

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТОСНЕНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

Принята
На педагогическом совете
МКУДО ТЦППМСП

Протокол № 2 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор



Г.В.Бабенко

Приказ № 9/1 от 31.08.2024г.

ПРОГРАММА
«КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ
СФЕРЫ ПОДРОСТКА»

Составитель программы
Педагог-психолог
Волгушева Е. И.

2024г.

Пояснительная записка

Проблема формирования психологически здоровой личности в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Подростковый возраст считается самым трудным, но в то же время исключительно важным периодом для психического развития. Основной сложностью является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, нарушается эмоционально - волевая сфера. В этом возрасте особенно остро переживаются все эмоции от положительного взлета до молниеносного падения. Таким образом, в работе с подростками требуется целенаправленная коррекционная работа, предполагающая самопознание внутренних психических актов и состояний. Основываясь на особенностях подросткового возраста, в коррекции эмоционально - волевой сферы используются следующие методы: арттерапия, психогимнастика, игротерапия. Занятия направлены на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей.

Актуальность данной программы: подростковый период часто сопровождается острым переживанием своего взросления (агрессия, непослушание, школьные трудности). Психологические занятия дают возможность подросткам поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе, обсудить важные для них темы, высказать свою точку зрения, утвердиться в собственной ценности, что является необходимым условием личностного развития и разрешения психологических проблем.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она разработана с для поддержания интереса к самопознанию, к внутреннему миру человека и развития социальных и коммуникативных умений с учётом современных технологий, которые отражаются.

Педагогическая целесообразность программы заключается в правильно выбранных формах, методах и средств образовательной деятельности в соответствии с целью и задачами программы. Проведение занятий по программе предполагает использование широкого спектра методических средств. По формам обучения на каждом занятии предусматривается теоретическая и практическая часть.

Методы обучения – проведение занятий по программе курса предполагает использование широкого спектра методических средств. По **формам** обучения на каждом занятии предусматривается теоретическая часть, практическая работа обучающихся, состоящая из тестирования по диагностическим методикам, выполнение упражнений и заданий по программе курса.

Материал в форме наблюдений и впечатлений обеспечивает процесс познания и мыслительной деятельности на всех этапах программы. Прежде всего предусмотрены визуальные средства, включающие в себя схемы, тесты и опросники.

На каждом занятии проводятся практические работы, используются групповые формы взаимодействия, кроме того, предполагается использование диагностических методик, обеспечивающих индивидуальную работу каждого подростка. К другим формам можно

отнести индивидуальные и групповые консультации и беседы с элементами психологической поддержки.

Цель программы:

Развитие эмоционально-личностной сферы обучающихся подросткового возраста через приобретение умений, позволяющих адаптироваться в социальной среде.

Для достижения указанной цели, необходимо решить следующие **задачи:**

Воспитательные

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить у них интерес к внутреннему миру человека.
- воспитывать уважение к мнению других на основе работы в группах.

Образовательные

- сформировать общие представления о психологии как науке;
- создавать условия для формирования адекватной самооценки, умения проводить самоанализ.

Развивающие

- помочь подросткам изучить свои психологические особенности;
- развить коммуникативные способности воспитанника.

Программа рассчитана на 18 занятий, периодичностью 1 раз в неделю. Занятия проводятся в индивидуальной форме или в малой подгруппе. Продолжительность одного занятия:

1ч. 00 мин.

Критерии эффективности программы:

- снижение уровня тревожности;
- формирование самоконтроля в поведении;
- формирование адекватной самооценки.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 10-14 лет.

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Разделы и темы	Количество занятий	Количество часов
1.	Раздел 1. Знакомство. Диагностика.	1	1
2	Раздел 2. Развитие самопознания и рефлексии.	3	3
3	Тема 2.1. Я глазами других	1	1
4	Тема 2.2. Самооценка	1	1
	Тема 2.3. Уверенное и неуверенное поведение	1	1
5	Раздел 3. Я — это я	3	3
6	Тема 3.1. Что такое темперамент, типы.	1	1
7	Тема 3.2. Мой темперамент	1	1
8	Тема 3.3. Что такое характер	1	1
9	Раздел 4. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	2	2
10	Тема 4.1. Чувства человека	1	1
11	Тема 4.2. Эмоции человека	1	1
12	Раздел 5. Обучение навыкам позитивного общения	2	2
13	Тема 5.1. Позитивное общение. Почему люди ссорятся?	1	1
14	Тема 5.2. Правила общения	1	1
15	Раздел 6. Разрешения проблем общения	3	3
16	Тема 6.1. Обиды	1	1
17	Тема 6.2. Агрессия	1	1
18	Тема 6.3. Критика	1	1
19	Раздел 7. Страхи	2	2

20	Тема 7.1. Откуда берутся страхи?	1	1
21	Тема 7.2. Тревога и страх.	1	1
22	Итоговая диагностика.	1	1
23	ИТОГО:	18	18

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Знакомство. Первичная диагностика.

