

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 125»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №14 от 27.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Школа № 125»

А.А.Обухов
27.08.2020г. №267-ОД



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«На пороге взрослой жизни»

Социальной направленности

Составитель:
Виноградова Екатерина Львовна
педагог-психолог

г. Нижний Новгород
2020 год

Пояснительная записка

Актуальность программы «На пороге взрослой жизни»

Наблюдаемый и в нашей стране рост интереса к проблеме развития семьи, осознанного отношения к будущему родительству связан со значительными социальными сдвигами, демократизацией социальных институтов нашего общества, в частности школы, призванной обеспечить индивидуализацию образования, личностно-ориентированное обучение и воспитание школьников.

Значительная часть детства и отрочества ребенка проходит в школе. Сегодня усилия многих людей направлены на создание школы, обеспечивающей условия для развития личности ребенка. Ведь 10 лет, проведенных в школьных стенах, — это большой период жизни, время новых открытий, встреч, завязывания отношений, время формирования самоуважения. Современная школа призвана не только передать необходимые знания, но и подготовить детей к самостоятельной жизни, способствовать их правильной социализации, умению строить взаимоотношения, общаться, уметь не только понимать себя, свои желания, возможности, цели и но уметь принимать точку зрения другого, проявлять терпимость.

Перед общеобразовательной школой ставится задача подготовки ответственного гражданина, способного самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей. Решение этой задачи связано с формированием устойчивых духовно-нравственных свойств личности школьника. Решение главных задач обучения должно обеспечивать формирование личностного отношения к окружающим, овладение этическими, эстетическими и духовно-нравственными нормами.

Направленность программы

Направление программы «На пороге взрослой жизни» профилактически – развивающая работа, совмещающая в себе психологическое просвещение и психопрофилактику с групповым тренингом.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программе

Учащиеся 10-11 классов – старший подростковый или этап ранней юности важный этап становления личности подростка, места в жизни, личной жизни, это период влюбленности, ухаживаний, первых попыток построения серьезных отношений с противоположным полом. Это дети выпускного класса и после последнего звонка в школе они буквально стоят на пороге взрослой жизни, с ее трудностями и радостями, первыми попытками построения отношений, профессионального становления, поэтому для них разработана программа «На пороге взрослой жизни».

В подростковом возрасте осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются

общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Ученики мечтают стать взрослыми, формируют свои взгляды на отношения между людьми, на то, каким будет их будущее. Но для того, чтобы они смогли развить в себе все эти качества и представления, они должны быть «заложены», воспитаны. Очень важно в этом возрасте дать правильные, грамотные знания о любви и дружбе, о взаимоотношениях юношей и девушек, об ответственной роли отца и матери.

Возраст учащихся 10-11 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому в работе с ними основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, формированию чувства ответственности за себя и свое будущее, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, навыкам самопрезентации, уверенности в себе, профессиональному выбору и будущей семейной жизни, семейным ценностям.

Отличительные особенности программы

Новизна программы «На пороге взрослой жизни» состоит в инновационном подходе к воспитанию будущего семьянина, родителя средствами практической и семейной психологии, методами и приемами групповой работы с подростками и т.д.

Программа «На пороге взрослой жизни» представляет собой систему взаимосвязанных творческих заданий и сюжетно-ролевых игр, дискуссий, проигрывания жизненных ситуаций, в ходе которых школьники анализируют и моделируют, идентифицируют и классифицируют вопросы и проблемы, рассматривают различные варианты, высказывают и защищают различные точки зрения, участвуют в дискуссиях и обсуждениях, делают выводы и принимают решения.

Главная цель программы «На пороге взрослой жизни» - создание психолого-педагогических условий для формирования социальных навыков, формирование психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь, развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими), на основе формирования устойчивого нравственного самосознания личности.

Образовательная цель - подготовка учащихся к пробуждению интереса к семье, семейным ценностям, отношениям, успешному развитию и освоению форм поведения, выработке качеств, умений и навыков, которые помогут им справиться с жизненными, а в будущем и профессиональными задачами и трудностями.

