

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол № 3 от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
Приказ № 124 от 02.09.2024

**РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ»**

Автор-составитель:
Шавшаева Л.В.
канд. филос. наук,
педагог- психолог

Санкт-Петербург
2024

Обоснование программы

Подросткам очень важно осознавать себя востребованными в обществе, иметь жизненные цели, обладающие личностной значимостью. Важно помочь подросткам увидеть, каким образом их выбор может повлиять на дальнейшую жизнь и успешность в профессиональной деятельности, найти пути достижения жизненных целей, заинтересовать их в реализации задуманного, научить не отказываться от желаемого при неудачах, а продолжать двигаться вперед. Участие в программе позволит научиться подростку в жизненных ситуациях принимать адекватное решение по конкретной проблеме, как достойно выйти из трудной жизненной ситуации, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции.

Цель: формирование способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей.

Задачи:

- ✓ Развитие самосознания;
- ✓ повышение коммуникативных навыков и уверенности;
- ✓ формирование адекватной самооценки;
- ✓ содействие осознанию собственных иерархий;
- ✓ формирование навыков преодоления стресса и противостояния групповому давлению;
- ✓ актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.

Адресат: учащиеся подросткового и младшего юношеского возраста 14-18 лет. Группа не более 12 человек. Продолжительность каждой встречи 1 – 1,5 часа. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Количество занятий – 10. Занятия могут проводиться в виде тренингов и виде классных часов.

Структура занятия

1. Вводная часть включает в себя психологические игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы.
2. Основная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта, формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с миром, осуществляется с использованием мини-лекций и бесед психолога, сюжетно-ролевых игр, дискуссий и обсуждений и т.д.
3. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексия и ритуал прощания.

Этапы реализации программы:

подготовительный этап, коррекционно-развивающий этап, заключительный этап. Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции. Первичная диагностика предполагает проведение диагностического обследования обучающихся по выбранным методикам.

На развивающем этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

Заключительный этап включает проведение повторной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

Диагностический блок включает:

1. Изучение различных составляющих оптимистического мышления (конструктивные представления о себе, о деятельности и о будущем):

- опросник стиля объяснения успехов и неудач для подростков (СТОУН-П),
- тест жизненных ориентации LOT-R (LifeOrientationsTest — Revised) в переводе О.А. Сычева
- шкала самоуважения М. Розенберга.

2. Для диагностики субъективного благополучия использовались:

- шкала депрессии как черты Ч. Спилбергера в адаптации А.Б. Леоновой и А.К. Карповой
- шкала субъективного счастья С. Любомирски в переводе ДА. Леонтьева.
- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей общения. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Критерии достижения планируемых результатов

1. Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
2. Проявление обучающимися открытости, искренности в общении.
3. Стабилизация самооценки и самоуважения.
4. Выработка позитивных жизненных целей и мотивация к их достижению.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1	Правила групповой работы и техники безопасности. Диагностика. Формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия. 3. Принятие правил групповой работы и техники безопасности. 4. Диагностика. <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Молчанка - говорилка». 2. Упражнение «Установление дистанции». 3. Упражнение «Дружеская рука». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут

2	Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или в группе, умения принимать требования и потребности других людей и общества.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Узкий мост». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Король школы». 2. Упражнение «Дотронься до...». 3. Упражнение «Датский бокс». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
3	Актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Говорю, что вижу». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Ассоциации». 2. Упражнение «Взглянем вместе». 3. Упражнение «Великий мастер». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
4	Осознание Собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон и собственной полезности для окружающих и общества.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Пустое место». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Какой я?». 2. Упражнение «Банка секретов». 3. Упражнение «Друг для друга». 4. Упражнение «Бумажные мячики». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
5	Развитие способностей к самоопределению жизненных целей и определению необходимых качеств, для их достижения.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Подари улыбку». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Диалектика». 2. Упражнение «Волшебное зеркало». 3. Упражнение «Мои сильные стороны». 4. Упражнение «Соглашаюсь – не соглашаюсь». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут

6	Развитие Способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1.Ритуалприветствия.</p> <p>2.Упражнение «Спутанные цепочки».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1.Упражнение «Магазин».</p> <p>2.Упражнение «Мой выбор».</p> <p>3.Упражнение «Преграды».</p> <p>4.Упражнение «Помощь зала».</p> <p>5.Упражнение «Гусеница».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45минут
7	Актуализация Жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1 Ритуал приветствия.</p> <p>2 Упражнение «Зеркало».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Кино».</p> <p>2. Упражнение «Представление о времени».</p> <p>3. Упражнение «Чувство времени».</p> <p>4. Упражнение «Махнемся не глядя».</p> <p><i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.</p>	45минут
8	Повышение Самооценки в достижении целей.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1.Ритуал приветствия.</p> <p>2.Упражнение «Закончи предложения».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1.Упражнение «Цели и дела».</p> <p>2.Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни».</p> <p>3.Упражнение «Дружеские руки».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45минут
9	Повышение Уверенности в достижении жизненных целей.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1.Ритуалприветствия.</p> <p>2.Упражнение «Я знаю, что у тебя».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Дотянись до звезд».</p> <p>2. Упражнение «Мои ресурсы».</p> <p>3. Упражнение «Мои достижения».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45минут

10	Итоговое занятие. Актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Строим город». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Ящик Пандоры». 2. Упражнение «Чемодан в дорогу». <i>Заключительная часть.</i> 1. Рефлексия занятия. 2. Диагностика. 3. Подведение итогов.	45- 50 минут
----	---	--	-----------------

Литература

1. Макарычева, Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.-СПб.: Речь,2006.- 192с.
2. Истратова, О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники.–Изд.4-е–Ростов н./Дону:Феникс,2010.-349 с.
3. Щербакова, Т.Н., Скрипкина, Т.П. Тренинг коммуникативной компетентности для подростков: уч.-метод. пособие.- Ростов н/Д.: Изд-во РОИПКиПРО,2008.- 36с.
4. Васильев, Н. Тренинг преодоления конфликтов. - СПб.: Речь,2003.-174с.
5. Кэррел, С. Групповая психотерапия подростков.- СПб.,2002.- 223с.
6. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками.М.,2001.
7. Трошихина, Е. Тренинг развития жизненных целей.- СПб.: Речь,2002.
8. Фопель К. Психологические игры и упражнения. М.,2001.