Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Областной конкурс программ и технологий по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних и формированию навыков здорового образа жизни
Номинация: «Профилактические программы и технологии, направленные на профилактику правонарушений среди несовершеннолетних и формирование навыков здорового образа жизни»

Индивидуальная развивающая психолого-педагогическая программа работы педагога-психолога с подростком с выявленным риском вовлечения в аддиктивное (зависимое) поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты по методике ЕМ СПТ

Разработали:
Старикова Елена Александровна, педагог-психолог
Головина Оксана Александровна, педагог-психолог
телефон: +7 (937) 0771122
эл.почта: lab.pa@mail.ru

Самара, 2025

СОДЕРЖАНИЕ:

		стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Цели и задачи Программы	5
1.2.	Условия реализации Программы	6
1.3.	Основные принципы построения и реализации программы	7
1.4.	Ресурсы, необходимые для реализации Программы	7
1.5.	Формы организации работы	8
1.6.	Планируемые результаты	8
1.7.	Основные средства и методы работы	11
1.8.	Кадровое и финансовое обеспечение	11
1.9.	Ссылки на электронные и другие ресурсы межведомственного взаимодействия	11
1.10.	Структура (модель) управления	12
2.	ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	13
2.1.	Диагностические мероприятия	13
2.2.	Тематический план	13
2.3.	Содержание тем	14
2.4.	Содержание программы	15
2.4.1.	Занятие 1	15
2.4.2.	Занятие 2	17
2.4.3.	Занятие 3	21
3.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23
	ПРИЛОЖЕНИЕ Результат проверки Программы на уникальность текста	24

1. Пояснительная записка

«Индивидуальная развивающая психолого-педагогическая программа работы педагога-психолога с подростком с выявленным риском вовлечения в аддиктивное (зависимое) поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты по методике ЕМ СПТ» (далее – Программа) разработана педагогами-психологами государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна» (далее – СГКСТД) Стариковой Е.А. и Головиной О.А.

ГБПОУ СГКСТД расположен по адресу 443020, Самара, ул. Галактионовская, 37, адрес сайта: www.sgkstd.ru, эл.почта: so_sgkstd@63edu.ru. Директор ГБПОУ СГКСТД – Санникова Татьяна Александровна, тел. 8(846)332-06-99, телефон секретаря 8(846)333-46-37. Контактное лицо: Андреева Надежда Александровна, заместитель директора по СПР, тел.: 8(846)332-41-84.

Актуальность. Основным вопросом проблематики социально-психологической адаптации подростков остается профилактика и коррекция их аддиктивного (зависимого) поведения. Используемая методика ЕМ СПТ предназначена для выявления высокой и высочайшей рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста. Данная методика осуществляет оценку вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых. Выявляет повышенную и незначительную вероятность вовлечения в зависимое поведение.

Социально-психологическое тестирование (далее – СПТ), проводимое с подростками, позволяет определить следующие особенности их эмоционально-личностной сферы и волевой сферы:

- плохая приспосабливаемость, зависимость;
- потребность во внимании группы;
- принятие асоциальных (аддиктивных) установок;
- стремление к риску;
- импульсивность;
- тревожность;
- фрустрированность;
- склонность к делинквентности.

Выявленные особенности (группа риска по психологической готовности к аддиктивному (зависимому) поведению) отражаются в поведении подростка, являясь своеобразным механизмом психологической защиты в сложившейся жизненной ситуации. Они негативно влияют на формирование личности подростка, что препятствует его дальнейшей благоприятной социальной адаптации.

По данным Центра изучения и мониторинга молодежной среды в настоящее время в российском сегменте социальных сетей зафиксировали около 25 млн. аккаунтов с деструктивным контентом. За последние три года количество суицидов среди подростков возросло более чем в три раза. По данным специалистов на каждую завершенную попытку суицида приходится от 10 до 40 незавершенных попыток.

По данным Следственного Комитета РФ участниками так называемых «групп смерти» (в сети Интернет) по Российской Федерации являются 270 тыс. чел., по г. Москва – 20 тыс. чел.

Фиксируется рост самоповреждающего поведения (чаще самопорезы) на фоне тревожно-депрессивных реакций или как элемент «моды» у акцентуированных личностей.

Возраст детей, на которых направлено подстрекательство к суициду (самоповреждениям) в сети Интернет, охватывает в том числе младший подростковый возраст.

Таким образом, в работе с подростками «группы риска» требуется целенаправленная коррекционно-развивающая и профилактическая работа, которая предполагает самопознание внутренних психических актов и состояний.

Программа реализуется на территории трех корпусов СГКСТД и территории общежития.

Данная программа предназначена для студентов 1-4 курсов, родителей / законных представителей несовершеннолетних студентов, классных руководителей, имеет индивидуальную форму работы. Программа рассчитана на 3 занятия по 2 часа и 2 часа уточняющей диагностики. В Программу входят консультации с классным руководителем и родителями/законными представителями. Общая продолжительность Программы 12 часов.

Основываясь на особенностях подросткового возраста, в развитии и коррекции эмоционально - волевой сферы используются следующие методы: арттерапия, психогимнастика, игротерапия, дискуссия, ролевая игра. Федеральные государственные стандарты образования СПО ставят задачу развивать всестороннюю личность, адаптированную к жизни в социуме, у которой сформированы и развиты навыки жизненной компетентности, это возможно только при создании психологического комфорта в адаптивном образовательном учреждении.