Задачи:

- Формирование теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для успешной деятельности в социуме и семье, социализации в окружающем мире.

- сформировать у учащихся активную гражданскую позицию, патриотическое и гражданское сознание и самосознание.

- Формирование системы ценностей, как главного стержня для полноценного развития каждой личности.

- Создание благоприятных условий для эффективного ролевого взаимодействия, проигрывания жизненных и семейных ситуаций, направленных на отработку адекватной стратегии поведения.

- Формирование умения брать на себя ответственность, готовности принятия решений.

- Активизация позитивного опыта, полученного детьми и подростками в родительской семье.

Воспитательная цель – обеспечение условий оптимального развития психологических свойств, мотивов, умений и навыков, определяющих устойчивую направленность на воспитание нравственно устойчивой личности, ориентированной на ответственное отношение к здоровому образу жизни, построение гармоничных взаимоотношений с противоположным полом и способной к полноценному развитию

Задачи:

- Воспитание нравственных качеств, терпимости, уважения к себе и окружающим, овладение навыками доверительного общения как залога семейных отношений.

- Воспитание умения действовать в интересах совершенствования своей личности и личности других.

- Сформировать активную жизненную позицию, высокий уровень мотивации на подготовку к будущей семейной жизни, к осознанному родительству

- Воспитание интереса к самому себе, формирование культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания.

- Формирование умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации.

Развивающая цель - развитие социальных навыков поведения и установок на самостоятельное решение социальных ситуаций;

Задачи:

– Развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, быть уверенным в современном обществе.

- Развитие эмпатийных способностей в контексте неформального общения, креативности, при построении и реализации жизненных планов в процессе моделирования семейных отношений, развитие самопонимания и эмпатии, чуткости к другому; ценности человека и гармоничных отношений с самим собой и окружающими людьми.

- Развитие коммуникативных умений в сфере построения личных и профессиональных отношений, получение навыков взаимодействия в других, приемов решения конфликтных ситуаций.

- Развитие адекватного понимания самого себя и осуществления коррекции самооценки, развитие саморефлексии.
- Развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях.

Для реализации данной цели решались следующие задачи в течение учебного года (подробное тематическое планирование представлено в приложении):

Вводная часть занятий:

1. Мотивационный этап:
 - Создание благоприятных условий для работы,
 - снятие эмоционального напряжения;
 - установление эмоционального контакта с детьми; формирование положительной мотивации
 - информирование о целях занятия, осознание их детьми,
 - сплочение группы.

«Я в гармонии с самим собой»:

- первичное освоение приемов самораскрытия,
- выделение себя, «внутреннего человека» из окружения.
- Создание условий для развития навыков самопознания, концентрация сознания на своем внутреннем мире и состоянии других людей
 - Формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности, самоуважения
 - Формирование навыков самоанализа, изменения себя
 - Формирование способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей, осознание целей своей жизни
 - Сформировать и развить навыки анализа чувств и саморегуляции;
 - Развить мотивацию к высшим потребностям в самореализации, самосовершенствовании и самоактуализации; способствовать осознанию старшеклассниками своей уникальности, творческой индивидуальности

«Я в гармонии с окружающими меня людьми»:

- стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими
 - закрепление навыков самоанализа и анализа других людей повышение самооценки на основе получения обратной связи.
 - Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, принятию себя и другого как личности.
 - Способствовать успешному взаимодействию старшеклассников в различных социальных ситуациях и выстраивание конструктивных отношений в обществе
 - Развитие социальной самоидентификации
 - способствовать приобретению подростками навыков конструктивного выхода из различных жизненных ситуаций;

- сформировать и развить навыки конструктивного преодоления стресса;
- развить навыки эффективного общения и конструктивного взаимодействия с окружающими;
- сформировать и развить навыки конструктивного разрешения конфликтов, сформировать навыки целеполагания;
- Развитие навыков активной жизненной позиции и построения взаимоотношений с окружающими без предвзятых оценок, на основе уважения к внутренней жизни другой личности

