педагогические средства, используемые в данной программе.

Методические средства, используемые на занятиях:

- Диагностика;
- Анкетирование;
- Лекции;
- Дискуссии;
- Самовыражение в рисунках;
- Игры-драматизации;
- Ролевые игры;
- Психотерапевтические приемы: эмоциональное отреагирование отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов.

Технология работы.

Формирование психосоциальной компетентности у подростков происходит на занятиях с элементами тренинга, основными принципами которых являются:

- Добровольность участия;
- Диалогизация взаимодействия;
- Самодиагностика участника.

Продолжительность занятия – 1 час. Занятия проводятся 2 раза в месяц. Встречи с родителями 1 раз в месяц.

На начальной стадии обучения участники знакомятся с основными принципами:

- Общение по принципу «здесь и теперь»;
- Принцип акцентирования языка чувств;
- Принцип активности;
- Принцип доверительного общения;
- Принцип конфиденциальности.

В заключении каждого занятия участники обмениваются чувствами, эмоциями, своими переживаниями по поводу происходящего.

Результативность работы.

Общим критерием продуктивности социально-психологических занятий, как средства формирования, развития и коррекции качеств подростка, следует считать успешную реализацию приобретенных психологических особенностей и освоенных технологий, необходимых для повседневной жизни. Такие занятия могут 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:

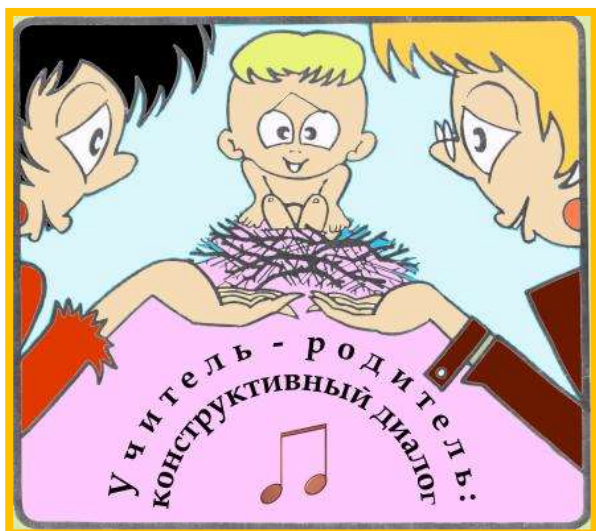
- Изменяются показатели психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя);
- Приобретаются жизненно важные навыки:
 - умение общаться;
 - умение устанавливать межличностные отношения;
 - умение владеть эмоциями;
 - самосознание;
 - умение принимать решения.



Работа с учащимися

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Методы и техники</i>
1.	Кто Я? Какой я?	Упражнения «Образ «Я», «Безобидное хвастовство», «Автопортрет», «Без маски», «Насколько я их знаю», игры.
2	Диагностика самооценки учащихся.	Методика изучения уровня притязаний и самооценки школьника (модиф. Методики Т.Дембо, С.Я.Рубинштейн выполненная А.М. Прихожан)
3	Эмоциональный мир человека.	Игра «Зеркало», «Рекламный ролик», «Каруселька», «Самый особенный»
4	Эмоции и чувства.	«Веселый – грустный», упражнение «И это грустно, и это весело...»
5	Эмоции правят мной или я ими?	Упражнение «Что чувствует человек, если...», сказка «Портфельчик», игра «Скульптор и глина»
6	Психические состояние и их свойства.	Упражнение «Покажи состояние жестом», «Самоконтроль»

7	Диагностика тревожности и страхов.	Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (Филипса), Методика диагностики детских страхов (Захаров)
8	Страх и тревожность.	Упражнения «Ассоциации», «Клякса», «Нарисуй свой страх»
9	Диагностика состояния агрессии	Опросник «Басса-Дарки»
10	Агрессия.	Упражнение «Портрет агрессивного человека», игра "Огонь, воздух, вода, земля"
11	Стресс и депрессия.	Упражнения «Продолжи ряд», «Чем отличаются», игра «Рисунок вдвоем»
12	Трудные ситуации и выход из них.	Упражнения «Ситуации», «Лабиринт»
13	Диагностика межличностных отношений.	Социометрия.
14	Коммуникативные умения и навыки.	Сказка «Наводнение»
15	Трудности взаимопонимания.	Игра «Покажи фразу», упражнение «Переправа»
16	Я – глазами других людей	Упражнение «Слово на спине»
17	Право быть не похожим на других.	Упражнение «Интервью», «Он просто человек», притчи «Виноград» и «Уважение»
18	Искусство быть принятым.	Упражнения «Строим автомобиль», «Мои достоинства и достоинства моего соседа»



