

Управление образования администрации Ростовского муниципального района
Ярославской области

**МУ Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Содействие»**

Утверждена на заседании педагогического
совета МУ Центр «Содействие»

04 сентября 2017 года
Директор Центра М.П.Бланк М.П.Бланк

**Дополнительная общеобразовательная программа
профилактики дезадаптивных форм поведения
младших подростков
«Учусь понимать себя и других»**

Авторы программы:

**Дувакина Ольга Викторовна,
педагог-психолог МУ Центра «Содействие»,**

**Дойкова Светлана Владимировна,
педагог-психолог МУ Центра «Содействие»**

г.Ростов
2017 г.

Пояснительная записка

Подростковый возраст является переходным между детством и взрослостью. Хронологические границы возраста – от 10-11 до 15 лет. Данный возраст относится к числу критических периодов онтогенеза, связанных с кардинальными преобразованиями в сфере сознания, деятельности, системы взаимоотношений индивида. Основная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития.

По мнению Л.С. Выготского, «...В структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного. Все в ней – переход, все течет. Это альфа и омега структуры и динамики личности подростка» [5, с. 23].

Л.С. Выготский описал несколько основных групп интересов подростка, которые он назвал доминантами: «эгоцентрическая доминанта» - интерес подростка к собственной личности; «доминанта дали» – установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем близкие, текущие, сегодняшние; «доминанта усилия» – тяга подростка к сопротивлению преодолению, к волевым напряжениям, которые проявляются в упрямстве, протесте, борьбе против взрослых; «доминанта романтики» – стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму [5].

Д.Б. Эльконин полагал, что развитие в подростковом возрасте проходит под знаком его взросления и определяется появляющимся у подростков чувством взрослости и тенденции к взрослости [19]. Чувство взрослости как отношение подростка к самому себе уже как взрослому проявляется в возникновении у него настойчивого желания, чтобы окружающие относились к нему как к взрослому. Тенденция к взрослости - стремление быть, казаться и считаться взрослыми обнаруживается в отношениях со взрослыми и сверстниками, в копировании разных сторон поведения и внешнего облика старших.

Все это проявляется в подростковом возрасте в обилии нормальных противоречий [19]:

- стремление к эманципации (особенно от родителей) во всех сферах жизни - и в то же время полная подчиненность интересам группы сверстников;
- обособление и индивидуализация (во всем, начиная от внешнего облика и кончая кругом интересов) и одновременно такое же общее следование общепринятой моде, слепое в выборе средств, соответствующих индивидуальным особенностям;
- стремление выделиться (отсюда экстравагантность в облике и в поведении) и тут же большее стремление стать одним из всех, т.е. найти свою реальную референтную группу.

Основные характеристики формирования личности подростка состоят в том, что:

- во-первых, для подростков характерно формирование системы личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношений к людям, оценку этих людей;
- во-вторых, главные мотивационные линии этого возрастного периода связаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию: самопознанию, самовыражению, самоутверждению;
- в-третьих, развитие новой формы самосознания - возникновение у подростков представлений и мыслей о свойствах собственной личности и их оценки;
- в-четвертых, формируется более дифференцированная социальная ориентация и социальная перцепция. У подростков дружеские отношения формируют чуткость, отзывчивость, сопереживание, сочувствие, проникновение во внутренний мир друга. При отсутствии положительного опыта формируются отрицательные качества;
- в-пятых, формируются волевые качества личности, идет становление характера;
- в-шестых, развиваются деловые качества личности, организационные способности;
- в-седьмых, развиваются познавательные и творческие интересы.

В отечественной психологии фиксируются как совпадающие, так и различающиеся точки зрения на природу кризиса отрочества. Л.С. Выготский первым указал на возникновение самосознания как центральное новообразование подросткового периода [5]. Л.И. Божович также полагала, что подростковый кризис связан с возникновением в этот период нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростков способности и потребности познать себя как личность, обладающую, в отличие от других людей, присущими только ей качествами [13]. Это порождает у них стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию. Блокирование данных потребностей составляет основу кризиса подросткового возраста. С формированием чувства взрослости как образования сознания связывают критические проявления в этот период жизни Т.В. Драгунова и Д.Б. Эльконин. В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев отмечают наличие противоречия внутри индивида, внутри его представления о себе, в его самосознании [13; 19].

Протекание подросткового кризиса может сопровождаться наличием симптомов:

1. Негативизм. В подростковом возрасте негативизм проявляется в отрицании духовных ценностей, правил, эталонов взрослых. Такое отрицание носит в норме временный и преходящий характер. Социальное положение «только школьника» и «ребенка» уже не соответствует его физическим и духовным возможностям. Это реальное перерастание своей социальной роли и в семье и в школе является действительной основой «нормального» кризиса.

2. Феномен «полевого» ситуативного поведения. Данный симптом возникает именно в переходный период и требует от участников группы (компании) весьма чувствительного механизма эмоционального отклика на изменение настроения, желаний и соответствующего направления активности других членов группы.

