

Государственное бюджетное учреждение –
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
муниципального района Борский Самарской области

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа

«ПОВЕРЬ В СЕБЯ»

реализуется на базе ГБОУ Самарской области
средней общеобразовательной школы №3 «Образовательный центр»
г. Нефтегорска муниципального района Нефтегорский
Самарской области

Составитель:
Лескова Екатерина Васильевна,
педагог-психолог

*Семасева
Председатель методического объединения
Калюева / Калюева Н.Ю.
18.01.2021.*

Борское, 2021

I. Аннотация:

Научная обоснованность. На современном этапе развития психологической науки одной из наиболее актуальных проблем является проблема развития самосознания, как важнейшего составного компонента личности. В психологической литературе показано, что самосознание, являясь «ядром личности», оказывает регулирующее влияние на все стороны жизнедеятельности человека. Подростковый возраст составляет особый этап развития личности ребенка. В этом возрасте на базе качественного нового характера структуры и состава деятельности у ребенка развивается сознательное поведение, делается решающий шаг из детства к новому этапу психологического и социального развития. Многие отечественные и зарубежные авторы подчеркивают значение подросткового возраста для развития самосознания. Выготский Л.С. считал самосознание основным новообразованием этого возраста, та как считается критическим или даже периодом возникновения самосознания во всей его целостности. Согласно Рубинштейну С.Л. процесс формирования самосознания протекает «от наивного неведения в отношении самого себя к более глубокому самопознанию, соединяющемуся с более определенной, а иногда резко колеблющейся самооценкой». В процессе этого развития центр тяжести для подростков все более переносится к ее внутренней стороне, от отражения более или менее случайных черт к характеру в целом. В подростковом возрасте, как показывают исследования многих психологов, «Я – образ» ребенка становится чрезвычайно нестабильным. Кон И.С. пишет, что образ «Я» утрачивает свою целостность, индивид особо остро чувствует противоречивость, неупорядоченность своего «Я», что обусловлено как неопределенностью уровня притязаний, так и трудностями переориентации с внешней оценки на самооценку. Действительно, особенностью подростка является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все больше происходит опора на внутренние критерии. Развитие способности к самопознанию как основы самокоррекции и самосовершенствования – важнейшая предпосылка успешного становления личности подростка.

Актуальность и перспективность. В младшем подростковом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. Для этого периода характерно повышение тревожности, неуверенности. У ребенка с трудностями в развитии все эти проблемы проявляются гораздо острее. Даже имея представление о своих положительных качествах, он испытывает постоянный комплекс неполноценности, который мешает ему. Ребенок с заниженной самооценкой обнаруживает общую негативную тенденцию в ситуации оценивания себя другими и самим собой. Ему свойственны такие свойства личности, как насильственность, ранимость, обидчивость. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неуверенность в правильности своего поведения, своих решений. Самооценка ребенка, его отношение к себе и восприятие себя во многом определяет его поведение и успеваемость, напрямую связана с эмоциональным благополучием личности. Дети с низким уровнем самооценки нуждаются в специальной индивидуальной работе, в психологической поддержке. Для изменения самооценки требуется работа по самовоспитанию, которую ребенок должен выполнить сам и с помощью взрослого. «Встреча с собой» является наиболее положительно окрашенным переживанием, связанным с сильными позитивными эмоциями, с чувством удовлетворенности от сознания своих возможностей, своей успешности. Возрастной период 10-14 лет – очень благоприятное время для подобной работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой стороны – с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений. Сочетание общего положительного представления о себе, принятия себя, реалистической оценки своих результатов и возможностей в конкретных видах деятельности является наиболее благоприятно для личностного развития. Навыков самопознания, самоанализа у подростков нет. Таким образом, возникает противоречие между острой потребностью

подростка в самопознании и неспособностью адекватно осуществить эту потребность, следствием чего и является снижение уровня адекватности самооценок, глубины и разнообразия «Я – образа». Целенаправленное формирование способности к самопознанию у подростков нуждается в обеспечении определенных психологических условий и требует специального руководства деятельности самопознания со стороны взрослых.

