ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО - СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ РК «ЦДК»
_____Руденкова Е.А.
Приказ №43-од от 07.10.2022 г.

Руденкова Елена Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Руденкова Елена Анатольевна
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C313030313132303232353237, 1.2.643.100.3=120B303433353837303831363 7, email=gourkcdk@yandex.ru, c=RU, st=Республика Карелия, l=г. Петрозаводск, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ "ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ", givenName=Елена Анатольевна, sn=Руденкова, cn=Руденкова Елена Анатольевна
Дата: 2022.10.12 13:36:02 +03'00'

Рабочая программа
«Я расту»

Возраст обучающихся: 11 – 12 лет

Составители:
Назаренко Наталия Владимировна
педагог – психолог
ГБОУ РК «ЦДК»

Морозова Татьяна Александровна
педагог – психолог
ГБОУ РК «ЦДК»

Евстафьева Ирина Борисовна
педагог – психолог
ГБОУ РК «ЦДК»

Петрозаводск 2022

Оглавление

1. Пояснительная записка…….….….3
1.1 Направленность и уровень программы…….….….3
1.2 Актуальность…….…….3
1.3 Научная обоснованность…….….4
1.4 Цели и задачи Программы……..…….……6
1.5 Категория учащихся……..……6
1.6 Формы и режим занятий …….…….6
1.7 Срок реализации…….……...6
1.8 Планируемые результаты……6

2. Содержание программы……..……7
2.1 Учебный (тематический) план…….…….…8
2.2 Содержание учебного (тематического) плана……9

3. Формы контроля и оценочные материалы……10
4. Организационно-педагогические условия реализации Программы……..10
5. Список литературы…….…….……11
Приложение 1…….….12
Приложение 2…….…….13

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Рабочая программа способствует формированию адекватного представления о физиологических и психологических изменениях в подростковом возрасте, способствует успешной адаптации и социализации подростков, создает и обеспечивает необходимые условия для личностного развития.

1.2 Актуальность

Программа создана для работы с подростками 11-12 лет. Основная идея данной программы помочь детям адаптироваться к изменениям в их организме и сознании, которые свойственны началу подросткового возраста.

Биологически подростковый возраст относится к предпубертатному и пубертатному периоду, т.е. этапу полового созревания и неравномерного развития и роста организма. В пубертатный период активируется деятельность половых желез. Усиливается выработка гормонов. Гормональная перестройка организма приводит к эмоциональной неустойчивости и психологической уязвимости детей.

Физиологические и внешние изменения в организме подростка, связанные с появлением вторичных половых признаков, вызывают новые переживания и тревогу. В этом возрасте подростки концентрируются на своей внешности. Не все изменения радостны и приятны для них. И, в большинстве случаев, подростки недовольны собою. Дети сравнивают себя с остальными одноклассниками, становятся чувствительны к замечаниям сверстников и взрослых.

Формирование нового образа «физического Я» происходит постепенно, этот процесс играет важную роль в жизни подростка, так как новый образ тела занимает важное место в самосознании. Острое недовольство своей внешностью, неприятие её приводят к нарушению соматической идентичности, формирующейся, по мнению Эрика Эриксона, именно в данный период. Это может стать основой многих отклонений в становлении личностной идентичности и цельности, снизить самооценку, особенно её эмоциональный компонент — отношение к себе. В таких случаях, внимательное и компетентное отношение взрослых, объясняющих подросткам изменчивость внешнего вида в переходный пубертатный период, может оптимизировать процесс формирования соматической идентичности и образа «физического Я» у подростков.

Большое значение в этом возрасте имеет и становление половой идентичности, которое предполагает осознание индивидом своей половой принадлежности, усвоение соответствующих норм и стиля поведения. В подростковом возрасте стереотипы «маскулинности» и «фемининности» особенно резко поляризуются, а соответствие этим стереотипам (во многом идеализированным в представлениях подростка) зачастую становится главным критерием, по которому подросток оценивает свою внешность, поведение, черты характера.

