Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Нефтегорский государственный техникум»

(наименование образовательной организации)

Согласовано Советом
Учреждения ГБПОУ «НГТ»
Протоколом № 01
от « 26 » августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ «НГТ»
_____З.З. Овчинникова
от « 26 » августа 2021г.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

«Формирование психологических ресурсов личности»

«Палитра жизни»

по психолого – педагогическому сопровождению студентов
профилактика суицидального поведения
возраст от 15-18 лет.

C=RU, O="ГБПОУ "" НГТ""", CN=Овчинникова З.З., E=zukhrao@mail.ru
008abe8681869bf4b8
2021.11.10 10:30:
22+04'00'

Реализует педагог-психолог
ГБПОУ «НГТ»
Новгородова Анастасия Васильевна
Нормативный срок
освоения программы 1,5 месяца

г.Нефтегорск, 2021 г.

Оглавление

1. Аннотация… 3
2. Научные, методологические и методические основания программы 3-4
3. Актуально и перспективность 4-5
4. Практическая направленность 5-6
5. Цель и задачи программы … 6
6. Ожидаемый результат….....6
7. Учебный план программы. Учебно-тематический план программы 7
8. Пояснительная записка…..... 8-9
9. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы, гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности участников программы.....9
10. Участники программы имеют право, обязаны. Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы. Требования к специалистам, реализующим программу 10
11. Промежуточные, итоговые результаты. Система организации контроля за реализацией программы 10
12. Критерии оценки достижения результатов 11
13. Содержание программы 12-24
14. Методические рекомендации 25
15. Список литературы 26
16. Приложение 27

Данная программа адаптирована для студентов ГБПОУ «НГТ» и реализуется на основании оригинала программы, разработанной педагогом-психологом ГБПОУ ЦСТАиП Дудиной Д.И. г. Сызрань -2020 г

I. АННОТАЦИЯ

Научные, методологические и методические основания программы

Разработанная программа отвечает актуальным запросам психолого-педагогической практики. Современное общество столкнулось с серьезной проблемой учащения случаев суицида среди подростков. Поскольку дети именно подросткового возраста наиболее уязвимы перед воздействием неблагоприятных психосоциальных факторов. Суицидологами была признана несостоятельность психопатологической концепции суицида, согласно которой самоубийство - это всегда аутоагрессивный акт психически больного человека. Было показано, что значительная часть самоубийств совершается психически здоровыми лицами в результате социально психологической дезадаптации личности в условиях микро - социального конфликта.

Социально-психологическиеаспектысуицидаиздревлерассматривалисьотечественнымиизарубежнымиучеными.Наиболееобстоятельно они рассмотрены в работах Эмиля Дюркгейма, П. Ф. Булацеля, М. Губского, А. В. Лихачёва,Н. Мухина,П. Ольхина,Л.К. Шейниса, а в наше время - в исследованиях А. Г. Амбрумовой, Л. Л. Бергельсона, И. Б. Дермановой, Т.А.Донских, Ц.П.Короленко, С.Г.Смидович, В.А.Тихоненко, Е. М. Вроно, Э. Фурман, И. А. Степанова, Ю. И. Полищук, Е. Т.Соколовой.

Сегодня задача, работающих с подростками - научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, обсудить, что можно и нужно делать, чтобы помочь молодым людям отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода...

Анализ работы специалистов в этой области дал толчок поиску нового подхода к профилактике суицида. В связи с этим была разработана данная программа. Основная мысль работы заключается в том, чтобы заранее формировать и развивать у студентов психологические ресурсы личности, которые будут служить в качестве «антисуицидальной платформы». Кроме успешной профилактики проблемы подросткового самоубийства, работа над внешними и внутренними ресурсами человека предотвращает повышение тревожности, агрессивности подростков, а также развивает способность справляться с различными трудностями. Если говорить в общем, то можно заключить , что данная программа будет способствовать здоровому развитию личности, а также повышать успешность подростков не только в процессе обучения, но и в любой важной для них деятельности.

В программе проанализированы различные подходы к пониманию ***психологических ресурсов личности (П.Р.Л.)***,предложено следующее определение:

«П.Р.Л. –это характеристики и свойства личности, а также ряд внешних факторов, помогающие человеку справляться с критическими условиями»,выделены и охарактеризованы два вида П.Р.Л.: внутренние – характеристики и свойства личности; внешние–жизненные обстоятельства и факторы (семья, друзья, хобби, отдых, работа, труд и т.д.).

Научный и практический интерес представляет предложенная в работе система психологических ресурсов личности, включающая внешнюю и внутреннюю структуру. Внутренняя структура психологических ресурсов опирается на следующие свойства личности:

- ответственность
- бесконфликтность (навыки эффективного выхода из конфликтных ситуаций)

-позитивное мышление (восприятие любых ситуаций, как дополнительных возможностей, а так же акцентирование мышления на положительных сторонах жизни)

- целеустремленность (присутствие цели в жизни и стремление к ней является одной из самых сильных основ профилактики суицида).
-

Внешняя структура психологических ресурсов основана на 5 компонентах:

- семья(родственники)
- любовь
- друзья
- хобби, любимое дело (само актуализация в работе)
- развлечения, отдых

Именно опора на эти компоненты и их составляющие была положена в основу программы формирования психологических ресурсов личности.

Программа содержит полный перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы, включая диагностический инструментарий, описание практических заданий и упражнений, требования к ее проведению.

Методологические принципы:

1. Принцип системности. Программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по работе с подростками возраста 15-18 лет в форме групповых занятий. В основу систематизации и материала положены идеи развития психологических ресурсов личности.

2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей подростка. Этот принцип согласует требование соответствиях о да психического и личностного развития подростка нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности– другой.

3. Принцип личностного подхода. Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическими общим психическим развитием подростка, что отражено в задачах и содержании программы. Взаимодействие с подростком опирается на естественные процессы и проходит в зоне ближайшего развития подростка, признания ценности его творческого потенциала, уникальности его личности и права на уважение его потребностей (Л.С. Выготский, 1982).

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия. Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию.

Актуальность и перспективность

Актуальность проблемы подросткового суицида в России за последниегодыповышается.Обэтомсвидетельствуютстатистическиеданныеобувеличениичисла самоубийств,чтосвязаносглубокимсоциально-экономическимидуховнымкризисомвстране.ПоданнымВсемирнойорганизации здравоохранения, Россия занимает второе место по количеству совершенного суицида среди подростков.

Углубленное изучение феномена суицида за последнее десятилетие подтвердило его неоднородность и неоднозначность. Суицидологами (врачами и психологами) была признана несостоятельность психопатологической концепции суицида, согласно которой самоубийство –это всегда аутоагрессивный акт психически больного человека. Было показано, что значительная часть самоубийств совершается психически здоровыми лицами в результате социально-психологической дезадаптации личности в условиях микро-социального конфликта. Наряду с этим получило распространение представление о том, что сам акт самоубийства, совершаемый психически здоровым индивидом, представляет собой во многих случаях непатологическую психологическую реакцию личности на экстремальные обстоятельства. Это представление получило свое отражение в концепции непатологических суицид о опасных ситуационных реакций. Данная концепция декларирует по существу положение о том, что вомногих случаях самоубийств о совершается психически здоровыми

людьми в состоянии психологической реакции на чрезвычайные обстоятельства.

В науке существует термин «пубертатный суицид». Им обозначается целое явление, это подростковые самоубийства. По Морису Фарберу психологический компонент суицидального поведения в этом возрасте представляет собой паттерн, состоящий из четырех психологических характеристик.

1. ***Эгоцентризм***. В подростковом возрасте он развит очень сильно, поэтому при попадании в тяжелые жизненные условия, он начинает переживать, страдать, замыкаться на себе. Эго центризм здесь приобретает характер отрицания себя.

2. ***Аутоагрессия.*** В подростковом возрасте уровень агрессии повышается. Если формируется негативное отношение к себе, то агрессия направляется на самого себя. С точки зрения составляющей аутоагрессии здесь присутствует эмоциональный компонент: тревога, чувство вины, депрессия. Подросток часто не понимает, что с ним происходит, не может и не умеет поделиться своими ощущениями. Еще одна составляющая аутоагрессии —заниженная самооценка.

3. ***Пессимистическая установка.*** Несколько лет назад кафедра общей психологии Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена провела широко масштабное исследование по изучению проблемных зон подростка. Самой проблемной зоной оказалось будущее. По отношению к нему подросток испытывает страх, тревогу. На этом фоне пессимистическая установка как психофизиологическая готовность действовать в кризисной ситуации у подростка развивается быстрее, чем у взрослого.

