

**Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Ровесник»**

ПРИНЯТО
на заседании
Совета специалистов
Протокол № 3 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБУ КО СРЦН «Ровесник»
от 31.08. 2020г. № 87

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«Время перемен»

(для подростков, признанных находящимися в социально опасном положении)

Возраст обучающихся: 13- 18 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Кокорникова Ирина Валентиновна,
социальный педагог

г. Сосенский, 2020г.

1. Пояснительная записка

Среди молодежи усилилось демонстративное и вызывающее поведение по отношению к взрослым, чаще проявляется жестокость и агрессивность. Растет число преступлений и правонарушений в подростковой среде. Поэтому необходимо ответственно отнестись к организации профилактической работы с социально дезадаптированными подростками.

2. Актуальность и целесообразность создания данной образовательной программы

Изменения политической и социально-экономической ситуации в России, социальная дифференциация, которая происходит в молодежной среде, оказали и продолжают оказывать негативное влияние на подрастающее поколение.

В России вновь встречается нищета, беспризорность, правовая незащищенность несовершеннолетних. Молодежь вынужденно адаптируется к подобным условиям, и в результате вживания в окружающую среду налицо: ранняя алкоголизация, потребление наркотических, токсических, психотропных веществ, нежелание учиться, работать, бродяжничество.

Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи (нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей), которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость использования специальных мер для развития и формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного взаимодействия в социуме.

Подростковый возраст рассматривается исследователями как один из наиболее опасных для формирования девиантного и делинквентного развития личности. Подростки продолжают составлять наиболее криминально активную часть населения. Последнее время преступность среди подростков продолжает расти, что свидетельствует об осложненных формах развития личности у подростков.

Работа по профилактике правонарушений предполагает целый комплекс социально-профилактических мер, которые направлены как на оздоровление условий семейного, школьного воспитания, так и на индивидуальную психолого-педагогическую коррекцию личности «трудного» подростка, также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

Но решать эти задачи в одиночку невозможно. Необходимо объединить усилия учителей, социального педагога, психолога, родителей работников правоохранительных органов. Немаловажную роль в воспитании, организации занятости, профилактике правонарушений среди несовершеннолетних занимает дополнительное образование.

Одним из приоритетных направлений деятельности по работе с «трудными» подростками должно являться создание единого воспитательного пространства. Сотрудничество с родителями и с другими профилактическими организациями

позволяют совместно выбирать для каждого подростка индивидуальный подход, изучать его интересы, поддерживать, помогать преодолевать те проблемы, которые ему мешают.

3. Цель программы

Профилактика социальной адаптации подростков с признаками девиантного поведения.

4. Задачи программы

- научить способам эффективно преодолевать жизненные проблемы и неудачи;
- развить произвольную регуляцию своего поведения и эмоциональные состояния; уверенность и умение противостоять групповому давлению со стороны сверстников;
- в целях восстановления здоровых взаимоотношений между членами семьи и коррекцией имеющихся отношений в семейном воспитании способствовать освоению навыков позитивного общения и самоуважения;

5. Объект

Данная программа предназначена для подростков в возрасте 13-18 лет, находящихся в социально-опасном положении.

6. Форма занятий

Групповые занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 мин (допускается 60 мин), наполняемость группы 8-10 человек.

На занятиях используются дискуссии, беседы, психологические игры и упражнения, викторины, презентации, ИКТ.

7. Механизм реализации программы

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. *Ритуал приветствия*: вовлечение участников встречи в групповую работу, настрой на активное взаимодействие.
2. *Разминка, разогрев*: объявление темы занятия, за которым следуют разминочные упражнения. Их цель – настрой на работу, сплочение группы, создание атмосферы доверия, психологического комфорта.
3. *Работа по теме занятия*: основное содержание занятия представляет собой совокупность различных техник, приемов и упражнений, направленных на обращение участников группы к своему личному опыту, обсуждение вопросов, связанных с заявленной проблемой, осознание неконструктивных моделей поведения и отработка новых моделей поведения. Упражнения подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой.
4. *Этап рефлексии*: подведение итогов занятия (предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии каждым из участников).

