**Министерство образования и науки Самарской области**

Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования Самарской области

**«Региональный социопсихологический центр»**

**Всероссийский конкурс профессионального мастерства**

**«Педагог-психолог России -2021»**

**ЗАЩИТА**

**РЕАЛИЗУЕМОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

Устинова Лилия Растямовна,

педагог – психолог ГБУ ДПО РСПЦ

на базе МБУ «Школа № 86 имени Ю.А. Гагарина»

г. Тольятти, Самарская область

2021 год

В 2019 году мною была разработана развивающая психолого-педагогическая программа «Между МОГУ, ХОЧУ и НАДО». Программа для обучающихся 9-х классов. Планирование составлено на основе программы Селевко. Г.К.  IX кл. – Найди себя (самоопределение). Изд-во: народное образование, 2009.

Программа реализуется на территории МБУ «Школа №86» с 2019 года.

***Цель программы:*** развитие целевых ориентиров, обучающихся 9-х классов.

***Задачи программы:***

* развивать целеполагание: обучить постановке целей;
* повысить мотивацию к выбору профессию;
* построить индивидуальную программу самоопределения.

***Содержание программы ориентировано на развитие следующих показателей:***

* повышается мотивация к учению;
* расширяется кругозор в мире профессий;
* складывается уважительное отношение к труду взрослых разных профессий;
* проявляется интерес и склонность к конкретной профессии.

***Результативность программы осуществляется:***

* **Методом наблюдения** (метод контент-анализа рисунков и сочинений, творческих работ).

Достижение планируемых результатов оценивается по двум показателям: качественному и количественному.

* **Качественный** **показатель** - повышение уровня информированности учащихся по темам программы, понимание необходимости саморазвития, развития творческого потенциала, понимание своих сильных и слабых сторон, развитие навыков саморегуляции, овладение приемами рефлексии.
* **Количественный показатель** – увеличение числа учащихся с оптимизацией вышеописанных показателей.

**Методики:**

* Эмоц.отношение к учению (Тест Ч.Д. Спилбергера, модификация А.Д. Андреевой)
* Тест аксиологической направленности школьников (А.В. Капцов)

***Принцип, лежащий в основе программы*** – сочетание аксиологического направления работы – учит подростка принимать самого себя и других людей; инструментального – формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков; потребностно-мотивационного – развитие умения делать выбор; развивающего – обеспечивает формирование к концу подросткового возраста эго-идентичности, половой идентичности и личностного самоопределения.

***Сроки и этапы реализации программы.***

Программа рассчитана на 1 год, включает себя 34 занятия.

Режим занятий –1 час (урок 45 мин) в неделю.

***Структура занятия:*** Каждое занятие включает следующие виды работ:

* разминка (коммуникативные игры, игры направленные на развитие воображения и др.), интеллектуальные задания, ролевые методы, задания с использованием терапевтических метафор, тренинговые, арт методы, мини-лекции, дискуссионные методы, рефлексия.

***Требования к специалисту, необходимые для эффективной реализации программы:***

* специалист, реализующий данную программу должен быть дипломированным психологом или педагогом-психологом, с опытом работы не менее 1 года.