«Гормональный взрыв» сочетается с усложнившейся для личности системой

социальных отношений и с активизацией самосознания и рефлексии.

Непонимание, как вести себя дальше, как построить свою линию поведения, что это такое — быть мужчиной или быть женщиной — приводят к бурным неконтролируемым реакциям. Проявление неудовлетворенности собой, своим местом в коллективе, бунт против старших — это попытки найти себя в новом качестве, показать свое взросление.

Ощущение своей беззащитности, страх физического взросления, изменения собственного тела, невозможности решить проблемы отношений, нестабильность эмоций, неудачи в дружбе и любви могут приводить к суицидальным мыслям. С целью первичной профилактики подобных состояний, важно предоставить подросткам возможность открыто обсуждать эти проблемы.

Так как процесс социализации связан с вхождением не только в мир взрослых, но и в мир подростковых ценностей (промежуточный этап взросления), то ведущей для формирования социокультурной идентичности подростков становится именно группа сверстников. Особенно для подростков значима коммуникация со сверстниками. Участие в данной программе предоставит подросткам возможность обсудить в кругу сверстников актуальные для данного возраста проблемы, осознать общность мнений и чувств, выстроить свое поведение.

1.3 Научная обоснованность

В основе данной профилактической программы лежит концепция здорового выбора, где соблюдается 5 основных принципов:

1. Прежде всего, права человека.
2. Поведение в личной жизни человека практически не контролируемо обществом. Не можешь контролировать – запрещать бесполезно.
3. Изменять свое поведение человек может и должен сам путем выбора наиболее приемлемого для него варианта действий.
4. Пугать бесполезно и бесперспективно.
5. Всегда приятнее двигаться к лучшему, а не бежать от худшего.

Концепция здорового выбора имеет цель – улучшение жизни, а не предупреждение ее возможного ухудшения. Эта концепция учитывает желание молодежи и подростков быть самостоятельными и свободными в своем выборе.

Однако, чем определяется поведение человека, какие факторы оказывают влияние на формирование навыков действий в различных ситуациях, можно ли изменять модели поведения, как сформировать навыки безопасного поведения? Существует множество теорий, объясняющих происхождение поведения.

На одном полюсе находятся теории, утверждающие, что почти все навыки поведения являются приобретенными и , следовательно, решающее воздействие оказывает окружающая среда. Если мы можем контролировать окружающую среду, следовательно, способны моделировать поведение человека. Сюда относятся *бихевиористские* модели: теория «стимул – реакция» Халла, Долларда, Миллера, теория «оперантного обусловливания» Скиннера, теория классического обусловливания Павлова. Они опираются на теорию научения, которая считает все

действия человека результатом обучения.

Этой позиции возражают те, кто считает основными внутренние качества. Психодинамическая теория Фрейда, феноменологическая теория Карла Роджера, теория черт Оллпорта, трехфакторная теория Айзенка. Суть этих теорий проста: ряд внутренних механизмов, таких как инстинкты, черты характера, темперамент, защитные механизмы, врожденные способности личности и есть причины определенного поведения. Следовательно, только работая над собой, человек может выстроить свое поведение.

Особую позицию занимают *когнитивные* теории: теория «личных конструкторов» Джорджа А. Келли, социально – когнитивная теория Бандуры и Мишела, считающие, что поведение формируется в соответствии с условиями окружающей среды (семья, школа, друзья и т. д.), а также и под влиянием индивидуальных качеств человека.

Люди поступают тем или иным образом, потому что выбирают определенные способы действий, подходящие именно этой жизненной ситуации.

На основе вышеперечисленных представлений о поведении человека постепенно разрабатывались теории и модели изменения поведения, такие как модель «веры в здоровье», модель IMBR , модель «обучения через участие», инновационная модель и т.д. Эти модели применялись в различных областях психологии, социологии, педагогики и в настоящее время успешно используются при проведении тренингов, обучающих программ и профилактических программ, основанных на принципе «Равный – равному».