Программа разработана на основании требований следующих документов:

- Конституции Российской Федерации.
- Конвенции о правах ребенка.
- ФЗ №273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации».
- Закона Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ от 24.06.1999г.
- Федеральный закон РФ от 08.01.1998г. №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20.02.2020г. № 59 «Об утверждении порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в образовательных организациях и профессиональных образовательных организациях»

1.1. Цели и задачи Программы

Цель – развитие и формирование изменений в эмоционально-волевой и коммуникативной сферах на основе внутренних и поведенческих реакций студентов.

Задачи:

- дать эмоциональную поддержку со стороны педагога-психолога;
- помочь пережить те чувства, которые студент часто испытывает в реальной жизни;
- развить эмоционально-волевой компонент личности студента;
- развить навыки жизнестойкости (вовлеченности, программирования и контроля собственной деятельности);
- обучить выражению собственных негативных и позитивных чувств.

Целевая группа: студенты 1-4 курсов, попавшие в высочайшую и высокую группу рискогенности по результатам ЕМ СПТ, а также родители, классные руководители. Кроме того, участие в этой программе могут принимать студенты, выразившие желание участвовать в программе по результатам диагностики.

Не рекомендовано участие в Программе лицам с психотическими расстройствами и лицам, находящимся в состоянии двойного стресса, переживания горя, мощного психотравмирующего фактора.

УУД, формируемые на занятиях:

Метапредметные:

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- уметь планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- уметь прогнозировать последствия ситуаций и своих действий.

Личностные:

- уметь применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации, оценивать риски;
- уметь владеть способами совладания с гневом и негативными эмоциями в социально приемлемых формах;
- уметь осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения собственные и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- уметь владеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- уметь правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

Регулятивные:

- уметь следовать инструкции педагога-психолога;
- уметь включаться в деятельность, посредством постановки цели, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения, прикладывая волевые усилия в процесс выполнения заданий.

Коммуникативные:

- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- уметь планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- уметь взаимно контролировать действия друг друга;
- уметь договариваться;
- владеть навыками «активного слушания»;
- уметь вести дискуссию, обсудить, творчески работать в парах.

1.2. Условия реализации Программы:

А) Проведение социально-психологического тестирования (СПТ) по графику, рекомендованному МинОбр Самарской области.

Б) Анализ результатов СПТ. Выявление респондентов для работы по Программе.

В) Получение личного согласия от родителей/законных представителей несовершеннолетних студентов и совершеннолетних студентов для участия в Программе.

Г) Консультирование законных представителей и классных руководителей в процессе реализации Программы.

Д) Практическая реализация Программы.

Е) Составление рефлексивного отчета по итогам реализации Программы с последующим докладом на Педагогическом Совете колледжа.

1.3. Основные принципы построения и реализации программы:

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, личностно-ориентированного подходов. К принципам построения содержания программы относятся:

- единство диагностических и коррекционных мероприятий;
- учёт психологических и возрастных особенностей подростка, его социальной ситуации развития;
- взаимосвязь этапов реализации работы;
- комплексность и системность коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

- *гуманизма* – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к ребенку, исключение принуждения и насилия над его личностью;
- *конфиденциальности* – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению;
- *компетентности* – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- *ответственности* – психолог заботится, прежде всего, о благополучии ребенка и не использует результаты работы ему во вред.

1.4. Ресурсы, необходимые для реализации Программы:

Педагоги-психологи, имеющие высшее профессиональное образование, регулярно повышающие свою компетентность на курсах повышения квалификации.

Материально-техническая оснащенность: консультации и занятия проводятся в специально оборудованном отдельном помещении – кабинете педагога-психолога с компьютером, принтером, набором диагностического инструментария, памятками и буклетами.

Используемое оборудование: бланковый тестовый материал, наглядный материал, карандаши, фломастеры, краски, бумага, мяч, кинестетический песок.

Используемые методы: словесный, наглядно-практический, частично-поисковый, речевая регуляция действий, сюжетно-ролевые игры, ситуационные задачи.

1.5. Формы организации работы

1. Индивидуальная развивающая психолого-педагогическая работа.

2. Индивидуальная консультативная работа с родителями и педагогами колледжа с целью оптимизации взаимодействий в системе «педагог-студент», «родитель-ребенок».

Основные направления работы:

- Диагностические мероприятия с подростком (ЕМ СПТ).
- Уточняющая диагностика по результатам ЕМ СПТ и составление индивидуального профиля студента.
- Восстановительно-развивающие и обучающие занятия с подростком.
- Психолого-педагогическое просвещение и взаимосвязанная деятельность с администрацией, преподавателями и родителями.

1.6. Планируемые результаты:

- сформировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;
- сформировать осознание, понимание и принятие индивидуально-личностных особенностей;
- обучить конструктивным способам поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- сформировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, навыки самоконтроля и саморегуляции

Обеспечение гарантии прав участников программы

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к развивающим психолого-педагогическим программам и способствует достижению поставленной цели. Темы занятий взаимосвязаны и вытекают одна из другой. Педагогу-психологу необходимо придерживаться тематического плана.

Допускается замена некоторых упражнений на другие, если они полностью соответствуют цели, которую выполняло заменяемое упражнение.

Участников программы следует заранее предупредить о режиме занятий, создать условия для их посещения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

По итогам реализации Программы предполагается изменение следующих показателей:

1. Снижение численности студентов, попавших в высокую и высочайшую группу рискогенности за счет развития факторов защиты по методике ЕМ СПТ.

2. Снижение количества студентов, состоящих на различных видах учета (КДН, ОДН).

А также показатели изменений личностного развития студентов, обучающихся в колледже:

Психологически и физически здоровая, социально адаптированная личность, способная самостоятельно решать личные проблемы и проблемы общества.

