

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ППМС-центра «Развитие»
Центрального района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор ППМС-центра «Развитие»
Центрального района Санкт-Петербурга
Федорова Т.Б.

Приказ № 21-ОД от 01.09.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ПОДРОСТКА

Возраст учащихся: от 11 до 15 лет

Срок реализации: в течение учебного года

Разработчик:

Захарова М.И., педагог-психолог

Санкт-Петербург

2025 год

Оглавление.

1.1. Актуальность и перспективность программы	3
1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы	3
1.3. Практическая направленность программы	4
1.4. Целевое назначение программы. Образовательные цели и задачи курса	5
1.5 Адресат. Показания и обоснованные критерии ограничения и противопоказания на освоение программы.	5
1.6 Продолжительность программы.	6
1.7 Требования к результату усвоения программы.....	6
1.8 Система оценки достижения планируемых результатов.	6
1.9 Сведения о практической апробации программы	7
2. Учебный план программы.....	7
3. Учебно-тематический план программы.	7
4. Структура и содержание программы	8
4.1. Сроки и этапы реализации программы.	9
4.2. Методы, используемые при реализации программы.	9
4.3. Гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.....	10
4.4. Требования к условиям реализации программы.	11
4.5. Ожидаемые результаты реализации программы.....	12
4.6. Система организации контроля за реализацией программы	12
4.7. Система оценки достижений планируемых результатов	13
4.8. Критерии оценки достижения планируемых результатов	13
5. Литература	15
Приложения	16

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность программы

Подростковый возраст является критическим для развития личности. В период подросткового возраста формируется интерес к себе; развиваются и укрепляются чувства взрослости, личностной автономии; развивается чувство собственного достоинства, внутренние критерии самооценки. Подросткам в этом возрасте сложно думать, а тем более говорить о себе и это сочетается с возникшим острым «чувством Я» и повышением значимости проблем, связанных с самооценкой. У них слабо развит рефлексивный анализ, нередко растут негативное восприятие, негативная самооценка.

Как можно помочь подростку в его переживаниях, объяснить закономерность его чувств по отношению к себе и своему самоощущению?

Общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, и от того, как оно протекает в этот возрастной период, зависит во многом будущее ребенка. Значимость этой сферы существенна для подростка, однако учение общению и взаимодействию с другими происходит чаще всего спонтанно и не всегда успешно.

Программа позволяет организовать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать внутри этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия друг к другу, оказать помощь в процессе саморазвития, т.е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости.

Актуальность данной программы состоит в том, что основными психологическими задачами данного возраста является самоопределение в психологической и социальной сферах; потребности в безопасности, которую подросток находит в принадлежности к группе; потребности в независимости от семьи; потребности в привязанности (в доверительных и глубоких отношениях); потребности в успехе, в проверке своих возможностей; потребности в самореализации и развитии собственного «Я».

Во-вторых, актуальность проведения программы связана с профилактикой отклоняющегося поведения, поскольку часто его причины связаны с нарушением взаимоотношений с окружающими, низкой самооценки, тревожностью как показателем неблагополучного личностного развития.

Данная программа отвечает запросам современных подростков и выстроена на основе психолого-педагогических знаний подростка о себе.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Понятие «личностный рост» изначально было сформулировано в рамках гуманистической концепции К. Роджерса и А. Маслоу. Однако в настоящее время широко используется и другими психологическими направлениями. Представление о личностном росте основывается на позитивном видении изначальной природы человека и возможности развития внутреннего потенциала.

Определение формулируется в прикладном ключе, согласно которому личностный рост — это качественные изменения личностного потенциала, успешно решающие жизненные задачи и открывающие богатую жизненную перспективу.

Содержание данной программы, направленной на организацию самопознания подростка, отвечает на поставленные вопросы. Систематизация работы в рамках задач данного курса стимулирует активность подростков, направленную на его потребность совершенствовать себя, стать хозяином своих эмоций, поступков, характера, а стало быть и судьбы. Технология курса помогает педагогу–психологу сделать подростка субъектом воспитания и развития.

