

Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Мичуринский агросоциальный колледж»
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОГБПОУ
«Мичуринский агросоциальный колледж»
О.В. Котельникова
«01» 09 сентября 2023 г.



Профилактическая психолого-педагогическая программа

«Точка опоры»

На 2023-2026 уч.гг

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена**
- 2. Описание участников программы**
- 3. Цель и задачи программы**
- 4. Общая характеристика программы (принципы, этапы реализации)**
- 5. Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности**
- 6. Условия реализации программы**
- 7. Календарно-тематическое планирование**
- 8. Перспективный план**
- 9. Список используемых источников**

1. Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Одной из серьезнейших проблем современного общества остается проблема девиантного поведения детей, безнадзорность и правонарушения, негативные зависимости (табакокурение, алкоголизм, наркомания, токсикомания).

Система семейного воспитания в последние десятилетия претерпела значительные изменения, что обусловлено рядом негативных факторов: социальными, экономическими трудностями, неблагоприятным психологическим климатом, недостаточным уровнем психолого-педагогической культуры родителей, а также правовых знаний у детей. В результате даже в вполне благополучных семьях часто отсутствуют взаимопонимание между детьми и родителями. Следствием этого является отсутствие превентивной психологической защиты, ценностного барьера у ребенка, препятствующего негативным проявлениям в его поведении.

В свою очередь это может провоцировать социально-психологическую дезадаптацию, основными проявлениями которой будут снижение учебной мотивации, нарушение дисциплины, хроническая неуспеваемость, а также деформация системы ценностей и социальных установок, асоциальное поведение, нарушение норм правил и морали. Среди психологических нарушений у подростков с дезадаптивным поведением отмечают эмоциональную нестабильность, повышенный уровень агрессии, заниженную самооценку, несформированность умений конструктивно решать конфликтные ситуации, замкнутость, отчужденность.

Именно поэтому система профилактической работы должна быть комплексной и включать в себя, как работу с семьей, направленную на выявление причин и профилактику трудностей, возникающих в детско-родительских отношениях, так и на работу с подростком, обеспечивающую коррекцию целого ряда личностных структур (мотивационно-потребностную, когнитивную, эмоционально-волевою).

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Точка опоры» включает в себя два этих взаимодополняющих направления и предназначена для подростков с дезадаптивными формами поведения, в том числе аддиктивным и делинквентным.

Работа по программе делится на три блока

Первый блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи родителям, которая осуществляется в виде беседы, консультации и направлена на гармонизацию детско-родительских отношений.

Второй блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи педагогам, которая направлена на решение проблемных ситуаций по вопросам обучения, воспитания и взаимодействия в системе «учитель-ученик» и совместную разработку действий по психолого-педагогическому сопровождению учащихся «группы риска».

Третий блок ориентирован на оказание групповой психологической помощи подросткам, которая построена на самоисследовании, осознании собственных чувств, установок и мыслей, способствуя коррекции личностных структур и расширению поведенческого репертуара. Групповая работа ведется по следующим направлениям:

- развитие мотивационно-потребностной сферы (коррекция деформированных мотивов, потребностей, социальных и личностных диспозиций, развитие навыков целеполагания и осознанного выбора);
- развитие когнитивной сферы (осознание подростком собственных мотивов, потребностей, стремлений, отношений, установок своего поведения, эмоционального реагирования, а также степени их адекватности и конструктивности);
- развитие эмоциональной сферы (модификация способа переживания, эмоционального реагирования, восприятия самого себя и своих отношений с другими);
- развитие волевой сферы (обучение навыкам саморегуляции психического состояния; спонтанного расслабления, снятия психофизического напряжения, мышечных зажимов, релаксации через дыхательные упражнения).

2. Описание участников программы

Программа предназначена для учащихся 5-7 классов, входящих в «группу риска», и их родителей

Количественный состав групп: оптимальное количество участников – 8 человек.

Эффективность деятельности такой группы определяется не только приемлемой плотностью взаимодействия, но и возможностью контролировать и управлять действиями участников со стороны тренера.

Качественный состав групп: при комплектовании группы учитываются психологические особенности учащихся. В зависимости от этого модифицируется программа тренинга (может быть усилен один из блоков, входящих в программу).