« Я и мои жизненные ценности»:

- способствовать нравственному самосовершенствованию ученика, его готовности к социальному самоопределению и поиску жизненных ценностей;
- Развить мотивацию к высшим потребностям в самореализации, самосовершенствовании и самоактуализации; способствовать осознанию старшеклассниками своей уникальности, творческой индивидуальности
- формирование собственных ценностных ориентаций,
- осознание жизненных целей и осмысление ценностей времени, познания и общения и жизни как ценностей,
- формирование ответственности за свои решения, поиск внутренних ресурсов развития и способности планировать свою жизнь
- содействовать осмыслению ценности теплых эмоциональных отношений между людьми;
- выработка новых личностных конструктов и поведенческих стратегий.

Май заключительный этап:

- Создание условий для развития субъективной позиции подростка по отношению к своей жизни
- закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности;
- осознание учащимися своих достижений на занятиях обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.
- Поддержка настроения на дальнейшую, самостоятельную работу

Программа занятий, имея общей практической целью создание условий для формирования нравственного самосознания личности старшеклассника, строится на основе развития знаний о самом себе и выявлении скрытых потенциалов и возможностей.

Включает следующие типы занятий:

- 1) занятия, ориентированные на создание условий для переживания старшеклассниками эмоциональных аспектов своего Я;
- 2) занятия, направленные на создание условий, в которых актуализируются нравственные переживания;

3) занятия, создающие условия для переживания им собственной значимости и уникальности и выражения индивидуальных творческих способностей;

4) занятия, направленные на активную коммуникацию со сверстниками, что позволяет создать условия для переживания за окружающими людьми;

5) занятия, в основе которых лежит выразительное движение, создающее почву для снятия эмоционального напряжения и самовыражения.

Формы и режим занятий:

Программа рассчитана на 34 ч., с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

Форма работы – тренинговая группа, с постоянным количеством учащихся 15 человек.

Проведение занятий осуществляется в специально оборудованном кабинете, с семейной направленностью. В рамках данного учреждения все занятия проходят в «Комнате осознанного родительства».

Методическое обеспечение программы:

Методы и приемы

Эффективность занятий зависит от разнообразия форм и методов работы.

Для реализации целей и задач применяются следующие методы:

1. Создание личностного портфолио, которое представляет собой набор или комплект социально значимых качеств, свойств и характеристик, изменения которых исследуются в динамике учебно-профессионального развития и становления индивидуальности юношей и девушек старшего школьного возраста.

2. Психологические игры, которые считаются наиболее эффективным методом освоения окружающего мира, они позволяют использовать потенциал внутренней активности и самоопределения.

Психологические игры по содержанию и сложности можно разделить на три группы:

- психологические игры с нравственным контекстом, которые готовят личность к осознанному нравственному выбору (становление адекватного самоотношения); в них, параллельно нравственному выбору, осуществляется важная работа по самопознанию и корреляция межличностных связей;

- упражнения и задания нравственной направленности, где личность учится самостоятельно определяться в нравственной сфере, в значительной степени уже освобожденной от игровой оболочки; происходит проверка устойчивости личности в области нравственных ценностей (устойчивость нравственного самосознания по отношению к себе и окружающим);

- интерактивные игры нравственного выбора, представляющие собой синтез первых двух направлений игр, но вместе с тем направленные на постоянный процесс самопознания, саморазвитие и нравственное

самоопределение. Этот этап самый сложный: на нем проверяется психологическая и нравственная зрелость личности, осуществляющей сознательный выбор тех или иных ценностей с готовностью их последующей защиты.

Методы, способствующие развитию нравственного самосознания старшеклассников (проблемно-ситуационный, упражнение, убеждение, общественное мнение, перспектива новой деятельности, пример, внушение, «резонанс», игра, поощрение) отражают сферу отношений с другими людьми, социальным окружением. Школьники анализировали, как складывались их связи с другими, близкими, как строилось взаимодействие с ними, анализировались конфликты и барьеры, а также стратегия собственного поведения.

