

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

_____ / Н.В. Берёзкина

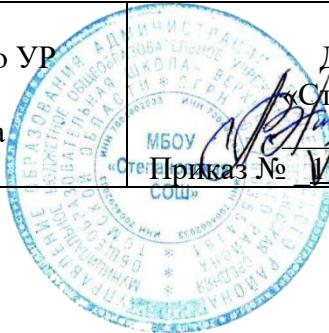
«Утверждено»

Директор МБОУ

«Степановская СОШ»

Л.В. Гаврилова

Приказ № 115 от « 31 » 08 2022г.



ПРОГРАММА

групповой психолого-педагогической работы

«ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

Составитель:
педагог-психолог Аксенова Н.В.

Пояснительная записка.

Подростковый возраст – один из самых важных для человека жизненных периодов. Его часто не без основания называют критическим. В это время перед подростком стоят важнейшие задачи, от успешности решения которых зависит, станет ли он самостоятельным человеком, найдет ли свое место во «взрослом» мире. Подростку за достаточно короткий период необходимо научиться самостоятельно принимать решения в соответствии с собственной системой ценностей и смысложизненными ориентирами, справляться с жизненными трудностями; ставить долгосрочные цели в личной и профессиональной жизни и твердо идти к ним, руководствуясь в своих действиях собственным мнением и собственной ответственностью. Фоном для разрешения этих важных задач возраста является эмоциональная нестабильность вследствие гормональной и физиологической перестройки организма подростка.

Ведущим видом деятельности для подростка является общение со сверстниками. Признание группой ровесников настолько важно в этом возрасте, что трудности в общении с нимиказываются на самооценке подростка, его восприятии себя.

Изменяются и взаимоотношения подростков со взрослыми – родителями и педагогами. Происходит постепенная трансформация типа отношений «Старший - Младший» в отношения на равных. Этот процесс часто осложняется конфликтами.

Последствиями нарушений общения у подростков становятся неуверенность в себе, нестабильная самооценка, тревожность, агрессивность, пессимизм, социальная дезадаптация и аутодеструктивное поведение.

Проявлению этих негативных последствий способствуют такие личностные особенности подростков как нервно-психическая неустойчивость, низкая толерантность к изменениям.

Неуверенность в себе, агрессивность, тревожность могут поставить под сомнение возможность достижения подростком успеха в будущем, негативно отразиться на творческой и профессиональной самореализации, семейных отношениях.

Программа «Тренинг личностного роста» - комплексная программа психолого-педагогической работы, посвященная формированию социально-психологической компетентности подростков, развитию умений самоанализа, эффективного планирования будущего, способности взаимодействовать с другими людьми, повышению нервно-психологической устойчивости.

Реализация программы осуществляется

по направлениям:

- информационно-просветительному,
- диагностическому,
- консультационному,
- развивающему.

Цель программы: развитие социально-психологической компетентности в общении, способности эффективно взаимодействовать с другими людьми.

Задачи:

- развитие умений самоанализа;
- стимулирование процессов личностного роста и самопознания;
- формирование социально-психологической компетентности;
- развитие способности к целеполаганию и эффективному планированию будущего;
- повышение нервно-психологической устойчивости.

Формы и методы работы:

- психотехнические игры и упражнения;
- беседа;
- наблюдение;
- консультирование;
- групповое обсуждение.

Материалы: мяч, карандаши, краски, ручки, бумага А4, ватман, игрушки небольшого размера, линейка, деревянные кубики.

Целевая группа: подростки 13-15 лет.

Период реализации: 17 занятий

Ожидаемый результат: участники программы разовьют коммуникативные навыки, получат знания по эффективному планированию своего будущего, сформируют основные навыки социально-психологической компетентности.

Тематический план занятий.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт
	Блок 1. Знакомство	1,5 часа		
1	Знакомство. Первичная диагностика	0,5 часа		
2	Доверие в группе	0,5 часа		
3	Развитие способности к самораскрытию.	0,5 часа		
	Блок 2. Развитие коммуникативных навыков.	2 часа		
4	Формирование коммуникативной компетентности.	0,5 часа		
5	Эмпатия в группе.	0,5 часа		
6	Развитие навыков эффективного общения.	0,5 часа		
7	Преодоление конфликтов.	0,5 часа		
	Блок 3. Тренинг развития умений целеполагания и планирования будущего.	2 часа		
8	Развитие способности к самоанализу.	0,5 часа		
9	Жизненные цели.	0,5 часа		
10	Моя будущая профессия.	0,5 часа		
11	Мои планы на будущее.	0,5 часа		
	Блок 4. Тренинг развития эмоциональной и нервно -психологической устойчивости, уверенности в себе.	3 часа		
12	Формирование позитивного восприятия себя.	0,5 часа		
13	Развитие способности к конструктивному разрешению проблем.	0,5 часа		
14	Конструктивный выход из сложных ситуаций.	0,5 часа		
15	Конструктивный выход из сложных ситуаций.	0,5 часа		
16	Развитие навыков психологической саморегуляции.	0,5 часа		
17	Развитие навыков психологической саморегуляции.	0,5 часа		
	Итого	8,5 часов		