3. Цель и задачи программы

Цель: создание условий, способствующих профилактике девиантного поведения подростков, посредством комплексной работы с учащимися «группы риска» и их родителями

Задачи:

- формировать у учащихся осознанную позицию, расширять возможности выбора альтернативных моделей поведения;
- развить у учащихся навыки целеполагания (обучить самостоятельной и осознанной постановке цели, анализу и оценке условий и возможностей при ее достижении, а так же планированию последовательности действий);
- развить у учащихся волевою регуляцию поведения, в том числе умение управлять эмоциональным состоянием, сдерживать негативные импульсы;
- сформировать у учащихся адекватную самооценку и уровень притязаний, соответствующих их реальным возможностям;
- развить у учащихся навыки рефлексии (расширить возможности самопознания, помочь в осознании своих ресурсов и ограничений);

- формировать у учащихся «здоровые» модели образа жизни, предоставляющих возможности для реализации личностного потенциала;
- способствовать повышению педагогической культуры родителей;
- оказать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам воспитания и развития ребенка

4. Общая характеристика программы

Принципы реализации программы

- принцип личностно-ориентированного стиля общения – основан на уважении личности безоценочном отношении;
- принцип дифференцированного подхода - учет индивидуальных особенностей участников программы;
- принцип безопасности – создание атмосферы доброжелательности, гарантии конфиденциальности данных;
- принцип эмоционального комфорта: создание при взаимодействии с участниками программы атмосферы, помогающей им раскрывать свои ресурсы и возможности и адекватно воспринимать обратную связь

Этапы реализации программы

1. Подготовительный

Сбор первичной информации о подростках, стоящих на различных формах учета, в том числе вызывавшихся на Совет Профилактики. Проведение индивидуальных встреч психолога с целью мотивации на дальнейшую продуктивную деятельность.

2. Входящая диагностика учащихся

Проведение входящей диагностики подростков с целью изучения личностных особенностей (проективная методика «Несуществующее животное»), оценки уровня самооценки (методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан), оценки уровня тревожности (методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан), изучению внутрисемейных отношений (проективная методика «Рисунок семьи»).

3. Основной

Проведение тренинговых занятий, направленных на коррекцию деформированных мотивов и потребностей, развитие позитивного самовосприятия и навыков саморегуляции и эффективной коммуникации.

Проведение индивидуальных консультаций для родителей, направленных на прояснение причин затруднений детско-родительских отношений.

Проведение индивидуальных консультаций для педагогов по вопросам взаимодействия в системе «преподаватель-студент» и решение проблемных ситуаций.

4. Итоговая диагностика

Проведение итоговой диагностики подростков с целью изучения личностных особенностей (проективная методика «Несуществующее животное»), оценки уровня самооценки (методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан), оценки уровня тревожности (методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан), изучению внутрисемейных отношений (проективная методика «Рисунок семьи»).

Форма работы – диагностика, тренинговые занятия, индивидуальные консультации.

Количество занятий – 10.

Частота встреч – 1 раза в месяц.

Структурные компоненты занятий

Тренинговые занятия проводятся по следующей **структуре**:

- *приветствие*. Оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы;
- *разминка*. Данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности;
- *основная часть*. В этой части тренинга решаются цели и задачи занятия. В нее входит комплекс психологических упражнений и приемов, продуктивная деятельность;
- *рефлексия занятия*. Оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий;
- *прощание*. Оно необходимо для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

5. Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности

- у подростков повышается способность к самопознанию, самоанализу и самоконтролю;
- создаются условия для реализации личностного потенциала подростка
- у подростков повышается толерантность к стрессовым ситуациям
- у подростков формируются установки на здоровый образ жизни;
- повышается психолого-педагогическая компетентность взрослых (родителей, педагогов, классных руководителей).

Средствами формирования служат методы социально-психологического тренинга, дискуссионные занятия, техники арт-терапии и релаксационные упражнения.

Критерии оценки эффективности: расширение поведенческого репертуара подростков (беседа, наблюдение), расширение представлений о способах саморегуляции (беседа, наблюдение), повышение уровня самооценки (методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан), гармонизация детско-родительских отношений (проективная методика «Рисунок семьи»)

6. Условия реализации программы

Программа рассчитана на 3 учебных года (всего 30 занятий).

Первый год обучения включает в себя 2 блока: «Самопознание и рефлексия», «Учимся сотрудничеству».

Второй год обучения включает в себя 2 блока: «Мир эмоций», «Проблемы можно решать»

Третий год обучения включает в себя 2 блока: «Саморегуляция и целеполагание», «Основы здорового образа жизни»

Цикл занятий одного учебного года рассчитан на 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой один раз в месяц. Время занятия: 45 минут. В каждой группе 6-8 человек.