4. ***Паранояльность***. Речь идет о том, что у человека, переживающего это состояние, параноидальные тенденции отчетливы: треть людей, что совершили попытки суицида, повторяют их в течение года. При параноидальном состоянии происходят сужение сознания и фиксация на определенные. Применимо к подросткам, в их возрасте ценностно-ориентационная сфера не сформирована. Идея уйти из жизни как выход из кризисной ситуации в отсутствии ценностей и жизненного опыта быстро становится доминантой. Плюс мотивы, толкающие на это: протест, призыв к помощи, самонаказание, уход от тяжелых душевных и физических страданий, капитуляция. Когда гармонии нет, ребенок начинает протестовать в ответ на педагогическое давление.

Поскольку дети подросткового возраста наиболее уязвимы перед воздействием неблагоприятных психосоциальных факторов, особенно важным является проведение своевременной профилактической работы с этой возрастной категорией.

Практическая направленность.

В связи с тем, что статистика показала неблагоприятные последствия массового информирования о случаях суицида, а также проведения бесед с обучающимися и их родителями по данной тематике. Был сделан вывод о том, что такой способ профилактики служит причиной акцентирования людей и в частности подростков на этой проблеме. Анализ работы специалистов в этой области дал толчок поиску нового подхода к профилактике суицида. ***В связи с этим была разработана данная программа. Основная мысль заключается в формировании и развитии у обучающихся психологических ресурсов личности, которые будут служить в качестве «антисуицидальной платформы».*** Кроме успешной профилактики проблемы подросткового самоубийства, работа над внешними и внутренними ресурсами человека предотвращает повышение тревожности, агрессивности детей, понижает уровень фрустрации депрессивных состояний, а так же развивает способность справляться с различными трудностями.

Говоря в общем, можно заключить, что данная программа будет способствовать здоровому развитию личности, а также повышать успешность подростков не только в процессе обучения, но и в любой важной для них деятельности.

Наличие меж предметных и внутри предметных связей.

Психологические качества человека тоже часто рассматриваются как ресурсы, позволяющие более эффективно действовать и добиваться успеха, преодолевать стрессы и справляться с жизненными трудностями. Так, среди познавательных ресурсов чаще всего рассматривается интеллект как общая адаптивная способность человека–сфера когнитивной

психологии.

Психологические ресурсы традиционно рассматриваются в связи с исследованием конструктивного начала личности, проводимого в рамках гуманистического направления в психологии. Наиболее важное в этом смысле направление исследований заключается в изучении того, как люди справляются с трудными жизненными событиями, за счет каких качеств и свойств они преодолевают стресс. В этой связи развивается проблематик психологического совладания (копинг-поведение), раскрываются личностные характеристики, которые либо способствуют, либо препятствуют индивиду совладать с экстремальными жизненными ситуациями.

Цель и задачи программы.

Основная цель: профилактика суицидального поведения через формирование и развитие психологических ресурсов личности.

Задачи:

1. Развитие целеустремленности
2. Формирование и развитие позитивного мышления
3. развитие навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций
4. развитие навыков саморегуляции
5. осознание собственных внутренних и внешних ресурсов
6. развитие умения конструктивно выражать свои мысли
7. развитие уверенности в себе
8. формирование положительного самоотношения

Описание участников программы.

Адресат: программа предназначена для подростков в возрасте от 15 до 18 лет. Реализация может проводиться в качестве мер общей профилактики во всех курсах техникума; либо в качестве первичной профилактики, т.е. на основе данных диагностики, которые указывают на присутствие у обучающихся нескольких факторов суицидального риска. Критерии ограничения на участие в программе указаны в пояснительной записке.

Продолжительность курса:

Занятия проводятся 2- раза в неделю (5 недель). Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. С другой стороны, за это время знания и полученный опыт не успеваю «забыться», поэтому информация каждого последующего занятия будет базироваться на актуализированных знаниях прошлого урока. Продолжительность одного занятия- 1,5-2 часа. Это время необходимо для тщательной проработки личностных ресурсов и их закрепления. Всё вышеперечисленное способствует повышению эффективности реализации программы.

Ожидаемые результаты:

Промежуточные: повышение целеустремлённости у обучающихся, появление навыка целепологания, повышение способности к позитивному мышлению, осознание значимости семьи и ближайшего окружения, принятие себя, появление навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций, обмен положительным опытом между обучающимися.

Итоговые: Сформированность «антисуицидальной психологической платформы», выражающееся в следующих компонентах: наличие способности у детей справляться с различными сложными и стрессовыми ситуациями в повседневной жизни; умение эффективно использовать возможности; знание и использование различных психологических ресурсов в зависимости от ситуации; повышение мотивации к обучению и успешности в различных сферах жизни.

a. Учебный план программы «Формирование психологических ресурсов личности»

Цель программы: формирование и развитие психологических ресурсов личности
Категорияучастников:обучающиеся1-3курсов**Срок обучения:**5 недель.
Режимзанятий:2-разавнеделюпо**2-учебных**часа

№п/п	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	**Знакомство**	1,5	0,5	1	Диагностика, наблюдение
2.	**Основная часть**	15,5	2,5	13	Рефлексия
3.	**Подведение итогов**	2		2	Диагностика, рефлексия
	Итого:	**19**	**3**	**16**	

b. Учебно–тематический план программы «Формирование психологических ресурсов личности»

№п/п	Раздел,тема	Всего часов(уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	**Знакомство**	**1,5**	**0,5**	**1**	Диагностика, наблюдение
2.	**Основная часть**	**15,5**	**2,5**	**13**	
2.1	Сферы моих ресурсов	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.2.	Мыслить позитивно	2		2	-*-
2.3.	Цель, как движущая сила	2	0,5	1,5	-*-
2.4.	Уверенность	2	0,2	1,8	-*-
2.5.	Моя ответственность	2	0,2	1,8	-*-
2.6.	Плюсы бесконфликтного общения	2	0,5	1,5	-*-
2.7.	Выключить стресс	1,5	0,6	1	-*-
2.8.	Ценности–цели, ценности-средства	2		2	-*-
3.	**Подведение итогов**	**2**		**2**	
3.1.	Кинотерапия	2		2	Диагностика, рефлексия
	Итого:	**19**	**3**	**16**	

Пояснительная записка

Актуальность проблемы подросткового суицида в России за последние годы повышается. Об этом свидетельствуют статистические данные об увеличении числа самоубийств, что связано с глубоким социально-экономическими духовным кризисом в стране. По данным Всемирной организации здравоохранения, Россия занимает второе место по количеству совершенного суицида среди подростков. В науке существует термин «пубертатный суицид». Им обозначается целое явление, это подростковые самоубийства. Ученые считают, что причиной проблемы являются психофизиологические особенности подросткового возраста. По Морису Фарберу психологический компонент суицидального поведения в этом возрасте представляет собой паттерн, состоящий из пяти психологических характеристик: эгоцентризм, не сформированность системы ценностных ориентаций, пессимистическая установка, паранояльность, аутоагрессия.

В связи с тем, что статистика указывает на неблагоприятные последствия массового информирования о случаях суицида, а так же проведения бесед с обучающимися и их родителями по данной тематике. Был сделан вывод о том, что такой способ профилактики служит причиной акцентирования людей и в частности подростков на этой проблеме. Анализ работы специалистов в этой области дал толчок поиску нового подхода к профилактике суицида. В связи с этим была разработана данная программа. Основная мысль заключается в формировании и развитии у обучающихся психологических ресурсов личности, которые будут служить в качестве «антисуицидальной платформы». Кроме успешной профилактики проблемы подросткового самоубийства, работа над внешними и внутренними ресурсами человека предотвращает повышение тревожности, агрессивности детей, понижает уровень фрустрации и депрессивных состояний, а так же развивает способность справляться с различными трудностями.

Основная цель программы - профилактика суицидального поведения через формирование и развитие психологических ресурсов личности. В связи с этим выделены следующие задачи: развитие целеустремленности, формирование и развитие позитивного мышления, развитие навыков конструктивного выхода и за конфликтных ситуаций, развитие навыков саморегуляции, осознание собственных внутренних и внешних ресурсов, развитие умения конструктивно выражать свои мысли, развитие уверенности в себе, формирование положительного самоотношения.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 9 занятий, занятия могут проводиться 2 раза в неделю (5 недель). Продолжительность одного занятия - 1,5 - 2 часа. В программу включены тренинговые и игровые (ролевые игры) упражнения; лекционно-консультативные семинары (лекционный материал, групповые дискуссии, анализ различных стрессовых ситуаций и путей их преодоления). Используемые методы, техники и технологии с указанием ссылок на источники прописаны в методических рекомендациях.