Педагогические показатели – повышение мотивации учения, успеваемость, дисциплина, включенность во внеклассные занятия, занятия дополнительным образованием, волонтерскую деятельность.

Сведения о практической апробации программы на базе организации (место и срок апробации, количество участников).

Программа реализуется в ГБПОУ СГКСТД с ноября 2021 года по май 2024 года.

В Программе приняли участие:

2021-2022 учебный год – 27 студентов;

2022-2023 учебный год – 31 студент;

2023-2024 учебный год – 55 студентов.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации Программы:

Критериями оценки результативности Программы являются:

1. Снижение численности студентов, попавших в явную и латентную группу рискогенности. Так в ГБПОУ СГКСТД

Показатель	2023	2024
повышенная вероятность вовлечения в аддиктивное поведение	366	24
высочайшая рискогенность (группа риска)	56	3
высокая рискогенность (группа особого внимания)	310	21

2. Количество студентов, состоящих на учете (КДН, ОДН)

	2022-2023 уч.г.	2023-2024 уч.г.	2024-2025 уч.г.

Количество студентов, состоящих на внешнем учете	5	1	0

3. Количество участников Программы

2021-2022 уч.год	2022-2023 уч.год	2023-2024 уч.год
27 чел	31 чел	55 чел

4. Проведя качественный анализ полученных результатов по Программе, выявлено значительное снижение показателя по шкале ситуационная и личностная тревожность согласно методике Спилбергера-Ханина, которая характеризуется как состояние субъективно переживаемых эмоций.

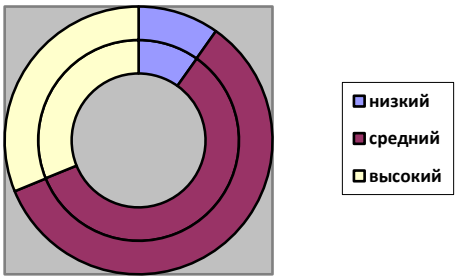


Рис.1. Ситуативная тревожность

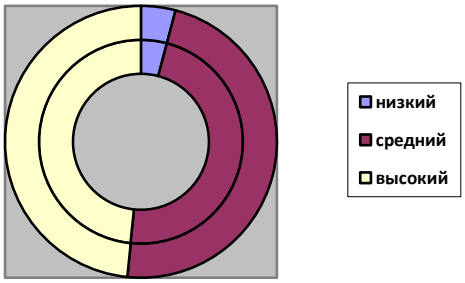
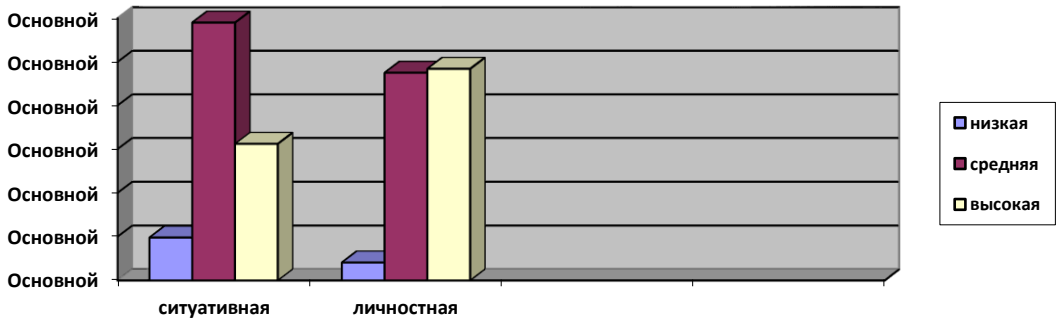


Рис.2. Личностная тревожность



5. Сравнивая уровень безнадёжности по шкале Бека с данными предыдущего исследования, проведенного при помощи методики Ч.Д.Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптированой на русский язык Ю.Л. Ханиным), у лиц с высоким показателями по шкале Бека, были выявлены высокий уровень ситуационной и личностной тревожности по Шкале Спилбергера-Ханина. Шкала безнадежности Бека показывает выраженность негативного отношения субъекта к

собственному будущему. По итогу участия в Программе у респондентов снизился уровень безнадежности на 22,3%.

6. Измерение уровня самооценки, представляющий собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн, модифицированной А. М. Прихожан (1984,1988), показало тенденцию к сбалансированному уровню соотношения самооценки к уровню притязаний согласно стандартным значениям возрастной нормы.

7. В рефлексивной беседе с обучающимися по итогу участия в Программе выявлены изменения в социальной ситуации развития студентов: проявление активности в добровольческой (волонтерской) деятельности, во внеурочных мероприятиях, улучшение взаимоотношений в коллективе сверстников, гармонизация детско-родительских взаимоотношений, повышение мотивации к обучению и, как следствие, ее результативности.

1.7. Основные средства и методы работы:

Индивидуальные занятия, правовое просвещение (лектории, интерактивные беседы с элементами тренинга), арт-терапия, психогимнастика, упражнения, ролевые игры, квесты, челленджи, марафоны, онлайн-школы, конференции.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 12 часов.

Участники: студенты группы риска по результатам СПТ (студенты 1-4 курсов) и студенческое сообщество колледжа, педагоги-психологи, родители.

1.8. Кадровое и финансовое обеспечение

Кадровое обеспечение: заместитель директора по СПР, педагоги-психологи, педагоги-организаторы, социальные педагоги, классные руководители, студенческий совет, волонтерский отряд «Сила Жизни», служба медиации.

Финансовое обеспечение: за счет средств организации.