8. Основные принципы групповой работы

1. Принцип добровольности участия, от включения в тренинговую группу до

- принятия участия в отдельном упражнении или технике.
2. Принцип конфиденциальности. Все, что говорится и происходит в группе, не должно стать достоянием третьих лиц. Это требование является условием создания атмосферы психологического комфорта, доверия и принципа безопасности.
 3. Принцип уважения другого (не перебивать, не оценивать критические высказывания, чувства или переживания другого).

9. Условия реализации

- Место проведения основных мероприятий программы ГБУ КО СРЦН «Ровесник»
- Кадровое обеспечение программы: зав. отделением Степанчикова О.А., социальный педагог Кокорникова И.В.

10. Сроки реализации

Программа реализуется в течение 8 месяцев (с 1 октября - по 15 мая)

11. Методическое обеспечение

Занятия проводятся в отдельном помещении. В программе используются ролевые игры, психологические упражнения, тесты на самопознание.

Для выполнения ряда заданий необходимы бумага, ручки, карандаши, столик или жесткие подставки для письма, мультимедийная система.

Для активизации механизмов рефлексии ведущий может попросить участников группы вести дневник, в который записываются впечатления от встреч и мысли, возникающие по окончании каждого занятия.

Каждое занятие начинается с обмена впечатлениями участников группы от предыдущей встречи.

12. Ожидаемые результаты программы

- повышение культуры общения среди подростков, стремление к соблюдению социальных и моральных норм поведения;
- уменьшение факторов риска, приводящих к безнадзорности, правонарушениям, злоупотреблению вредными привычками;
- формирование у подростков нравственных качеств, представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни;
- обучение навыкам социально поддерживающего, развивающего поведения в семье и во взаимоотношениях с подростками.

Усвоение программы и проверка знаний отслеживаются с помощью вводной, промежуточной и итоговой диагностики.

13. Форма аттестации

Аттестацией по итогам реализации программы является обобщенное итоговое занятие.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Знакомство.	15 мин	30 мин	45 мин
2	Кто я или, что я думаю о себе.	15 мин	30 мин	45 мин
3	Самопознание.	15 мин	30 мин	45 мин
4	Характер	15 мин	30 мин	45 мин
5.	Эмоции и цвет	15 мин	30 мин	45 мин
6.	Эмоции и чувства	15 мин	30 мин	45 мин
7.	Обида	15 мин	30 мин	45 мин
8.	Что мне делать с агрессией?	15 мин	30 мин	45 мин
9.	Уверенность в себе.	15 мин	30 мин	45 мин
10	Построение партнерских отношений	15 мин	30 мин	45 мин
11.	Ассертивное поведение.	15 мин	30 мин	45 мин
12.	Смыслы и ценности в жизни человека.	15 мин	30 мин	45 мин
13	Конфликты как возможность развития.	15 мин	30 мин	45 мин
14	Развитие креативности.	15 мин	30 мин	45 мин
15	Я и мои желания	15 мин	30 мин	45 мин
16	Развитие ответственности	15 мин	30 мин	45 мин
17	Психопрофилактика эмоциональных срывов	15 мин	30 мин	45 мин
18	Учимся общаться без конфликтов	15 мин	30 мин	45 мин
19	Повышаем самоуважение	15 мин	30 мин	45 мин
20	Умение заводить друзей и поддерживать дружеские отношения	15 мин	30 мин	45 мин

21	Уверенное и неуверенное поведение	15 мин	30 мин	45 мин
22	Умение сказать «нет»	15 мин	30 мин	45 мин
23.	Как справляться с собственным гневом	15 мин	30 мин	45 мин
24.	Целеполагание, преодоление проблем	15 мин	30 мин	45 мин
25.	Формула плохого настроения	15 мин	30 мин	45 мин
26.	Семь «Я» человека	15 мин	30 мин	45 мин
27	Ни печали без радости, ни радости без печали.	15 мин	30 мин	45 мин
28.	Сказка ложь, да в ней намек	15 мин	30 мин	45 мин
29.	Ни один человек не может быть островом	15 мин	30 мин	45 мин
30	С кем поведешься от того и наберешься	15 мин	30 мин	45 мин
31.	Семья в куче, не страшна и туча	15 мин	30 мин	45 мин
32.	До свидания!	15 мин	30 мин	45 мин