Первое занятие является вводными направлено на ознакомление с предстоящей работой, формирование мотивации к работе, а также преследует цель –способствование формированию восприятия«семьи» как внешнего психологического ресурса. Занятия начинаются с проработки именно этой области, так как она является наиболее понятной детям.

Второе занятие направлено на осознание имеющихся внешних и внутренних ресурсов и их продуктивность. Вместе с тем упражнение способствует актуализации имеющихся ресурсов.

Особенностью **третьего занятия** является формирование и развитие целеустремленности детей, а также концентрации на цели. Развитие данного навыка даёт основание к более продуктивной дальнейшей работе и является одной из базисных компонентов системы психологических ресурсов.

Четвертое занятие направлено на формирование и развитие позитивного мышления, как внутреннего ресурса. Развитие этого компонента обеспечивает своего рода

призму восприятия окружающего мира, способствующей выстраиванию адекватного отношения к сложным жизненным ситуациям и более быстрому их преодолению.

На пятом занятии ставится цель–повышение уверенности в себе. Как свойство личности способствующее укреплению системы внешних ресурсов.

Шестое занятие посвящено способствованию развития у подростков чувства ответственности, как за своё поведение, так и ответственности за других.

Седьмое занятие направлено на способствование развития навыка бесконфликтного взаимодействия. На этом занятии разбираются возможные причины конфликтов, обучающиеся находят собственные ошибки при взаимодействии в режиме конфликта, развивают навыки конструктивного поведения в данных ситуациях. За счет того, что заранее проработана и актуализирована сфера ответственности, это занятие проходит намного эффективнее.

Восьмое занятие направлено на отработку приёмов саморелаксации, как эффективного инструмента борьбы состоянием стресса.

Цель девятого занятия -способствование осознанию эффективности собственной системы ценностных ориентаций, и использование её в качестве личностных ресурсов.

Десятое занятие способствует осознанию обучающимися существующих негативных жизненных установок и влияет на их изменение. Эмоционально-когнитивный аспект способствует формированию уверенности в будущем, а так же актуализации внутреннего контроля.

Каждое занятие включает в себя: вводную часть (разминка, закрепление материала предыдущего занятия), основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих от участия подростков в программе. Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.

2. Личный отказ подростков от участия в программе. Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

3. К участию в программе не рекомендуются подростки, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи.

Гарантия прав участников программы:

- ✓ Согласие родителей/законных представителей на участие их подростков в программе;
- ✓ Соблюдение Конвенции о правах ребенка;
- ✓ Соблюдение законов РФ;
- ✓ Ведущий несет ответственность за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях. Требуется соблюдение этического кодекса, прав всех участников программы.

Описание сфер ответственности участников программы.

В ходе реализации программы при необходимости могут быть задействованы следующие участники учебно-воспитательного процесса: педагог-психолог, педагоги, родители обучающихся.

Основные права и обязанности психолога:

Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

Если педагог-психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство.

Педагог-психолог применяет только такие методики исследования или

вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы.

Педагог-психолог имеет право на свободу выбора методики способов работы, соответствующих целям, задачами логике программы.

Участники программы (подростки, родители, педагоги) имеют право на:

Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также подростков, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы. Уважительное отношение к себе. Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

Не совершать действий, на носящих психологическую или физическую травму другим участникам программы. Соблюдать режим посещения занятий.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы. Требования к специалистам, реализующим программу

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: учебная доска, куски мела (если доска железная–магниты, маркеры, губка), альбомные листы, ручки, карандаши, парты, стулья, игровое пространство, светлое и тёплое помещение, мультимедийной оборудование (проектор, экран, ноутбук или компьютер). На компьютере должны быть установлены программы, необходимые для просмотра видеозаписей. В плане информационного обеспечения требуется наличие Интернета. Свод необходимых материалов для реализации программы приведен в списке литературы.

Для проведения программы приглашается специалист, имеющий высшее психологическое образование. Перед проведением занятий специалист должен внимательно ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и особенности проведения каждого урока. Так же необходимо актуализировать знания по теме «Психологические ресурсы личности». В качестве источников предлагается использовать список литературы, прописанный в данной программе. Актуализация знаний необходима для помощи психологу в подведении детей к определенным мыслям и более эффективному способствованию развития психологических ресурсов личности. Другие ограничения и противопоказания для реализации программы в работе педагога-психолога образовательного учреждения, при условии его мотивационной готовности отсутствуют.

Промежуточные результаты.

Повышение целее устремлённости у обучающихся, появление навыка целепологания, повышение способности к позитивному мышлению, осознание значимости семьи и ближайшего окружения, принятие себя, появление навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций, обмен положительным опытом между обучающимися.

Итоговые результаты программы.

Сформированность «антисуицидальной психологической платформы», выражающееся в следующих компонентах: наличие способности у детей справляться с различными сложными и стрессовыми ситуациями в повседневной жизни; умение эффективно использовать возможности; знание и использование различных психологических ресурсов в зависимости от ситуации; повышение мотивации к обучению и успешности в различных сферах жизни.

Система организации контроля за реализацией программы.

Система организации контроля за реализацией программы представляет собой учет посещаемости участниками занятий (в виде листов посещаемости, расписания занятий и журнала учета видов деятельности педагога-психолога учреждения).

Контроль за посещаемостью осуществляет сам специалист (листы посещаемости). Контроль за осуществлением мероприятий программы: контроль за исполнением и сроками реализации программы осуществляется администрацией ГБПОУ «НГТ».

Критерии оценки достижения результатов.

Критерии оценки достижения планируемых результатов: отзыва администрации техникума, отзывы обучающихся, рефлексия подростков на занятиях (качественные критерии). До и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой проверяется наличие положительной динамики (количественные критерии).

1. «Самооценка психических состояний» по Г.Ю. Айзенку

Цель методики- выявить психологические особенности состояния человека по четырем основным сферам: ригидность, агрессивность, тревожность, фрустрация. Методика помогает определить выраженность каждой сферы в уровнях: низкий, средний, высокий. Данный факт помогает в определении общего психологического состояния диагностируемых.

2. «Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS».

Цель методики- выявление уровня тревоги и депрессии. Преимущества данной шкалы заключаются в простоте применения и обработки (заполнение шкалы не требует продолжительного времени и не вызывает затруднений), что позволяет рекомендовать ее к использованию для первичного выявления тревоги и депрессии. Критериями эффективности являются понижения показателей последующим шкалам методик: агрессивность, ригидность, фрустрация, тревожность, депрессия.

I. Содержание программы «Формирование психологических ресурсов личности»

Занятие 1

Цель: знакомство участников группы с предстоящей работой, ознакомление с правилами работы в режиме тренинга, формирование заинтересованности в программе и мотивация детей на активность.

Ход занятия: Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы. Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

1. «*Правило активности.* Чем активнее выработаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».
2. «Правило «*Здесь и сейчас*». Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».
3. «*Правило уважения*. В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дождаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».
4. «*Правило правой руки*. Кто из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен будет тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности.

Психолог: Сейчас вы находитесь в подростковом возрасте. Я понимаю, что вы обеспокоены массой жизненных обстоятельств. У кого-то возникают проблемы в личной жизни, кто-то обеспокоен отношениями с семьёй и в частности с родителями, кто-то неуверен в себе и это мешает вам достигать в жизни определенных целей. И, наверно, самое актуальное для вас это предстоящие экзамены. Что вы чувствуете сейчас поэтому поводу? (Набирается несколько ответов от группы) В дальнейшем у вас тоже могу быть самые разные трудности и проблемы, это часть нашей жизни. Важно уметь с ними правильно работать. Итак, в процессе наших занятий, вы научитесь самостоятельно справляться со стрессовыми ситуациями, находить для себя возможности даже в сложных жизненных обстоятельствах. Станете более уверенными и самостоятельными, почувствуете в себе силы достичь практически любых целей в жизни. Но всё это только при условии вашей активной работы не только над собой, но и в группе.