Предложенный вариант профилактической программы базируется на сводной модели поведения - модель **«Знаю – Могу – Хочу – Буду»**

Для того, чтобы подросток грамотно выстроил свое поведение, необходимо:

Шаг 1. «Знаю»

Подросток должен иметь представление о том, что такое подростковый возраст и каковы его особенности. Он должен знать, к чему приводит тот или иной тип поведения и, что нужно сделать, чтобы чувствовать себя комфортнее. Эту информацию он может получить из различных источников: начиная с интернета, телевидения и заканчивая профилактической программой.

Шаг 2. «Могу»

Важно четко понимать, что сформировать позитивное отношение к себе, выстроить свое поведение в силах каждого, это действительно выполнимо, и выполнимо в реальные сроки при реальных ресурсах.

Чтобы человек мог сказать «могу», он должен приобрести соответствующие поведенческие навыки, и для этого на профилактических программах используются такие методы работы, как игры (в том числе и ролевые), ситуативное моделирование, дискуссия, практическое обучение и т. д.

Шаг 3. « Хочу»

Необходимо иметь мотивацию к изменению поведения. Для этого подросток должен видеть позитивный пример, позитивные последствия того типа поведения, которому необходимо следовать.

Шаг 4. «Буду»

У подростков часто не хватает поведенческого опыта, убежденности, энергии, чтобы поступить оптимальным образом. Если эта убежденность есть,

тогда он уверенно говорит самому себе « Буду» и начинает использовать новые позитивные модели поведения.

Итак, данная модель воздействия на поведение человека учитывает индивидуальные особенности членов группы, их потребности, качество отношений в группе. Также она содержит необходимую информацию по ключевым вопросам полового созревания и безопасного поведения.

1.4 Цели и задачи Программы

Цель: формирование адекватного представления о физиологических и психологических изменениях подросткового возраста.

Задачи: 1. Способствовать формированию ответственного отношения к собственному здоровью.

2. Развить навыки безопасного поведения.

1.5 Категория учащихся

Категория детей: условно здоровая аудитория подростков 11 – 12 лет.

Показания: первичная профилактика.

Противопоказания: особенности поведения в рамках нозологических проявлений.

1.6 Формы и режим занятий

Форма проведения занятий: групповая/тренинг. Часть тренингов проходит по подгруппам, часть с целой группой.

Общее кол–во занятий: 5 – 1 занятие в неделю (продолжительность 90 минут).

Наполняемость группы: 25 чел.

1.7 Срок реализации

Общее количество академических часов - 10

1.8 Планируемые результаты

При условии успешной реализации программы будут наблюдаться следующие результаты:

- понимание происходящих изменений в подростковом возрасте;
- снижение тревоги и негативных переживаний по поводу физиологических и психологических изменений у подростков;
- расширение поведенческого диапазона;
- приобретение опыта открытого обсуждения проблем подросткового возраста.

2. Содержание программы

Программа профилактики основывается на принципе комплексного подхода.

Комплексный подход, позволяет поддержать интерес. При рассмотрении проблем в комплексе подростку легче понять, что все взаимосвязано, и увидеть, что существуют общие правила безопасности и оптимальные модели поведения, применимые во многих ситуациях.

Работа с подростками выстраивается следующим образом: встречи с одной группой проходят, как правило, раз в неделю. Часть тренингов проходит по подгруппам, часть с целой группой.

Структура тренинга включает в себя:

- Приветствие.
- Игра, направленная на активизацию группы.
- Вспоминаем, что нового мы узнали на прошлой встрече.
- Игра или игровые приемы, которые помогут ввести новое понятие.
- Определение уровня осведомленности подростков по заданной теме.
- Информационный блок. Обсуждение.
- Игра на закрепление знаний и отработку новой модели поведения.
- Обратная связь. Рефлексия.