Для формирования интереса к себе, развития чувства собственного достоинства, самосознания в 10 – 15 лет необходимо развивать у подростков умение думать, говорить о себе, разбираться в своих переживаниях. Поэтому большое значение имеет организация групповых занятий, посвященных развитию «я», формированию представлений о себе, уверенности в себе и общению со сверстниками и взрослыми.

Данная программа отвечает запросам современных подростков и выстроена на основе психолого–педагогических знаний подростка о себе.

1.3. Практическая направленность программы

При разработке программы использовались рекомендации Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов РФ в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. (Приложение к письму Минобрнауки России от февраля 2015г.).

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения, используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- проблемное обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- изготовление учебных продуктов;
- игровые технологии;
- элементы арттерапии (музыкотерапия, песочная терапия, фототерапия, куклотерапия, ИЗОтерапия), элементы психодрамы;
- диалог культур;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии;
- системный подход;
- работа в системе погружения;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач;
- компьютерные технологии (программа Paint и др.).

Использование возможностей современных развивающих технологий позволяет обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

- коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);

- самоорганизации (умение ставить цели, планировать, контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы);
- самообразования (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность).

В программе «Личностный рост подростка» базовые компетентности и универсальные учебные умения формируются также через применение кейс-технологии (метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа).

Через игровые техники используются такие кейс-технологии как коллективная мыслительная деятельность при решении проблемной ситуации, технология критического мышления.

Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.

Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Проблема и уровень трудности задаются самим исполнителем – моделирование ситуации как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе.

1.4. Целевое назначение программы. Образовательные цели и задачи курса

Цель программы – создание условий для личностного развития подростка.

Задачи программы:

- Расширить образа Я (самопознание) через восприятие себя в различных сферах, которые ранее не осознавались;
- Сформировать самоуважение и самопринятие, т.е. положительных эмоций и чувств к самому себе;
- Сформировать стремления к саморазвитию, т. е. овладению новыми важными умениями и качествами;
- Расширить представление об сверстниках через восприятие их в различных сферах, ситуациях, которые ранее не осознавались;
- Сформировать уважение и принятие сверстников, положительных эмоций и чувств к ним.

1.5 Адресат. Показания и обоснованные критерии ограничения и противопоказания на освоение программы

Программа предназначена для работы с подростками ОУ от 11 до 15 лет. Количество участников в группе 6 – 12 человек.

Показанием для участия в практикуме являются результаты диагностического обследования.

Критерии ограничения участия в профилактических занятиях:

- Отказ родителей (законных представителей) от диагностики эмоционального состояния учащегося и от психологической работы с ним (перед обследованием подростков родители (законные представители) дают письменное согласие на психоdiagностику и занятия с подростком, в том числе и коррекционные).

- Личный отказ (нежелание) подростка участвовать в групповых занятиях. В случае отказа, подростку предлагается индивидуальная форма работы, при категорическом отказе педагог-психолог даёт необходимые рекомендации подростку и его родителям (законным представителям), а также ведёт наблюдение за учащимся с целью определения дальнейших действий.

- Участники, входящие в группу, не должны иметь медицинских противопоказаний, психических расстройств, выраженных акцентуаций характера.

1.6 Продолжительность программы

Продолжительность программы 30 часов при условии проведения 1 раз в неделю. Программа включает 12 занятий. Продолжительность одного занятия 2-3 часа. Временные границы каждого занятия определяются возрастными, индивидуальными, психофизиологическими особенностями участников, их социальным статусом, медицинскими характеристиками (учащиеся группы ОВЗ), спецификой учреждения, сложившимися в учреждениях традициями. (рекомендации Минобрнауки России от 10.02.2015., с.106).

1.7 Требования к результату усвоения программы

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в повышении уверенности в себе и уровня стрессоустойчивости, формировании положительного эмоционального отношения к школе, учебе, учителям, одноклассникам. Развиваются навыки саморегуляции. Снижается эмоциональное напряжение. Повышаются адаптивные возможности.