7. Календарно-тематическое планирование

I год обучения

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	Знакомство	1	Цель и задачи курса Правила групповой работы. Ожидания участников группы	Ритуал приветствия Правила работы в группе Испорченный телефон Я тебя не понимаю Групповая дискуссия «Наши ожидания» Рефлексия Ритуал прощания
Блок «Самопознание и рефлексия»				
2.	Мое имя	1	Развитие навыков самопознания и рефлексии, актуализация положительного образа «Я»	Ритуал приветствия Снежный ком Все мои Я Автобиография имени Рефлексия Ритуал прощания
3.	Кто я?	1	Прояснение Я-концепции Анализ психологических характеристик своих и окружающих людей	Ритуал приветствия Кто я? Притча «Ворона и павлин» Расскажи обо мне Медитативная техника «Дерево» Рефлексия Ритуал прощания
4.	Точка опоры	1	Помощь в раскрытии своих сильных сторон	Ритуал приветствия Скажу откровенно Точка опоры

			Актуализация личностных ресурсов	Сильные стороны Проективный рисунок «Я такой, как есть – я такой, каким хочу быть» Рефлексия Ритуал прощания
5.	Чувство собственного достоинства	1	Укрепление самооценки Получение позитивной обратной связи	Ритуал приветствия Пожелания Мои достоинства. Обратная связь. Самый-самый Скульптура Рефлексия Ритуал прощания
Блок «Учимся сотрудничеству»				
6.	Понимаем друг друга без слов	1	Развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков Сплочение группы	Ритуал приветствия Повороты Договоримся? Такие вот вопросы Переправа Рефлексия Ритуал прощания
7.	Просьба	1	Как правильно высказать просьбу Упрочение уверенности в себе	Ритуал приветствия Новый способ Список прав Пирог с начинкой Свободный микрофон Рефлексия Ритуал прощания
8.	Я в ситуации конфликта	1	Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях Эффективная коммуникация	Ритуал приветствия Чемпионат борьбы на пальцах Вавилонская башня Сглаживание конфликтов Встреча на мосту Рефлексия Ритуал прощания
9.	Учимся сотрудничеству	1	Отработка навыков работы команде	Ритуал приветствия Коллективный счет Небоскреб Трио Конфета в бутылке Рефлексия

				Ритуал прощания
10.	Итоговое занятия	1	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации.	Ритуал приветствия Я также, как и ты Что изменилось? Чемодан в дорогу Рефлексия Ритуал прощания
ИТОГО: 10 часов				

II год обучения

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	Вводное занятия	1	Правила групповой работы Ожидания участников группы	Ритуал приветствия Ожидания участников группы Игры на сплочение Рефлексия Ритуал прощания
Блок «Мир эмоций»				
2.	Эмоции и чувства	1	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере Умение выражать свое эмоциональное состояние	Ритуал приветствия Пальцы Имена чувств Зеркало О пользе и вреде эмоций Рефлексия Ритуал прощания
3.	Обида	1	Как справиться с обидой Формирование адекватной самооценки	Ритуал приветствия Антоним Детские обиды Обиженный человек Копилка обид Рефлексия Ритуал прощания
4.	Злость	1	Как безопасно выражать злость Гармонизация эмоционального состояния	Ритуал приветствия Эмоциональный градусник Камешек в ботинке Рассерженные шарики Медитативная техника «Вверх по радуге»

				Рефлексия Ритуал прощания
5.	Как справиться с плохим настроением	1	Преодоление чувства тревоги Гармонизация эмоционального состояния	Ритуал приветствия Какого я цвета Твое настроение Чувствую себя хорошо Аукцион Расслабляемся Рефлексия Ритуал прощания
Блок «Позитивное самовосприятие»				
6.	Полюбить себя	1	Развитие уверенности в себе Закрепление благоприятного отношения к себе	Ритуал приветствия Бип Не могу полюбить себя Встаньте перед зеркалом Я в лучах солнца Гимн себе Рефлексия Ритуал прощания
7.	Самоуважение и самоодобрение	1	Развитие представлений о своих положительных качествах Укрепление самооценки	Ритуал приветствия Приветственная фраза Автопилот Самоодобрение Формула успеха Я ценю себя Рефлексия Ритуал прощания
8.	Звездная карта моей жизни	1	Укрепление устойчивого Я Развитие позитивных представлений о себе	Ритуал приветствия Ты меня уважаешь? Моя вселенная Медитативная техника «Дом моей души» Рефлексия Ритуал прощания
9.	Я умею, я могу	1	Развитие представлений о своих положительных качествах Формирование позитивного образа Я	Ритуал приветствия Спонтанная сказка Я умею, я могу Мои сильные стороны Рисуночная техника «Самый лучший» Рефлексия Ритуал прощания

10	Возможности и ресурсы, или что я могу взять с собой в дорогу	1	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	Ритуал приветствия Сундучок счастливых воспоминаний Путешествие Рисуночная техника «Я беру с собой» Рефлексия Ритуал прощания
ИТОГО: 10 часов				