Работа с родителями

№	Тема	Методы и техники
1	Диагностика взаимоотношений в семье.	Анкета «Я – родитель! Я – приятель!»
2	Положительные эмоции в жизни школьника.	Упражнения, игры
3	Агрессия, её причины и последствия.	Использование ИКТ, упражнения
4	Поощрение и наказание детей в семье.	Дискуссия
5	Как помочь подростку приобрести уверенность в себе.	упражнения
6	Знаете ли Вы своего ребенка?	Анкета
7	Что значит любить ребенка?	Круглый стол
8	Профилактика утомляемости и нервных заболеваний.	Лекция
9	Как справиться с гневом.	Занятие с элементами тренинга, с использованием ИКТ



Работа с педагогами

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Методы и техники</i>
1	Межличностные отношения. Фазы общения. Барьеры общения.	Занятие с элементами тренинга
2	«Как не отбить у детей желание учиться?»	Круглый стол
3	«Конфликты одарённых детей и подростков»	Лекция
4	«Часто болеющие дети. Какие они?»	Беседа.
5	Общение в конфликте.	Лекция.
6	Социализация подростков через систему социальных проб	Деловая продуктивная игра
7	Формирование коммуникативных навыков как фактор успешной социализации учащихся с проблемами в развитии.	Занятие с применением ИКТ
8	Педагогическая агрессия.	Занятие с использованием ИКТ.
9	Развитие социально-психологической компетентности обучающихся	Лекция с использованием ИКТ

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Методики для диагностики участников программы:

- Методика изучения общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)
- Анкета «Я родитель, я – друг?!»

2. Притча «Виноград».

3. Разработка занятия с родителями «Как справиться с гневом».

1. Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)

Инструкция испытуемому: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него — один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.

18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.

19. Мне чаще везет, чем не везет.

20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем — количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до $+10$.

Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от -3 до $+3$ о средней самооценке.

Результат от $+4$ до $+10$ — о высокой самооценке.

Тест «Я родитель, я – приятель?!»

1. Ваш ребенок требует переключить телевизор с фильма, который вам нравится на программу выступления рок - музыкантов. Как вы поступите?

- а) выполняете просьбу и смотрите передачу вместе;
- б) просите подождать, так как фильм скоро закончится;
- в) не обращаете внимания на просьбу ребенка;
- г) злитесь на ребенка за то, что он обратился с просьбой.

2. Вы видите в своих детях:

- а) людей, равных себе;
- б) людей, копирующих вас в молодости;
- в) маленьких взрослых;
- г) благодарных слушателей.

3. Какую прическу вы предпочитаете?

- а) которая больше всего вам подходит,
- б) которая отвечает последней моде,
- в) которая копирует чью-то прическу,
- г) которая копирует стиль ребенка.

4. Немного о возрасте родителей:

- а) знают ли дети ваш возраст,
- б) вы подчеркиваете возрастную черту между родителями и детьми,
- в) вы не обращаете внимания на разницу в возрасте между собой и детьми;
- г) постоянно требуете признания от детей понимания того, что вы старше.

5. Какого стиля в одежде вы придерживаетесь?

- а) стараетесь не отставать в одежде от молодежного стиля,

- б) стараетесь одеваться так, как советует ваш ребенок,
- в) стараетесь одевать ту одежду, которая вам подходит,
- г) следуете своему пониманию стиля.

6. Ваш сын - подросток вдел в ухо серьгу или дочь сделала пирсинг. Как вы поступите?

- а) посчитаете это личным делом ребенка,
- б) станете подшучивать над его (ее) поступком,
- в) признаете, что это стильно,
- г) сделаете тоже самое.

