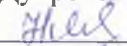


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ ДУБРОВСКОГО РАЙОНА»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора ГБУ КЦСОН
Дубровского района
 Н.Б. Лескина
« 16 » августа 2017 г.

УТВЕРЖАЮ
приказом № 101
от « 16 » августа 2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
– ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КЛЮЧ К СЕБЕ»

Автор: Ольга Владимировна Мартынова - педагог-психолог высшей категории, педагог дополнительного образования отделения помощи семье, женщинам и детям со стационаром ГБУ КЦСОН Дубровского района.
Возраст обучающихся: 12 – 16 лет.

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
ГБУ КЦСОН
Дубровского района
17 июля 2017 г.

рп. Дубровка

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Ключ к себе» предназначена для коррекционно - общеразвивающей работы с подростками в условиях отделения помощи семье, женщинам и детям со стационаром Государственного бюджетного учреждения Брянской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Дубровского района» (далее КЦСОН Дубровского района).

Занятия в рамках данной программы направлены на формирование у несовершеннолетних следующих **знаний**:

- «секреты» бесконфликтного общения;
- сильные и слабые стороны своей личности;
- осознание своих возможностей и способностей;
- о роли чувств и эмоций в жизни человека;
- алгоритм решения проблемных ситуаций;
- понятие «ассертивное» поведение (уверенное, неагрессивное);
- билль о личных правах;
- способы защиты от манипуляции.

Усилия педагога в рамках программы «Ключ к себе» направлены на создание условий для формирования и развития у несовершеннолетних следующих **умений и навыков**:

- устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения со сверстниками;
- выражать свои эмоции и чувства в приемлемой форме;
- сотрудничать, уступать, проигрывать и побеждать;
- развивать свой лидерский потенциал;
- развивать свою интуицию;
- навыки ассертивного поведения;
- навыки саморегуляции: адекватно преодолевать свои негативные эмоции, расслабляться;
- умения развивать свои способности (память, внимание, мышление, воображение);
- умения защищаться от манипуляторов;
- навыки целеполагания: планировать свое будущее, осознавать и укреплять свои внутренние и внешние ресурсы для достижения поставленных целей.

Большинство несовершеннолетних (90%) поступают в отделение помощи семье, женщинам и детям со стационаром ГБУ КЦСОН Дубровского района (далее ОПСЖД) из социально неблагополучных семей.

Известно, что самооценка ребенка формируется под влиянием оценки значимых для него взрослых. Если же эмоциональный контакт с близкими нарушен, ребенок живет словно на чужой территории: обстоятельства подавляют его, он постоянно чувствует себя слабым, не способным что-либо

изменить, нелюбимым, ненужным. В результате у него развивается низкая самооценка, чувство неполноценности. Возникнув на ранней стадии возрастного развития, эти качества становятся устойчивой личностной характеристикой взрослого человека. Именно комплексы неполноценности и неуверенность в себе препятствуют нормальной социализации несовершеннолетних, воспитываемых в социально неблагополучных семьях. Наблюдения показывают, что общение таких ребят с окружающими их взрослыми сводится к поиску особого внимания и расположенности. В общении же со сверстниками они проявляют ревность, соперничество, агрессивность, а порой и настоящую жестокость. Такие подростки нередко лишены возможности порадоваться собственному успеху, поэтому у них возникают чувства соперничества и зависти по отношению к другим, стремление выделиться, обратить на себя внимание любым способом.

Подобные особенности личности и поведения подростков довольно часто порождают школьную дезадаптацию: трудно дается учеба, не складываются отношения с одноклассниками и учителями, школа превращается в пытку. Семью заменяет уличная компания, формируется асоциальное поведение.

Создание для подростков совершенно иной – коррекционно-развивающей среды, которая сочетает в себе элементы игровой деятельности и общения, - является одним из существенных моментов в реализации данной программы.

Цели и задачи ее приобретают особую актуальность в работе с подростками из социально неблагополучных семей: научить любить себя и другого человека, понимать его индивидуальность, уметь слушать и слышать, понимать и прощать, быть требовательным и великодушным, уметь разрешать конфликтные ситуации и другие.

Основная форма работы с группой – социально-психологический тренинг.

