

**Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»**

**ПРИНЯТО:**  
Решение педагогического совета  
ГБОУ «Психологический центр»  
г. Михайловска  
Протокол № 1  
«02» сентября 2019г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор  
ГБОУ «Психологический центр»  
г. Михайловска  
Е.Н. Корюкина  
«02» сентября 2019 г.



**Развивающая программа психолого-педагогической направленности для детей подросткового возраста  
«ДИАЛОГ»  
(инклюзивная дополнительная образовательная программа)**

Составители и ведущие:  
педагог-психолог Данилов А. А.  
педагог-психолог Лагошина М. В.

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Актуальность программы**

Как известно, основу формирования новых психологических и личностных качеств подростка составляет общение в процессе различных видов осуществляемой ими деятельности (учебной, производственной деятельности, занятий различными видами спорта, творчества и другое). В этот период происходит переориентация общения с родителями, учителями и вообще со старшими на ровесников, более или менее равных по положению. Такая переориентация может происходить медленно и постепенно или скачкообразно и бурно, она по-разному выражена в разных сферах деятельности, в которых престиж старших и сверстников неодинаков, но происходит она обязательно.

Однако большинство исследователей подросткового возраста полагают, что сложности, которые возникают у детей в переходный период во многом обусловлены не только самой природой подростковости и пубертата, но и теми проблемами, корень которых прослеживается еще с младшего подросткового возраста – с 9 -11 лет. Своевременное выявление, обозначение и помощь специалистов в решении трудностей установления контакта, общения, взаимодействия в ключевых аспектах жизнедеятельности подростка во многом гарантирует менее драматичное вступление и прохождение стадии активного взросления по всем ключевым векторам. Помимо этого, подростков особенно сильно нуждается в эмоциональной поддержке, «разъясняющей заботе» и интерпретации обуревающих его переживаний, «подпитывании» ощущения собственной значимости, компетентности и, в целом, знания своих сил и уверенности в себе.

Учитывая вышесказанное, мы разработали программу для подростков, в которой, с одной стороны, мы будем затрагивать темы, актуальные для детей данного возраста и предлагать варианты их осмысления и копинг-стратегии и, с другой стороны, создавать и предоставлять пространство для рефлексии, обсуждения и проигрывания основных конфликтов.

## **2. Научная обоснованность**

Обозначим некоторые ключевые особенности подросткового возраста, знание и понимание которых легло в основу программы.

Переходный период требует повышенной затраты ресурсов организма. В сочетании со сменой интересов это может привести к снижению учебной успеваемости. У подростков закономерно появляется повышенная утомляемость, но сами они её не замечают. Младшим подросткам в отличие от старших – свойственна эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от радужных надежд к унынию и пессимизму.

На первой стадии подросткового возраста (в 12—14 лет) ребенка характеризует весьма своеобразное отношение к себе (принятие себя). Около 34 % мальчиков и 26 % девочек дают себе полностью отрицательные характеристики. В ответах этих детей ощущается недоумение, растерянность, они как бы не узнают самих себя. И хотя около 70 % подростков отмечают в себе не только отрицательные, но и положительные черты, в их оценках наблюдается явное преобладание отрицательных черт и форм поведения. Некоторые подростки особо подчеркивают, что недостатков у них много, а нравится в себе «только одно», «единственная черта», т.е. характеристикам младших подростков присущ отрицательный эмоциональный фон. При этом у детей четко обнаруживается острая потребность в самооценке и в то же время переживание неумения оценить себя.

Другим важным механизмом самосознания выступает личностная рефлексия, представляющая собой форму осознания подростком как своего внутреннего мира, так и понимания внутреннего мира других людей. Характерно, что на первой стадии подросткового возраста предметом рефлексивного ожидания выступают в основном отдельные поступки детей. На второй стадии ведущее место занимает рассмотрение черт

своего характера и особенностей взаимоотношений с людьми. В это время происходит своеобразный скачок в развитии личностной рефлексии, что выступает как серьезный стимул для самовоспитания подростка. Существенной особенностью личностной рефлексии на третьей стадии является возросшая критичность детей по отношению к особенностям своей личности, что типично для 35 % подростков.