7. Музыка звучит в доме на постоянную громкость

- а) вы затыкаете уши ватой,
- б) уменьшаете громкость,
- в) миритесь с увлечением своего ребенка,
- г) включаете еще громче.

8. если вы спорите со своим ребенком, то:

- а) стараетесь им не возражать,
- б) признаете их правоту,
- в) спорите до полной победы,
- г) уходите от спора.

9. Ваш ребенок празднует день рождения:

- а) вы вместе с ними за одним столом,
- б) оставляете ребят одних,
- в) обслуживаете детей за столом,
- г) уходите из дома.

10. Дети идут на дискотеку:

- а) вы идете вместе с ними,

- б) вы не разрешаете им идти,
- в) вы выясняете, с кем идет ваш ребенок,
- г) вы ограничиваете их во времени.

11. В общении со своими детьми вы:

- а) откровенны,
- б) закрыты,
- в) сдержанны,
- г) открыты.

12. В отношениях со своими детьми вы:

- а) ведете себя как приятель,
- б) как строгий судья,
- в) как друг,
- г) как родитель.

Оценку теста вы можете сделать сами, так как наглядно он очень информативен. Задайте себе вопрос, чего получилось больше «+» или «-».

На основе данной диагностики можно провести с родителями учащихся вечер вопросов и ответов, в ходе которого обсудить каждое положение данного теста, его «за» и «против». Он заставит многих родителей по иному посмотреть на результаты своего воспитания, увидеть себя глазами других родителей, определить характерные черты положительного и отрицательного стиля поведения родителей.

2. Притча «ВИНОГРАД»

Как-то шли вместе и в согласии четыре человека: турок, перс, араб и грек, и где-то они раздобыли динар. Этот динар и стал причиной ссоры между ними, потому что, получив его, они стали решать, как его потратить. Перс сказал:

— Давайте купим ангур!

— Зачем покупать ангур, лучше купить эйнаб, — возразил араб.

Но тут вмешался турок:

— К чему спорить? — сказал он. — Не нужен нам ни ангур, ни эйнаб, мы должны приобрести на этот динар узум!

Грек тоже выразил своё несогласие:

— Если уж что-нибудь покупать, то нужно взять стафил! — заявил он.

Каждый из них стал доказывать свою правоту, и дело дошло до кулаков. И всё потому, что им в тот момент не повстречался знаток, который смог бы им объяснить, что все они говорят об одном и том же и что слова "ангур", "эйнаб", "узум" и "стафил" означают "виноград", который все они хотели купить, но каждый думал об этом на своём языке.

3.Занятие для родителей "Как справиться с гневом"

(с использованием ИКТ)

Выступление психолога:

(Слайд 2) Гнев– естественная эмоциональная реакция, предназначенная для того, чтобы помочь нам справиться:

- с угрозой,
- с обидой,
- с насилием,
- с оскорблением.

Если только мы не обладаем сверхъестественными способностями, или не живем чрезвычайно замкнутой жизнью, все мы в этой или иной мере испытываем подобные чувства на протяжении всей жизни.

Симптомы гнева присутствуют не только в наших эмоциях, но и в организме, мышлении и поведении.

(Слайд 3)

Существуют три основных величины, которые оказывают влияние на силу эмоциональной реакции.

1. Степень угрозы, обиды, раздражения или оскорбления.

Эта степень может быть мизерной или огромной. Чем больше оскорбление или обида, тем более сильного гнева можно ожидать.

2. Причина ущерба или раздражения.

Действие, которое считается злонамеренным, например умышленное убийство обычно вызывает иную реакцию, чем действие, которое совершается случайно «Деянием Божиим», например стихийное бедствие.

3. Вероятность вспышки гнева.

В том случае, когда заранее предчувствуем нанесение оскорбления, или возможный ущерб наша эмоциональная реакция будет слабее, чем в тех случаях, когда событие застигает нас врасплох.

(Слайд4)

Ваши реакции варьируются в зависимости от обстановки, в которой вы находитесь, от размеров личного пространства, которое вы занимаете, и уровня шума вокруг вас.