3. Максимализм. В подростковом возрасте максимализм имеет двойственный характер в самосознании: других людей, включая и подавляющее большинство своих сверстников, он судит бескомпромиссно и окончательно, а для себя (и своих друзей) он оставляет возможность изменения к лучшему (со временем), допуская случайность негативных проявлений у себя. В связи с этим возникает острота взаимоотношений подростка с окружающими.

4. Наличие личностного эталона. Идеал подростка всегда конкретен – знакомый взрослый или киногерой. Но идеальным этот эталон является лишь по своей представленности в идеальном плане, а подражание ему часто носит неадекватный и дезорганизованный характер.

Подростковый возраст отличается повышенной интеллектуальной активностью, которая стимулируется не только естественной любознательностью подростка, но и желанием развить, продемонстрировать свои способности, получить высокую оценку.

Подростки могут формулировать гипотезы, рассуждать предположительно, исследовать и сравнивать между собой различные варианты при решении задач. Сфера познавательных интересов подростков выходит за пределы школы и приобретает форму познавательной самостоятельности. Подростки находят занятия и книги, соответствующие их интересам. Стремление к самообразованию - характерная особенность этого возраста.

Вместе с теоретическим отношением к миру, предметам и явлениям у подростка возникает особое познавательное отношение к самому себе, выступающее в виде желания и умения анализировать и оценивать собственные поступки, а также способность вставать на точку зрения другого человека, видеть и воспринимать мир с иных позиций, чем свои собственные. Самостоятельность мышления проявляется в независимости выбора способа поведения. Подростки принимают лишь то, что им кажется разумным, целесообразным и полезным.

Таким образом, подростковый возраст с его бурным биологическим и социальным развитием является одним из наиболее сложных периодов в формировании индивидуальности. В зависимости от того, какие ставятся задачи подростком в жизни и как они сочетаются с задачами общества в целом, будет зависеть перспектива развития

личности, ее устойчивость, активность, содержание нравственных эталонов, насколько она будет содержательна и ценна для общества.

У младших подростков ведущим видом деятельности, согласно общепринятым возрастным периодизациям, является общение. Его необходимо организовать таким образом, чтобы оно отвечало задачам профилактики, когда в процессе общения со сверстниками и взрослыми происходит проверка и понимание тех ценностей, которые формируются в среде сверстников. В этом случае процесс получения и усвоения информации протекает на трех уровнях, т.е. охватывает три основных аспекта личности:

1. Когнитивный компонент – получение новой информации, её структурирование, анализ – познавательный уровень.

2. Эмоциональный аспект – переживание личностной значимости и оценивание новых знаний о себе и других, «прочувствование» своих успехов и неуспехов (уровень восприятия).

3. Поведенческий аспект – приобретение и расширение умений и навыков, в основном, через общение, углубление поведенческого потенциала через осознание неэффективности некоторых стандартных способов поведения. Это уровень взаимодействия (интерактивный).

Таким образом, в подростковом возрасте очень важным является формирование у подростка навыков общения, критического мышления, принятия решений, установления позитивных межличностных контактов, умения противостоять негативному влиянию сверстников, управления стрессом. Однако многие подростки испытывают значительные затруднения в формировании данных новообразований в силу различных причин: индивидуально-личностные особенности, особенности семейной ситуации, негативное влияние социальной среды и др.

Программа профилактики отклонений в поведении младших подростков, связанных с социальной дезадаптацией «Учусь понимать себя и других» направлена на оказание помощи подросткам в решении ключевых задач возраста.

Цель программы: содействие успешной социальной адаптации у младших подростков

Задачи:

1. Развивать самосознание и способность к самоанализу.
2. Формировать способность к принятию позитивных жизненных целей, развивать мотивацию достижения.
3. Развивать эффективные коммуникативные навыки.
4. Развивать навыки эмоциональной саморегуляции.

Предполагаемые результаты:

1. Снижение риска формирования отклоняющегося поведения.
2. Повышение ответственности подростка за последствия своего поведения.
3. Формирование адекватной самооценки
4. Обогащение поведенческого репертуара, способности к эмоциональной саморегуляции.

Изменение собственного или чьего-либо поведения, отношения к окружающим через преподнесение каких бы то ни было сведений и абстрактных идей не гарантирует того, что эти полученные сведения будут применяться в повседневной практике. Знания только тогда перестают быть «пустыми», абстрактными формами, когда человек вырабатывает к ним своё, эмоционально-ценостное отношение, когда они являются результатом длительной внутренней работы, самостоятельного поиска. Когда ребёнок не просто выступает в роли пассивного слушателя, не просто воспринимает уже готовую информацию, а выступает в роли субъекта, управляющего своей деятельностью.

Данным требованиям отвечают активные методы обучения, то есть такие способы организации взаимодействия, которые предполагают эмоциональную и личностную включённость его участников.

Активные методы обучения – «совокупность способов организации и управления учебно-познавательной деятельностью, ориентированных на конструирование...ситуаций, характеризующихся активизацией мышления и поведения обучаемых» [25, с.3].