1.9. Ссылки на электронные и другие ресурсы межведомственного взаимодействия

Ссылки на электронные ресурсы социальных партнеров:

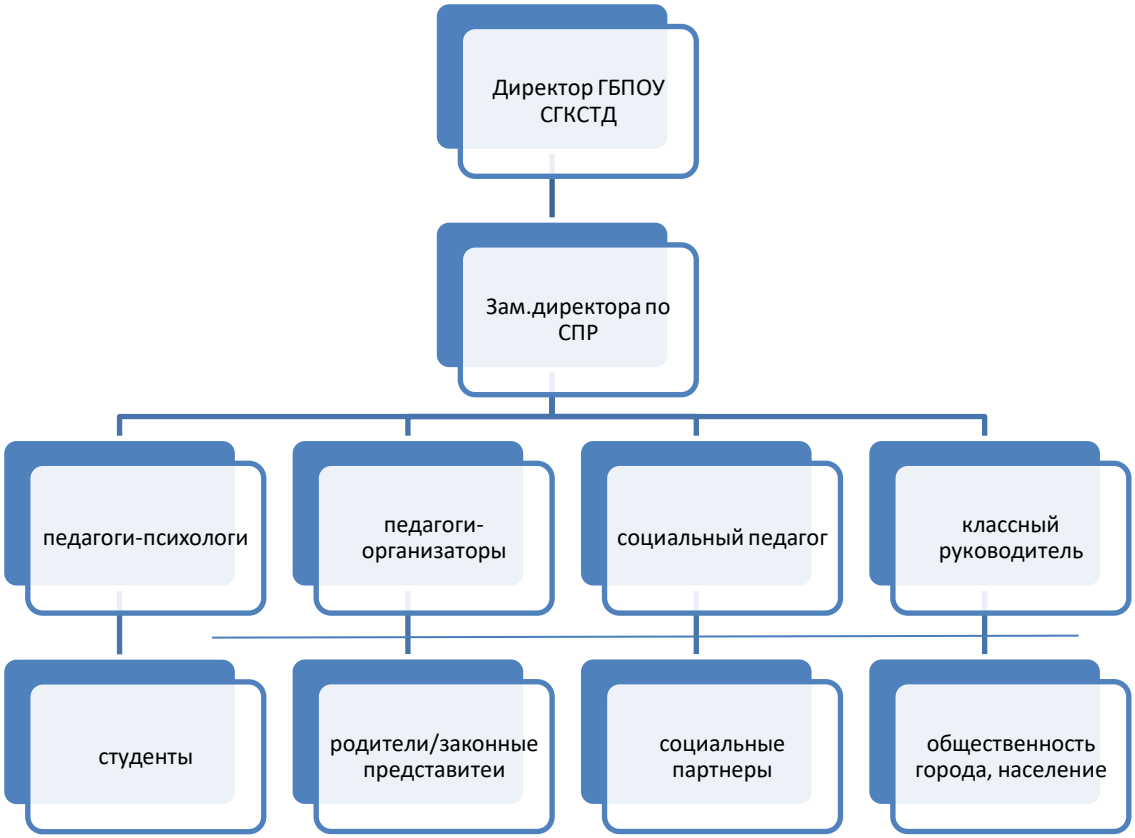
- "ОБИДКА - культура примирения" (vk.com)
- Детские службы примирения Самарской области (vk.com)
- Центр профилактической работы (vk.com)
- Главная | cpr63
- Самарский областной центр медицинской профилактики (zdrav-samara.ru)

- СОКНД (samregion.ru)
- СГКСТД (vk.com)
- АНО "Самарский Центр развития добровольчества" (vk.com)

Используемые в работе электронные материалы:

- Фильм Грязные Слова. Правда и мифы: русский язык и мат; матерные слова и русский мат - YouTube
- СИЛА ВОЛИ: КАК УСТРОЕНА И КАК ЕЮ УПРАВЛЯТЬ? | IQ - YouTube
- Вред вейпа, айкоса, кальяна, курения – ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ. Курил и бросил лучший способ - YouTube
- Новый фильм «Никотин. Секреты манипуляции». Вейп, Снюс, Айкос. Как бросить курить - YouTube
- Наркотики. СЕКРЕТЫ МАНИПУЛЯЦИИ! Наркомания и Вред наркотиков - YouTube
- Правда про Алкоголь. История одного обмана. Вред алкоголя и алкоголизм - YouTube
- 5 secrets of a real man! Пять секретов настоящего мужчины - YouTube

1.10. Структура (модель) управления



2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Диагностические мероприятия:

Входящая диагностика: результаты СПТ (индивидуальный профиль), измерение уровня самооценки по методике Дембо-Рубинштейн, модифицированной А. М. Прихожан (1984,1988), Шкала безнадежности А.Бека, методика «Акцентуации характера и темперамента личности (опросник Г.Шмишека, К.Леонгарда), копинг-статегии Лазаруса, методика «Ваш способ реагирования в конфликте» (К.У. Томас), методика Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л.Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности, генограмма.

Заключительная диагностика: определение уровня самооценки Прихожан, Шкала безнадежности А.Бека, методика Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л.Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности.