III год обучения

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	Вводное занятия	1	Правила групповой работы Ожидания участников группы	Ритуал приветствия Ожидания участников группы Игры на сплочение Рефлексия Ритуал прощания
Блок «Саморегуляция и целеполагание»				
2.	Мои проблемы	1	Проблемы и поиск решения Преодоление трудностей	Ритуал приветствия Проблемы Преодоление Крокодил Победи своего дракона Рефлексия Ритуал прощания
3.	Как достичь цели	1	Как достичь цели Преодоление препятствий на пути к достижению цели	Ритуал приветствия Бегущие огни По секрету Шаги к цели Важность планирования Именинный пирог Рефлексия Ритуал прощания
4.	Я поле конфликта	1	Как ставить цель Преодоление препятствий	Ритуал приветствия Датский бокс Теоретический блок «Способы выхода из конфликтной ситуации» Ковер мира Сладкая проблема

				Веселая гусеница Рефлексия Ритуал прощания
5.	Конфликт внутри тебя	1	Внутренние противоречия Обретение внутреннего равновесия	Ритуал приветствия Дотронься до Хочу-могу Теоретический блок Скелет шкафу Мои ресурсы Рефлексия Ритуал прощания
Блок «Основы здорового образа жизни»				
6.	Время быть здоровым	1	Физическое и психологическое здоровье Что оказывает влияние на здоровье	Ритуал приветствия Ассоциации Теоретический блок: «Физическое и психологическое здоровье» Модель здорового человека Стена вредных привычек Притча «Все в твоих руках» Рефлексия Ритуал прощания
7.	Знакомство с привычками	1	Вредные и полезные привычки Что оказывает негативное влияние на здоровье	Ритуал приветствия Я также, как и ты Теоретический блок: «Вредные и полезные привычки» Страна привычек Дебаты «Привычки и здоровый образ жизни» Рефлексия Ритуал прощания
8.	Скажи сигаретам алкоголю нет	1	Отработка навыков эффективной коммуникации	Ритуал приветствия Снежный ком Табу Моделирование ситуаций

				Создание коллажа «Мы за здоровый образ жизни» Рефлексия Ритуал прощания
9.	Я хозяин своей жизни	1	Ответственность за свою жизнь	Ритуал приветствия Я-высказывания Список удовольствий Прошное, настоящее, будущее Рисуночная техника «Я выбираю жизнь» Рефлексия Ритуал прощания
10	В новый путь (подведение итогов работы по программе)	1	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	Ритуал приветствия Каким я вижу себя Что изменилось? Чемодан в дорогу Создание коллажа «Наша группа» Рефлексия Ритуал прощания
ИТОГО: 10 часов				

8. Перспективный план на год

Месяц	Мероприятие	Цель	Количество занятий
Сентябрь	Сбор первичной информации о подростках, стоящих на разных видах учета, в том числе вызывавшихся на Совет Профилактики.	формирование тренинговой группы	
	Диагностика	получение результатов входящей диагностики	
	Вводное занятие	Ознакомление с программой занятий, обсуждение правил работы в группе, знакомство	1
Октябрь Ноябрь Декабрь Январь	Проведение тренинговых занятий. Блок «Самопознание и рефлексия»/ «Мир	Развитие навыков самопознания и рефлексии/актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере/развитие	4

	эмоций»/ «Саморегуляция и целеполагание»	навыков целеполагания и саморегуляции	
Февраль Март Апрель Май	Проведение тренинговых занятий. Блок «Учимся сотрудничать»/ «Позитивное самовосприятие»/ «Основы здорового образа жизни»	Развитие навыков эффективного взаимодействия, расширение представлений о конструктивном способе выхода из конфликтных ситуаций/ формирование позитивного образа «Я»/ расширение представлений о здоровом образе жизни	4
Май	Итоговое занятие	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	1
	Диагностика	получение результатов повторной диагностики, подведение итогов	

Список используемых источников

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. М: Владос, 1998. – 234 с.
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения по саморегуляции. /Учебно-методическое пособие под общей редакцией Евсеева С.П. – СПб, 2006. – 187 с.
3. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. - СПб: Питер, 2007. – 193 с.
4. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер. / Под ред. Емельяновой Е.В. – М.: Владос, 2008. – 201 с.
5. Ковалева А.М. Социализация личности: норма и отклонение. М: Владос, 1996. – 321 с.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков. Профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2007. – 219 с.
7. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка. – СПб: Питер, 2011. – 298 с.
8. Мухина, В. С. Возрастная психология. - М: Академия, 2002. – 311 с.
9. Федосеенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. – М: АРКТИ, 2008. – 239 с.