На первой стадии подросткового периода мотивировка поступков и деятельности носит воспроизводящий характер. Младшие подростки предпочитают оценку со стороны взрослых, которые в основном оценивают конечные результаты деятельности детей. Отсюда мотивировка собственных поступков носит поверхностный и ситуативный характер. Дети еще не умеют устанавливать связи между своими поступками и личностными качествами, хотя уже в 11 лет у них начинает складываться способность к самоанализу, развивается довольно критическое отношение к себе; наблюдается ситуативный интерес к внутреннему миру, как своему собственному, так и окружающих подростка людей.

В отличие от младших подростков, старшие подростки становятся более уверенными в себе, уравновешенными, покладистыми.

Всеми исследователями отмечается тот факт, что система взаимоотношений с социальной средой определяет направленность психического развития подростков. Своеобразие развития подростка состоит в том, что он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и товарищами, занимая среди них новое место, выполняя новые функции. Родители, учителя, воспитатели и взрослые должны строить свои взаимоотношения, исходя из развивающегося чувства взрослости подростка. Если учитывать его возросшие возможности, относиться к нему с уважением и доверием, создавать условия, помогать преодолевать трудности в учении и общественно-полезной деятельности, помогать в установлении взаимоотношений с товарищами, тем самым создаются благоприятные условия для психического развития.

Трудности в работе с подростками обусловлены психологическими особенностями возраста: повышенной возбудимостью, относительной неустойчивостью нервной системы, быстро протекающими изменениями в организме, завышенными притязаниями, переходящими в наглость, переоценкой возможностей, самоуверенностью и др.

Налицо глубокая дифференциация, расслоение внутри подросткового возраста, каждая стадия которого наполнена особым содержанием. При этом на старшей стадии идет процесс активного формирования тех элементов индивидуализации, выражающихся в стремлении определить свои возможности в обществе.

Попытки интегрироваться в общество проявляются в различных подростках по-разному: от индифферентности к активности и обостренному напряжению. Обычно современные подростки ориентируются в социальных контактах на взрослую сообщество, отношения внутри нее. В сознании подростков доминируют не школа, обучение, не отдых, а общество и общество, их проблемы. Изучение социально-психологических особенностей социализации подростков свидетельствует, с одной стороны, об их мотивационную готовность к усвоению норм и ценностей общества, с другой - о маргинальность подрастающего поколения, недостаточную самореализацию, частичное занижение потенциала подростка как самой личностью, так и обществом.

Потребность подростка достичь одного уровня с обществом обуславливает изменение его отношения к своему окружению. Однако между этой потребностью и ее реализацией лежит грань, которая определяется социально закрепленными позициями детства и взрослого мира, образуется «зона отчуждения», которая проявляется в агрессивности и страховые подростков и раздражении и тревоге взрослых. Можно назвать внешние и внутренние причины, которые побуждают появление этой «зоны».

Внутренние причины связаны с особенностями психического развития подростков и взрослых, а внешние - с особенностями их взаимодействия. Для современного подростка типичны недовольство отношением к ним взрослых и углубление кризиса самооценки.

При этом четко проявляется неприятие оценок взрослых независимо от их правоты. И так, намечается тенденция к углублению и усилению потребности в самоутверждения и самокритичности. И то, и другое направлено на одно - выход в общество, получение его признания. А общество (имеются в виду прежде всего взрослые) не готово пока найти приемлемые формы этого признания.

Чем хуже с отношения подростка со взрослыми, тем чаще он обращается к сверстникам, тем больше от них зависит. В отношениях исходного возрастного равенства подростки отработывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений. Общение оказывается настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Связь с родителями, столь эмоциональная в детском возрасте, становится не столь непосредственной. Подросток теперь менее зависит от родителей, чем в детстве. Свои тайны, дела, планы он доверяет уже не родителям, а обретенным друзьям. При этом в категорической форме отстаивает право на дружбу со своими сверстниками, не терпит никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но и достоинств друзей. Обсуждение родителями личности друзей в любой форме, даже в форме похвалы, воспринимается подростками как покушение на его право выбора и его свободу.