Данная программа развивает конструктивные коммуникативные навыки сначала через игровую деятельность и ролевые игры. Учит способам применения приобретенных навыков в реальной жизни подростка.

1.8 Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки достижения планируемых результатов осуществляется в два этапа: входная и итоговая диагностика. На этапе входной диагностики мы используем:

1. Тестовые и контрольные задания:

- Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения (Приложение №1);

- Анкета «Откровенно говоря...» (А.С.Прутченко) (Приложение №2);

2. Текущий контроль:

- Промежуточная рефлексия.

- Анкета обратной связи.

3. Итоговый контроль:

- Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения.

- Анкета «Откровенно говоря...» (А.С.Прутченко).

Эффективность работы группы определяется по следующим критериям:

- Обратная связь участников группы после выполнения упражнений и в конце занятия. Участникам задаются вопросы, направленные на выявление их эмоционального состояния и рефлексию.
- Итоговая диагностика самочувствия, активности и настроения (методика САМ) (Приложение №1).
- После завершения занятий предлагается заполнить анкету обратной связи и анкету «Откровенно говоря...» (А.С.Прутченко), которая позволяет объективировать полученные знания и навыки, а специалисту проанализировать динамику усвоения материала и психологических изменений (Приложение №2).

1.9 Сведения о практической апробации программы

Данная программа была апробирована специалистами ППМС Центра «Развитие» на базах общеобразовательных учреждений Центрального района города Санкт-Петербурга в 2012-2013, 2013-2014, 2014-2015, 2015-2016, 2016-2017, в 2017-2018 учебных годах. Программа, посредством анкет обратной связи, получила положительные отзывы.

2. Учебный план программы

Цель программы: создание условий для личностного развития подростка.

Категория обучающихся: Программа предназначена для работы с подростками ОУ от 11 до 15 лет при условии полной добровольности.

Количество участников в группе 6 – 12 человек.

Срок обучения: 2,5 – 3 месяца.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Форма итоговой аттестации: Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения (САН). Анкета «Откровенно говоря...» (А.С.Прутченко). Анкета обратной связи.

Форма работы: групповая.

	Наименование блоков	Всего (часов)	В том числе		Форма контроля
			Теоретич. (час.)	Практич. (час.)	
1	Ориентировочный	6,0	1,5	4,5	Наблюдение, рефлексия
2	Развивающий	18,0	5,0	13,0	Наблюдение, рефлексия
3	Закрепляющий	6,0	1,5	4,5	Наблюдение, рефлексия, итоговая диагностика
	ИТОГО	30,0	8,0	22,0	

3. Учебно-тематический план программы

Цель программы: создание условий для личностного развития подростка.

Категория обучающихся: Программа предназначена для работы с подростками ОУ от 11 до 15 лет при условии полной добровольности.

Количество участников в группе 6 – 12 человек.

Срок обучения: 2,5 – 3 месяца.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№ №	Наименование блоков и тем занятий	Все- го ча- сов	В том числе		Форма контроля
			тео- ре- ти- че- ских	прак- тиче- ских	
	1. Ориентировочный блок	6,0	1,5	4,5	
1	Что я хочу рассказать другим о себе? Знакомство. Правила работы в группе. Диагностика	2,0 1,0	0,5	1,5 1,0	Наблюдение, рефлексия, анкетирование
2	Кто Я?	3,0	1,0	2,0	Наблюдение, рефлексия
	2. Развивающий блок	18,0	5,0	13,0	
3	Чувство собственного достоинства.	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
4	Что такое уверенность в себе.	3,0	1,0	2,0	Наблюдение, рефлексия
5	Я в глазах своих и в глазах других людей.	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
6	Способы выражения чувств.	3,0	1,0	2,0	Наблюдение, рефлексия
7	Межличностное общение.	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
8	Права личности и уважение прав других.	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
9	Я тебя понимаю.	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
10	Разрешение конфликтных ситуаций.	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
	3. Закрепляющий блок	6,0	1,5	4,5	
11	Принятие себя.	3,0	1,0	2,0	Наблюдение, рефлексия
12	Перед дальней дорогой. Подведение итогов. Диагностика	2,0 1.0	0,5	1,5 1,0	Итоговая диагностика, анкетирование
	ИТОГО	30,0	8,0	22,0	

4. Структура и содержание программы

Данная программа включает в себя три взаимосвязанных между собой блока (этапа), направленных на овладение подростком способами психологической помощи, которые способствуют их личностному росту в данный возрастной период:

- Ориентировочный этап.

Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самопознание.

- Развивающий этап.

Цель этапа: активация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

- Закрепляющий этап.

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие включает в себя следующую структуру:

- вводная часть, в которой обсуждаются переживания, результаты размышлений и события, связанные с предыдущим занятием и ведется постепенная, развивающая подготовка к основным упражнениям;

- основная часть, которая состоит из определенных упражнений и обсуждений результатов его выполнения, нацеленных на выполнение основных задач программы;

- заключительная часть - в ней могут подводиться итоги данного занятия, проясняться некоторые вопросы.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и верbalного типов, а также психогимнастика и занятия с песком.

4.1. Сроки и этапы реализации программы

Программа состоит из 3 блоков, общая продолжительность, которых составляет 30 часов.

Продолжительность одного занятия 2-3 часа.

Вся программа может быть реализована в течение 2,5 – 3 месяцев.

4.2. Методы, используемые при реализации программы

Для достижения положительных результатов в работе с подростками используются следующие методы:

1. Групповая дискуссия (биографическая, тематическая и др.).

2. Ролевая игра:

- психодрама – инсценирование личного опыта;
- социодрама – психосоциальная импровизация пребывания в разных ролях.

3. Проективное рисование.

4. Музыкотерапия.

5. Арт-терапия.

6. «Мозговой штурм».

7. Мини-лекции.

8. Диагностические процедуры.

9. Психотехнические игры и упражнения.

Психолого-педагогические технологии: проблемное обучение, критическое мышление, творческое мышление, ролевые игры, работа в группе, работа в парах.

Рекомендуемый стиль общения и взаимодействия: диалоговый, недирективный.

Виды отчетности: результаты методики и диагностики самочувствия, активности и настроения личности (САН), анкета «Откровенно говоря...» (А.С.Прутченко), анкеты обратной связи, устные отчеты участников (рефлексия) в конце занятия, анализ причин отклонений от цели.

4.3. Гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Гарантии прав участников программы.

Способы, с помощью которых обеспечивается гарантия прав участников программы:

- Соблюдение этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.
- Соблюдение принципов работы педагога-психолога службы практической психологии образования России:
- Принципы: компетентности психолога в области формирования эмоциональной сферы и механизмах социализации, конфиденциальности, ответственности и др.
- Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» (6—7 июня 2002, г. Москва). – Вестник образования, №7, 1995.);
- Должностные инструкции педагога-психолога ППМС центра «Развитие»;
- Рекомендации Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов РФ в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. (Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации, февраль 2015г).

А также:

- Проведение в начале занятий ознакомления участников с правилами работы в группе, основанными на принципах: добровольности, конфиденциальности, взаимоуважения, «Здесь и сейчас», «Я-высказывания», уважения к говорящему, активности, и др.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Ответственность	
Администрация	Соблюдение основных нормативных документов регламентации образовательного процесса.
Педагог-психолог, в том числе, педагогический коллектив	Реализация субъект - субъектного взаимодействия в образовательном процессе, направленного на формирование благоприятного психологического климата
Родители учащихся	Бережное отношение к психическому здоровью своих детей; соблюдение полученных рекомендаций от педагога-психолога.
Основные права	
Администрация	Получать информацию по организации занятий. Знакомиться с отчетностью и эффективностью реализации
Педагог-психолог	Повышать квалификацию в сфере преподавания психологических знаний. Реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с учащимися ОУ.

Родители учащихся	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога образования.
Обязанности	
Администрация	Организовывать условия для проведения занятий.
Педагог-психолог	Соблюдать реализацию благоприятного психологического сопровождения учащихся.
Родители учащихся	Информировать педагога-психолога об изменениях психологического состояния учащегося.