Практика: диагностика

Раздел 2. Развития самопознания и рефлексия

Тема 2.1. Я глазами других

Практика: Учимся принимать друг друга. Игра «Ассоциации»

Тема 2.2. Самооценка

Практика: Зачем нужна самооценка? Определяем уровень самооценки.

Тема 2.3. Уверенное и неуверенное поведение.

Практика: Находим свои сильные стороны. Кто это — «сильная личность?»

Раздел 3. Я- это я

Тема 3.1. Что такое темперамент, типы

Теория: Темперамент – природная основа личности

Практика: Диагностики: Тип Сангвиник, Холерик, Меланхолик, Флегматик, Амбиверт

Тема 3.2. Изучаем свой темперамент

Теория: Работа с методиками по определению темперамента

Практика: Определение сильных сторон и преимуществ своего темперамента

Тема 3.3. Что такое характер

Теория: Темперамент и характер

Практика: Оценивание возможностей своего характера

Раздел 4. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства

Тема 4.1. Чувства человека

Теория: Где прячутся чувства?

Тема 4.2. Эмоции человека

Практика: Обсуждение понятия «эмоции». Бывают ли плохие эмоции?

Упражнение «Угадай эмоцию. Как правильно выражать эмоции.

Раздел 5. Обучение навыкам позитивного общения.

Тема 5.1. Позитивное общение . Почему люди ссорятся?

Практика: Конфликт. Как выйти из конфликтной ситуации?

Тема 5.2. Правила общения

Практика: преодолеваем трудности в общении.

Раздел 6. Разрешения проблем общения.

Тема 6.1. Обиды

Теория: Способы борьбы с обидой. Практика: обидчив ли ты?

Тема 6.2. Агрессия

Теория: Виды агрессии и способы с ней справиться. Практика: уровень агрессии.

Тема 6.2. Критика

Практика: как правильно реагировать на критику?

Раздел 7. Страхи

Тема 7.1. Откуда берутся страхи?

Теория: происхождение страхов. Что досталось нам в наследство от предков? Практика: рисуем страх

Тема 7.2. Тревога и страх.

Практика: как победить страх?

Тема 8. Заключительное занятие. Диагностика.

Планируемые результаты

Личностные

- Осознание своих положительных личностных качеств.
- Приобретение навыков эффективных коммуникаций.
- Выполнение общепринятых норм поведения в обществе.

Метапредметные

- Овладение формами положительного общения.
- Готовность конструктивно решать конфликты.
- Умение выстраивать отношения в коллективе с учётом взаимных интересов.

Предметные

- Знает основные понятия психологии.
- Овладевает понятиями личность, характер, темперамент.
- Получает опыт самоанализа на основании работы с психологическими тестами.

Ожидаемые результаты:

Участник программы будет **знать:** свои личностные психологические особенности.
Будет **уметь** анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий.

Обладать **навыками** положительного общения, социально одобряемым формам поведения в обществе, уважительного отношения к чувствам и эмоциям других людей

Формы проведения занятий:

мини-лекция;

беседа;

диалог;

тестирование.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование разделов и тем	Форма проведения занятий	Методы	Дидактический материал, ТСО
Раздел 1	Беседа	Диагностика	Бланки
Раздел 2	Беседа, тестирование	Объяснительно-иллюстративный метод	Схемы, бланки, карточки с заданием, печатная продукция.
Раздел 3.	Беседа, «Ваш тип темперамента» тестирование	Теоретическая информация, тестирование	Тесты, карточки с заданием
Раздел 4	Работа с проективными методиками	Теоретическая информация, тестирование	Тесты, карточки с заданием
Раздел 5	Беседа, психологическая разгрузка, игра	Теоретическая информация, тестирование	Тесты, карточки с заданием схемы
Раздел 6	Учебное занятие, игровые упражнения	Теоретическая информация, тестирование	Методики для тестирования, чек-лист правила общения
Раздел 7	Учебное занятие, беседа,	Теоретическая информация, тестирование	Тесты, арт-терапия
Итоговое занятие	Беседа	Диагностика	Бланки

Методы работы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ.)
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей\подростка:

- объяснительно-иллюстративный – дети\подросток воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ, показ, иллюстрация)
- репродуктивный – воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности (практические занятия)
- исследовательский – самостоятельная творческая работа детей

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов).
- демократичности и гуманизма (взаимодействие руководителя и детей в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- «от простого к сложному»

Дидактический материал:

Схемы; тесты; карточки-задания, интернет-ресурсы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грановская Р.М. Психология в примерах. – СПб.: Речь, 2007.;
2. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990;
3. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995;
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000;