Специфика АМО заключается в высокой степени вовлечённости обучаемых в учебно-воспитательный процесс. АМО обеспечивают достижение рефлексивной позиции обучаемого, позиции субъекта, управляющего своей деятельностью [25].

Активность для обучающихся заключается в том, что, анализируя, сравнивая, обобщая, конкретизируя фактический материал, они сами получают из него новую информацию.

АМО в значительной мере сокращают путь от получения теоретических знаний до практического их применения. Они позволяют не просто узнать, как поступать в тех или иных случаях, но и активно проявлять и формировать индивидуальные стратегии поведения.

Таким образом, использование активных методов обучения отражает основные идеи личностно-ориентированной педагогики, в том числе идеи сотрудничества, партнёрских отношений между педагогом и воспитанником. Применение АМО помогает подросткам ощутить ценность их как личности, развивают позитивное отношение к людям, в том числе и к самим себе.

Обязательным условием высокой результативности АМО является строгое соблюдение принципов обучения. В работе ведущих специалистов в данной области психологии и педагогики (А.А. Вербицкого, Ю.С. Арутюнова, Л.В. Путляевой, В.А. Якунина, Ю.Н. Курлюткина, Н.В. Кузьминой, М.К. Тутушкиной и др.) выделены следующие принципы [12, с.7].:

1. Принцип совместной деятельности преподавателя и обучаемых.
2. Принцип проблемности содержания обучения и процесса его развёртывания в диалогическом общении.
3. Принцип коллективного характера учебного процесса.
4. Принцип моделирования в обучении.
5. Принцип непредсказуемости и гибкости занятий.

Занятия по программе проводятся в форме тренинга.

Тренинговое занятие имеет определённую структуру [5].

Каждое занятие начинается с «разогрева» группы, который необходим, чтобы внимание участников переключилось с событий внешнего мира на события внутри группы, поскольку в ней создаётся свой особый мир, атмосфера, отношения, климат, динамика и развитие (так называемые «ледокольные технологии»).

Во второй части раскрывается тема занятия - рабочий этап. Основными методами работы на данном этапе являются именно АМО – ролевые игры, групповая дискуссия, мозговой штурм, а также мини-лекция, беседа, диагностические процедуры.

Третья, заключительная, часть – обсуждение (шеринг). По ценности это наиболее весомая часть, так как помогает участникам:

- подвести итог и обсудить, над чем их заставило задуматься это занятие;
- проанализировать те чувства, которые они испытали и осознали в процессе занятия;
- сформулировать, чему они научились, какие навыки приобрели благодаря работе в группе;
- определить, как они могут в дальнейшем применить полученные знания и навыки.

Исходя из целей, которые преследует шеринг, обсуждение должно затрагивать вопросы, которые помогут проанализировать не только содержательную часть занятия, но и эмоции, мысли и поведение. Вопросы ведущего должны затрагивать внутриличностные процессы («Что ты чувствовал, когда рассказывал об этом?», «Какие чувства ты испытывал, когда ты или кто-то ещё делился своими проблемами с группой?», «Какие мысли возникали у тебя, когда другие рассказывали о своих проблемах?»), межличностное взаимодействие («Как ты считаешь, что происходило сегодня в группе?»),

«Что ты узнал нового о других членах группы?»), новые чувства, мысли и возможности применения новых знаний («Какие чувства были для тебя неожиданными?», «Как это отразилось на твоём поведении?», «Что ты можешь попробовать предпринять, чтобы изменить свои чувства, поведение или негативные мысли?»). В процессе обсуждения проблемы происходит её осознание. Обсуждение осуществляется не только в конце, но и поэтапно: после «разогрева», после каждого упражнения или процедуры и после всего занятия.

Такая форма работы, как тренинговые занятия, предполагает соблюдение следующих условий:

- добровольность участия;
- наличие гарантии для участников занятий в том, что их высказывания, поведение не станут предметом обсуждения за пределами группы;
- обеспечение эмоциональной безопасности участникам группы. Для тренинговых занятий характерен высокий накал страстей. В порыве чувств возможны резкие высказывания подростков в адрес друг друга. Ведущий должен тщательно отслеживать эти моменты.

Режим проведения занятий: 1-2 раза в неделю.

Продолжительность каждого занятия – 2 часа

Условия реализации программы:

- наличие двух тренеров, имеющих опыт коррекционно-развивающей работы с детьми;
- оптимальный размер группы 8 -12 человек.
- при комплектовании группы не выделять отдельно детей «группы риска».
- наличие помещения, пригодного для проведения групповых занятий. Желательно, чтобы место проведения не менялось от занятия к занятию, что намного упрощает создание доверительной рабочей атмосферы. Одним из важных требований к месту проведения занятий является возможность размещения участников в круге.

Мониторинг эффективности реализации программы осуществляется с помощью:

- использование обратной связи от участников занятий;
- получение обратной связи от педагогов, родителей;
- сравнительный анализ результатов первичной и заключительной диагностики.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Знакомство. Какой Я?	2
2.	Мир чувств	6
3.	Стили поведения	4
4.	Мои поступки	2
5.	Дружба	2
6.	Мои ресурсы	2
Итого:		18