2.2. Тематический план

№п/п	Тема	Часы	Форма
1	Консультация классного руководителя	1	консультация
2	Консультация родителей / законных представителей	1	консультация
3	Профилактическая беседа с элементами тренинга «Секреты манипуляций. Умей сказать НЕТ!»	1	Профилактическая беседа с элементами тренинга
4	Уточняющая диагностика	1	мотивационная беседа с проведением тестирования
5	Занятие 1. «Я – личность»	2	беседа, упражнения
6	Занятие 2. «Настроение»	2	упражнения, графическая беседа, ситуационные задачи
7	Занятие 3. «Я – сам»	2	упражнения, беседа
8	Контрольная диагностика	1	беседа, тестирование, рефлексия.
9	Консультация классного руководителя	1	Консультация, выдача рекомендаций
ИТОГО:		12	

Содержание тем:

1. Консультация классного руководителя. Получение основных сведений о студенте: индивидуальная ситуация развития (ФИО, дата рождения, группа, курс, состав семьи, характеристика семьи (полная, неполная, многодетная, лоскутная, приемная, благополучная, неблагополучная, малообеспеченная, беженцы-переселенцы, семьи участников СВО), успеваемость, включенность в занятия дополнительным образованием и внеурочной деятельности (спорт, волонтёрство, кружки и т.п.), поведение в социальных сетях, особенности отношений с педагогами, одноклассниками).
2. Консультация родителей / законных представителей. Вопросы детско-родительских отношений, генограмма.
3. Профилактическая беседа с элементами тренинга «Секреты манипуляций. Умей сказать НЕТ!» с использованием фото, кино-видео роликов (раздел 1.9.)
4. Уточняющая диагностика. Мотивационная беседа, определение уровня самооценки Прихожан, Шкала безнадежности А.Бека, методика «Акцентуации характера и темперамента личности (опросник Г.Шмишека, К.Леонгарда), копинг-статегии Лазаруса, методика «Ваш способ реагирования в конфликте» (К.У. Томас), методика Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л.Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности.
5. Занятие 1. «Я- личность». Раскрытие понятий: воля, сила воли, волевые качества. Развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению.
6. Занятие 2. «Настроение». Создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения. Поиск ресурсных состояний. Работа с собственным напряжением. Развитие навыков саморегуляции.
7. Занятие 3. «Я - сам». Помощь в лучшем познании себя и настройка на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем. Определение эмоциональности подростка. Обратная связь, закрепление полученных результатов.
8. Контрольная диагностика. После завершения работы проводится отслеживание результативности программы с помощью методик: определение уровня самооценки**,** Шкала безнадежности А.Бека, методика Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л.Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности.
9. Консультация классного руководителя. Беседа с выдачей рекомендаций по дальнейшему сопровождению студента.

2.3. Содержание программы

2.3.1. Занятие № 1 «Я-личность»

Игровое упражнение «Стряхни!» (К. Фопель)

Цель: настроиться на занятие, снять эмоциональное напряжение.

Инструкция: Я хочу показать, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас множество сил. Например, кому-нибудь может придти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». А кто-то может сказать себе: «В последнем диктанте я наделал кучу ошибок. В следующем я опять наделаю не меньше». Другой может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Ты можете сделать, примерно, то же самое. Встань так, чтобы вокруг тебя было достаточно места. И начни отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самом себе – слетает с тебя, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Будет еще полезнее, если ты будешь издавать при этом какие-нибудь звуки. Теперь отряхните лицо и прислушайся, как смешно меняется твой голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с тебя спадает, и ты становишься все бодрее и веселее, будто заново родился.

Упражнение «Я – УНИКАЛЬНЫЙ»

Цель: пояснение Я-концепции, развитие, уверенности в себе через любовь. Умение говорить о себе только позитивно. Активизация процесса самопознания, повышение самопонимания на основе своих качеств.

На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке нарисуй свой портрет. Около каждого луча напиши что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше. Одно предупреждение – любить себя – это не значит все время гладить себя по голове и все прощать. Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолеть, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит быть готовым к трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

Мини – лекция «Самоодобрение»

Человек, который владеет самоодобрением должен:

- быть верен своим принципам, несмотря на противоположное мнение других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно.
- Быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других.
- Быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем дне;
- Сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи.
- Видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он не отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением.
- Быть не принужденным в общении, уметь как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других.
- Уметь принимать комплементы и похвалу без притворной скромности.
- Уметь оказывать сопротивление.
- Быть способным понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы.
- Быть способным находить удовлетворение в самой разнообразной деятельности, включая учебу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение, отдых.
- Чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы.
- Уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: осознание себя.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д.

Упражнение: «Неоконченные предложения»

Цель: Осознание своего психоэмоционального состояния.

Подростку предлагается продолжить неоконченные предложения:

- Я терпеть не могу, когда…
- Мне нравится, когда…
- Я агрессивный в колледже, когда…
- Когда я злюсь…
- Успокоиться мне помогает…
- Я радуюсь, когда слышу…

2.3.2. Занятие № 2 «Настроение»

Упражнение «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: подростку раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать. Студенту необходимо изобразить то чувство, которое написано у него на карточке. Психолог – отгадывает, какое чувство хочет изобразить подросток.

Упражнение «Комната»

Цель: осознание чувств людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Процедура: подросток вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои…

Упражнение «Волшебные шарики»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Психолог просит подростка закрыть глаза и сделать из ладошек "лодочку". Затем он вкладывает ребенку в ладошки цветной шарик и просит согреть его, покатать, подышать на него, отдать ему часть своего тепла и ласки. Открыть глаза. Посмотреть на шарик и рассказать о чувствах, которые возникли во время выполнения упражнения.

Здесь можно предложить упражнения с использованием дыхательных техник с предварительным и последующим ранжированием своего состояния.

Упражнение «Камушек в ботинке»

Цель: научить подростка с помощью метафоры сообщать о своих трудностях.