Методы, способствующие формированию положительной «Я-концепции» школьника (мажор, ситуация успеха, доверие, опора на сильно выраженное увлечение, совместный поиск способов решения социальных и личностных задач), стимулировали эмоционально-волевую сферу. Познание своих эмоциональных состояний, доминирующих чувств, способов реагирования в стрессовых ситуациях, умение мобилизовать себя, проявлять упорство, настойчивость, целеустремленность.

Методы, способствующие активизации деятельности старшеклассников по нравственному самовоспитанию (педагогические ситуации новизны-необычности, игра, романтическое начало, художественная литература, события жизни, предъявление социальных ожиданий, ценностей) стимулировали мотивационно-ценностную сферу личности (самопознание собственных побуждений, интересов, мотивов, ценностей).

3. Метод проектов.

Проектная деятельность представляет собой создание творческих проектов как индивидуальных, так и групповых (родители, сверстники) на выбранную тематику. «Каким я вижу свое будущее?», «Я через 10 лет», «Образ меня в будущем», «Мир ценностей и мы в нем», «На пороге взрослой жизни» и другие, все эти работы выполнялись с помощью мультимедийных средств (презентация) и коллажей.

В ходе работы над проектом, на наш взгляд, формируются такие важные компетентности как умение выступать перед публикой, умение анализировать ситуации, мотивы, интересы, чувства, поступки других, гражданская активность, способность ставить перед собой ближние и дальние цели, ясно определять и переопределять их в зависимости от ситуации, срывать методы их достижения.

Следует отметить положительные моменты в становлении личности учащихся, возникшие в ходе проектной деятельности:

- повышение личной уверенности исследователя через проживание «ситуации успеха»;
- на деле почувствовать себя значимым, нужным, способным преодолевать различные проблемные ситуации;

- осознание себя, своих возможностей, своего вклада, личностный рост, повышение самореализации и рефлексии.

Методику обучения в данной программе можно представить в виде следующего алгоритма:

- **От размышления – к знанию,**
 - **От знания – к опыту**
 - **От опыта – к навыку**
- **От навыка – к стереотипу поведения.**

Оценка эффективности реализации программы

Программа должна способствовать позитивной социализации выпускников школы.

В результате осуществления программы школьники должны:

- овладеть теоретическими и практическими знаниями, умениями, навыками, необходимыми для успешной деятельности в обществе, семье, социальной адаптации и уверенного поведения.

- Повысить уровень нравственного поведения, получить навыки общения и взаимодействия в социуме, умения налаживать контакты с окружающими.

- Иметь сформированное патриотическое и гражданское сознание и самосознание.

- иметь активную жизненную позицию, высокий уровень мотивации на подготовку к будущей семейной жизни, к осознанному родительству;

- иметь активную гражданскую позицию;

- иметь способность к пониманию, сочувствию, состраданию ко всем людям, уметь поставить себя на место другого, уметь сострадать и проявлять милосердие

- владеть необходимыми понятиями и знаниями из области социологии, психологии, планирования семьи;

- владеть навыками здорового образа жизни, уметь противостоять негативному влиянию, проявлять заботу о своем здоровье и здоровье будущих детей.

- уметь адекватно оценивать себя, как разностороннюю, самосовершенствующуюся, нравственную личность;

Оценка эффективности осуществляется путем получения обратной связи от участников программы.

В процессе работы на уроках психологии учащиеся создают модель гармоничной семьи, которая включает в себя такие компоненты, как умение общаться друг с другом, безусловное принятие других, разделение ответственности и обязанностей, поддержка и помощь, вера в свои силы, доверие к другим, семейные традиции, позитивное отношение к жизни, общая система жизненных ценностей и т.п.