В работе с подростками используются следующие *методы и приемы групповой работы:*

дискуссия - один из самых интерактивных методов. Организуя дискуссию важно правильно сформулировать вопрос. Вопрос не должен иметь однозначного ответа. Прием 4 угла, используемый при организации дискуссии, практически всегда дает стопроцентную гарантию бурного обсуждения. До начала дискуссии важно установить правила и не переводить дискуссию в спор.

мозговой штурм – это хорошо зарекомендовавшая себя интерактивная форма работы, когда требуется поиск новых идей, конкретных решений или обсуждения фактов. В отличие от дискуссии, мозговой штурм не предполагает спора. Цель мозгового штурма – извлечь из участников имеющийся творческий, информационный потенциал и опыт для решения определенных зада. Мозговой штурм проводится по заранее заготовленному плану с четкими целями и задачами. Участники группы высказывают все возможные идеи. Ведущим принимаются все ответы, они не критикуются и не анализируются, даже если они противоречат друг другу.

работа в малых группах – это метод, который позволяет поделиться своими мыслями, подробно высказаться, выслушать разнообразные мнения своих сверстников, прийти к единому мнению. Подобное обсуждение углубляет понимание материала. Здесь важно четко сформулировать задачу для группы и следить за ходом работы.

ролевые игры и ситуативное моделирование – является составляющей игрового обучения. По степени вовлеченности и глубине погружения в роль можно выделить следующие виды ролевого и ситуативного моделирования:

игра по тексту заключается в том, что участникам выдается текст с ролью. Ситуация демонстрируется перед группой. Проводится для большего погружения в ситуацию и для наглядности.

открытые концовки: роль прописывается частично, и с какого – то момента необходимо импровизировать.

игра по ситуации: участникам дается описание предполагаемых обстоятельств и основные характеристики их персонажей. Далее участники играют и импровизируют в соответствии с заданной темой. Такая форма ролевых игр создает эффект неожиданности, дает большую возможность для творческого подхода и более реалистична.

ситуативное моделирование: участникам группы предлагается проблемная ситуация. Группа должна найти решение этой проблемы. В данном случае они не имеют ролей, а просто ищут выходы из этой ситуации и рассматривают различные последствия принятия тех или иных решений.

Учебно-тематический план

Тема	Содержание	Кол-во часов	Формы работы	Методическое обеспечение
1. Подростковый возраст (группа)	**Приветствие.** **Знакомство/игра.** **Входящая анкета.** **Постановка вопроса:** Что такое «подростковый возраст»: ассоциации, как еще называют, Почему трудный возраст? Мальчики и девочки чем отличаемся и чем похожи? Как усиливаются отличия с возрастом. **Дискуссия:** Хочу-могу – надо **Информационный блок.** **Рефлексия.**	1	тренинг	бумага, ручки, маркеры, бэйджи
2. Половое созревание (проводится по подгруппам: мальчики / девочки)	**Приветствие.** **Игра «Компот»** Вспоминаем, что обсуждали на прошлой встрече. **Игра на введение понятия:** Выложить из букв слова менструация /поллюция **Что мне известно об этом?** **Информационный блок.** Строение репродуктивной	1	тренинг	бумага, ручки, маркеры, бейджи.