В отрочестве общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Отечественные психологи, вслед за Л.С. Выготским, единодушно считали важнейшим психологическим новообразованием подросткового возраста специфическое чувство взрослости, толкающее его на утверждение своей самостоятельности. Эта взрослость для подростка первоначально вырисовывается в отрицательном плане как требования свободы от зависимости и ограничений, свойственных положению ребенка. Отсюда бурная и порой драматическая «переоценка ценностей» и, прежде всего перестройка отношений с родителями.

Несмотря на внимание противодействия, проявляемых по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых.

В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

В связи с легкой ранимостью подростка для взрослого очень важно найти формы налаживания и поддержания этих контактов. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение. Большое значение в этот период имеют единые требования к подростку в семье. Сам он больше притязает на определенные права, чем стремится к принятию на себя обязанностей. Если подросток почувствует, что от него многого ожидают, он может пытаться уклониться от выполнения обязанностей под прикрытием наиболее «доброе» взрослого. Поэтому для освоения новой подростковой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослого. Простое навязывание требований, как правило, отвергается.

Исследования показали, что, чем старше становится подросток, тем меньшее понимание он находит у окружающих его взрослых. Если их представления о переживаниях учащихся IV—V классов в той или иной степени соответствуют действительности, то представления взрослых о переживаниях учащихся VII—VIII классов весьма от нее далеки.

И родители, и учителя подростков в большинстве своем не умеют ни увидеть, ни тем более учесть в практике воспитания того быстрого, интенсивного процесса

взросления, который протекает на протяжении подросткового возраста, всеми силами пытаются сохранить «детские» формы контроля, общения с детьми.

Именно этот момент подростки, начиная с V класса, отмечают в качестве главного основания своих огорчений в общении с ними: «Я огорчаюсь, если родители опекают меня, следят за моим аппетитом и одеждой» (V класс); «Огорчаюсь, если родители не понимают меня, мои переживания и заботы. Они все скрывают от меня, а в мои секреты вторгаются» (VIII класс).

Тем не менее, в руководстве взрослых подросток особенно нуждается. Нужно только отказаться от категорических распоряжений и приказов как основного метода общения.

Многие современные проблемы, связанные с воспитанием подростков, проистекают от того, что взрослые стараются только что-то давать подростку, не желая, да и не умея, ничего взять. Но только через реальные проявления доброты, сочувствия, сопереживания эти важные и столь дефицитные сегодня личностные качества могут развиваться.

Большой знаток детской души В.А. Сухомлинский глубоко подметил основное противоречие во взаимоотношении подростка и взрослого, позволяющее нам больше понять его и адекватно выстроить взаимодействие с ним: «Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги; и чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величия и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины».

Таким образом, оказание психолого-педагогической помощи детям подросткового возраста должно проводиться в следующих направлениях:

- формирование и развитие навыков самопознания и рефлексии;
- расширение представлений ребёнка о самом себе, формирование целостного образа «Я»;
- развитие навыков эмоциональной регуляции, повышения стрессоустойчивости, совладающего поведения;
- формирование и развитие навыков эффективной коммуникации и социального взаимодействия.

### **3. Направленность и уровень программы**

**Цель программы:** психолого-педагогическая помощь и поддержка детей, переживающих кризис подросткового возраста.

**Задачи:**

1. Создание комфортной и безопасной эмоциональной атмосферы в группе.
2. Развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям и способности к их выражению.
3. Развитие способности понимать чувства других людей.
4. Развитие навыков эффективной коммуникации.
5. Формирование позитивного отношения к сверстникам, готовности и способности к совместной деятельности.
6. Развитие способности к самостоятельности и уверенности в себе.
7. Развитие способности к саморегуляции эмоционального состояния.