Тематическое планирование программы
«На пороге взрослой жизни»
1 год

№	Тема	Кол-во часов	Теор.	Практ.
1	Будем знакомы	2		2
Раздел «Я в гармонии с самим собой» 22 ч.				
2	Интервью с самим собой	2	1	1
3	«Каким себя вижу я, каким меня видят другие»	1		1
4	Я - личность?!	2		1
5	Просто любить себя	1		1
6	Какой Я	1	0,5	0,5
7	Мои проблемы	1		1
8	Тайна моего «Я»	1		1
9	Как победить своего дракона	1		1
10	Я могу. Мои сильные слабые стороны	1		1
11	Мысли, чувства и поведение людей	1		1
12	Где живут мои эмоции?	1		1
13	Чувства полезные и вредные	1	0,5	0,5
14	Чувства людей и их поведение			1
15	Стресс. Способы преодоления стресса	1		1
16	Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями	1		1
17	Уверенность в себе - залог успеха в жизни	1		1
18	Познай себя	1		1
19	Мое новое «Я». Подведение итогов	1		1
20	«Послание самому себе»	1		1
21	"У меня все получится!"	1		1
Раздел 2 «Я и окружающие меня люди»			13	
1	Я глазами других	1		1
2	Общение-это...	2	1	1
3	Мы с тобой одной крови	1		1
4	Взгляд со стороны: Как я общаюсь?	1		1
5	Умение слушать и слышать	2		1

6	Самоуважение. Хорошие и плохие поступки	1		1
7	Способы выхода из конфликтных ситуаций	1		1
8	Конфликтные личности, как с ними общаться?	1		1
9	«Жить в мире с собой и другими»	1		1
10	«Карта моей звездной планеты»	1		1
	Заключительное занятие	1		1
	Итого:	37	3	34
2 год обучения по программе				
Раздел 3 «Я и мои ценности»				
1	Мои ценности	2	1	1
2	Жизнь по собственному выбору	1		1
3	Мои цели как ценности	1		1
4	Цель в жизни человека	1		1
5	Книга жизни	1		1
6	Цели и смысл жизни	1		1
7	Мои потребности	2	1	1
8	Современный независимый человек	1		1
9	Я и моя социальная роль	1		1
10	Манипулирование	1		1
1	Умение сказать «Нет!»	2	1	1
12	Я и мое будущее профессиональное самоопределение)	1		1
13	Моя будущая семья	1		1
14	Мое здоровье как ценность	1		1
15	Я — автор событий в своей жизни!	2		2
16	Межличностное взаимодействие	1		1
17	Интерактивные игры нравственного выбора («больница», «альпинист», «воздушные террористы», «вещи за борт», «космическая катастрофа», «день нравственного выбора», «Волшебники 21 века», «строительство моста», «Все или ничего», «60 секунд»	10		10
18	"Сказочными тропами счастья	1		1
19	"Менеджер своей жизни"	2	1	1

20	«Кто, если не я»	1		1
21	"Путь к успеху"	2	1	1
22	«На пороге взрослой жизни»	1		1
	Итого:	37	5	32

Список использованной литературы

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб, Питер, 2004 – 344 с.
2. Биркенбиль В.Ф. Коммуникационный тренинг: Наука общения для всех. М.: ФАИР-ПРЕС, 2002 – 136 с.
3. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М.: Изд. “Ось – 89”, 2000 – 402 с.
4. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб, 2001 – 258 с.
5. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД. 1997 – 284 с.
6. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. №-е изд., стер. – М., Генезис, 1999. – 270 с.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. Т.4. М.:Генезис, 1998 – 148 с.
8. Фопел К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. М.: Генезис, 1999 – 184 с.

Для учащихся

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе.- М. «Просвещение», 2001 г.

Электронные ресурсы:

1. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
2. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
3. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
4. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
5. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.
6. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: <http://flogiston.ru/library>

7. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
8. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
9. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>
10. Ди Снайдер, "Курс выживания для подростков", режим доступа: <http://kaysen.net>