(Слайд 5)

Гнев и наш организм

Одна из причин, почему люди боятся гнева, - та, что он сопровождается появлением чудовищной физической силы. Иногда эта сила так велика, что она затмевает все доводы рассудка. Возможно, в любом из нас может вспыхнуть такой гнев, что мы потеряем контроль над собой, если дадим волю своим чувствам. Наша физиологическая и генетическая природа снабжает нас физическим оснащением для агрессивного поведения, но воспользуемся ли мы им, определяется нашим психологическим и социальным развитием.

Гнев и наше поведение

Существует четыре основные причины, по которым стоит подумать о сущности гнева:

- Это может помочь нам осознать собственные сигналы поведения, которые могут вызвать гневную реакцию у других, даже если мы сами выдержаны и спокойны.
- Это поможет нам выявить сигналы, свидетельствующие о гневе других, так чтобы мы были готовы защищаться.
- Это может помочь нам осознать гнев, который мы сами испытываем, но подавляем и отрицаем. Поведение выдает истину, даже когда эмоции лгут.
- Это поможет нам определить, как нам себя вести, когда мы хотим выразить гнев достойно.

Негативное поведение подразделяется на две основные категории:

Пассивное поведение – «бегство» от гнева, его отрицание.

Агрессивное поведение – связанное с реакцией борьбы, при котором используется словесная и физическая сила гнева, чтобы оскорбить других.

Пример. (Слайд.)

Я шла по улице, и вдруг у меня выхватили сумочку. Вор словно сквозь землю провалился, а я осталась без денег и ключей от машины.

Вопросы к родителям:

Как формируются эти типы поведения?

Наше основное поведение, связанное с гневом, формируется в процессе развития личности, который, по моему мнению, происходит следующим образом.

Мы приходим в этот мир со своими уникальными биологическими особенностями, позволяющими нам мыслить, чувствовать и вести себя определенным образом. К примеру, согласно генетическому коду, мы можем быть склонны скорее к экстраверсии, нежели к интроверсии, к логическому и научному мышлению, нежели к интуитивному или артистическому.

Лучшее понимание собственного гнева и умение выражать его утвердительным образом – обязательное условие для того, чтобы справиться с гневом других людей умело и разумно, а также помочь другим научиться управлять собственным гневом.

Одержите верх над своими страхами.

Гнев и страх мы часто ощущаем вместе. Чтобы уметь справляться с какой-либо из этих эмоций, их необходимо научиться контролировать. Для этого мы должны научиться себя любить, уважать себя, развить чувство уверенности в себе. В кругу.

Упражнение «Знакомство»

Цель: помочь войти в контакт друг с другом, осознать себя как личность.

Психолог представляется и предлагает представиться следующему участнику, повернувшись к нему с доброй улыбкой, можно прикоснуться рукой, глядя в глаза. Следующий участник называет своё имя и имя первого участника. Третий участник передает своё имя и имя двух предыдущих участников, таким образом, последний участник называет имена всех участвующих.

Упражнение «Вежливый отказ»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Участникам предлагается сказать фразу «Сходи за хлебом» с различной интонацией:

Приказ.

Раздражение.

Просьба

Выбираются участники, которые будут на первые две интонации вежливо отказывать.

Обсуждение.

Познание своих негативных и сильных сторон

Упражнение «Сказки»

Цель: избавление от страхов

Психолог предлагает по - превращать страшные сказки в добрые. Кто-то из родителей начинает рассказывать страшную сказку, следующий подхватывает. Последний участник придумывает смешной и добрый конец.

Обсуждение.

Упражнение «Комплимент»

Цель: эмоционально сблизить участников.

Инструкция: «Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга. Мы предлагаем вам подумать, какие качества других как родителей вам нравятся. Сейчас вы бросаете мяч любому и говорите: «Мне нравится в тебе как в родителе... (называете то, что вам нравится)». Мяч может побывать у каждого из вас несколько раз. Постарайтесь в каждом найти что-то».

Рефлексия.

Итоги.

В ходе занятия родителям раздаются буклеты с памятками «Наши права в ситуации гнева», «Мои права утвердительного гнева», «7 правил».