Упражнение 1. Знакомство

Цель: знакомство участников тренинга, актуализация ресурсных особенностей личности. ***Ход упражнения:*** Стулья расставляются по кругу. Участникам тренинга даётся задание назвать своё имя и ту черту характера, которой он гордиться. Если возникают затруднения, то остальным участникам разрешается помочь. Упражнение проходит в режиме «снежного кома». Каждый последующий участник, после того как проговорит своё имя и черту характера, должен перечислить всех предыдущих участников не только по именам, но и по чертам характера. Упражнение акцентирует детей на положительной стороне своей личности. Причем поступает подкрепление и от группы. Всё это влияет на появление тенденции действовать в соответствии с этой чертой личности. То есть целом правильное выполнение данного задания влияет на личностное развитие обучающихся. Тренер также принимает участие в упражнении.

Рефлексия:

Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Хотелосьливамназватьнеодну,анесколькосильныхчертсвоегохарактера?Почему?

Как вы думаете, как перечисленные черты характера могут помочь вамв жизни?

Какие черты характера вы бы хотели развить?

Упражнение2. «Моя семья»

Цель: осознание «семьи» как внешнего ресурса личности, актуализация сферы ответственности.

Психолог: Семья- это важный внешний ресурс для многих людей. Именно эти люди могут успокоить и поддержать, когда вас кто-то обидит. Отдаст «последнее» ради того чтобы вытащить вас из сложной ситуации. Это одни из самых надежных людей в нашей жизни. А теперь давайте задумаемся о том, что мы сами делаем хорошего для своей семьи. По середине доски проводится линия мелом.

Инструкция: Сейчас на левой стороне доски мы запишем всё то, что важного сделала для вас ваша семья. Всего у нас получится столько пунктов, сколько человек присутствует на занятии. Если у вас будет больше идей, то это хорошо. Итак, каждый сейчас по очереди выходит к доске и записывает свой вариант. Повторяться в этом задании не разрешается. А теперь в таком же режиме мы запишем на правой стороне доски то, что вы сами сделали значимого для своей семьи.

Рефлексия:

Какие параметры было писать легче?

Какие мысли возникали у вас в процессе выполнения упражнения? Как вы думаете, в чем польза совершения этих поступков?

Захотелось ли вам что-то изменить?

Что еще вам бы хотелось сделать для своих близких?

Домашнее задание:

Вам нужно будет на листе А4 написать большими буквами то, за что вы благодарны родителям. Подумайте очень хорошо, перед тем как это сделать. После этого покажите этот листок семье и обязательно запомните их реакцию и слова. После чего попросите написать на обратной стороне ту черту характера, которой они в вас гордятся. Эти листы вам нужно будет принести на следующее занятие.

Занятие 2

Цель: занятие направлено на осознание имеющихся внешних и внутренних ресурсов и их продуктивность.

Упражнение 1.«Как я справляюсь с трудностями?»

Цель: осознание системы внешних ресурсов**.** Упражнение направлено не только на осознание имеющихся ресурсов, но и на обмен «опытом» между учащимися.

Инструкция: В жизни любого человека случаются ситуации, когда нам приходится очень нелегко, но у каждого есть свой способ, который ему помогает преодолеть возникшие трудности. Подумайте, что помогает вам, когда на душе очень плохо и по очереди запишите это на доске. Мы создадим с вами свой ресурсный список.

Чтобы учащимся было легче, психолог может первым внести запись. После составления общего списка, психолог анализирует его и разделяет на сферы:«Друзья»,«Семья»,«Хобби, развлечения»,«Учёба, работа», «Любовь».Проводитсяанализтехпунктов,которыеневошливсписок.Далеепроводитсябеседа оважностивжизничеловекакаждойизэтихсфер,атакжеотом, как можно восполнить недостающие.

По результатам упражнения учащиеся видят, какие из сферу них не достаточно развиты и над чем нужно работать, для того чтобы сфера личностного психологического ресурса была полноценной.

Упражнение 2.«Сказка возможностей»

Цель: осознание внешних ресурсов.

Инструменты: альбомные листы, простые карандаши.

Ход упражнения: Обучающимся даётся задание разделить альбомный лист на семь квадратов. «Сейчас вам нужно будет придумать шесть кадров одного рассказа, отвечая на заданные вопросы. Делайте простые схематичные рисунки.

1. Нарисуйте главного героя рассказа
2. Чего он хочет добиться? Какая у него цель?
3. Какие преграды возникли у него на пути?
4. Кто пришёл к нему на помощь?
5. Как были решены проблемы?
6. Чем всё закончилось?
7. Что будет дальше?

После того как все закончили рисовать, психолог начинает объяснять смысл проделанного. «Итак, первый квадрат – главный герой, это вы. Вторая картинка это ваша примерная цель, либо желания. На третьей картинке изображено то, в чем вы чаще всего видите преграды к достижению цели. Четвертый кадр это те люди, на которых вы можете надеяться в сложных обстоятельствах. Пятая картинка это то, при помощи чего вы можете решить возникающие в вашей жизни проблемы. Шестой кадр это ваше предположительное видение результата. Седьмая картинка это дальнейшие жизненные перспективы. А теперь, для того, чтобы вам было более понятно, мы разберем несколько ваших сюжетов». Вызываются добровольцы и на их примере обучающимся ещё раз объясняется результат зарисовок.

Рефлексия:

1. Сложно ли было придумывать, что нарисовать?
2. Какой из кадров вызвал наибольшее затруднение? Как вы думаете почему?
3. Как высчитаете, чем могут быть логически связаны 4 и 5 картинки?
4. Какие из предыдущих сфер (то, что разбиралось в первом упражнении) чаще всего встречались в ваших рассказах? Как вы думаете почему?
5. Какие мысли и эмоции вызвало у вас это задание?
6. Как выдумаете, что вы можете изменить, для того чтобы было еще легче решать затруднительные ситуации?

Занятие3

Цель: осознание системы внешних ресурсов личности развитие позитивного мышления.

Работа с домашним заданием: Вам за давалось домашнее задание. Теперь возьмите магниты и прикрепите листы 1 на левой стороне доски, а листы 2 на правой.

Рефлексия:

Какие сложности возникали в процессе выполнения домашнего задания?

Кто может описать реакцию родителей?

Как выдумаете, какая цель была у этого задания?

Как вы считаете, как связаны между собой листы на правой и левой стороне доски?

Упражнение 1. «Видеть то, что скрыто»

Цель: развитие позитивного мышления.

Задачи: осознание стереотипов мышления, развитие умения находить положительные стороны в сложных ситуациях.

Инструкция: Выполняя это упражнение, вы научитесь видеть положительные стороны в любой ситуации, вам станет намного легче избегать стрессов. Также вы увидите, как можно помочь близким людям, когда они чем-то обеспокоены. В нашей жизни большинство людей привыкли воспринимать любую сложную ситуацию как негативную (т.е .видят в ней только минусы). В новостях чаще всего говорят только плохие

новости. Люди привыкли жаловаться и возмущаться, что приводит к постоянным стрессам и соответственно болезням. На самом деле практически в любой ситуации можно найти множество плюсов и возможностей для себя. Именно это поможет вам с лёгкостью выходить из затруднительных ситуаций».

Психолог записывает на доске пример одной проблемной ситуации. Далее группа совместно с тренером пытается найти положительные стороны предложенной проблемы. Количество плюсов первой ситуации должно быть не меньше 10, второй ситуации–15. Разбирая третью проблему, дети должны найти не меньше 20 плюсов. Всё для наглядности записывается на доске. При возникновении сложностей, психолог помогает детям взглянуть на ситуацию с разных сторон (в разных областях жизни: семья, друзья, школа, хобби, личность обучающегося и т.д.). После того как один пример тщательно проработан, каждый из учащихся должен вспомнить последнюю актуальную для себя ситуацию и самостоятельно найти положительные моменты. В завершении каждый зачитывает то, что у него получилось. В оставшееся время прорабатываются проблемы предлагаемые детьми. Чем больше ситуаций проработано, тем крепче этот навык закрепиться в сознании детей. Такое большое количество плюсов помогает человеку выйти за грань стереотипного мышления.

Примеры проблемных ситуаций:

- После дождя вас обрызгала машина
- В автобусе у вас украли деньги
- В школе возник конфликт с учителем
- расстались с любимым человеком.
- В завершение проводится рефлексия.

Упражнение 2. «Секрет благодарности»

Цель: осознание ценности собственной жизни, осознание внутренних и внешних ресурсов.

Инструкция: На листе бумаги следует записать всё то, за что вы благодарны. Список должен составлять не меньше 30 пунктов. Вспомните наше первое занятие про семью, подумайте, что важного сделали для вас друзья, а быть может вы благодарны просто за то, что они у вас есть; вспомните своих домашних животных; тренеров и учителей, которые научили вас тому, что пригодиться в жизни; может быть вы за что-то благодарны техникуму возможно, вы благодарны судьбе за какой-то случай; подумайте о своём здоровье; подумайте о том, что у вас есть ценного из имущества; какие у вас есть способности и таланты. Тут нет никаких ограничений. Чем больше у вас список, тем лучше».