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

- Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.
- Уважительное отношение к себе.
- Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

- Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.
- Соблюдать режим посещения занятий.

4.4. Требования к условиям реализации программы

Требования, предъявляемые к педагогу-психологу, реализующему программу.

Занятия может проводить педагог-психолог, имеющий базовое высшее психологическое образование; высокие знания законов развития и возрастной психологии, имеющий опыт групповой работы в подростковых среде. Педагогу-психологу необходимо иметь возможность своевременно повышать профессиональную квалификацию.

Требования, предъявляемые к методическому и материально-техническому обеспечению образовательного процесса.

Обеспечение специалистов доступом к информационно- методическим источникам по реализации программы. Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, аудиоматериалов, интернет.

Обеспечение материально-техническими условиями, а именно:

- Санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.).
- Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда.
- Наличие образовательной среды адекватной потребностям развития учащегося и здоровьесбережения (просторное помещение, позволяющее проводить подвижные игры, эстетические условия, необходимая утварь: стулья, маркерная доска, мультимедийная доска для вывода информационного материала на экран).
- Оборудование: маркерная доска, ватманы, маркеры, цветные карандаши, бумага

формата А4, записи с музыкой для релаксации, дидактический материал.

- Технические средства: компьютер, мультимедийная установка, музыкальный центр, копировальный аппарат.

4.5. Ожидаемые результаты реализации программы

При условии успешной реализации программы у подростка будет отмечаться положительная динамика развития. Эти занятия помогут учащимся приобрести:

- эмоциональную поддержку со стороны группы и психолога, что приведёт к ощущению собственной ценности, росту открытости, активности и спонтанности;
- навыки более точного понимания, вербализации, других способов выражения своих чувств и эмоциональных состояний, в том числе негативных;
- осознание механизма, стимулирующего запуск переживания отрицательных эмоций и затрудняющего понимания себя;
- понимание особенностей своего поведения и эмоционального реагирования, а также степень их адекватности, реалистичности и конструктивности;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие позитивного мышления;
- формирование и закрепление адекватных форм поведения и реагирования на основе полученных знаний и достижений;
- навыки более открытого, свободного и искреннего общения.

- формирование навыков, связанных с принятием решения, с проблемой выбора, с вопросом занятия эффективной позиции в режиме группового взаимодействия;

- расширение вариативности предпочитаемых стилей поведения и действий
- понимание сложных взаимосвязей, которые помогают в социализации и развитии личности подростка;

Данные методы помогают тренировке конструктивных коммуникативных умений сначала через игровую деятельность, ролевые игры, затем в реальной жизни и дают подростку возможность проверить на практике, развить и интегрировать различные убеждения, навыки и способности.

С помощью новых технологий возможно также сформировать представление о переходных или узловых моментах в жизни индивида, связанных с ответственным выбором, конфликтом и его разрешением, встречей с внешним или внутренним препятствием и его преодолением.

4.6. Система организации контроля за реализацией программы

Система организации контроля реализации программы предполагает отслеживание основных показателей развития подростков через:

1. Метод наблюдения.
2. Анкетирование.
3. Диагностику.
4. Рефлексию.

Программа «Личностный рост подростка» реализуется педагогом- психологом ППМС центра «Развитие».

Внутренний контроль реализации программы проводится администрацией центра.

4.7. Система оценки достижений планируемых результатов

В основу изучения данной программы положены ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами, которые оцениваются с помощью метода наблюдения, по двум уровням.

Первый уровень результатов — приобретение подростком социальных знаний и коммуникативных навыков. Понимание себя, социальной реальности и по-вседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с педагогами, родителями и классным коллективом.

Второй уровень результатов — получение подростком опыта позитивного отношения к себе и своей роли в коллективе. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие подростком между собой на уровне класса, школы, семьи.

4.8. Критерии оценки достижения планируемых результатов

В процессе реализации программы основными критериями оценки достижения планируемых результатов, главным образом, будет являться позитивное отношение подростков к себе.

В целом, для отслеживания результативности профилактической программы используются следующие *формы и методы оценки*:

- в ходе работы используются рефлексия, анкеты обратной связи и т.д.;
- после прохождения курса групповых занятий проводится повторная диагностика исследования самооценки подростков.