Инструкция: можешь рассказать мне, что происходит, когда в твой ботинок попадает камушек? Возможно, этот камушек не сильно мешает, и ты оставишь все как есть. Может быть, даже случается и так, что ты забываешь о неприятном камушке и ложишься спать, а утром надеваешь ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время ты

замечаешь, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда ты снимаешь обувь и вытряхиваешь его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и подросткам говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если ты скажешь нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что тебе что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы ты сейчас хорошенько подумал, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы тебе. Скажи тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке». Расскажи нам, что еще тебя удручает.

Дайте подростку поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от его состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

Упражнение «Закончите предложения»

Подростку предлагается закончить следующие предложения:

- Счастливее всего я чувствую себя, когда…
- Хуже всего я чувствую себя, когда…
- Никак не могу понять, почему я…
- Моя жизнь была бы счастливее, если бы я…
- Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это…

Упражнение «Трудный разговор»

Цель – приобретение навыков ведения «трудных переговоров», умение правильно выражать негативные чувства.

Описание упражнения. Представьте себе следующую ситуацию.

Ситуация 1: Партнер «А» является старостой (ответственным) в группе. Преподаватель задал дополнительное задание на оценку и попросил Партнера «А» передать это задание всем остальным в группе. Партнер «А» обзвонил всех одногруппников, но Партнер «Б» не ответил на звонок. На следующий день задание не подготовил только Партнер «Б», оценка была поставлена соответствующая.

«А» расстроен.

«Б» разозлен и раздражен из-за сложившейся ситуации.

Начните с того момента, когда «Б» получил оценку.

Ситуация 2: Партнер «А» (взрослый член семьи) с утра дал задание Партнеру «Б» (подросток) сделать уборку в доме, т.к. вечером будут гости. Партнер «А» весь день провел на работе, а после ему нужно было позаботиться об ужине для гостей. Партнер «Б» в этот день писал контрольную работу и после уроков задержался для исправления ошибок, также по другим урокам было задано достаточное количество домашнего задания. Партнер «Б» возвращается домой позже назначенного времени и не успевает сделать уборку.

- «А» разозлен из-за того, что Партнер «Б» не сдержал обещание.
- «Б» раздражен, устал после трудного дня.

Начните с того момента, когда «Б» вернулся домой.

Попытайтесь понять партнера, и разыграть ситуацию. Выражайте свои чувства и попытайтесь найти удовлетворительное решение конфликта. Игра должна длиться от 3 до 5 мин.

Анализ ситуации проводится с учетом нескольких моментов:

- *каким образом участники выражали свои чувства?*
- *как они использовали выразительные движения для подкрепления своих чувств?*

После анализа обсуждаются правила выражения и восприятия злости.

<u>ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ:</u>

1. Злость не нужно скрывать.
2. Последовательность: сначала точное выражение чувств, затем обоснование. Перевод Ты-сообщения в Я-сообщения.
3. Претензии к конкретному поведению, событиям, ошибкам, а не вообще к личности партнера.
4. Точное описание собственного восприятия ситуации, обстоятельств, слов, которые вызвали злость.
5. Проведение обсуждения проблемы, в котором, возможно, вместо злости, желаний просьб, требований будут предложены новые решения конфликта в будущем.

<u>ПРАВИЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЗЛОСТИ:</u>

1. Перефразирование того, что говорит партнер (обеспечение лучшего взаимопонимания).
2. Не допускается принижение значимости чувств или личности партнера.
3. Примите и поймите злость на основе услышанной информации.

Упражнение – графическая беседа «Круг воли»

Данная методика направлена на уточнение и расширение представлений подростка о волевом компоненте образа «Я», на актуализацию интереса к волевой сфере личности она дает возможность соединить недифференцированные, до конца не осознанные переживания с их предметами. Беседа позволяет проговорить те смыслы, которые подросток вкладывает в понятия воля, сила воли, волевые качества, и получить информацию о волевой сфере данного подростка.

В работе можно использовать готовый бланк, но лучше дать чистый стандартный лист бумаги, 8 цветных карандашей и простой карандаш. Прием графического изображения позволит быстрее и легче установить контакт с подростком.

Работа по этой методике заключается в беседе с подростком по его изображению.

Инструкция: Нарисуй круг. Это круг твоей воли. Полный круг – это 100%. Закрась на нем сектор, который покажет, сколько, как ты считаете, у тебя силы воли.

Подросток может закрасить весь круг или какую-либо часть.

Далее, рассматриваем признаки волевых качеств. Понимание того, как проявляются целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность, смелость, инициативность, и каковы их признаки позволяют ребенку оценить их у себя.

К перечисленным волевым качествам подбери подходящий, по твоему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисуй круг. У тебя получится 8 кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам.

В каждом круге закрась ту часть, тот сектор, который соответствует, на твой взгляд, степени выраженности этого качества у тебя.

Участнику Программы предлагается проранжировать круги волевых качеств по степени закрашенности секторов – от наибольшего к наименьшему.

Затем, обсуждаем, насколько представления подростка о своих волевых качествах соответствует полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать. Анализируя закрашенные части кругов, обсуждаем: действительно ли волевые качества подростка имеют такую высокую или низкую степень выраженности.

Такая беседа направлена на выработку адекватных представлений подростка о своих волевых качествах.

Беседу проводим еще раз для анализа изменений в представлениях подростка о степени выраженности его волевых качеств.

Если есть изменения в закрашенной части кругов, то можно предположить, что произошли изменения в представлении подростка о своих волевых качествах.

Следует отметить, то в данном упражнении не анализируется выбор подростком цвета для закрашивания.

