

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центр)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
(протокол от 31.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
от 31.08.2022 № 123

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности, по
формированию и развитию навыков социальной адаптации
«Если я – это я...»**

Категория обучающихся: подростки 11-13 лет
Срок реализации: до 3х месяцев

Составители:
Худынцева Ю.А., педагог-психолог
Коликова А.А., педагог-психолог
Барашкова Н.А., педагог-психолог
Булыгина А.А., педагог-психолог

Мурманск, 2022

Пояснительная записка

Актуальность программы. Важной задачей подросткового возраста является подготовка к взрослой жизни с разнообразием задач, встающих перед человеком. В ходе взросления постоянно происходит социальная адаптация и социализация индивида. Социальная адаптация является средством и одним из путей наиболее эффективной социализации. В то же время социализация личности является необходимым условием адаптации индивида в конкретной ситуации.

Социализация представляет собой непрерывный и многогранный процесс, продолжающийся в течение всей жизни человека. Это процесс становления личности, в ходе которого происходит усвоение индивидуумом языка, социальных ценностей и опыта (норм, установок, образцов поведения), культуры, присущих данному обществу, социальной общности, группе, и воспроизводство им социальных связей и социального опыта.

Для успешной социализации необходимо осознание человеком и предъявление своих потребностей, умение удовлетворить их социально приемлемым способом. Зачастую родители в силу личностных особенностей, отсутствия внутренних ресурсов, кризиса семьи не могут оказать поддержку и быть той безопасной средой, где взрослеющий человек может предъявлять разные чувства и потребности. В подростковом возрасте, когда неформальное общение является ведущим видом деятельности, общение в тренинговой группе может быть безопасной площадкой по отработке таких навыков, местом, где можно получить поддержку и опыт познания себя и окружающих. В случае, если человек хорошо понимает свои потребности, умеет отстаивать свои границы, знает свои ресурсы, самореализация, и в частности, профессиональное самоопределение является для него посильной задачей, решаемой осознанно и социализация проходит успешно.

В основе данной программы лежит модифицированная комплексная коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер», направленная на развитие качеств личности подростка, способствующих успешной социализации и самореализации в жизни, мотивации к здоровому образу жизни, к отказу от употребления ПАВ под ред. Е. В. Емельяновой.

Адресат программы: подростки от 11 до 13 лет воспитывающиеся в приемных семьях, а также находящиеся в трудной жизненной ситуации, в том числе имеющие проблемы во взаимоотношениях со сверстниками.

Отличительная особенность программы: программа состоит из четырех модулей. Модуль «Команда» направлен на развитие группового доверия, сплоченности группы, формирование безопасной атмосферы, что является необходимым условием для реализации программы. Модули «Властелин эмоций», «Я - это я» содействуют развитию эмоциональной регуляции, осознанию личностных качеств. Работа в группе отвечает возрастной потребности подростков в общении в группе сверстников, подобраны упражнения, направленные на активное взаимодействие.

Программа **социально-педагогической направленности** способствует развитию социальных навыков подростков, умения работать в команде, выстраивать взаимоотношения, социальные связи.

Освоение программы осуществляется в **очной форме** обучения.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Мини-лекции: позволяют эффективно передать теоретическую информацию.
2. Дискуссии: предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других.
3. Разминки: используются для активизации работы и снятия напряжения.
4. Арт-терапевтические упражнения: помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить.
5. Психогимнастика.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в группе, в форме тренинга.

Срок освоения программы: до 3-х месяцев.

Объем программы: 20 часов.

Режим занятий: предусматривает проведение 2х занятий по 45 минут с периодичностью 1 раз неделю. Между занятиями организуется динамическая пауза или свободная деятельность не менее 10 минут.

Цель программы — развитие качеств личности подростка, способствующих успешной социализации и самореализации в жизни.

Задачи:

1. развитие социальных умений и социальной активности подростков;
2. развитие жизненных умений;
3. развитие адаптационных способностей;
4. позитивное программирование будущего;
5. создание альтернативного круга общения и интересов;
6. удовлетворение психологических потребностей подростка в общении, эмоциональной поддержке, самопознании.

Название и краткое описание модулей

Модуль 1 «Вводный»

1. Знакомство с группой, выработка правил работы группы.
2. Знакомство с программой.
3. Формирование доверительных отношений в группе.
4. Диагностика (первичная) социальной адаптированности участников группы:
 - Рисуночный тест «Я и группа»;
 - Методика для изучения социализированности учащегося (М.И. Рожкова).

Модуль 2 «Команда»

1. Формирование группового доверия, активизация взаимодействия членов группы.
2. Формирование доверительного взаимоотношения со взрослыми, сверстниками, доброжелательного отношения к партнеру по общению.
3. Развитие навыков межличностного взаимодействия. Развитие толерантности к себе и другим. Построение партнерских взаимоотношений.

Модуль 3 «Властелин эмоций» включает в себя упражнения, способствующие развитию эмоциональной саморегуляции.

1. Обучение осознанию и дифференциации своего эмоционального состояния, реакции своего тела, общего состояния и способам выражать свое состояние.
2. Обучение приемам эмоционального сдерживания, отработка навыков контроля над состоянием тревоги, волнения.
3. Обучение способам эмоциональной разрядки, снятия сенсомоторного напряжения, выражения своих эмоций безопасным, социально приемлемым способом.

Модуль 4 «Я и другие» посвящен развитию личностной сферы, формированию принятия себя.

1. Коррекция личностных установок и социального взаимодействия. Развитие умения свободно говорить о своих качествах и оценивать их эффективность в зависимости от обстоятельств.

2. Развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни. Развитие толерантности к себе и другим. Построение партнерских взаимоотношений.

3. Формирование позитивного самоотношения и принятия себя. Обучение методам разрешения внутриличностных конфликтов.

4. Развитие ответственности, обучение навыку отличать позицию жертвы и позиции ответственности, содействие формированию готовности брать на себя ответственности за свою жизнь.

Модуль 5 «Завершающий»

1. Подведение итогов группы.
2. Диагностика (итоговая) социальной адаптированности участников группы:
 - Рисуночный тест «Я и группа»;
 - Методика для изучения социализированности учащегося (М.И. Рожкова).
3. Отзывы участников группы по итогам реализации программы (анкетирование)

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля программы	Количество часов		Форма контроля (индивидуальная диагностика, анкетирования, тестирование)
		теоретических	практических	
1.	«Вводный»	20 мин.	1ч. 25 мин.	- Рисуночный тест «Я и группа»; - Методика для изучения социализированности учащегося (М.И. Рожкова).
2.	«Команда»	1 ч.	3 ч.	Наблюдение, рефлексия
3.	«Властелин эмоций»	1 ч.	5 ч.	
4.	«Я и другие»	1 ч.	5 ч.	Наблюдение, рефлексия
5.	«Завершающий»	20 мин.	1ч. 25 мин.	- Рисуночный тест «Я и группа»; - Методика для изучения социализированности учащегося (М.И. Рожкова). - Анкета обратной связи.
	Итого	3 ч. 40 мин.	16 ч. 5 мин.	
		20 ак. ч.		

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей и тем	Количество часов/занятий
Модуль 1 «Вводный»		
1.	«Знакомство». Знакомство участников. Выработка правил	

	группы. Знакомство с программой. Диагностика социальной адаптированности участников.	2 ак.ч./1зан.
Модуль 2«Команда»		
1.	«Мы с тобой похожи?...»Стимуляция развития комфортности в группе.	4 ак.ч./2зан.
2.	«Сплочение и доверие?» Усложнение взаимодействия между участниками, развитие группового сплочения и доверия.	
Модуль 3«Властелин эмоций»		
1.	«Страна моих чувств». Развитие эмоциональной грамотности через понимание своих эмоций и эмоций других людей.	6 ак.ч./3зан.
2.	«Я хозяин своих эмоций». Развитие эмоциональной грамотности. Обучение снятию стрессового напряжения.	
3.	«Мои личные качества». Выявление качества личности через различные игровые упражнения. Развитие способности к осознанию и принятию своих качеств.	
Модуль 4 «Я и другие»		
1.	«Я – это я». Развитие ощущения ценности собственной личности.	6 ак.ч./3зан.
2.	«Я и другие». Совершенствование коммуникативных навыков	
3.	«Мои границы». Коррекция личностных установок, связанных с общением, социальных позиций, моделей взаимодействия с окружением.	
Модуль 5 «Завершающий»		
1.	«Закрытие группы». Итоговая диагностика социальной адаптированности участников.Подведение итогов группы.Отзывы участников группы по итогам реализации программы (анкетирование)	2 ак.ч./1зан.

Календарный учебный график Календарный учебный график МБУ ДО г.Мурманска ППМС-Центра разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (утверждены постановлением Главного государственного врача РФ от 30.06.20 №16), уставом МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра.

Учебный год начинается 01 сентября. Продолжительность учебного года составляет 33 недели. Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Условия реализации программы: занятия с детьми проводятся в стандартном помещении центра, имеющем интерактивное оборудование, обеспечивающее возможность реализации различных видов коммуникативной, двигательной, творческой активности. Занятия проводятся в соответствии с правилами проведения тренинга – в кругу. Оборудование для занятий: столы, стулья, наборы пластилина, цветной бумаги, журналы для коллажей, ножницы, клей.

Планируемые результаты реализации программы.

В ходе освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности, по формированию и развитию навыков социальной адаптации предполагается обеспечение условий для достижения обучающимися следующих результатов:

- развитие социальных умений и социальной активности подростков;
- развитие адаптационных способностей;
- создание альтернативного круга общения и интересов;

- удовлетворение психологических потребностей подростка в общении, эмоциональной поддержке, самопознании.

Форма итоговой аттестации: в конце каждого занятия используется упражнение «групповая температура», где участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние, после чего составляется средняя «температура» группы по итогу каждого занятия. Для оценки социальной адаптированности в начале и по завершению курса программы проводится диагностика участников с использованием следующих методик:

- Рисуночный тест «Я и группа»;
- Методика для изучения социализированности учащегося (М.И. Рожкова).

Литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология.- М: Юрайт, 2010
2. Кауфман Г., Рафаэль Л., Эспеланд П. Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке/ пер. с англ. В. Степановой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
3. Драгунова, Т. В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Под ред. Т. В. Драгуновой, Д. Б. Эльконина. – М. : Просвещение, 2007 – 156 с.
4. Казанская В.Г. «Подросток: социальная адаптация: психологам, педагогам, родителям». – СПб: Питер, 2011
5. Коломинский, Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах/ – М.: Тетра Системс, 2000
6. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: Речь, 2010. – 384 с.
7. Микляева А.В. Я-подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
8. Оклендер В. Скрытые сокровища: Путеводитель по внутреннему миру ребенка. Пер с англ. – М.: Когито-Центр, 2017. – 271 с.
9. Семенака С.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия. – 3 е изд., испр.и доп. – М.:АРКТИ, 2006. -72с.

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе социально-гуманитарной направленности по
формированию и развитию навыков социальной адаптации
«Если я – это я...»**