	системы. Функция репродуктивной системы. Об эмоциональных особенностях Как заботится о себе. **Игра «Пианино»** **Рефлексия.**			
3. Личное (интимное) пространство (проводится по подгруппам)	**Приветствие.** **Игра** «Угадай, кто?» Вспоминаем, что обсуждали на прошлой встрече. **Игра на введение понятия личного пространства.** **Информационный блок (вопросы безопасности)** **Ролевая игра (разыгрывание ситуаций)** **Рефлексия.** Мои чувства и мысли.	1	тренинг	бумага, ручки, маркеры, бейджи.
4. Моральный выбор (ценности-ответственность-моральный выбор) (проводится по подгруппам)	**Приветствие.** **Игра** «Что поменялось?». Вспоминаем, что обсуждали на прошлой встрече. **Игра на введение понятия «Рекрут»** **Информационный блок.** Понятия ценности, ответственности, морального выбора. **Дилемма.** **Рефлексия.** Для меня сегодня было важным.	1	тренинг	бумага, ручки, маркеры, бейджи.
5. Что делать, когда «не клеится» (проводится всей группой)	**Приветствие.** **Игра «Хвост дракона»** Вспоминаем, что обсуждали на прошлой встрече. **Трансформационная игра** Информационный блок. **Контрольная анкета** **Рефлексия.** Мои мысли и впечатления. Подведение итогов.	1	тренинг	бумага, ручки, маркеры, бэйджи

3. Формы контроля и оценочные материалы

Анкетирование обучающихся:
- Входящая анкета (см. Приложение 1),
- Контрольная анкета (см. Приложение 2).

4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Условия реализации:

кабинеты: два кабинета для проведения тренингов

специалисты: педагоги-психологи, два специалиста

методическое обеспечение: конспекты занятий, дидактический материал (схема тела, пазлы и т.д.), флип-чарты, блокноты для флип-чартов, бумага, ручки, маркеры, бэйджи.

5. Список литературы

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003.
2. Я хочу провести тренинг. Составители: Яшина Е., Степенова О. – Новосибирск, 2002.
3. Паола Ломброзо. Женщина, ее физическая и духовная природа и культурная роль. Минск, 1991 г.
4. Девочке, девушке, женщине. Рекомендации Ленинградский педиатрический медицинский институт. Ленинград, 1989
5. В мире подростка. Под ред. Академии педагогических наук СССР доктора психологических наук А.А. Бодалева. Москва, 1980.
6. Уроки психологии в школе. Конспекты занятий и дневник практического психолога. Подвойская М.А. Москва 1993.
7. Ли Дэвид. Практика группового тренинга. – СПб, 2001.
8. Чудесные превращения: Социально – психологический тренинг саморегуляции для детей младшего школьного возраста/ Авт. – сост. М.Н. Мясникова. Под ред. Т. В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой - Москва 2008.
9. Все, что тебя касается. Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровье и Развитие» 2010.

Приложение 1
Содержание входящей анкеты

АНКЕТА

Уважаемый участник программы! Просим Вас ответить на несколько вопросов нашей анкеты.

1. Мне важно знать, какие изменения с детьми происходят в подростковом возрасте.

А. да

Б. нет

2. Если у меня появляется вопрос о подростковом возрасте, я обращаюсь:

А. к близким (родители, опекуны, старшие братья, сестры)

Б. к друзьям

В. к Интернету

Г. другие источники _____

3. У меня много вопросов о подростковом возрасте.

А. да

Б. нет

4. Продолжите фразу:

Когда я думаю о том, что взрослею, то начинаю испытывать чувство

_____

5. Напишите вопрос о подростковом возрасте, который волнует Вас на данный момент

_____

_____

_____

_____

Спасибо!

Приложение2
Содержание контрольной анкеты

АНКЕТА

Дорогой друг! Мы благодарим Вас за участие в программе «Я расту» и просим ответить на несколько вопросов нашей анкеты.

1. Участие в программе «Я расту» помогло мне найти ответы на ранее волнующие меня вопросы.

А. да

Б. нет

2. Продолжите фразу.

Обсуждая проблемы подросткового возраста в кругу своих одноклассников, я понял (ла)

_____

_____

_____

3. Я получил (а) ответы на ранее волнующие меня вопросы.

А. да

Б. нет

4. Продолжите фразу:

Когда я думаю о том, что взрослею, то начинаю испытывать чувство

_____

5. Оцените, насколько полезно было для Вас участие в программе «Я расту»

от 1 до 10 (1- мало интересно, 10 - полезно и очень вовремя)

_____

Спасибо!