**Тема: «Развитие позитивной Я-концепции старшеклассников**

**в условиях летнего психологического лагеря»**

**Творческое название проекта «Я открываю себя»**

**1. Эмпирическое исследование проблемного поля старшеклассников**

Диагностическое исследование проводилось с учащимися 10-х классов. Всего обследовано ***38 человек.*** В исследовании использовался опросник «Мир переживаний старшеклассника» (авторы учащиеся 10-х классов).

Задачи исследования:

* выявить типичные для старшеклассников жизненные проблемы;
* оценить остроту переживаний по каждой из них.

Для эмпирического изучения проблемного поля старшеклассников нами разработан опросник, который получил название «Мир переживаний старшеклассника» (МПС).

Для составления как можно более широкого списка тех трудностей, которые могут испытывать старшеклассники (т.е. того, какие элементы их жизнедеятельности и какие элементы социальной ситуации развития выступают для них как проблемные), мы решили самостоятельно разработать опросник в ходе практического занятия. Участникам группы был задан вопрос о том, какие, по их мнению, проблемы существуют у старшеклассников – что их волнует, беспокоит, тревожит. Сначала каждый записывал свои ответы на листочке. В случаях затруднений предлагалось активизировать свои воспоминания: вспомнить себя, своих друзей, детей или других родных, знакомых в этом возрасте. С вычетом повторов в общей сложности набралось два десятка проблем, которые были зафиксированы на общем бланке.

В результате была разработана оригинальная методика **«Мир переживаний старшеклассника»**, которая позволила определить проблемное поле старшеклассников.

Исследование показало следующие результаты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Жизненные проблемы, ситуации, которые вызывают беспокойство, волнение тревогу** | **Рейтинговый балл** |
| 1 | Экзамены | 1,8 |
| 2 | Поступление в учебное заведение после школы | 2,5 |
| 3 | Выбор профессии | 5,1 |
| 4 | Моё будущее (как сложится моя жизнь) | 5,6 |
| 5 | Моя учёба | 5,9 |
| 6 | Отношения с друзьями | 8,9 |
| 7 | Отношения с противоположным полом | 9,2 |
| 8 | Отношения с родителями | 9,6 |
| 9 | Внешний вид (как я выгляжу) | 10,4 |
| 10 | Моё здоровье (заболевания) | 11,1 |
| 11 | Взаимоотношения с одноклассниками  Досуг (моё свободное время) | 11,5  11,6 |
| 12 | Недостаток времени  Самовыражение (реализация своих возможностей) | 12,8  12,9 |
| 13 | Отношения с учителями | 13,3 |
| 14 | Состояние усталости, утомления, эмоционального напряжения | 13,5 |
| 15 | Способы совладания со стрессом | 14,0 |
| 16 | Вредные привычки  Правильное питание | 15,0  15,1 |
| 17 | Влияние дурной компании | 17,1 |

Данные, полученные с помощью опросника «Мир переживаний старшеклассника», показали, что у большинства старшеклассников достаточно глубокие переживания связаны с деятельностью самоопределения (будущее), это наиболее острая проблемная область.

Межличностные отношения (с друзьями, родителями, противоположным полом) - вторые по значимости проблемы.

Промежуточное положение в проблемном поле занимают: внешний вид, соматическое здоровье, взаимоотношения с одноклассниками, досуг, недостаток времени и проблема самовыражения.

Наименее острыми проблемами являются: вредные привычки, влияние дурной компании, отношения с учителями, состояние эмоционального дискомфорта, правильное питание.

По степени переживания старшеклассниками проблемных ситуаций выстроена следующая рейтинговая таблица.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Степень переживания проблемы** | **Рейтинговый балл** |
| 1 | Поступление в учебное заведение после школы | 4,4 |
| 2 | Экзамены (ЕГЭ) | 4,3 |
| 3 | Моё будущее (как сложится моя жизнь) | 4,3 |
| 4 | Выбор профессии | 3,9 |
| 5 | Моя учёба  Моё здоровье | 3,6 |
| 6 | Самовыражение | 3,3 |
| 7 | Недостаток времени  Внешний вид (как я выгляжу) | 3,2 |
| 8 | Отношения с противоположным полом  Состояние усталости, утомления, эмоционального напряжения | 3,0 |
| 9 | Отношения с родителями | 2,8 |
| 10 | Досуг (моё свободное время) | 2,7 |
| 11 | Отношения с учителями | 2,6 |
| 12 | Правильное питание | 2,5 |
| 13 | Взаимоотношения с одноклассниками | 2,3 |
| 14 | Отношения с друзьями | 2,2 |
| 15 | Способы совладания со стрессом | 1,9 |
| 16 | Вредные привычки | 1,6 |
| 17 | Влияние дурной компании | 1,4 |

Обнаружено, что общий уровень переживаний невысок и, фиксируя существование проблемных ситуаций в своей жизни, старшеклассники не обязательно остро переживают их, за исключением переживаний, связанных с самоопределением и со своим будущим.