По мнению А.Г. Грецова (канд. псих. наук) «психологический тренинг – это активное обучение посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством игровых упражнений и осознается в ходе дискуссии». Именно общение является ключом к решению большинства проблем человека.

Цели программы:

Создание условий для успешной социальной адаптации подростков, их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, профилактика школьной дезадаптации и асоциального поведения.

Задачи программы:

Способствовать:

- формированию благоприятного климата в группе, преодолению барьеров в общении, созданию атмосферы доверительности и принятия;
- преодолению застенчивости, нерешительности, неуверенности в себе через самовыражение в различных видах деятельности;
- осознанию сильных и слабых сторон своей личности, формированию адекватной самооценки;
- обучению / формированию / развитию навыков асертивного (уверенного, неагрессивного) поведения в различных жизненных ситуациях;
- активизации творческого потенциала участников;
- формированию и развитию нравственного потенциала: воспитание общественно значимых ценностей и качеств личности;
- развитию эмпатии;
- развитию навыков выражения своих мыслей и чувств;
- развитию навыков регуляции своего эмоционального состояния;
- развитию навыков моделирования своего будущего через постановку жизненных целей, оценку ресурсов для их достижения.

Условия проведения занятий

Группы для занятий комплектуются на базе отделения помощи семье, женщинам и детям со стационаром Государственного бюджетного учреждения Брянской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Дубровского района» (далее ОПСЖД) с учетом проблем несовершеннолетних, а также их возрастных особенностей: подростки 12 - 16 лет.

В связи с тем, что в ОПСЖД с максимальной наполняемостью в десять человек направляют несовершеннолетних от 3 до 18 лет, состав группы может варьироваться от 4 и более подростков.

Цикл включает 22 занятия продолжительностью до 90 минут один раз в неделю.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Ключ к себе» являются следующие:

1. Доступность и привлекательность формы проведения занятий.

Каждое занятие имеет в своей структуре развивающие игры и элементы общения (беседа, рефлексия, обратная связь), что соответствует ведущей деятельности подросткового возраста. Доступная и привлекательная форма способствует успешному усвоению содержания каждого занятия, не требует дополнительной мотивации и стимулирования деятельности участников группы.

2. Актуальность содержания. Каждое занятие цикла помогает подросткам в преодолении той или иной актуальной проблемы: чувство одиночества, комплексы неполноценности, трудности в выражении

собственных чувств и мыслей, потребность в самопознании, в самоутверждении, в самореализации, в самосовершенствовании, в самоопределении, в решении проблемных ситуаций и многих других.

3. Относительная автономность каждого занятия.

С одной стороны, все занятия цикла, способствуя достижению главной цели, расположены в определенной логической последовательности:

- 1) адаптация,
- 2) формирование и развитие личностного потенциала,
- 3) обучение и коррекция поведенческих стереотипов,
- 4) активизация ресурсов личности для достижения поставленных жизненных целей.

С другой стороны, каждое занятие является достаточно автономным и способствует достижению какой – либо конкретной цели, решению конкретной проблемы. Данная особенность программы обеспечивает эффект завершенности тем подросткам, период реабилитации которых по каким – либо причинам завершается раньше, чем заканчиваются сроки реализации программы в целом.

Этапы работы

Предварительный этап – включает подготовку и проведение диагностики (интеллект, индивидуальные особенности личности и поведения), обработку диагностических данных, комплектацию группы, консультирование педагогов отделения и родителей подростков.

Основной этап – включает проведение цикла тренингов.

Заключительный этап – включает организацию и проведение повторной психодиагностики, обработку данных диагностического обследования, информирование педагогов и родителей о результатах работы группы в рамках программы.

Структура занятий

Структура занятий способствует поддержанию и развитию групповой динамики. Каждое занятие включает следующие элементы:

- ритуал приветствия;
- разминку;
- основное содержание (3-4 упражнения);
- рефлекссию;
- ритуал прощания.

Ритуал приветствия - важный момент работы с группой, позволяет создавать атмосферу доверия, сплачивать участников. Задача тренера – обеспечить каждому подростку комфортное вхождение в группу.

Разминка - средство воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, настрой на продуктивную групповую деятельность.

Основное содержание - набор упражнений, способствующих выполнению конкретных задач.

Рефлексия занятия - оценка занятия в двух аспектах: эмоционально - смысловом и эмоционально - оценочном.