2.3.3. Занятие № 3 «Я сам»

Упражнение «Автопилот»

Цель: самопознание, рефлексия.

Инструкция: Это задание, которое поможет тебе еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Ты должен записать не менее десяти фраз – установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельный!» и т.п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к тебе, отражать твои жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнесись к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пиши фраз, подчеркивающих твои слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет тебе в любых жизненных ситуациях.

Упражнение «Десять комнат»

Цель: осознание собственной модели поведения при проявлении различных эмоций.

Инструкция: Представь, что ты живешь в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, плача, злости, обиды, одиночества, надежда и еще две. Какие? Решать и называть тебе. Нарисуй в каждой комнате ее символы.

Обсуждение: как часто ты бываешь там, что делаешь? В каких комнатах тебе нравиться находиться, в каких – нет? В какой комнате черпаешь силы, а в какой, наоборот, теряешь?

Названия двух комнат, которые подросток придумал сам, говорят об его ценностях на данный момент и актуальных потребностях.

Упражнение «Мои цели»

Цель: упражнение помогает выяснить, какие долгосрочные цели он ставит перед собой и к каким целям стремится в ближайшее будущее.

Напиши, пожалуйста, на листе цели, которые бы хотел достичь в ближайшие три года.

Обсуждение.

Рефлексия

Оцени свою работу на занятиях. В чем были трудности, что понравилось, что заставило задуматься. Какие пожелания к работе психолога.