Более подробно мероприятия оценки эффективности работы учащихся в группе представлены в таблице:

Оценка эффективности работы	Цель	Формы
Текущая	Определение степени усвоения полученной информации и овладения навыками в процессе изучения этапа.	Беседы, дискуссии, самопроверка, практические задания. Наблюдение.
По разделам программы	Определение степени усвоения полученной информации и овладения навыками по итогам изучения разделов программы.	Домашние задания, дебаты-дискуссии, участие в ролевых играх, анкетирование. Наблюдение.
Итоговый контроль	Проверка степени усвоения полученных знаний, опыта и навыков поведения.	Контрольная диагностика исследования самооценки, анкета обратной связи.

Оценка эффективности Программы строится на основе формализованной анкеты обратной связи по методу незаконченных предложений, которая позволяет объективировать и структурировать полученные знания и навыки, а специалисту

проанализировать динамику усвоения материала и психологических изменений (приложение 2).

КРИТЕРИЙ	БАЛЛ
Отсутствие ответа на данный вопрос	1
Явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа	2
Минимально конкретизированный ответ	3
Конкретный ответ с попыткой обоснования	4
Конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам	5

Баллы переводятся в процентные показатели, которые отражают динамику эффективности.

По результатам наблюдения педагога-психолога в процессе всей групповой работы за подростками, контрольной диагностики исследования самооценки подростков, анкет обратной связи, выявляется степень успешности профилактических мероприятий психолого-педагогической программы «Личностный рост подростка».

Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей, педагогов ОУ о видимых изменениях подростков.

5. Литература

Для учителя:

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006, - с. 216 - 222.
2. Айдакова Л. Уроки психологии в школе. – М., 2013.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М., Информационно – издательский дом «Филин», 1996.
4. Вачков И. В. Технологии группового тренинга. – М.:, 2009.
5. Гиппус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. – М., 1986.
6. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М., 2001.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В. Петрусинского. – М., 1994.
8. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во "Эксмо", 2005.
9. Психогимнастика в тренинге/ Под ред. Н.Ю.Хрящевой. – СПб.,2001.
10. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в школе. – М., 2012.
11. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. – М., «ИТОН», 2015.
12. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. – М., 2012.

Для учащегося:

1. Барсова А. Как прожить свою, а не чужую жизнь, или Типология личности / А. Барсова. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001. – 319 с.
2. Козлов Н. И. Книга для тех, кому нравиться жить, или Психология личностного роста / Н. И. Козлов. – М.: АСТ: Астрель: Ермак, 2004. – 390 с.
3. Психология подростка: полное руководство / под ред. А. А. Реана. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК;М.:ОЛМА-ПРЕСС,2013.–463

Приложения

Приложение №1

Содержание программы.

Занятие 1. Знакомство. Что я хочу рассказать другим о себе?

Знакомство с понятием «личностный рост». Диагностика ожиданий группы. Обсуждение и принятие правил работы в группе. Работа по теме занятия. Диагностика самооценки. Принятие себя через познание истории своего имени, своей семьи (упражнение «Футболка с надписью»). Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 2. Кто Я?

Узнавание своего эмоционального состояния и эмоционального состояния других участников. Способы распознавания эмоций.

Приветствие. Повышение групповой сплоченности (упражнение «Рукопожатие»). Работа по теме занятия. Упражнение «Кто Я?» – словесный автопортрет, как ребенок себя видит и чувствует наедине и в группе. Упражнения на закрепление объективной оценки друг друга, выработка позитивной самооценки и отношения к ребятам в группе «Мнение» – что я думаю о соседе справа, «Метафоры» – придумать метафорическое прозвище соседу справа, которое бы полностью его характеризовало). Части моего «Я». Дискуссия «За что вы уважаете человека?».

Психологическая поддержка («Улыбка», «Мне сегодня...») Рисунок настроения. Рефлексия «Интересное -полезное».

Занятие 3. Чувство собственного достоинства.