Ритуал прощания - завершение занятия, способствует закреплению чувства единения участников в группе.

Содержание программы

Тематика занятий включает следующие основные блоки:

Блок 1 - адаптационный (коммуникативные тренинги) включает 1 – 6 занятия, направленные на снятие состояния эмоционального дискомфорта, формирование социального доверия, развитие интереса к себе и своим товарищам, формирование чувства команды у членов группы. Фокусировка внимания на собственной личности, на своих представлениях о самом себе. Оптимизация отношения к себе.

Блок 2 – формирующий (тренинги личностного роста) включает 7 - 17 занятия, направленные на развитие познавательной сферы, интуиции, нравственного и творческого потенциала членов группы, обучение эффективным способам снятия внутреннего напряжения, приемам саморегуляции. Создание условий для обеспечения возможности увидеть себя в зеркале собственных представлений и самооценок и в зеркале мнений других людей – участников группы, оценить свои личные качества, прислушаться к своим переживаниям.

Блок 3 – поведенческий (тренинги ассертивного поведения) включает 18 - 21 занятия, направленные развитие эффективного общения, социальной чувствительности, формирование адекватных форм поведения, на коррекцию зависимости от окружающих, обучение умению самостоятельно решать проблемы, управлять своим состоянием в проблемных ситуациях. Фокусировка внимания на своих привычных способах поведения. Осознание собственных поведенческих стереотипов. Формирование готовности экспериментировать, находить новые способы поведения.

Блок 4 – рефлексивно-оценочный блок - включает 22 занятие, направленное на укрепление положительной самооценки, активизацию личностных ресурсов подростков для достижения своих жизненных целей, побуждение к дальнейшему самопознанию и саморазвитию, подведение эмоционального итога работы группы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Этап работы / Тема | Оборудование | Кол - во часов |
|-------|---|---|----------------|
| I. | Подготовка и проведение первичной диагностики. Обработка результатов диагностики. Формирование группы. | Пакет диагностических методик | 120 |
| II. | Реализация цикла социально-психологических тренингов | | |
| | БЛОК I - адаптационный (коммуникативные тренинги) | | 9 |
| 1 | Давайте познакомимся! | Спички, листы бумаги, фломастеры, музыка инструментальная, грецкие орехи, поднос, «крокодил» для колки орехов, мешочек, вопросы на полосках бумаги. | 1.5 |
| 2 | Учимся доверять друг другу | Мяч, полоски бумаги с именами участников тренинга, инструментальная фоновая музыка. | 1.5 |
| 3 | Учимся взаимопониманию | Сундучок с предметными картинками, карточка с пословицами, инструментальная музыка. | 1.5 |
| 4 | Законы дружбы | Доска, маски кошки и собаки, листы бумаги по количеству участников, фломастеры разного цвета, бумажный цветок, (газеты). | 1.5 |
| 5 | Секреты бесконфликтности | Музыка, лента/ скакалка, два стола, 4 листа бумаги, два набора цветных карандашей, набор букв, составляющих слово по количеству участников тренинга (познание – 8 букв) | 1.5 |
| 6 | Мы – команда! | Списки вещей по количеству участников, инструментальная музыка, цветик – семицветик. | 1,5 |
| | БЛОК II – формирующий (тренинги личностного роста) | | 16,5 |
| 7 | Мои добрые дела, мои сильные стороны | Камни (по количеству больше, чем участников). | 1.5 |