***Для реализации программы необходимо следующее оборудование:***

* занятия могут проходить как в учебном классе, так и специальном помещении (класс для тренингов, театральный класс).
* кабинет должен быть оборудован стульями, партами, какой-либо доской или стеной для возможности крепить продукты труда.
* устройство для прослушивания музыки в цифровом формате; принадлежности для рисования и канцелярские принадлежности; информационно-методические разработки.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название разделов (тем)** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Форма контроля** |
| **Теоретические часы** | **Практические часы** |
| **Вводное занятие.** Миры, в которых мы самоопределяемся. | 2 | 15 мин | 45 мин | Наблюдение  Рефлексия |
| Входная диагностика. | 15 мин | 45 мин | Анализ полученных результатов |
| **Самоопределение**  (Желание, мечты, выбор, борьба, труд. Свобода и необходимость, выбор и обязанность. «Могу», «хочу» и «надо»). | 3 | 1 час | 2 часа | Протокол групповой  встречи. Наблюдение.  Рефлексия. |
| **Цели и ценности** (*Желания, Мечта и Цель.* Технология превращения мечты в цель (семь шагов). Анализ опасностей на собственном пути. Договор с самим собой. Как сформулировать цель своей жизни. Осознание своих внутренних ограничителей. Овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений. Конструирование цели жизни). | 7 | 2 часа | 5 часов | Протокол групповой  встречи. Наблюдение.  Рефлексия. |
| **Быть лидером** (Лидер. Кто он, каков он? Самопрезентация. Преодоление внутренних барьеров. Преимущества и недостатки коллективной ответственности) | 5 | 1 час 30 мин | 3 часа 30 мин | Протокол групповой  встречи. Наблюдение.  Рефлексия. |
| **Профессиональное самоопределение** (Мир профессий: области деятельности, профессии, специальности. Требования профессии к человеку. Психологические особенности человека и их роль в будущей профессиональной деятельности. Основания для выбора профессии. Профессиональные интересы и склонности. Роль самовоспитания в выборе профессии.  Подготовка себя к трудовой деятельности, пути приобретения профессии). | 8 | 3 час | 5 часов | Протокол групповой  встречи. Наблюдение.  Рефлексия. |
| **Личностное самоопределение** (Полоролевое поведение. Любовь: от секса до платонических вершин. Психология любви и дружбы. Выбор партнера: случайность и расчет. Дружба. Общение). | 5 | 1 час 30 мин | 3 часа 30 мин | Протокол групповой  встречи. Наблюдение.  Рефлексия. |
| **Жизненные планы**  (Человек и судьба. Гражданская позиция.) | 2 | 30 мин | 1 час 30 мин | Протокол групповой  встречи. Наблюдение.  Рефлексия. |
| **Заключительное занятие** Ступени взросления | 2 | 15 мин | 45 мин | Наблюдение  Рефлексия |
| Диагностика | 15 мин | 45 мин | Анализ полученных результатов |
| **Итого** | 34ч. | 10,5ч. | 23,5ч. |  |

**Литература:**

* + - 1. Селевко. Г.К. IX кл. – Найди себя (самоопределение). Изд-во: народное образование, 2009.
      2. Клипнис М. Тренинг лидерства. М., 2016.
      3. Тюшев Ю. Выбор профессии. Тренинг для подростков. ПИТЕР, 2016.
      4. Шеховцова Л., Шеховцов О. Психологическое сопровождение выбора профессии в школе. С.П., 2016 .
      5. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М., 2006.

**Рефлексивный отчет педагога-психолога**

**о реализации программы 2019-2020 уч. год**

Название: развивающая психолого-педагогическая программа для старшеклассников "Между МОГУ, ХОЧУ и НАДО" (на основе программы Г.К. Селевко. 9 кл. – Найди себя).

В течении 2019-2020 учебного года педагогом-психологом проводились занятия с учащимися 9-х классов по программе «Между могу, хочу и надо» с целью развития целевых ориентиров у подростков. Программа предназначена для работы с детьми от 14 до 16 лет.

Программа состоит из 34 занятий, которые проводятся в групповой форме. Регулярность занятий – 1 раз в неделю, продолжительность занятия – до 45 мин. Количество учащихся в группе – до 15 человек.

В процессе занятий, акцент делается на профессиональное самоопределение, но важное место отводится и осмыслению жизненных и духовных ценностей.

Педагог-психолог помогает подростку увидеть в своем окружении доступную близкую цель, которая принесет радость (например, встреча, игра, подарок). Затем подросток определяет для себя и перспективу средней дальности: стремление к какому-то событию, отдаленному по времени, ожидание которого создает у него приподнятое настроение, побуждает к активной деятельности. Такого рода перспективами для подростка могут быть: включение в работу кружка, секции, участие в походе по родному краю, путевка в спортивно-трудовой лагерь и др. И наконец в качестве дальней перспективы учащемуся предлагается выбор профессионального направления. Ставя большую цель подготовки и приобретения профессии, подростки активизируют свою деятельность, стремятся к искоренению своих недостатков, легче включаются в процесс самовоспитания.

Практические занятия проходят в форме тренинга, что максимально приближает разбираемую ситуацию к реальной. На занятиях используются элементы арт-терапии, что способствует развитию креативности обучающихся. В структуру занятий включены: коммуникативные, деловые и ролевые игры, игры на снятие эмоционального напряжения, а также современные образовательные технологии, такие как, круглый стол, мозговой штурм, метод дискуссии и метод кейсов. Регулярные беседы о интересах, эмоциональном состоянии, морально-этических ценностях.