Рефлексия:

Как вы думаете, зачем мы писали список благодарностей?

Какие мысли и чувства у вас возникали в процессе выполнения заданий?

Какое упражнение вам понравилось больше?

Как выдумаете, какую пользу приносит человеку выполнение этих упражнений?

Сложно ли вам было писать такие длинные списки?

Какое из упражнений вызвало больше сложностей? Как вы думаете, почему?

Занятие 4

Цель: развитие внутренних личностных ресурсов (развитие целеустремленности, обучение правильной постановке целей, развитие умения пристраивать путь достижения цели)

Работа по материалам прошлого занятия:

Давайте вспомним, какие упражнения мы выполняли на прошлом занятии?

Чему вы на учились, выполняя их?

Как выдумаете, могут ли умения находить плюсы в сложных ситуациях, помочь вам в жизни? Как?

Психолог: Чтобы проверить, как вы усвоили этот материал, мы разберем с вами одну ситуацию и постараемся найти в ней как можно больше плюсов». Для примера берётся самая первая ситуация, в которой нужно было найти 10 пунктов. В этот раздел и смогут найти в ней намного больше положительных моментов. На этом примере мы показываем детям, что их способности изменились в лучшую сторону.

Упражнение 1.«Цель понятна!»

Цель: *развитие целеустремленности, обучение правильной постановке целей, осознание принципов успешности в достижении целей.*

Ход упражнения: Психолог проводит беседу о важности правильной постановки целей и о том, почему многие люди не могут воплотить свои цели в действительность.

Психолог: Как мы с вами знаем, практически у каждого человека есть цель, но достигают своей цели лишь единицы. Почему два человека ставят одну и ту же цель – разбогатеть, но первый человек богатеет за полгода, а второй всю жизнь так и перебивается от зарплаты до зарплаты. Именно этот секрет и откроется вам в этом упражнении. Для начала запишите на листах цель, которую вы перед собой ставите на данный момент. Сформулируйте её в одном предложении». Детям даётся время на то, чтобы подумать и записать основную цель, которую они на данный момент перед собой ставят. Все зачитывают свои формулировки, и психолог говорит о тех ошибках, которые были замечены.Далее психолог проговаривает правила формулировки и выстраивания целей.

1. Не употреблять частицы «НЕ». Так как таким образом подсознательно человек сам отвергает свою цель. Например, НЕ ПОЙТИ ВАРМИЮ. Вместо такой цели лучше ставить положительную – ПОСТУПИТЬ В ИНСТИТУТ, либо другую, в зависимости от ситуации.
2. Цель должна быть максимально конкретной. Например, абстрактную цель– «Хочу быть счастливым», будет очень сложно осознавать и соответственно она будет с трудом достигаться. Выделите те параметры, которые сделают вас счастливым именно это будет вашей целью.
3. Действительно хотеть! Это правило заключается в том, что обычно люди ставят перед собой такие цели, которые навязывает ему общество. Например, купить дорогую машину, построить собственный коттедж, иметь много денег. Для начала задумайтесь, действительно ли достижение этой цели сделает вас счастливым, и только после этого действуйте.
4. Каждый день вы должны сделать хотя бы маленький шаг к достижению цели.
5. Нужно знать и пристраивать конкретные ступени к достижению цели. Так цель будет более понятной, конкретной и достижимой. Именно этому мы с вами сейчас и научимся.

Упражнение 2. «Ступени к успеху»

Ход упражнения: Для начала совместно с группой выбирается любая трудно достижимая цель, например-«Стать президентом». Далее группа совместно с психологом начинают очень подробно расписывать пути к достижению этой цели. Всё записывается на доске для наглядности.

Рефлексия:

1. Как вы считаете, любой лице ли в жизни можно достичь?
2. Как вы считаете, можно ли расписать несколько путей к достижению одной и той же цели?

Далее в группе выбирается доброволец, его цель записывается на доске и совместно с группой обсуждаются возможные варианты того, как этой цели можно

последовательно достичь. Далее каждый из учащихся на листочке прописывает свои ступени к достижению личной цели. Добровольцы могут зачитать свои варианты. В завершении проводится общее обсуждение.

1. Какие эмоции мысли возникали у вас в процессе выполнения этого упражнения?
2. Появилось ли у вас больше уверенности в своих силах?
3. Как вы считаете, могут ли выученные вами правила помочь в достижении целей?

Занятие 5

Цель: развитие уверенности в себе.

Рефлексия:

1. Что вам особенно запомнилось на предыдущем занятии?
2. Кто из вас задумался о том, над, чем в своей жизни нужно работать?
3. Появилось ли у вас понимание того, как можно восполнить недостающие сферы внешних психологических ресурсов?

Психолог: Мы с вами достаточно долго работаем вместе, и я думаю, что вы готовы к эмоционально открытому занятию. Сегодняшний день направлена личностный рост, а именно развитие уверенности в себе, поэтому постарайтесь выполнять упражнения смело и без стеснения. У кого будут возникать трудности в выполнении заданий, мы все вместе будем ему помогать.

Упражнение 1.«Мнение окружающих»

Цель: формирование положительного «Я-образа».

Ход упражнения: Участник тренинга, на чистом листе бумаги сверху подписывают своё имя. Каждый передает листок соседу справа. Таким образом, у каждого из учащихся оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чьё имя на листе, какую либо положительную характеристику, либо черту внешности, которая ему кажется привлекательной. Листок загибается гармошкой таким образом, что бы ничего кроме имени не было видно. Далее записка снова передается соседу справа. Таким образом, все участники упражнения напишут о каждом учащемся одну положительную характеристику, не видя при этом, что писали предыдущие. Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее все по очереди читают то, что о них было написано.

Рефлексия:

Какие мысли и эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Как вы думаете, на что направленно именно это упражнение? Согласны ли вы с тем, что о вас написано?

Упражнение 2.«Подиум»

Цель: формирование навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Ходу упражнения: Стулья расставляются в два ряда, лицом друг к другу, количество стульев должно совпадать с числом участником. Между стульями оставляется расстояние около 2 х метров. Данное пространство используется как воображаемый подиум.

Первый этап. Сейчас каждый из вас должен пройти по подиуму своей обычной походкой. После чего вы садитесь на последний стул, и все участники, сдвигаясь на одно место, пересаживаются. Тот, кто сидел с краю, встаёт и идёт по подиуму. В итоге каждый из вас по очереди должен выполнить это задание.

Обсуждение:

1. Какие мысли и чувства возникали у вас тот момент ,когда вышли по подиуму?
2. Какие мысли вас посещали, когда вы сидели на стульях со всеми?
3. Что вы чувствовали по отношению к тому человеку, который двигался по дорожке?

Второй этап. Теперь мы выполним ещё раз это упражнение, но пройти нужно

будет так, как будто вы известный актёр и идёте на церемонию вручения премии. Не исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровизации. Упражнение завершится только после того, как каждый из вас выполнит его несколько раз.

Обсуждение:

1. Какие мысли и чувства возникали у вас в тот момент, когда вышли по подиуму?
2. Какие мысли вас посещали, когда вы сидели на стульях со всеми?
3. Что вы чувствовали по отношению к тому человеку, который двигался по дорожке?
4. Есть ли отличия в вашем внутреннем состоянии и при проходе обычной и уверенной походкой?
5. Какое задание вам было выполнять комфортнее и легче?
6. Меняется ли отношение людей к вам, при изменении вашего поведения?

Упражнение 3. «Боязнь сцены»

Цель: формирование навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов.

Ход упражнения: Стулья ставятся амфитеатром.

Психолог: Вам дается 5 минут на то, что бы придумать своё выступление перед остальными участниками. При выступлении можно представить любой свой талант или способность, можете объединяться друг с другом и изображать какую-либо сценку. Так же выступление может ограничиться рассказом о себе или каком-либо интересном моментом из жизни, которым он гордится. В завершении упражнения проходит обсуждение».

Психологу следует внимательно следить за состоянием обучающихся в момент выступлений. При возникновении у обучающегося сильных затруднений и акцентировании на чувстве неуверенности, следует остановить процесс и попросить кого-либо из группы оказать поддержку на «сцене».

Рефлексия:

Какие мысли и чувства возникали у вас в момент подготовки к выступлению?