| | | | |
|----|--|---|-----|
| 8 | Мои возможности | Мягкие игрушки по количеству участников, четверостишия, карандаш, буквы «любознательность», список «3-й лишний», цветок. | 1.5 |
| 9 | Тренируем наблюдательность. Часть 1 | Листы бумаги по количеству участников, ручки, мяч, спокойная фоновая музыка. | 1,5 |
| 10 | Тренируем наблюдательность. Часть 2 | 5-7 мягких игрушек, палка, сюжетная картинка, закрытая белым листом бумаги, разрезанным на вертикальные полоски, не доходя до края. | 1,5 |
| 11 | В лабиринтах мышления | Мяч, листы бумаги, ручки по количеству участников, спокойная инструментальная музыка. | 1.5 |
| 12 | На крыльях воображения | Листы по количеству участников, на которых изображены 15 кругов; карандаши; задания для озвучки; табличка, на которой слова: ветер, вода, стекло; газета/платочек. | 1.5 |
| 13 | В мире эмоций: чувства полезные и нет | Словарики чувств по количеству участников, таблички с эмоциями (гнев, радость, печаль, стыд, обида, отвращение, удивление, интерес, страх, вина), карточки с именами участников. | 1.5 |
| 14 | Тренинг саморегуляции «Сильнее всех – владеющий собой» | Мелодия Э. Мориконе «Одинокий пастух», листы бумаги с изображением солнечного круга, ручки по количеству участников. | 1.5 |
| 15 | Тренинг решения проблемных ситуаций | Шар, два указателя: «У меня есть такая проблема», «Меня это не касается», лист с перечнем актуальных для подростков проблем, двойной портрет, листы бумаги, ручки, алгоритм решения проблемной ситуации (на доске). | 1,5 |
| 16 | Тренинг «Интуиция в принятии решений» | Веревка с кольцом, жетоны с ролями, открытка, две книги, буклеты «Где находится третий | 1.5 |

| | | | |
|---|---|---|------------|
| | | глаз – интуиция и как его открыть?» | |
| 17 | Тренинг лидерских умений. | Веселая и ритмичная музыка, бумага, ручки по количеству участников, карточки с буквами алфавита, доска, жетоны. | 1.5 |
| БЛОК III – поведенческий (тренинги ассертивного поведения) | | | 6 |
| 18 | Уверенность в себе. Тренируем навыки ассертивного поведения. Часть 1 | Шарф, плакат, ситуации. | 1,5 |
| 19 | Застенчивость и нерешительность - феномены омраченности жизни. Тренируем навыки ассертивного поведения. Часть 2 | Листы бумаги, ручки, таблички – список гостей. | 1.5 |
| 20 | Понятие насилия и право защитить себя. Билль о личных правах. | Наглядные пособия: Признаки ассертивной просьбы, Ассертивный отказ, Билль о личных правах (буклеты). | 1.5 |
| 21 | Кто такие манипуляторы? Способы защиты от манипуляции | Задания к упр.№3, наглядные пособия, доска. | 1.5 |
| БЛОК IV – рефлексивно-оценочный | | | 1.5 |
| 22 | Тренинг осознания своего внутреннего мира и жизненных целей | Бумага, ручки, листы с перечнем жизненных ценностей. | 1.5 |
| III | Итоговая диагностика. Обработка результатов. | Пакет диагностических методик. | 120 |
| IV | Консультации для педагогов ОПСЖД и родителей подростков по итогам коррекционной работы. | | 51 |
| Итого часов: | | | 324 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. СПб. : Университетская книга, 1996.
2. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. М.: АСТ - Пресс - книга, 2002.
3. Кристофер Л., Смит. Тренинг лидерства. СПб.: Питер, 2001.
4. Кипнис М., Тренинг креативности.- М.: Ось - 89, 2004.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б., Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. -СПб.: ООО Изд - во «Речь», 2001.
6. Микляева А.В., Я - подросток. Программа уроков психологии. - СПб.: Изд - во «Речь», 2006.
7. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. - СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2000г

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Результативность реализации программы измеряется
- степенью готовности и стремлением каждого участника тренинга к общению со взрослыми и сверстниками, снятие барьеров в общении, готовность к сотрудничеству,
 - умением и желанием сочетать общественные и личные интересы,
 - реальным вкладом в развитие коллектива (участие в КТД),
 - степенью эмоционального благополучия каждого участника (улучшение эмоционального фона),
 - снижением уровня /либо преодолением проблемы школьной дезадаптации,
 - отсутствием случаев асоциального поведения,
 - наличием позитивных тенденций в развитии личности (повышение самооценки).