Итого: 32 занятия

Содержание программы

№	Тема занятий	Цель	Форма организации образовательного процесса
1	Знакомство.	Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга, освоение приёмов активного стиля общения.	1. Упр. «Знакомство» 2. Принятие правил работы в группе. 3. Анкетирование «Мои ожидания» 4. Упр. «Хлопки» 5. Ритуал прощания
2	Кто «Я»	Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим урокам, способствовать самоанализу участников, прояснение Я – концепции.	1. Упр. «Приветствие» 2. Игра «Салат» 3. Обсуждение «Что такое «Я»» 4. Упр. «Мое Я» 5. Ритуал прощания
3	Самопознание.	Знакомство с типами темперамента, определение типа темперамента.	1. Игра «Абракадабра» 2. Обсуждение о темпераменте. 3. Самоанализ «Мой темперамент» 4. Рефлексия
4	Характер	Познакомить с понятием «характер», осознание качеств характера	1. Игра «Стоп кадр» 2. Упр. «Я дарю» 3. Беседа педагога о характере. 4. Упр. «Азбука характера» 5. Сказка о деревьях (характерах). Обсуждение 6. Ритуал прощания.
5	Эмоции и цвет	Выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами	1. Упр. на приветствие. 2. Беседа об эмоциях 3. Упр.»Эмоции в мимике» 4. Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами. 5. Игра «Угадай эмоцию» 6. Игра «Изобрази эмоцию»
6.	Эмоции и чувства	Выявить и дать знания и взаимосвязи цвета и проявления эмоции.	1. Приветствие. 2. Беседа об эмоциях. 3. Упр. «Слепой и поводырь» 4. Упр. «Мир чувств» 5. Упр.»незаконченные предложения» 6. Упр. «Моя полянка»

7.	Обида.	Психологический игровой тренинг «Лекарство от обиды» <i>Цель:</i> способствовать сплочению группы, углублению процессов самораскрытия, овладению приемами отреагирования чувства обиды	1. Ритуал приветствия. 2. Беседа «Что представляет из себя обида?» 3. Арт-терапия (пластилин) 4. Моделирование обиды 5. Комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения 6. Упр. «Пара ласковых» 7. Упр. «Фигура» 8. Музотерапия 9. Ритуал «Прощания»
8.	Что мне делать с агрессией?	Способствовать овладению навыками психологической саморегуляции и трансформации негативных переживаний в положительные эмоциональные состояния.	1. упр. «Пара ласковых» 2. Упр. «Рисунок» 3. Упр. «Фигура» 4. Тренинг на снятие агрессии. 5. Ритуал прощания
9.	Уверенность в себе.	Приобретение опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, познакомить с признаками уверенного и неуверенного поведения	1. Приветствие. 2. Игра Контакт глаз 3. Упр. «Уверенность, неуверенность» 4. Дискуссия о неуверенном и уверенном поведении. 5. Упр. «Нет» 6. Упр. «Символ» 7. Упр. «Мои ресурсы»
10.	Построение партнерских отношений	Познакомить с приемами общения, развивать коммуникативные умения	1. Упр. «Испорченный телефон» 2. Упр. «Спина к спине» 3. Упр. «Сидя, стоя» 4. Дискуссия «Что мы знаем об общении» 5. Самоанализ 6. Упр. «Круг моего общения» 7. Игра «Пишущая машинка»
11	Ассертивное поведение.	Освоение навыков ассертивного с и умения оперировать мимикой	Манипулятивная игра «Невидимый поводок» 2. Обсуждение «Твои обязанности», «Мои права» 3. Упр. «Игра в шахматы» 4. Ритуал прощания
12	Смыслы и ценности в жизни человека.	Определить уровень сформированности умения принимать коллективные решения, аргументируя свою точку зрения.	1. Приветствие 2 Беседа на определение круга проблем участников. 3. Упр. «Изучаем ценности» 4. Упр. «Мой выбор» 5 Итоговая игра «Ключ к успеху».
13	Конфликты как возможность развития.	Выработать умение предотвращать конфликты. Закрепить навыки поведения в	1. Приветствие 2. Беседа о конфликтах 3. Игра «Перетягивание