Что вы чувствовали в момент выступления?

Какие мысли о выступающих возникали у вас в роли зрителя?

Хотелось ли вам поддержать тех, кто в момент выступления очень переживал?

Какие советы вы бы дали людям для того, чтобы они меньше волновались, выполняя подобные задания?

Занятие 6.

Цель: способствование развитию чувства ответственности

Психолог: Ответственность – это важная характеристика и способность человека. Возможно, вы слышали в свой адрес выражение «поражаюсь твоей безответственности» и уже приняли это как должное. Но любое качество личности можно развивать и улучшать. Этим мы с вами и займёмся на сегодняшнем занятии. Как вы считаете, какие плюсы в жизни человеку даёт это качество?

Следует помочь детям прийти к следующим ответам:

- Уважение со стороны окружающих
- Доверие близких людей
- Умение заканчивать начатое до конца
- Хорошие оценки

Упражнение 1.«Моё решение – моя ответственность»

Теперь давайте посмотрим, как ответственность влияет на наши отношения с окружающими. Итак, нам нужно три добровольца. Вам следует разыграть следующую жизненную ситуацию. «Вы ссоритесь с любимым человеком, с которым планировали брак. После чего вы идёте за советом к другу (подруге).

Лист 1 «Роль провинившегося». *Вы начали курить, чем очень расстроили любимого человека.*

Лист 2 «Роль обиженного». *Вы в шоке от того, что от вас скрыли факт курения. Не знаете что делать, ведь доверие это основа отношений. После ссоры идёте за советом к другу. И делаете так, как он вам скажет*

Лист 3 «Роль друга». *Вы в шоке от поведения провинившегося и испытываете жалость к любимому другу. Вы считаете, что после такого поступка нужно закончить отношения, что и советуете.*

Постарайтесь вжиться в роль и почувствовать те же эмоции, которые почувствовал бы любой человек в этой ситуации.

Рефлексия:

Вопросы активным участникам:

1. Расскажите, какие чувства остались у вас после ситуации?
2. Как вы считаете, правильно ли вы поступили?
3. Кто из вас чувствует себя виновным в расставании?
4. Кто несёт ответственность за расставание?
5. Расскажите, за что конкретно каждый из вас должен нести ответственность в этой ситуации?

Общие вопросы:

1. Как можно было бы поступить по-другому в этой ситуации?
2. Кто виновен в расставании? Ответ постарайтесь обосновать
3. Как бы каждый из вас поступил в этой ситуации?
4. Как можно было бы избежать ссоры?
5. Какие выводы можно сделать по этой ситуации?
6. Как связана наша сегодняшняя задача с результатом ситуации?

Итак, мы можем сделать общие выводы о том, что как бы человек не поступил, он несёт ответственность за свои действия. В независимости от того, что советуют человеку, делать или не делать–это его решение, поэтому и ответственность лежит на нём. Советы же следует давать, используя принципы « я-высказываний».

Упражнение 2. «Путь доверия»

Инструкция: Для этого упражнения нужно будет разделиться на пары. Один человек из пары закрывает глаза, задача второго провести его от одного конца класса до другого. Причем нужно позаботиться о том, чтобы участник с закрытыми глазами не наткнулся на стулья и на других участников процесса. Подсказывать нужно только словами, до самого человека дотрагиваться нельзя.

Вклассеосвобождаетсяпространствоивхаотичномпорядкерасставляютсястулья.Псих ологнаблюдаетзаучастниками,запоминаяспособы их поведения. После первого захода участники меняются ролями и ещё раз выполняют задание.

Рефлексия:

Как вы чувствовали себя, идя с завязанными глазами?

Что вы чувствовали в процессе проведения человека через препятствия?

В какой роли вам было комфортнее?

Как выдумаете, в чём смысл этого упражнения?

У кого получилось пройти препятствия без проблем?

Как вы думаете, в чем секрет вашего успеха?

В каких ситуациях жизни мы встречаемся с таким явлением, как ответственность за других?

Что вы чувствовали с завязанными глазами, когда натыкались на преграды?

Как выдумаете, чем отличается чувство ответственности за себя от ответственности за других?

Как вы считаете, влияет ли присутствие чувства ответственности на отношения между людьми?

Способствует ли ответственность человека появлению доверия со стороны окружающих?

Занятие 7.

Цель: развитие навыков выхода из конфликта.

Теоретическая часть:

Конфликт—это столкновение интересов двух или более сторон, обычно сопровождающийся негативными эмоциями.

Конфликты сопровождают жизнь любого человека, сам термин не несёт в себе негативного контекста, а просто отражает несовпадение интересов, мнений и т.д. Различают конструктивные и деструктивные конфликты. При конструктивном виде люди получают от конфликта какую-либо пользу. Например, узнают противоположную точку зрения, имеют возможность выговориться и т.д. При этом качество отношений остаётся на прежнем уровне. При деструктивном конфликте проблема не решается, участники ситуации испытывают негативные эмоции. Соответственно это плохо сказывается на дальнейших отношениях людей.

Умение правильно выходить из конфликтных ситуаций всегда даёт человеку ряд преимуществ:

- Такие люди на много реже испытывают стрессы и соответственно являются более здоровыми людьми;
- В обществе к ним относятся уважительно;
- такие люди вызывают к себе доверие;
- являются более успешными в жизни;
- умеют выстраивать крепкие взаимоотношения и соответственно имеют возможность создать благополучную семью.

Для эффективного управления конфликтом необходимо:

- определить вид конфликта
- причины
- особенности
- применить необходимый для данного типа конфликта способ разрешения

Для описания способов разрешения конфликтов К. Томас использует двух мерную модель, включающую в себя показатели внимания к интересам партнера и собственным. Тем самым он выделяет 5 способов выхода из конфликтной ситуации.

Конкуренция (соревнование) предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

Избегание (уклонение) характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера.

Компромисс– достижение «половинчатой» выгоды каждой стороны.

Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.

Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

Теперь мы с вами потренируемся на практике находить правильные выходы из конфликтных ситуаций.

Упражнение 1.«Выход»

Цель: развитие навыков выхода из конфликтных ситуаций и осознание внутренней стороны конфликта

Инструкция: Сейчас нужно разделиться на 5 групп, каждая из которых выберет для себя один из способов выхода из конфликтных ситуаций. Ситуация будет общей для всех. Ваша задача показать в ролевой игре, как разрешиться проблема, если использовать

именно этот способ. Возможные ситуации для проработки:

1. Родители требуют сделать уроки, а вам хочется гулять.
2. Вы хотите поехать отдыхать на юг, а остальные члены семьи в деревню.
3. Вы получили двойку, и родители сильно ругаются.
4. Вы не пригласили друга на день рождение, и он сильно обижен.

Вопросы для каждой группы задаются отдельно:

1. Как вы считаете, этот способ эффективен для решения конфликта?
2. К чему приводит использование этого метода?
3. В завершении конфликта удовлетворены всего участники?
4. Остались ли негативные эмоции по поводу про игранной ситуации?
5. Как ещё можно решить эту ситуацию при помощи этого способа поведения в конфликте?
6. Какие выводы мы можем сделать?

Упражнение2. «Искаженная реальность»

Цель: осознание косвенных причин конфликта.

Ход упражнения: Активными игроками в этом упражнении являются 8участников. Остальные—наблюдатели, эксперты. Семь участников на некоторое время выходят из помещения. В это время я зачитаю не большой текст первому участнику. Его задача запомнить смысл теста и пересказать следующему. Задача экспертов наблюдать за происходящим и запоминать те моменты поведения добровольцев, которые показались им важными». После выполнения этого задания участниками, рассказ перечитывается уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

Рефлексия:

1. Как выдумаете, какова цель этого задания?
2. Какие мысли эмоции возникали у вас в процессе его выполнения?
3. Какие выводы мы можем сделать?
4. Как вы считаете, часто ли люди в реальной жизни сталкиваются с подобным явлением?
5. К чему может привести искажение информации?
6. Как можно избежать искажения информации?

Упражнение 3. «В ответе за слова»

Инструкция: Сейчас мы с вами проиграем такую ситуацию. Вы опоздали на встречу, ваши друзья ждут уже час.

Вызывается три добровольца, каждому раздаётся листок с заданием, о котором он не сообщает остальным участникам.