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Оценка эффективности образовательной и развивающей программы традиционно предполагает анализ соответствия результатов целям и задачам ее реализации, которые, как уже отмечалось, заключаются в создании условий для успешной социальной адаптации подростков, всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Мы посчитали правомерным проанализировать изменения, происходящие в параметрах **социально-психологического статуса** несовершеннолетних на протяжении всего периода их реабилитации, который составляет от 3 до 6 месяцев.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

| Параметры статуса | Методы его оценки |
|---|---|
| 1. Познавательная сфера: <ul style="list-style-type: none">- внимание- память- мышление и речь- воображение | Таблицы Шульце, «Кодирование» Бурдона, Сюжетные картинки для сравнения. «10 слов» Лурия, «Пиктограмма», «Запомни рисунки» Немов. ШТУР, Таблица с логическими задачами и поиском закономерностей, «5 лишний». «Дорисуй фигуры» Дьяченко, «Придумай конец истории». |
| 2. Эмоционально-волевая и личностная сфера: | Наблюдение, индивидуальная беседа, |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - тревожность в различных жизненных ситуациях <li style="padding-left: 20px;">- самооценка - уровень притязаний <li style="padding-left: 20px;">- взаимодействие со сверстниками - взаимодействие со взрослыми -эмоциональное благополучие в группе отделения, школьном классе | <p>«Шкала личной тревожности» А.М. Прихожан. Методика «Самооценка личности», Методика «Уровень притязаний», участие в КТД отделения, класса и школы, Методика Эйдемиллера «Типовое состояние в школе», Анкета для подростка.</p> |
| <p>3. Мотивационная сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отношение к учению - мотивы учебной деятельности | <p>Анкета.</p> |
| <p>4. Неврологические проявления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - энурез, нарушения сна. | <p>Наблюдения, индивидуальная беседа с педагогами отделения, класса.</p> |
| <p>5. Коммуникативная сфера</p> | <p>Анкета Наблюдения</p> |

Объектом психолого-педагогической деятельности в рамках дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы «Ключ к себе» были 98 подростков из социально неблагополучных семей и семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, проходившие реабилитацию на базе ОПСЖД за период с 2006 по 2016 годы включительно.

Чтобы оценить результативность программы проводились специальные диагностические срезы: первичная констатирующая диагностика и итоговая контрольная диагностика.

Результаты первичной диагностики показали:

- Большинство несовершеннолетних (90%) имели те или иные проблемы познавательной сферы: социально-педагогическая запущенность, слабость интеллектуальных способностей,

- Все подростки (100%), участники тренинговой группы, имели те или иные проблемы эмоционально-волевой и личностной сферы: повышенная личностная тревожность, обидчивость, импульсивность, неустойчивость настроения, несформированность представлений о себе у младших подростков, неустойчивость самооценки, наличие комплексов неполноценности, неадекватный уровень притязаний, слабости во многих видах деятельности,

- Большинство подростков (65%) имели те или иные поведенческие проблемы: высокий уровень агрессивности, склонность к аффектам,

признаки девиантного и асоциального поведения (сквернословие, случаи мелкого воровства, употребления алкогольных напитков, токсикомания),

- Для многих несовершеннолетних (55%) была актуальна проблема школьной дезадаптации той или иной степени: хроническая неуспеваемость по отдельным предметам школьной программы, нарушенные отношения с одноклассниками и педагогами, пропуски уроков без уважительной причины, наличие негативного в целом отношения к школе,

- Некоторые подростки (20%) имели те или иные признаки невротизации личности: энурез, нарушение сна.

Итоговая диагностика по окончании работы выявила положительную динамику в социально-психологическом статусе многих подростков:

- Повысился уровень развития познавательных способностей подростков (возросла эффективность произвольного внимания, увеличился объем опосредованного запоминания, стали более совершенными мыслительные операции, объяснительная речь, воображение),

- У большинства подростков сформирована положительная самооценка. Ребята осознали свои достоинства, поверили в свои силы, стали смелее и активнее проявлять свою индивидуальность в коллективных творческих мероприятиях центра.

- Все участники тренинговой группы приобрели устойчивые дружеские связи, стали открытыми в проявлении добрых чувств и симпатий. Возрос социометрический статус и уровень эмоционального благополучия многих подростков в группе отделения и школьном классе.

- Повысился уровень эмоциональной устойчивости многих воспитанников, закрепился положительный фон настроения.

- За счет снятия психического напряжения преодолены неврологические проявления отдельных подростков (энурез, нарушения сна).

- Снизилась острота проблемы школьной дезадаптации некоторых подростков: улучшилась успеваемость, отношения со сверстниками и педагогами, преодолено негативное отношение к школе.

Данные результаты коррекционно-развивающей работы соответствуют поставленным целям и задачам реализуемой программы.