

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 32»

Согласовано
на кафедре естественно-научных
дисциплин
МАОУ «СОШ № 32»
Протокол № 1 от 30.08.2021

Утверждено
на методическом совете
МАОУ «СОШ № 32»
Протокол № 1 от 30.08.2021

Рабочая программа
«Тренинг по формированию позитивных жизненных целей»
10 класс
на 2021-2022

Составитель: педагог – психолог

Паздникова И.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы «Тренинг по формированию позитивных жизненных целей» для подростков и молодых людей 15-18 лет, разработанной практическим психологом Т.М. Макарычевой.

Контингент обучающихся, на которых ориентирована данная программа: подростки и молодые люди в возрасте от 15 до 18 лет. Количественный состав группы от 20 до 30 человек.

Цель данной программы: формирование способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей.

Задачи программы:

- развитие самосознания;
- повышение коммуникативных навыков и уверенности;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование навыков преодоления стресса и противостояния групповому давлению;
- актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей;
- постановка собственных целей.

Научные, методологические и методические основы программы

Психолого-педагогическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ.

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

- феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);
- гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);
- субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);
- функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального

окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты;

-подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из **методологических** оснований могут выступать **принципы** - исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

-Принцип гуманизма - вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.

-Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

-Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

-Принцип деятельностного подхода предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.

-Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

-Принцип «Не навреди!».

-Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания программы лежат следующие педагогические идеи:

-субъективности: программа составлена с учетом индивидуальности,

мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

-свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

-кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

-стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.

Подросткам очень важно осознавать себя востребованными в

обществе, иметь жизненные цели, обладающие личностной значимостью. Важно помочь подросткам увидеть, каким образом их выбор может повлиять на дальнейшую жизнь и успешность в профессиональной деятельности, найти пути достижения жизненных целей, заинтересовать их в реализации задуманного, научить не отказываться от желаемого при неудачах, а продолжать двигаться вперед. Тренинговые занятия данной программы помогают ставить позитивные жизненные цели и стремиться к их достижению. Необходимо обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним каждодневные задачи.

Указанный возрастной период является очень благоприятным временем для подобной работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием у подростков интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой, с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений.

I. Структура и содержание программы

Содержание программы: программой предусмотрено 34 занятия по 40 минут каждое, частота проведения - 1 раз в неделю.

Этапы реализации программы: подготовительный этап, коррекционно-развивающий этап, заключительный этап.

Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у подростка для проведения психологической коррекции, личная потребность. Первичная диагностика предполагает проведение диагностического обследования обучающихся по выбранным методикам.

На коррекционно-развивающем этапе идет работа в соответствии с учебным планом, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

Заключительный этап включает проведение выходной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

Основные содержательные линии программы:

- самопознание как условие успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром, рефлексия своего состояния;
- способность к анализу и прогнозу ситуаций;
- психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;
- модели поведения в затруднительных ситуациях;
- позитивные жизненные цели и пути к их достижению.
- уникальность каждого человека;
- Я-концепция подростка.

Структурные компоненты занятий:

1. Вводная часть включает в себя психологические упражнения,

направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы.

Основная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта, формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с миром, осуществляется с использованием мини-лекций и бесед психолога, сюжетно-ролевых игр, дискуссий и обсуждений и т.д.

Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексия и ритуал прощания.

Используемые методы и приемы работы:

- психологические упражнения, мини-лекции и беседы;
- сюжетно-ролевые игры;
- моделирование ситуаций;
- групповые дискуссии и мозговой штурм;
- обсуждение конкретных жизненных ситуаций;
- рефлексия различных состояний; -
- самодиагностика и диагностика;
- конструирование позитивных моделей поведения и т.д.

Принципы работы:

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;
- активное участие в групповом взаимодействии.

Виды упражнений и формы групповой работы:

1. Упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.
2. Игры или упражнения, способствующие включению в групповую работу и самораскрытия.
3. Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки способности к конструктивному взаимодействию.
4. Упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижению.
5. Обсуждение происходящего в промежутках между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростков.
6. Групповые дискуссии и мозговые штурмы как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций.
7. Рефлексия - подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и ведущим.

Сроки реализации программы: программа состоит из 34 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Программа реализуется на протяжении всего учебного года.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
2. Проявление обучающимися открытости, искренности в общении.
3. Рефлексия собственного состояния и состояния окружающих, осознание своих чувств, понимание и принятие чувств окружающих людей.
4. Осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон.
5. Адекватная самооценка и повышение коммуникативных навыков обучающихся.
6. Выработка позитивных жизненных целей и мотивация к их достижению.