Самоисследование эмоциональной жизни.

Приветствие. Упражнение на «интенсивное пространственное взаимодействие» («Меняются те, кто...»). Повышение групповой сплоченности («Хвалить или ругать»). Упражнение с мячом (Говорим о своих “+” и “-”. Совместно с участниками группы ищем варианты, как можно воспользоваться своими положительными качествами и преодолеть отрицательные). Подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека («Я не такой, как все, и все мы разные»). Дискуссия «Чувство собственного достоинства». Повышение самооценки («Мой портрет в лучах солнца»). Рефлексия «Интересное -полезное».

Занятие 4. Что такая уверенность в себе.

Приветствие. Игра-активатор «Я вижу». Работа по теме занятия. Дискуссия «Признаки уверенного в себе человека и последствия неуверенности в себе». Упражнение «Зеркало», «Скульптура». Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 5. Я в своих глазах и в глазах других людей.

Активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я - концепции. Работа по теме занятия. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

Приветствие. Игра-активатор «Пожелание». Упражнение «Я – реальное, я - идеальное, я - глазами других», «Волшебный ящик», «Ассоциация». Рисунок «Что мне нравится в себе». Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 6. Способы выражения чувств.

Осознание собственных чувств и эмоций. Осознание необходимости управления своими эмоциями. Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

Приветствие Игра-активатор «Пальцы». Работа по теме занятия. Дискуссия «Эмоции и чувства». «Имена» чувств. Упражнение «Аукцион», «Вверх по радуге». Рефлексия «Интересное -полезное».

Занятие 7. Межличностное общение.

Вербальное и невербальное общение. Зоны психологического комфорта. Развитие коммуникативных навыков и умений.

Приветствие. Игра-активатор «Общение руками». Дискуссия «Способы общения». Мини-лекция «Распознавание неверbalных сообщений». Упражнение «Разговор через стекло». Работа в подгруппах «Правила эффективного общения». Рефлексия «Интересное -полезное».

Занятие 8. Права личности и уважение прав других .

Обсудить с подростками понятие «права личности». Укрепить уверенность в себе. Показать взаимосвязь прав личности с правами других людей, привить чувство уважения к правам других людей.

Приветствие. Игра-активатор «Веселый зоопарк». Дискуссия «Права личности». Упражнение «У меня есть право». Рефлексия «Интересное -полезное».

Занятие 9. Я тебя понимаю.

Продолжение работы по самоанализу, совершенствованию умений эффективного общения.

Приветствие. Игра-активатор «Место справа от меня свободно». Мозговой штурм «Активное слушание». Работа в подгруппах «Коллаж». Упражнение - тест «Умею ли я слушать?». Рефлексия «Интересное -полезное».

Занятие 10. Разрешение конфликтных ситуаций.

Причины возникновения конфликтов и пути их разрешения.

Приветствие. Испорченный телефон. Мозговой штурм «Конфликт – это...». Работа в подгруппах «Способы разрешения конфликтов». Ролевая игра «Конфликты». Упражнение «Кулак». Рефлексия «Интересное -полезное».

Занятие 11. Принятие себя.

Развитие навыков противостоянию влияния.

Обучение говорить о себе позитивно; активизация процесса самопознания; повышение понимания себя на основе своих положительных качеств.

Приветствие. Игра-активатор «Пищащая машинка». Мозговой штурм «Умение сказать «Нет»». Коллаж «Мой портрет». Рефлексия. «Интересное -полезное».

Занятие 12. Перед дальней дорогой.

Закрепление представлений участников о своей уникальности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

Приветствие. Игра-активатор «Заколдованые». Диагностика самооценки. Мозговой штурм «Подведение итогов». Анкета обратной связи. «Телеграмма». Рефлексия «Интересное -полезное».

Характеристика целесообразной методики построения курса

Проблемные вопросы теоретического характера, выступающие основой для рассмотрения во время занятий

Понятие личностного развития.

Истоки понятия «личностный рост».

Соотношение понятий «личностный рост» и «личностное развитие», «личностное созревание».

Вопрос о критериях личностного роста.