Обучение по ней прошли в 2019-2020 году – 30 человек. Эффективность программы подтверждается положительной динамикой показателей психологической готовности по результатам входящей и выходящей диагностики. В результате исследования динамики эмоционального отношения к учению отмечена положительная динамика по некоторым показателям. По критериям познавательной активности с низким показателем была положительная динамика на 6%, по критерию гнев положительная динамика на 11%. При анализе ценностной сферы у учащихся преобладала тенденция к безразличному (индифферентному) отношению к другим ученикам и классу, в котором приходиться учиться. После прохождения программы тенденция сменилась на потребность к принадлежности к группе, серьёзное отношение к своим обязанностям в группе. Также увеличился процент обучающихся с стремлением к реализации своих творческих возможностей.

Главным показателем эффективности работы являются положительные отзывы обучающихся, педагогов и родителей. По отзывам старшеклассников, занятия дают эмоциональный ресурс, помогают в выборе пути, способов и средств, с помощью которых можно достигнуть желаемых целей оптимальным путем, с наименьшими потерями.

Педагоги и родители отмечают, что дети, прошедшие курс, значительно отличаются от своих сверстников. В них появляется целостность, понимание собственного «я», своих ресурсов и возможностей. Таким детям проще определиться, чем они будут заниматься после окончания школы.

Программа «Между МОГУ, ХОЧУ и НАДО» помогает подростку определиться в своем дальнейшем пути, а также позволяет грамотно раскрыть подростку те истинные ценности, которые не купишь ни за какие деньги – любовь близкого человека, настоящую дружбу.

**План-конспект занятия «*Желания, Мечта и Цель»***

**Категория участников:** обучающихся 9-х классов.

**Состав группы:** 12-15 человек.

**Время занятия:** 45 минут.

Цель занятия: развитие навыков осознания и вербализации

**Задачи:**

1. Познакомить с психологическими понятиями: мечта, желание и цель, и определить степень различия между ними.
2. Формировать навыки интроспекции (самонаблюдения) и развить умение выражать свои мысли.
3. Формировать умение грамотно формулировать свои желания.
4. Снятие психоэмоционального напряжения и накопление положительного эмоционального опыта по преодолению препятствий по достижению цели.

Ход занятия:

* 1. **Организационный момент.** **Приветствие.**

**Упражнение «Приветствие на сегодняшний день». (2 мин)**

Цель упражнения: - формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; - создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Психолог: *Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово, старайтесь не повторяться. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.* *Здорово! От нашего настроя зависят наши успехи.*

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* 1. **Вводная часть. Целеполагание урока. (3 мин)**

1. **Понятия «Мечты», «Желания» и «Цель».**

Цель: актуализация чувственного опыта и опорных знаний учащихся.

**Вопрос:** Мечты, Желания и цели. *Есть ли разница? Вроде бы суть одна, тогда почему слова разные?*

Определения: Давайте, для начала, определимся с терминами «Мечта», «Желание» и «Цель».

Для многих эти понятия означают примерно одно и тоже. Однако, для тех, кто стремится к получению результатов - это абсолютно разные вещи.

* **Мечты - это мысли с подтекстом "*бы*".** "*Ах как было бы хорошо, здорово и прекрасно, если бы..."* Мечты ни к чему не обязывают и не подлежат обработке логикой и здравым смыслом. ***Функция мечты – вдохновлять***.
* **Желания - это мысли с подтекстом "хочу".** "*Хочу машину, квартиру, жену красавицу (или мужа миллионера) и миллион долларов*." Желание – это импульс потребности, ощущаемый на уровне чувств. Импульс чаще всего заставляет нас действовать. Желание вырастает исходя из прошлого опыта, поэтому люди желают того, что теоретически возможно.
* **Цели - это мысли с намерением действий**. В целях, обычно, есть конкретика, логика, здравый смысл и объективная оценка ситуации, которые предполагают движение к результату. Иметь цель — значит четко видеть конечный результат.

**Резюме:** Мечта – «нулевая» стадия действия, она позволяет нам яснее понять свои истинные желания. Желание – первый шаг на пути к осуществлению, так как в желании присутствует больше конкретики, чем в мечте. Однако и МЕЧТЫ, и ЖЕЛАНИЯ находятся в области многих факторов, от вас НЕЗАВИСЯЩИХ. Цель – это желание, выполнение которого лежит целиком и полностью в вашей компетенции. От вас и только от Вас зависит его выполнение. *Правильные мечты перерастают в желания, а желания мотивируют к исполнению цели.* *Т.е. становятся измеримы во времени.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**III. ОСНОВНАЯ ЧАТЬ: (6 мин)**

Теперь, когда мы разобрались в различиях между схожими понятиями, мы определим зону, где мы с Вами сегодня будем работать. ***Это зона ЖЕЛАНИЙ.***

Сегодня мы попробуем научиться правильно загадывать желания.