Формируемые компетенции: коммуникативная; рефлексивная,

позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; ценностно-смысловая; компетенции личностного совершенствования, социальная.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Развитие основных коммуникативных навыков.
2. Владение приемами самопрезентации в группе, с другими людьми.
3. Расширение и углубление самопознания.
4. Умение принимать конструктивные решения в сложных и проблемных ситуациях общения.
5. Владение навыками саморегуляции и умением моделировать саморазвитие.
6. Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.
7. Развитие рефлексивных умений.
8. Сформированность представлений о возможных последствиях своего поведения и поведения других людей, знание этикета, сформированность умений анализировать и оценивать ситуацию.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

Механизм отслеживания результатов реализации программы:

В рамках работы по программе проводится:

- входная и выходная диагностика;
- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей общения. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Изучение эмоционально-личностных особенностей подростков осуществляется с использованием диагностики самооценки психических состояний Г.Айзенка.

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Повышение самооценки и уверенности в достижении жизненных целей (по методике «Самооценка психических состояний по Айзенку»).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике «Самооценка психических состояний по Айзенку»).
- Улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).

Ресурсы для реализации программы

1. Материально-технические условия реализации программы:

Занятия по программе проводятся в помещении, имеющем достаточную площадь для проведения упражнений.

Реализация программы осуществляется на базе МАОУ «СОШ № 32» Реализация программы осуществляется в кабинете групповых занятий, оснащенной следующим оборудованием:

1. Столы и стулья для детей
2. Рабочее место для специалиста

2. Учебно-методическое оснащение программы:

1. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: Речь, 2006.

2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Изд. 4-е – Ростов н./Дону : Феникс, 2010.

3. Щербакова Т.Н., Скрипкина Т.П. Тренинг коммуникативных компетентности для подростков: учебно-методическое пособие. - Ростов н/Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2008.

4. Макеева Т.Г. Диагностика развития старшекласников: психологические тесты. - Ростов н/Д : Феникс, 2008.

5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2008.

6. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.

7. Васильев Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2003.

8. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002.

9. Лидере А. Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001.

10. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002.

11. Трошихина Е. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2002.

12. Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2001.

3. Работа с родителями (законными представителями):

- психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей) по запросу;

Отличительными особенностями программы являются:

1. Ориентирование на индивидуально-возрастные и характерологические особенности подростка с нарушением поведения.

2. Реализация системы коррекционно-развивающей деятельности с подростком с привлечением родителей, что предполагает их регулярное психолого-педагогическое консультирование об возрастных и

индивидуальных особенностях подростка, целях, задачах, содержании коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

Практическая значимость программы: в жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как принять адекватное решение по конкретной проблеме, как достойно выйти из трудной жизненной ситуации, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила групповой работы, техники безопасности в ней. Диагностика. Изучение запросов самих подростков.	1
2	«Четыре квадрата». Анализ личностных особенностей.	1
3	Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или в группе, умения принимать требования и потребности других людей и общества.	1
4	Актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию.	1
5	Осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон и собственной полезности для окружающих и общества.	1
6	Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств, для их достижения.	1
7	Развитие способностей прогнозирования и преодоления жизненных преград.	1
8	Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.	1
9	Привычки равно- цели или как привычки меняют нашу жизнь.	1
10	Мониторинг целей и привычек.	1
11	«Agile планирование» или долгосрочное, что лучше?	1
12	Повышение самооценки, уверенности в достижении целей	1
13	«Колесо желаний» с расстановкой	1
14	Вычисляем и убираем негативные убеждения (социум, семья и т.д.)	1
15	Избавление от негатива. Какие эмоции я при этом чувствую.	1

16	Обесценивание своих и чужих дел, умение увидеть положительное.	1
17	Белое или черное. Зависть, правда ли плохо? Что она мне дает?	1
18	Как наш мозг нас обманывает. Рептильный мозг.	1
19	Кортизол, дофамин, серотонин, окситацин. «Дешёвый дофамин».	1
20	Организованность. Осознанность. Баланс.	1
21	Эмоциональный интеллект.1.	1
22	Эмоциональный интеллект.2.	1
23	Программа на «успех»	1
24	Три убеждения. Развей в себе веру в успех.	1
25	Разум – лучший лекарь!	1
26	Сила слова и его значение.	1
27	Выбирай убеждения с умом	1
28	Нет проблем! Есть только возможности.	1
29	Шесть творческих стратегий для улучшения жизни.	1
30	Во что веришь- то и получишь.	1
31	Концентрация и размышления.	1
32	Интуиция.	1
33	Подсознание.	1
34	Закладка мыслей.	1
	Итого:	34