		проблемной ситуации	каната» 4. Игра «Петухи» Тест «Конфликтный ли ты человек?» 5. Анализ занятия
14	Развитие креативности.	Развитие творческого потенциала подростков	1. Приветствие 2. Упр.»Новое назначение» 3.Беседа «Что это такое креативность?» 4. Тест Торранса 5. Упр. «Творческие силы» 6. Рефлексия
15.	Я и мои желания.	Дать знания о теоретических Основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся	1. Приветствие 2.Беседа «Потребности» 3. Упр. «каким я хочу быть» 4.Упр. «Коллаж» 5. Рефлексия
16.	Развитие ответственности	Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение	1. Приветствие 2.Упр. «Назови свое имя и положительное качество на первую букву имени» 3.Упр. «Слепой и поводырь» 4. Упр. «Умей сказать «Нет» 5. Упр. «Марионетка» 6. Притча о бабочке 7. Обобщение полученных знаний
17.	Психопрофилактика эмоциональных срывов	Развивать навыки произвольного влияния на эмоциональное состояние	1.Приветствие 2.Учебный массаж 3.Упр. «Воздушный шарик» 4. Упр. «Напрягись, чтобы расслабиться» 5. Упр. «Тух-тиби-дух» 6.Упр. «Волшебный стул»
18	Учимся общаться без конфликтов	Уметь преодолевать возникшие трудности в общении с окружающими и оказывать поддержку другим.	1. Приветствие 2.Упр. «У меня все о, кей!» 3. Упр.»Волшебный стул» 4.Игра «Накопительные комплименты» 5.Ритуал прощания
19	Повышаем самоуважение	Создать у подростков мотивацию на самопознание, способствовать снижению тревожности, осмысление своего «Я» как части общего «Мы»	1. Приветствие 2.Упр.»Учим имена» 3. Упр. «Рукопожатие под лунной времени» 4.Упр. «Поймай руку» 5. Упр. «Гипнотические руки»
20	Умение заводить друзей и поддерживать дружеские отношения.	Помочь подросткам в самораскрытии, способствовать преодолению барьеров в общении; совершенствовать навыки общения.	1.Приветствие 2.Упр. «Танец рук» 3.Упр. «Тигр» 4.Упр. «Отношения» 5.Упр. «Напиши свое имя»