**Адресат:** дети, переживающие кризис подросткового возраста.

#### **4. Показания и противопоказания к применению**

Программа рекомендована детям, у которых имеются трудности во взаимоотношениях со сверстниками, взрослыми и пониманием себя (сложно контролировать свои чувства, а так же имеются сложности в вербализации их).

При формировании группы ведущие ориентировались на уровень развития детей и их особенности (характер проблем). Противопоказаниями для участия в программе являются выраженные расстройства в эмоционально-личностной, поведенческой и интеллектуальной сферах ребёнка. Возможно включение в группу высокофункционального ребенка с РАС, при условии наличия для него тьютера (не родителя).

#### **5. Содержание в общем объеме**

Программа рассчитана на 72 академических часа (развивающие занятия).

#### **6. Длительность программы**

Программа рассчитана на учебный год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 90 минут (2 академических часа).

#### **7. Условия реализации**

1. Заключение договора о взаимных обязательствах с законными представителями.
2. Необходимая материальная база:
  - помещение не менее 10 кв. м с ковровым покрытием;
  - материал для продуктивной деятельности: клубок ниток, бумага белая, восковые мелки, карандаши;
  - мебель по росту детей: столы, стулья.
3. Количество человек в группе – от 5 до 8. Количество специалистов – 2 человека.
4. Групповые консультации родителей один раз в месяц. Индивидуальные консультации – по запросу родителей/законных представителей и/или рекомендации ведущих.

### **II. Тематический план занятий:**

**Структура** каждого занятия включает следующие составляющие:

- 1) Приветствие (5-10 минут).
- 2) Свободный разговор на заданные участниками темы (65-75 минут)
- 4) Рефлексивная дискуссия (5-10 минут).
- 5) Прощание (5 минут).

#### **Методы работы.**

Свободная дискуссионная группа

**Форма работы:** групповая

### **III. Методы и средства оценки результативности программы**

Набор в группу и выпуск из неё осуществляется по результатам собеседования. В начале и в конце учебного года ведущие на основании наблюдений за отношениями детей в группе заполняют карты динамического наблюдения.

#### **Диагностический этап**

Для диагностики ребенка используются следующие методы:

1. Анализ истории развития ребенка (сбор анамнеза).
2. Наблюдение за поведением ребенка в течение диагностической, встречи;
3. Психолого-педагогическая диагностика уровня развития ребенка.

Диагностика проводится во время занятий в два этапа: в начале учебного года (сентябрь), в конце учебного года (июнь).

**Карта динамического наблюдения**  
(в баллах от 1 до 5)

Сведения о ребенке (фамилия, имя, дата рождения)	Результат в баллах на начало года					Результат в баллах на конец года				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Уровень развития внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.										
Уровень развития способности к выражению своих чувств и переживаний.										
Уровень развития возможности понимать чувства других людей.										
Уровень развития навыков эффективной коммуникации.										
Уровень развития способности понимать отношения сверстников к себе.										
Уровень развития готовности и способности к совместной деятельности со сверстниками.										
Уровень развития способности к самостоятельности и уверенности в себе при взаимодействии со сверстниками.										
Уровень развития способности к саморегуляции эмоционального состояния.										

**IV. Основные требования к состоянию психофизиологического, психического и психологического здоровья, динамика показателей его развития (уровень сформированности функций, навыков и ключевых социальных компетенций, социальной адаптации, успешной интеграции в социум как результату реализации программы)**

По итогам реализации данной программы у детей должна прослеживаться положительная динамика по основным диагностическим показателям: навыки эффективной коммуникации, навыки социальной перцепции, навыки межличностного взаимодействия, личностная интеграция.

**V. Список литературы, использованной при разработке программы и рекомендованной к использованию**

1. Оклендер В. Окна в мир ребенка. — М.: Класс, 2000.
2. Практикум по арт-терапии / Под ред. Копытина А.И. — СПб.: Питер, 2000.
3. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. — М.: Класс, 1999.
4. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М., Костин И.А. Дети и подростки с аутизмом. — М.: 2015.
5. Блос П. Психопатология подросткового возраста. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2010.