Возможности операционализации понятия.

Личностный рост в жизни.

Характеристика общения. Проблемы межличностного общения.

Понятие самооценки.

Понятия рефлексии, эмпатии, активного слушания.

Задачи и задания, решаемые по образцу

«Рукопожатие» - направлено на разогрев, сплочение, развитие коммуникативных навыков.

«Сила слова» - характеристика уверенного и неуверенного поведения.

«Хвалить или ругать» - самопознание, понимание своих эмоций, чувств, позитивное выражение эмоций.

«Найди сходство» направлено на развитие сплоченности, чувства принадлежности к другим.

«Обратная связь» - развитие самопонимания и понимания других.

«Танец рук» - развитие навыков невербального общения, релаксация.

«Разговор в парах на разных дистанциях» - развитие навыков общения, эмпатии, рефлексии, осознание личного пространства.

«Путаница» - развитие сплоченности, самовыражения, раскрепощение, разрядка.

«Интервью» - развитие навыков активного слушания, аналитического мышления.

«Волшебный ящик» - сопоставление представление о себе со стороны и других и себя, развитие навыков самоанализа.

«Как выразить обиду и досаду» - развитие навыков конструктивного общения, самопринятия.

«Копилка обид» - самопознание, развитие навыков самоанализа, отреагирование эмоций.

«Расслабление» - упражнение на быстрый отдых и расслабление.

«Незаконченные предложения» - проективное упражнение, создания психологически защищенной ситуации для личностного самораскрытия.

Задания творческого характера

«Футболка с надписью» - способствует творческому самовыражению.

«Кто Я» - направлено на самопознание, развитие самоинтереса.

«Имя и этикет» способствует самоизучению, выделению сущностных характеристик.

«Уверенное, неуверенное и грубое поведение» - самораскрытие, драматизация, возможность примерить на себя различные роли.

«Зеркало» - направлено на развитие эмпатии, понимания другого, самопонимание.

«Кроссворд» - направлено на сплочение группы, развитие коллективного творчества.

«Я не такой как все и все мы разные» направлено на развитие самопонимания, самовыражение через рисунок.

«Мой портрет в лучах солнца» - направлено на осознание своих положительных качеств, развитие самопринятия.

«Скульптура» - развитие коммуникативных навыков, навыков совместной деятельности, творческого самовыражения.

«Разговор через стекло» - развитие навыков невербального общения.

«Шарады» - развитие навыков невербального общения, творческое самовыражение.

«Я хорошо слушаю» - развитие навыков активного слушания, творческого мышления.

«Игра в мяч» - развитие воображения, творческого мышления, навыков самоанализа.

«Ассоциация» - развитие эмпатии, аналитических, творческих способностей, умения работать в группе.

«Послание самому себе» - развитие самопознания, самоанализа, творческого мышления.

«Детские обиды» - проекция эмоций и чувств, самовыражение.

«Чувствую себя хорошо» - развитие воображения, творческих способностей, навыков работы с эмоциями.

«Аукцион» - развитие навыков конструктивного общения, творческого мышления.

«Вверх по радуге» - релаксация, развитие эмоциональной сферы.

«Коллаж» - развитие навыков совместной деятельности, творческого мышления;

«Чемодан» - отреагирование негативных эмоций, закрепление навыков конструктивного поведения, самопознани.

Приложение № 2

Анкета «Откровенно говоря...» (автор А.С. Прутченкова)

Дата занятия _____

Моё имя _____

1. Во время занятия я понял(а), что...
2. Самым полезным для меня было...
3. Я был бы более откровенен, если
4. Своими основными ошибками на занятии я считаю...
5. Мне не понравилось...
6. Больше всего мне понравилось, как работал(а)...
7. На следующем занятии я хотел бы...
8. На месте ведущего тренинга я...

Приложение № 3

Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения.

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН

Фамилия, имя _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
1	Бездейственный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
1	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
1	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный

1	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
1	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
1	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
1	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
1	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
1	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
2	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
2	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
2	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
2	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
2	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
2	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
2	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
2	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
2	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
2	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
3	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

