

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №555  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА «БЕЛОГОРЬЕ»  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 555  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 6 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

ВРИО директора ГБОУ школы № 555  
«Белогорье» Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Мальцева  
Приказ № 125 от 01.09..2023

**РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ»**

Автор-составитель:  
Кандидат философских наук,  
педагог- психолог высшей  
квалификационной категории  
Шавшаева Л.В.

Санкт-Петербург  
2023

**Актуальность.** Подросткам очень важно осознавать себя востребованными в обществе, иметь жизненные цели, обладающие личностной значимостью. Важно помочь подросткам увидеть, каким образом их выбор может повлиять на дальнейшую жизнь и успешность в профессиональной деятельности, найти пути достижения жизненных целей, заинтересовать их в реализации задуманного, научить не отказываться от желаемого при неудачах, а продолжать двигаться вперед. Участие в программе позволит научиться подростку в жизненных ситуациях принимать адекватное решение по конкретной проблеме, как достойный и из трудной жизненной ситуации, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции.

**Цель:** формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитию мотивации к достижению позитивных жизненных целей.

**Задачи:**

- ✓ развитие самосознания;
- ✓ повышение коммуникативных навыков и уверенности;
- ✓ формирование адекватной самооценки;
- ✓ содействие осознанию собственных иерархий;
- ✓ формирование навыков преодоления стресса и противостояния групповому давлению;
- ✓ актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.

**Адресат:** учащиеся подросткового и младшего юношеского возраста 14-18 лет. Группа не более 12 человек. Продолжительность каждой встречи 1 – 1,5 часа. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Количество занятий – 10. Занятия могут проводиться в виде тренингов и виде классных часов.

**Структура занятия**

1. Вводная часть включает в себя психологические игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы.
2. Основная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта, формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с миром, осуществляется с использованием мини-лекций и бесед психолога, сюжетно-ролевых игр, дискуссий и обсуждений и т.д.
3. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексию и ритуал прощания.

**Этапы реализации программы:**

подготовительный этап, коррекционно-развивающий этап, заключительный этап. Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции. Первичная диагностика предполагает проведение диагностического обследования обучающихся по выбранным методикам. На развивающем этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

Заключительный этап включает проведение повторной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

#### Диагностический блок включает:

- Изучение различных составляющих оптимистического мышления (конструктивные представления о себе, о деятельности и о будущем):
  - опросник стиля объяснения успехов и неудач для подростков (СТОУН-П),
  - тест жизненных ориентации LOT-R (Life Orientations Test — Revised) в переводе О.А. Сычева
  - шкала самоуважения М. Розенберга.
- Для диагностики субъективного благополучия использовались:
  - шкала депрессии как черты Ч. Спилберга в адаптации А.Б. Леоновой и А.К. Карповой
  - шкала субъективного счастья С. Любомирски в переводе ДА. Леонтьева.
  - наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей общения. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

#### Критерии достижения планируемых результатов

- Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
- Проявление обучающимися открытости, искренности в общении.
- Стабилизация самооценки и самоуважения.
- Выработка позитивных жизненных целей и мотивация к их достижению.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1	Правила групповой работы и техники безопасности. Диагностика. Формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия. 3. Принятие правил групповой работы и техники безопасности. 4. Диагностика. <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Молчанка – говорилка». 2. Упражнение «Установление дистанции». 3. Упражнение «Дружеская рука». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут
2	Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе и в группе, умения принимать требования и потребности других людей и общества.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Узкий мост». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Король школы». 2. Упражнение «Дотронься до ...». 3. Упражнение «Датский бокс». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут

3	Актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.	<p><i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Говорю, что вижу».</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Ассоциации». 2. Упражнение «Взглянем вместе». 3. Упражнение «Великий мастер». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.</p>	45 минут
4	Осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон и собственной полезности для окружающих и общества.	<p><i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Пустое место».</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Какой я?». 2. Упражнение «Банк секретов». 3. Упражнение «Друг для друга». 4. Упражнение «Бумажные мячики».</p> <p><i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.</p>	45 минут
5	Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определению необходимых качеств, для их достижения.	<p><i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Подари улыбку».</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Диалектика». 2. Упражнение «Волшебное зеркало».</p> <p>3. Упражнение «Мои сильные стороны».</p> <p>4. Упражнение «Соглашаюсь – несоглашаюсь».</p> <p><i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.</p>	45 минут
6	Развитие способностей к самоопределению, прогнозированию и преодолению жизненных преград.	<p><i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Спутанные цепочки».</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Магазин». 2. Упражнение «Мой выбор». 3. Упражнение «Преграды». 4. Упражнение «Помощь зала».</p> <p>5. Упражнение «Гусеница».</p> <p><i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.</p>	45 минут

7.	Актуализация жизненных целей и ра звитие мотивации к их достижению.	<i>Подготовительная часть.</i> 1 Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Зеркало». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Кино». 2. Упражнение «Представление о времени». 3. Упражнение «Чувство времени». 4. Упражнение «Махнемся не глядя». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут
8.	Повышение самооценки в дости жении целей.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Закончи предложения». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Цели и дела». 2. Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни». 3. Упражнение «Дру жескиеруки». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут
9.	Повышение уверенности в дости же нии жизненных целей.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Я знаю, что о тебе». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Дотянись до звезд ». 2. Упражнение «Мои ресурсы». 3. Упражнение «Мои достижения». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут
10.	Итоговое занятие. Актуализация жизне нных целей и повыше ние мотивации к дост ижению жизненных ц елей.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Строим город». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Ящик Пандоры». 2. Упра жнение «Чемодан в дорогу». <i>Заключительная часть.</i> 1. Рефлексия занятия. 2. Ди агностика. 3. Подведение итогов.	45-50 минут

#### Литература

1. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: Речь, 2006. - 192 с.
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. - Изд. 4-е - Ростовн./Дону: Феникс, 2010. - 349 с.
3. Щербакова Т.Н., Скрипкина Т.П. Тренинг коммуникативных компетентности для подростков: учебно-методическое пособие. - Ростовн/Д.: Изд-во РОИПК и ПРО, 2008. - 36 с.

4. Васильев Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2003. 174 с.
5. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002. - 223 с.
6. Лидерс А. Г. Психологический тренинг подростками. М., 2001.
7. Трошихина Е. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2002.
8. Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2001.