Практическая направленность. Наличие подростков с низким уровнем самооценки в нашей школе по результатам проведения исследования психологического здоровья (тест Дембо-Рубинштейна) подтолкнули меня начать работу в данном направлении. Возникла необходимость в составлении коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы «Поверь в себя» для таких детей. В составлении программы коррекционно-развивающих занятий мной была использована программа А.М. Прихожан «Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе».

Программа направлена на решение важных психолого-педагогических проблем, от решения которых зависит благополучие личностного пути ребенка, его личностное самоопределение.

Цель программы: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, научить преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях.

Задачи программы:

- обеспечить школьника средствами самопознания;
- повысить представление о собственной значимости, ценности;
- укрепить чувство собственного достоинства;
- развить навыки и умения, необходимые для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности, в том числе и в общении;
- сформировать мотивацию самовоспитания и саморазвития.

Адресат: учащиеся 10-14 лет

Продолжительность: 15 занятий по 40 минут (10 часов).

Методы:

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- элементы групповой дискуссии;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения;
- проективные методы рисуночного и вербального типов;

Предполагаемый результат: снижение количества учащихся с низким уровнем самооценки, повышение представлений о собственной значимости.

Диагностика: исследование уровня притязаний и самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан).

«Согласовано»

Директор ГБОУ СОШ №3 г. Нефтегорска

Токарев Д.Д.

« 18 » января 2021 года



«Утверждаю»

Директор ГБУ ЦППМСП м. р. Борский

Герасименко

Герасименко О.С.

« 18 » января 2021 года



Учебный план коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы «Поверь в себя»

Цель программы: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, научить преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях.

Категория обучающихся: учащиеся 10-14 лет

Срок обучения: 15 занятий по 40 минут (10 часов).

Режим занятий: 1-2 раза в неделю

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		Форма контроля
			теорет.	практич.	
I	Диагностический этап	40 минут		40 минут	Диагностика
II	Установочный этап	40 минут		40 минут	
III	Коррекционный этап	440 минут		440 минут	
IV	Диагностический этап	80 минут		80 минут	Диагностика
ИТОГО		600 минут 10 часов		600 минут 10 часов	

«Согласовано»

Директор ГБОУ СОШ №3 Нефтегорска
Токарев Д.Д.

« 18 » января 2021 года

«Утверждаю»

Директор ГБУ ЦППМСП м. р. Борский
Герасименко О.С.

« 18 » января 2021 года

Учебно-тематический план коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы «Поверь в себя»

Цель программы: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, научить преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях.

Категория обучающихся: учащиеся 10-14 лет

Срок обучения: 15 занятий по 40 минут (10 часов).

Режим занятий: 1-2 раза в неделю

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		Форма контроля
			теорет.	практич.	
I	Диагностический этап	40 мин.		40 мин.	
1.1.	Знакомство. Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	40 мин.		40 мин.	Диагностика: исследование самооценки и уровня притязаний по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан А.М.)
II	Установочный этап	40 мин.		40 мин.	
2.1	Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе.	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением
III	Коррекционный этап	440 мин.		440 мин.	
3.1	Мы очень разные и этим интересны друг другу.	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением
3.2	Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением
3.3	Мои права и права других людей.	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением
3.4	Просьба. Умение ее высказывать, принять согласие или отказ в выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу.	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением
3.5	Просьба.	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением
3.6	Я в своих глазах и в глазах других людей.	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением

3.7	Я в своих глазах и в глазах других людей (продолжение).	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением
3.8	Обида.	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением
3.9	Обида	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением
3.10	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением
3.11	Наши чувства, желания, настроения.	40 мин.		40 мин.	наблюдение за поведением
IV	Диагностический этап	80 мин.		80 мин.	
4.1	Победи своего дракона.	40 мин.		40 мин.	Диагностика: исследование самооценки и уровня притязаний по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан А.М.) наблюдение за поведением
4.2	Победи своего дракона. Звездная карта всей жизни. Контракт с самим собой.	40 мин.		40 мин.	
	ИТОГО	600 мин 10 ч		600 мин 10 ч	