Лист1 «Опоздавший». *Вам очень стыдно за то, что вы опоздали.*

Лист2 «Друг1». *Вы очень недовольны опозданием товарища, испытываете усталость от долгого ожидания и открыто выражаете своё недовольство.*

Лист 3 «Друг 2». *Вы устали ждать опоздавшего друга, но обиды на него не держите. В конфликт стараетесь не вмешиваться.*

После того как они закончат, психолог начинает обсуждение:

1. Какие ошибки вы заметили?
2. Как можно бы было избежать усиления конфликта?
3. Что они сделали правильно?
4. Как можно бы было перестроить их разговор и фразы в правильную сторону?
5. Как выдумаете, кто в этой ситуации был раздражен?
6. Кто заметил, чем отличались эмоции второго друга?

7. Как это можно было использовать во время конфликта?

8. Что нужно делать для того, что бы обладать более точной информацией о чувствах и мыслях людей?

Психолог: Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я–высказываний»–это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления и именно от себя лично.

Принципы, на которых строятся «я–высказывания»:

– вы в ответе только за свои слова, поэтому говорить рекомендуется только от своего лица (не стоит: «Мы не любим когда ты так делаешь»; желательно:«Мне не нравится, когда ты опаздываешь»).

– Безоценочноеописаниедействий,чтосовершилэтотчеловек(нестоит:«тыпришелпо здно»,желательно: «ты пришел в12ночи»);

– вашиожидания(нестоит:«тыневывелсобаку»,желательно:«янадеялся,чтоты выведешь собаку»);

– описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);

– описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь»,желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

Теперь попробуем проиграть эту же ситуацию, но с использованием « я-высказываний».

Рефлексия:

1. Были ли у игроков ошибки в этот раз?

2. (вопрос игрокам) В какой ситуации вы чувствовали себя более уверенно?

3. (вопрос игрокам) В какой ситуации вы испытывали меньше негативных эмоций?

4. Как вы считаете, эффективен ли будет в реальной жизни этот метод.

Занятие 8

Цель: развитие навыков саморелаксации.

Психолог: Мы с вами научились многим эффективным способам предотвращения стресса и выходу из критических ситуаций. Но в жизни каждого человека бывают такие моменты, когда стресс возникает внезапно ивам сложно сосредоточиться и начать что-то делать, а также те случаи, когда стресс необходимо снять очень быстро. Например, перед экзаменами. Для этого необходимо научиться хотя бы нескольким приёмам саморелаксации.

Многие, наверное, уже знают то, что стресс с английского переводится как напряжение. Конечно же, чтобы снять напряжение нужно расслабиться. Расслабление по-другому называют- релаксация. Да и, конечно же, все знают, что за логическое мышление, а так же речь отвечает левое полушарие мозга. Что же касается правого полушария то это все наши (мечты, наша интуиция). Но в нашем мире приходится больше полагаться на логику и совсем немного остается тем самым чувствам как мечты.

Хотя именно с помощью чувств открывалось все неизведанное. Так как каждому в жизни приходилось, откидывая здравый смысл полагаться только лишь на интуицию. В этом случае правое полушарие превалирует над левым. Когда человек задействует правое полушарие в большей степени, то он становится более спокойным. В основном часто это люди, весьма творческие. Как же нам сделать, аналогично со своим мозгом спросите вы? В этом нами поможет Релаксация или простыми словами расслабление. Регулярная релаксация меняет всего человека, а глубокая часть расслабления увеличивает выделение эндорфинов. Это и есть ваше хорошее настроение. Людям тяжело расслабиться в городском режиме. Но это обязательно нужно делать. Искусство расслабляться самостоятельно называется–саморелаксация. Это умение пригодиться вам в моменты сильного перенапряжения перед экзаменами, сильной усталости после учебных занятий,

ссоры с друзьями или родителями и в любой подобной ситуации.

На сегодняшний день существует много методик по релаксации. Так как это уже проверенный и очень мощный способ борьбы со стрессом. Но вам все-таки нужно сделать так чтоб самарелаксация стала для вас привычкой. Вы почувствуете большой прилив сил, после того как закончите процедуру релаксации.

Мы с вами научились многим эффективным способам предотвращения стресса и выходу из критических ситуаций. Но в жизни каждого человека бывают такие моменты, когда стресс возникает внезапно и вам сложно сосредоточиться и начать что-то делать, а так же те случаи, когда стресс необходимо снять очень быстро. Например, перед экзаменами. Для этого необходимо научиться хотя бы нескольким приёмам саморелаксации.

Упражнение 1.«Шарик с водой»

Цель: развитие навыков саморелаксации.

Психолог: Сейчас давайте все встанем и представим, что у нас в руках шарик с водой. Подержите его немного, но так, чтобы он не пролился. Постарайтесь почувствовать, как он нагревается от тепла ваших рук. А теперь переложите его на обратную сторону ладони, постарайтесь держать его в равновесии, чтобы он не упал. Перекатываем шарик по руке до шеи и обратно. Снова до шеи и обратно. А теперь попробуем сделать так, чтобы он прокатился по руке, перекатился за шеей и скатился к ладони противоположной руки. Перекатываем его обратно на исходную руку. И так несколько раз. Будьте сосредоточены только на шарике, вы держите его в ладони, а теперь немного опускаем ладонь и представляем, что вода вылилась на пол.

Упражнение 2.«Напряжение шеи»

Цель: развитие навыков саморелаксации.

Психолог: Сядьте в удобную позу, держа спину прямо и свободно опустив руки. Расслабьте мышцы плеч и шеи. Дышите спокойно. Затем на вдохе отведите голову назад. На выдохе наклоните голову вперед, не наклоняя при этом вперед туловища. Повторите упражнения два-три раза. Затем на вдохе поднимите голову. Выдохните и расслабьтесь.

В повседневной жизни мы не сразу замечаем напряжение мышц шеи и спины. Благодаря данному упражнению Вы сможете своевременно распознавать и быстро и эффективно устранять состояние напряженности в этих участках.

Рефлексия:

Как вы себя чувствовали в момент выполнения упражнений?

Получилось ли у вас расслабиться?

Эффективны ли эти способы при борьбе с напряжением и стрессами?

Упражнение 3.«На позитиве»

Цель: развитие навыков саморелаксации.

Психолог: Возьмите лист бумаги и нарисуйте на ваш выбор один из трёх вариантов:

1. То, о чем вы на данный момент мечтаете. Это может быть одна заветная мечта или множество различных вещей, которые вам бы хотелось иметь. Нарисуйте рядом людей, которые вам помогут это сделать.
2. То, что в жизни вам приносит больше всего положительных эмоций.
3. Нарисуйте, что для вас является самым дорогим в вашей жизни. Главное правило - на листе должно остаться как можно меньше свободногоместа.Посмотритенавашетворение,какиеэмоцииичувстваувасвозникают? Сосредоточьтесь на этом чувстве. Постарайтесь удержать его как можно дольше в своих мыслях.

Рефлексия:

Как вы думаете, какова цель этого упражнения?

Сможет ли данный способ помочь справиться с негативными мыслями напряженностью?

В каких жизненных ситуациях можно его использовать?

На каком принципе основан этот способ борьбы со стрессом?

Занятие 9

Цель: осознание эффективности собственной системы ценностных ориентаций, и использование её в качестве личностных ресурсов.

Данное занятие основано на методике М.Рокича «Ценностные ориентации» (Приложение 1). При помощи правильного её использования в качестве психологической техники, психолог даёт обучающимся возможность увидеть свою систему ценностных ориентаций. Обучающийся сможет понять её гармоничность и недостатки; осознать, что для него является наиболее важным; корректировать дальнейшие действия именно по отношению к этому; увидеть те качества личности, которые следует развивать для успешности в достижении желаемого.

Психолог: Сейчас мы с вами выполним одну психологическую методику. Результаты помогут вам лучше разобраться в себе, а также понять почему вам жизни удаётся достигать одних целей и не получается других.

Детям раздаются бланки терминальных и инструментальных ценностей.

Психолог: Сейчас ваша задача в бланке А поставить цифру 1 около ценности, которая для вас является самой важной и так пронумеровать все ценности от 1 до 18 по степени значимости для вас. В списке Б даны характеристики человека, их так же нужно будет пронумеровать от самой значимой-1 до самой не значимой-18. То есть вы выбираете те черты личности, которые являются наиболее важными для вас».

После выполнения задания каждый участник выходит к доске и записывает пять самых значимых ценностей из первого и пять из второго списка.

Психолог: 1. Посмотри внимательно на то, что ты написал и подумай, какие ценности из списка Б могут помочь тебе в достижении первой ценности списка А. И соедини их стрелками. И так по порядку нужно проработать все ценности списка А.

