

**«УТВЕРЖДАЮ»**

для апробации

Директор СПб ГБОУ СОШ № 324

\_\_\_\_\_ Д.А. Петрук

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ  
10-14 ЛЕТ «НА СТОРОНЕ  
ПОДРОСТКА»**

Составитель  
педагог-психолог  
Е.В. Болтрукевич

Санкт-Петербург  
2023

## **Пояснительная записка**

Данная программа психологического сопровождения предназначена для государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 324 Курортного района Санкт-Петербурга.

Одним из наиболее значимых периодов в развитии личности считается подростковый возраст, который причисляют одновременно к критическому, кризисному и самому трудному. Известно, что подростковый и юношеский возраста – это период высокой сензитивности к формированию мировоззрения и целостной картины мира, в которой ценностные ориентации выступают как психологические новообразования. Самоопределение и осуществление жизненных выборов в профессиональной и идеологической сферах основаны на ориентировке юных людей в системе ценностей, отражающих важнейшие приоритеты жизнедеятельности человека.

Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.

Подростку проблемы, стоящие перед ним, кажутся чрезвычайно важными, иной раз устрашающими. Круг проблем включает разрыв с родителями, открытие отрицательного отношения к ним, осознание себя, индивидуализацию отношения с другими, любовь и многое другое. Этому возрасту присущи сильные колебания эмоционального состояния, нежелание принимать на себя серьезные обстоятельства, ощущение, что общество их не понимает и не принимает. К психологу попадают подростки, чье эмоциональное развитие и жизненный опыт нетипичны и отношение к обществу нереалистичны. Еще одну группу нуждающихся в помощи и поддержке психолога составляют подростки, которые были травмированы в раннем возрасте и чьи потребности и желания могут быть непоследовательны, а внешне выражаться в состоянии психоза. Поддержка нужна и тем подросткам, которые обладают достаточно цельной личностью, но при этом их страшит столкновение с жизнью и обществом.

## **Программа психологического сопровождения**

*Название программы:* «На стороне подростка»

*Назначение:* Тренинг предназначен для работы с подростками 10-14 лет обучающимися в государственном бюджетном образовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 324 Курортного района Санкт-Петербурга. В основе тренинга лежит формирование адекватной Я-Концепции, развитие коммуникативных умений и навыков и адекватного поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях, а также профилактика употребления ПАВ.

*Аудитория:* обучающиеся ГБОУ СОШ № 324 в возрасте 10-14 лет.

*Цели:*

1. Формирование и развитие личностных и социальных навыков
2. Формирование навыков асертивного поведения
3. Профилактика употребления ПАВ
4. Формирование и развитие навыков самопознания саморазвития

*Задачи:*

1. Построение адекватной Я-концепции
2. Развитие навыков анализа чувств и саморегуляции
3. Развитие навыков критического мышления
4. Формирование представления о негативном влиянии алкоголя, табака и наркотиков на организм, альтернативы.
5. Приобретение знаний, умений и навыков отказа от ПАВ
6. Развитие навыков принятия обоснованных решений
7. Приобретение навыков выхода из различных ситуаций
8. Приобретение и развитие навыков преодоления стресса
9. Развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия
10. Формирование и развитие навыков разрешения конфликтов

*Методы:*

- мозговой штурм
- ролевое моделирование
- дискуссия
- беседа
- игра
- методы телесно-ориентированной терапии
- психогимнастика
- арт-терапия
- психодрама

## Учебно-тематический план занятий

№	Тема	Содержание	Всего часов	В том числе	
				Теоретических	Практических
1.	Знакомство. Правила	Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Принятие правил.	2	0,5	1,5
2.	Я-концепция	Формирование адекватной Я-концепции, осознание своей уникальности и неповторимости.	2	0,5	1,5
3.	Самоуважение	Формирование и развитие навыков самоуважения, уважение к другим людям.	2	1	1
4.	Чувства	Осознание необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции.	2	0,5	1,5
5.	Стресс	Стресс, его природа. Способы и возможности преодоления стресса.	2	1	1
6.	Взаимодействие с окружающими (сверстники, взрослые)	Формирование и развитие навыков сотрудничества, взаимодействия, взаимопомощи.	2	0,5	1,5
7.	Общение	Формирование и развитие навыков эффективного и конструктивного общения со взрослыми и сверстниками.	2	0,5	1,5
8.	Конфликты	Конфликты и их природа, нахождение в конфликте, выход из него, конструктивное решение конфликтов.	2	0,5	1,5
9.	Принятие решений	Формирование и развитие навыков принятия решений, ответственности за себя и свои поступки. Алгоритм принятия решений.	2	0,5	1,5
10.	Курение	Причины курения. Воздействие курения на организм человека. Альтернативы курению.	2	1	1
11.	Алкоголь	Влияние алкоголя на организм человека. Толерантность, формирование зависимости. Альтернатива употреблению	2	1	1
12.	Нелегальные наркотики	Причины употребления, влияние на организм, зависимость. Альтернатива употреблению.	2	1	1
13.	Технология отказа	Формирование и развитие навыков асертивного поведения. Способы сказать «нет».	2	0,5	1,5
14.	Ценности	Формирование системы	2	0,5	1,5

		ценностей. Собственные ценности; семейные ценности			
15.	Заключительное занятие	Подведение итогов. Анкета обратной связи.	2	0,5	1,5

### Структура занятий

1. Приветствие. Ритуал «входа». Представление себя. Что сейчас чувствуешь? Ожидания в отношении занятия.

2. Разминка. Динамические упражнения, направленные на синхронизацию группы, создание доверительной, безопасной, непринужденной атмосферы.

3. Тема. Информация по теме занятий

4. Основная часть. Выполнение заданий, упражнений. Обсуждение полученной информации.

5. Обратная связь. Ритуал «выхода». Участники становятся в круг, берутся за руки и все вместе говорят «Спасибо», «До свидания».

*Примечание:* Этапы 1, 4, 5 выполняются на каждом занятии. В описании занятий изложено описание 2, 3, и 4.

*Организация и условия работы по программе:*

Количество подростков в группе составляет 20-25 человек, возраст которых – 10-14 лет.

Продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

Занятия проводятся регулярно 1 раз в неделю.