**СЛАЙДЫ:**

Основные правила формулировки желаний:

1**. Утверждайте его в настоящем времени, как будто все уже осуществилось.**

2. **Определяйте сроки, но НЕ привязывайтесь к определенным датам.**

3. **Не используйте частицу «не» при составлении желания.**

4. **Желание должно быть экологичным, не приносящим вреда ни вам, ни окружающим.**

5. **Желание не должно включать конкретных лиц.**

Ознакомившись с некоторыми правилами, предлагаю, опираясь на них выполнить следующее упражнение.

**Нашу практическую часть предлагаю начать с задания.** *Сейчас на секундомере я засеку 1 минуту. Ваша задача сформировать три желания, которые бы Вы обязательно хотели получить в жизни. Попытайтесь вспомнить те желания, которые вы искренне хотите реализовать, но пока не знаете, как. А также вспомните те желания, которые Вам не трудно будет озвучить в группе.*

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**УПРАЖНЕНИЕ: «Желание - основа Вселенной»**

Цель: - помочь ученику обратить внимание на самого себя, осознать свою роль в принятии решений, почувствовать свою значимость; - Тренировка способности к самораскрытию.

**Обращение к группе:** Любящая Вселенная постоянно заботится о нас. Она способна исполнить все наши желания и мечты. Она всегда готова помочь нам в осуществлении наших планов. Главное, чтобы мы об этом заявили. Концентрируясь на чем — либо, мы отправляем во Вселенную сигнал определенной частоты, он принимается ею, и мы получаем в свою жизнь то, о чем думаем. Желание —это основная материя творения во Вселенной. Принимая наши сигналы, отправленные с помощью мыслей, Вселенная выполняет наш заказ в том виде, в котором мы захотели сами. Вселенная не может определить, что хорошо, а что плохо для человека. Она посылает ему то, о чем он думает.

Сегодня мы попробуем побыть в двух ролях: «Желающего» и «Исполняющего желания»!

Группа делится пополам (по принципу 1,2). Первая группа будет «Загадывающими желания». Для этого упражнения можно использовать ранее записанные желания на листок. Вторая группа будут играть «роль Вселенной». Они наделены силами исполнить любое желание или наоборот, на свое усмотрение, отказать в исполнении любого желания.

**Инструкция:** *Ребята, у Вас у каждого есть несбывшиеся желания, то чего бы вы очень хотели, но пока не знаете, как это воплотить. Все вы уже сформулировали свои желания, осталось их озвучить Вселенной, чтобы она их услышала и реализовала.*

Первая группа - *Ваша задача, выбрать себе несколько Вселенных, стоящих напротив Вас и подойти к ним со своим запросом.*

*Ваша задача поздороваться: «Здравствуй дорогая Вселенная!» и рассказать ваше желание. Вы можете подойти с одним желанием к разным Вселенным, либо с разными желаниями к одной Вселенной или к разным Вселенным. Каждый Желающий должен поговорить с тремя Вселенными.*

Вторая группа – *У Вас очень важная задача, это представить себя Всемогущими. Вы ВСЕЛЕННАЯ, от вас и только от вас зависит, исполнятся ли желания человека. Каждый сам для себя выбирает критерии, по которым будет выбирать, кому одобрить, а кому отказать в исполнение желания. Вы можете одобрить без единого вопроса, а можете расспросить человека, о чем пожелаете (о силе желания, о сроках исполнения, о мотивах желания и т.п.).*

Общее – *Уважаемые «Желающие» и «Вселенные»! Вы должны запомнить, что вам говорят и какие чувства Вы при этом испытывали? Почему у вас возникали те или иные эмоции? Как вы принимали свои решения? Что вам говорили и что рекомендовали?*

Время выполнения: 2 минут. Затем группы меняются местами. Еще 2 минут на упражнение.

**IV. РЕФЛЕКСИЯ. (2 мин)**

**Вопросы**:

1) что вы получили от упражнения?

2) Какие изменения произошли с вашими целями и с вами?

3) То, что вы услышали от участников, их обратную связь, это и есть советы, на которые стоит обратить внимание.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Способность** менять мир, дана каждому! Главную мысль нашего урока можно сформулировать следующим образом: изменяя свои мысли, мы можем изменить свою жизнь, меняя себя, мы можем изменить мир вокруг нас. Тем, кто не предпринимает никаких шагов для воплощения задуманного, желания только во вред. Если просто сидеть, ничего не будет. Желания и действия – две части одного целого. Желания обязательно исполняться, а цели реализуются, главное держать их в уме и не сомневаться в их реальности!