			6.Игра «Нос к носу» 7. Ритуал прощания
21	Уверенное и неуверенное поведение	Формировать положительное отношение к своим возможностям,	1.Приветствие 2. Упр. «Продолжи фразу» 3. Игра «Заповеди неудачника» 4.Упр. «Как стать уверенным в себе» 5.Тест «Насколько вы уверены в себе»
22	Умение сказать «нет».	Уметь преодолевать возникшие трудности в общении с окружающими и оказывать поддержку другим	1.Приветствие 2. Упр. «Два подсказчика» 3 Упр. «Смех прибавляет здоровье» 4. Упр. «Что это ты сейчас делаешь?» 5. Упр. «Сороконожка» 6. Упр. «Скрещенные руки»
23	Как справиться с собственным гневом	Актуализировать представление о факторах, влияющих на проявление тех или иных пропорций.	1.Приветствие 2.Игра «Прогноз погоды» 3.Игра камушек в ботинке» 4.Игра «Спустить пар» 5. Игра «Толкалки» 6. Игра «Кроме того»
24	Целеполагание, преодоление проблем	Научить способам эффективно преодолевать жизненные проблемы и неудачи	1. Приветствие 2.Игра «Броуновское движение» 3. Упр. «Информация для учащихся» 4.Дискуссия о способах преодоления неудач. 5. Обсуждение 6. Ритуал прощания
25	Формула хорошего настроения	Развитие позитивной коммуникации в группе, выбор и использование адекватных, не вредящих здоровью способов и приемов, помогающих справляться с плохим настроением	1. Приветствие 2.Упр. «Ты Таня- умная, а я Вася- добрый. 3. Беседа «Мое настроение» 4. Упр. «Ассоциации» 5. Упр.»как справиться с плохим настроением» 6.Упр. «Пожелание другу» 7. Упр. «Формула хорошего настроения»
26	Семь «Я» человека	Формирование стремления к самопознанию, возможности распознавать личностные качества, стремление к взаимодействию с другими людьми.	1. Приветствие 2Упр. «Назови свое имя» 3.Дискуссия по упражнению 4.Тест «Семь «Я» человека» 5. Упр.»Карлики и великаны» 6.Ритуал прощания
27	Ни печали без радости, ни радости без	Расширение представлений о жизненных проблемах и	1.Приветствие 2.Притча «О трудностях» 3. Анкетирование на

	печали	способах их преодоления	самоанализ и самооценку 4. Обсуждение упражнения 5. Упр. «Через три года» 6. Раздача буклетов 7. Ритуал прощания
28	Сказка ложь, да в ней намек	Формирование навыков преодоления стресса.	1. Приветствие 2. Сказка «Охотник и его сыновья» 3. Обсуждение 4. Упр. «Воздушные шары» 5. Упр. «Передай мяч, не используя ладони» 6. Ритуал прощания
29	Ни один человек не может быть островом	Помощь в осознании роли общения в жизни человека	1. Приветствие 2. Упр. «Расшифруй» 3. Беседа «Трудности человека, связанные с общением» 4. Упр. «Умею ли я общаться» 5. Игра «Общий язык» 6. Обсуждение ошибок оценивания людей в общении.
30	С кем поведешься от того и наберешься	Осознание подростками необходимости и важности объединения людей в группы по интересам; формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение	1. Приветствие. 2. Упр. «Ассоциации» 3. Беседа о причинах объединения в группы 4. Упр. «Различия» 5. Упр. «Алгоритм двух «О»» 6. Тест «Ваша компания» 7. Упр. «Комплименты»
31	Семья в куче, не страшна и туча	Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки	1. Приветствие 2. Упр. «Генеалогическое древо» 3. Анкета «Моя семья» 4. Упр. «Копилка семейных трудностей» 5. Упр. «Советы» 6. Упр. «Фразы» 7. Упр. «Я горжусь»
32	До свидания	Обсуждение эффективности работы группы. Подведение итогов групповой работы	1. Приветствие 2. Упр. «Комплимент» 3. Упр. «Пожелания» 4. Анкета «Познай себя» 5. Упр. «Моя вселенная» 6. Упр. «Чемодан» 7. Упр. «Мое будущее» 8. Упр. «Взаимные благодарности»

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь./ Под ред. Е.Г.Трошихиной. – СПб.: Речь, 2003.
2. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – М.: Издательство «Первое сентября», 2004.
3. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов, СПб.: Питер, 2008.
4. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков: программы, групповые занятия, проектная деятельность/ авт-сост. С.А.Пырочкина, О.П.Погорелова. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе: Кн. для учащихся. – М., 1994.
6. Родионов В.А. Психология здоровья школьников: технология работы. Лекции 5-8. М., Педагогический университет «Первое сентября», 2008.
7. Крижанская Ю.С., Третьяков В.П. Грамматика общения. Л., 1990.
8. Лабиринты психологии. Под ред. С.В. Трушковой. М.: Издат. отдел УНЦ ДО МГУ, 1996.
9. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М., 1998.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем.; в 4-х томах. Т.2. 2-е изд.