2. Как ты думаешь, каких качеств не хватает в списке Б, которые могли бы помочь тебе в достижении целей из первого списка. Запиши эти качества отдельно, теперь посмотри внимательно на них, именно над этими качествами тебе нужно будет работать, для того, чтобы в жизни реализовать то, что ты планируешь. Например, если человек ставит на первое место в жизни любовь, но не считает важными качества, такие как чуткость, отзывчивость, доброжелательность; то в этом случае даже если он создаст семью, всё равно столкнётся с массой проблем, которых мог бы избежать. Поэтому важно что бы ваши личностные качества совпадали с вашими целями. Хотите сделать карьеру– развивайте целеустремленность, хотите создать благополучную семью– развивайте «человеческие» качества.

Занятие 10.

Цель: способствование формированию позитивной жизненной установки.

Данное занятие способствует осознанию обучающимися существующих негативных жизненных установок и влияет на их изменение. Эмоционально - когнитивный аспект фильма способствует формированию уверенности в будущем, а также актуализации внутреннего локуса контроля.

Психолог: Сейчас вашему вниманию будет представлен фильм. Ваша задача понять его основную мысль и подумать по поводу того, что хотел передать телезрителям его автор.

Для просмотра берётся сокращенный вариант фильма.

Рефлексия:

1. Какое впечатление вы получили от фильма?
2. Кто из вас понял, в чём состоял смысл фильма?
3. Какие основные мысли кинофильма вы уловили?
4. Как вы считаете, из-за чего у некоторых людей не складывалась жизнь?
5. Как вы считаете, по итогам просмотра, чем отличались люди, у которых всё что они задумывали, получилось?

II. Методические рекомендации

В данной программе используются различные психологические методы, методики и технологии, они регулируются в зависимости от психологических особенностей группы.

Наиболее часто в групповой работе по этой программе используются тренинговые занятия. Работа выстраивается с учётом возрастной категории, а также уровня развития детей. На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место отдаётся созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе групповых занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение различным социальным навыкам, например, таким как выстраивание эффективного взаимодействия в группе, правильному выражению своих чувств и мыслей, осознанию своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Групповая работа обеспечивает зону комфорта и раскрытия учащихся, и, при правильном построении взаимодействия учащихся психологом, обеспечивает усиление эффекта от упражнения при помощи групповой динамики. Важно правильно регулировать и направлять группу в процессе выполнения упражнений, а также рефлексии, с целью приведения группы к ожидаемому результату, а так же свое временного разрешения конфликтных ситуаций.(11) Использование групповых форм работы в подростковом возрасте является значимым в контексте учёта их психо-физиологических особенностей, а в данном случае -увеличение значимости сверстников.(1)

Особенностью проведения такого рода занятий является применение технологии «участник-участник»,то есть психолог выступает в роли полноценного участника процесса и вместе с детьми выполняет различные упражнения, но функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия группы к тренеру, а также дает возможность регулировать процесс «изнутри».

Занятия носят последовательный характер, то есть уделяется внимание правильному выстраиванию логики тренинга (программы). Важное место отводится рефлексии, как «фактору, способствующему проведению через осознание нового опыта, осознанию собственных чувств и эмоций» (12), поэтому ей отводится достаточно много времени от каждого занятия.

В некоторых случаях в качестве начального этапа работы по данному направлению применяется метод релаксации. Данные меры применяются в случае, когда психологическое состояние клиента либо группы носит критический характер.(6)

Следующий метод, применяемый в контексте формирования психологических ресурсов личности – кинотерапия.

Преимущества кинотерапии:

- Осознание и принятие проблемы;
- Определение возможных причин возникновения проблемы;
- Определение и коррекция проблемных паттернов поведения;
- Определение внутренних ресурсов для преодоления трудной ситуации;
- Открытие новых перспектив при разрешении проблемной ситуации;
- Мотивация к принятию осознанного и взвешенного решения.

Кинотерапия позволяет человеку переосмыслить собственный внутренний мир, расширять возможности сознания. Материал кинофильма используется как средство выявления в человеке «скрытых» мотивов и под сознательных установок, искажающих реальность. Данный метод даёт возможность эмоциональному отреагированию участниками актуальных на данный момент жизни для них чувств и переживаний; осознание и переосмысление своих целей и потребностей; развитие способности анализировать; развитие способности участников группы выражать свои чувства.(22)

Кинотерапия является тонким инструментом для самодиагностики и коррекции бессознательной сферы личности. На сеансах кинотерапии

Участники могут, сочетая эстетическое и интеллектуальное удовольствие, решать личностные задачи. В процессе просмотра кинофильма и анализа собственного эмоционального восприятия образов, человек исследует свои личностные особенности и выявляет бессознательные поведенческие паттерны. И вслед за этим становится возможным переход к сознательной коррекции своих собственных действий и о сознанным изменениям в жизни.

Подбор материала зависит от индивидуальных особенностей клиента или группы, а также должно происходить вследствие тщательного анализа исходной проблемной ситуации. Наиболее часто для работы в сфере формирования личностных психологических ресурсов применяются материалы документального фильма «Секрет». Предлагаемый фильм содержит об общенные данные, за счет которых возможно формирование личностных ресурсов, а так же развитие позитивного мышления. (22)

III. Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ.вузов.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков. - СПб.: Изд.Михайлова,1998.
3. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии// «Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов».–Вып.2.–Кемерово: Кузбасс вуз издат, 2003.
4. Амбрумова А.Г.Анализ состояний психологического кризиса и их динамика// Психологический журнал, 1985, №6.
5. Амбрумова А.Г, Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: Методические рекомендации. М.,1980.
6. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.–СПб.: Питер, 2007.
7. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание,преобразованиеситуацийипсихологическаязащита//Психологическийжурнал. 1994,№1.–С.3-16.
8. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология.–М.,1999.
9. Аргайл М. Психология счастья.–2-еизд.–СПб.:Питер,2003.–271с.
10. Гарбузов В.И. От младенца до подростка.–СПб.:Питер,1999.
11. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков.–СПб.:Питер,2006.
12. Зинченко В., Мещеряков Б., «Большой психологический словарь».Олма-пресс.2004
13. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал какосновасамодетерминации//УченыезаписикикафедрыобщейпсихологииМГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. –М.: Смысл,2002.–С.56-65.
14. Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подросткови их родителей.-СПб.:Речь,2007.

15. МаклаковА.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях// Психологический журнал.– 2001.– Т.22.– №1.– С.16-24.
16. Мамонтов С.Ю. Поверьвсебя.–СПб.:Питер,2001.
17. Марковская И.М.Тренинг взаимодействия родителей с детьми.-СПб.: Речь,2006.
18. МикляеваА.В.Я-подросток.Программауроковпсихологии.–СПб.:Речь,2006.
19. Стишенок И.В.Тренинг уверенности в себе.–СПб.: Питер,2006.
20. Шевцова И.В.Тренинг личностного роста.– СПб.:Питер,2005.
21. Широкова И.Б.Тренинг самопознания для подростков.-М.,2005.
22. Интернет ресурс: http://legendikino.narod.ru/kinoterapiya.html

Приложение 1

Методика М.Рокича «Ценностные ориентации»

Бланк А

–активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
–жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, Достигаемые жизненным опытом);	
–здоровье (физическое и психическое);	
–интересная работа;	
–красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
–любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
–материально обеспеченная жизнь(отсутствие материальных затруднений);	
–наличие хороших и верных друзей;	
–общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, Товарищей по работе);	
–познание (возможность расширения своего образования, кругозора, Общей культуры, интеллектуальное развитие);	
–продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
–развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
–развлечения (приятное, необременительное время препровождение, Отсутствие обязанностей);	
–свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
–счастливая семейная жизнь;	
–счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование Других людей, всего народа, человечества в целом);	
–творчество (возможность творческой деятельности);	
–уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

Бланк Б

–аккуратность(чистоплотность),умение содержать впорядкевещи, Порядок в делах;	
–воспитанность (хорошие манеры);	
–высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
–жизнерадостность (чувство юмора);	
–исполнительность (дисциплинированность);	
–независимость(способность действовать самостоятельно, решительно);	
–непримиримость к недостаткам в себе и других;	
–образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
–ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
–рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);	
–самоконтроль(сдержанность, самодисциплина);	
–смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
–твердая воля (умение на стоять на своем, не отступать перед трудностями);	
–терпимость(к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их Ошибки и заблуждения);	
–широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
–честность(правдивость, искренность);	
–эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
–чуткость (заботливость).	