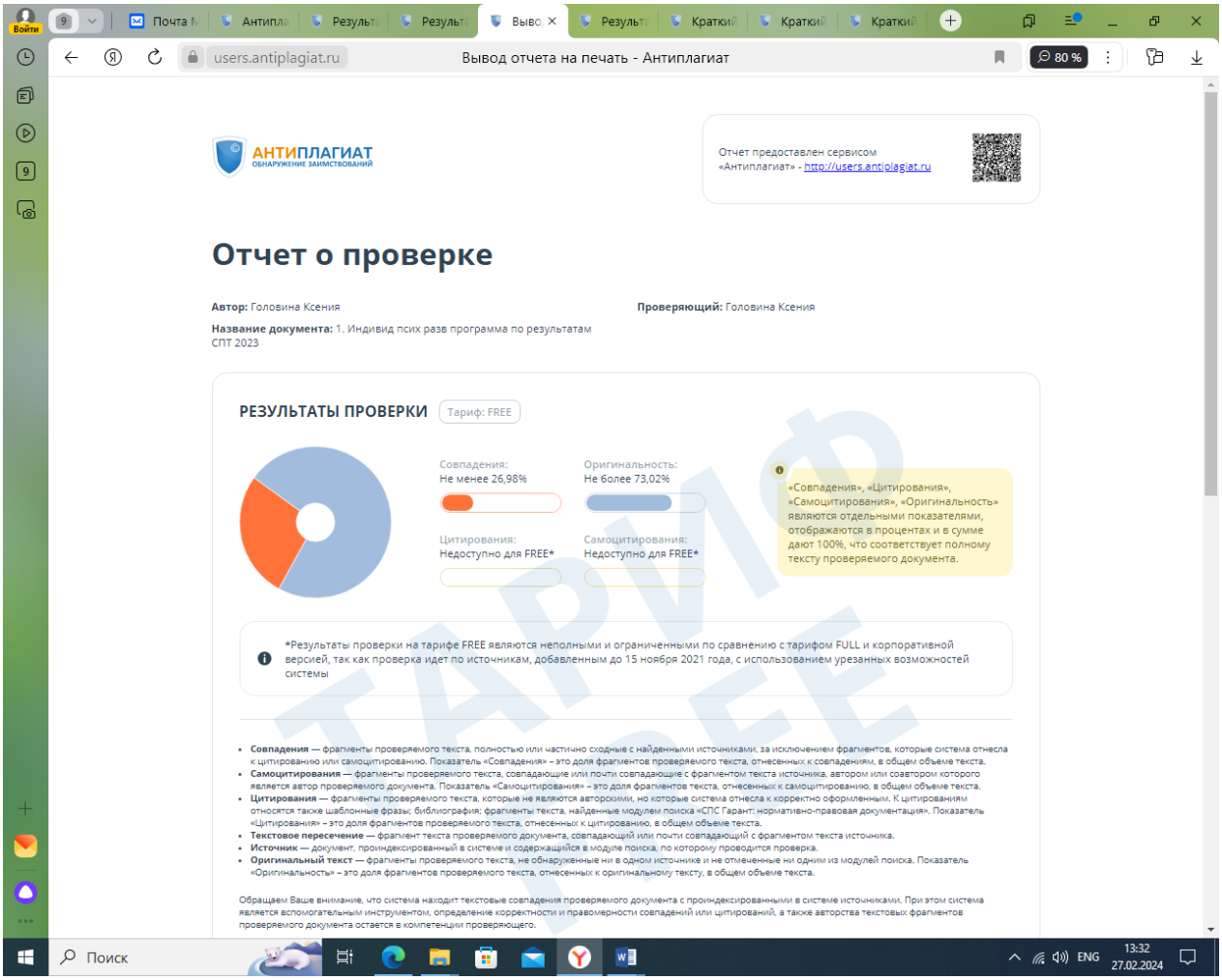
3. Список литературы

1. Айдакова Л. Уроки психологии в школе. М .,2008
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. Питер,2003
3. Ахутина Т.В. Преодоление трудностей учения: Нейропсихологический подход: учеб.пособие для студ.учреждений высш.образования / Т.В. Ахутина, Н.М. Пылаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 288 с.
4. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. — СПб.: Речь, 2005. С.44 − 49.
5. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитание.- М.,1986
6. Большаков В.Ю. Психотренинг.-СПб.,1996
7. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. — СПб.: Издательство «Речь», 2002. С.124 − 126.
8. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Е.В. Змановская. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с.
9. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. С.121 − 122.
10. Прихожан А.М. Психология неудачника.М.,2006
11. Психодиагностика школьников: тексты, тесты, пояснения / Автор-составитель Г.И.Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – С.222 − 225 – (Библиотека школьника).
12. Родионов В.А. Я и все-все-все. - Ярославль,2002
13. Рожков М.И. Профилактика наркомании у подростков. - М.,2003
14. Татаринко В.Я. Семья и формирование личности. - М.1987
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1.— М.: Генезис, 1998.— 160 с, ил.
16. Штольц Х., Рудольф Р. Как воспитывать нравственное поведение. - М.,1986
17. http://psylab.info/Шкала_тревоги_Спилбергера - Энциклопедия психодиагностики.

Приложение

Результата проверки программы на уникальность текста

73, 02%



users.antiplagiat.ru Вывод отчета на печать - Антиплагиат

АНТИПЛАГИАТ
ОБНАРУЖЕНИЕ ЗАИМСТВОВАНИЙ

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - http://users.antiplagiat.ru

Отчет о проверке

Автор: Головина Ксения

Проверяющий: Головина Ксения

Название документа: 1. Индивид псих разв программа по результатам СПТ 2023

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ Тариф: FREE

Совпадения: Не менее 26,98%

Оригинальность: Не более 73,02%

Цитирования: Недоступно для FREE*

Самоцитирования: Недоступно для FREE*

«Совпадения», «Цитирования», «Самоцитирования», «Оригинальность» являются отдельными показателями, отображаются в процентах и в сумме дают 100%, что соответствует полному тексту проверяемого документа.

*Результаты проверки на тарифе FREE являются неполными и ограниченными по сравнению с тарифом FULL и корпоративной версией, так как проверка идет по источникам, добавленным до 15 ноября 2021 года, с использованием урезанных возможностей системы

- **Совпадения** — фрагменты проверяемого текста, полностью или частично сходные с найденными источниками, за исключением фрагментов, которые система отнесла к цитированию или самоцитированию. Показатель «Совпадения» – это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к совпадениям, в общем объеме текста.
- **Самоцитирования** — фрагменты проверяемого текста, совпадающие или почти совпадающие с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа. Показатель «Самоцитирования» – это доля фрагментов текста, отнесенных к самоцитированию, в общем объеме текста.
- **Цитирования** — фрагменты проверяемого текста, которые не являются авторскими, но которые система отнесла к корректно оформленным. К цитированиям относятся также шаблонные фразы; библиография; фрагменты текста, найденные модулем поиска «СПС Гарант: нормативно-правовая документация». Показатель «Цитирования» – это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к цитированию, в общем объеме текста.
- **Текстовое пересечение** — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
- **Источник** — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
- **Оригинальный текст** — фрагменты проверяемого текста, не обнаруженные ни в одном источнике и не отмеченные ни одним из модулей поиска. Показатель «Оригинальность» – это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к оригинальному тексту, в общем объеме текста.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые совпадения проверяемого документа с проиндексированными в системе источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности совпадений или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

ТАРИФ FREE

users.antiplagiat.ru Вывод отчета на печать - Антиплагиат

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

Номер документа: 3
Тип документа: Не указано
Дата проверки: 27.02.2024 12:20:57
Дата корректировки: Нет

Количество страниц: 7
Символов в тексте: 34030
Слов в тексте: 4227
Число предложений: 575

Комментарий: не указано

ПАРАМЕТРЫ ПРОВЕРКИ

Выполнена проверка с учетом редактирования: Нет
Выполнено распознавание текста (OCR): Нет
Выполнена проверка с учетом структуры: Нет

Модули поиска: Интернет Free

Модули, недоступные в рамках тарифа: eLIBRARY.RU, IEEE, Библиография, Диссертации НББ, Издательство Wiley, Интернет Плюс*, ИПС Адилет, Коллекция НБУ, Кольцо вузов, Медицина, Патенты СССР, РФ, СНГ, Переводные заимствования (KkEn), Переводные заимствования (KyEn), Переводные заимствования (RuEn), Переводные заимствования IEEE, Переводные заимствования издательства Wiley, Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (EnRu), Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (KkRu), Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (KyRu), Переводные заимствования по Интернету (EnRu), Переводные заимствования по Интернету (KkRu), Переводные заимствования по Интернету (KyRu), Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика, Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте, Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте, Переводные заимствования*, Перефразирования по eLIBRARY.RU, Перефразирования по Интернету, Перефразирования по Интернету (EN), Перефразирования по коллекции IEEE, Перефразирования по коллекции издательства Wiley, Перефразирования по СПС ГАРАНТ: аналитика, Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте, Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте, Сводная коллекция РГБ, Сводная коллекция ЭБС, СМИ России и СНГ, СПС ГАРАНТ: аналитика, СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация, Цитирование, Шаблонные фразы

ИСТОЧНИКИ

№	Доля в тексте	Доля в отчете	Источник	Актуален на	Модуль поиска
[01]	7,68%	7,48%	Загрузить http://psylib.myword.ru	21 Авг 2019	Интернет Free
[02]	7,46%	0,24%	Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Част... https://coollib.net	13 Мая 2020	Интернет Free
[03]	7,46%	0%	https://studfile.net/preview/5512098/ https://studfile.net	27 Янв 2024	Интернет Free