**2. Методическое обеспечение проекта**

Школа для ребёнка является важнейшим социальным пространством, где разворачиваются его жизненные события, в которых он решает свои важнейшие проблемы развития.

Наиболее эффективными технологиями взаимодействия со старшеклассниками в образовательном процессе являются деятельностные технологии.

Деятельностный подход – это процесс деятельности человека, направленный на становление его сознания и его личности в целом. В условиях деятельностного подхода личность выступает как активное творческое начало. Взаимодействуя с миром, человек учится строить самого себя. Именно через деятельность и в процессе деятельности человек становится самим собой, происходит его саморазвитие и самоактуализация его личности. По мнению А.Г. Асмолова, системно-деятельностный подход сегодня реально приходит в образование, особенно с введением новых федеральных государственных стандартов, он нацелен на развитие личности, на формирование гражданской идентичности, указывает и помогает отследить ценностные ориентиры, которые встраиваются в новое поколение стандартов российского образования.

Организация формирующего эксперимента осуществлялась в логике и рамках естественного эксперимента, в реальных условиях психологического лагеря. Содержание программы носит практическую направленность.

**Методическое оснащение.**

Для разработки программы курса использовались учебные пособия и тренинги следующих авторов: Г.К. Селевко, Н.В Клюевой, М.А. Свистун, Н.Р. Битяновой, Н.И. Козлова, А.С. Прутченкова, В.Ю. Большакова.

**Техническое оснащение.**

Требования к помещению: зал с ковровым покрытием, с необходимым количеством стульев, возможность подключать аудиоаппаратуру, видеоаппаратуру.

Материалы: стулья – по количеству участников, листы бумаги, ватманы, цветные карандаши, фломастеры, краски и кисти, ножницы, клей, современные молодёжные журналы, видео- и аудиоаппаратура.

Отбор участников группы: группа обязательно разнополая, так как в однополых группах затруднена динамика развития групповых процессов, а также они отличаются спецификой анализа, исходя из гендерных особенностей. В процессе отбора участников учитывается добровольность.

Характеристика группы: количественный состав – 12 человек, из них 5 юношей, 7 девушек.

Длительность встреч: программа рассчитана на 19 занятий по 1 час 30 минут каждое. Развивающая работа проводилась ежедневно по два занятия в течение 9 дней. Один день шла ролевая игра в течение 3 часов.

Занятия проводились по трём направлениям: «Мой выбор», «Управляй собой», «Реализуй себя».

**Технологии, используемые в проекте.**

***1. Групповая дискуссия*** – способ организации общения, который позволяет сопоставить противоположные позиции, увидеть проблему с разных сторон, уточнить взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации, устранить эмоциональную предвзятость. Метод позволяет обучить анализу реальных ситуаций, прививает умение слушать и взаимодействовать с другими участниками, показывает многозначность возможного решения большинства проблем. Выделяют три типа ориентации групповых дискуссий: биографическая ориентация, тематическая ориентация, ориентация на взаимодействие.

Для активизации участников групповой дискуссии используются процедуры: высказывание по кругу, метод эстафеты – каждый передает слово тому, кому считает нужным, высказывание за определенный промежуток времени (например, каждому дается 10-15 секунд).

***2. Анализ ситуаций*** – стимулирует обращение к опыту других, стремление к приобретению теоретических знаний для получения ответов на обсуждаемые вопросы. Используются ситуации двух видов: «здесь и теперь» - что и почему произошло в группе или с ее отдельными участниками; «там и тогда» - случаи из личной жизни, имеющие значимость для участников или группы.

***3. Ролевая игра*** – метод, суть которого заключается в разыгрывании ролей. Данная технология предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки новых способов поведения. Участники играют роли, позволяющие им полностью выражать свои реальные чувства и мысли. Осознание приводит к действию, а его выполнение приводит к расширению осознания самого себя.

***4. Психодрама*** – цели метода: устранение неадекватных эмоциональных реакций, отработка умений социальной перцепции, углубленное самопознание. Психодраматические приемы: монолог – высказывание своего истинного отношения к происходящему, исполнение собственной роли, обмен ролями, зеркало.

***5. Информирование*** - проводится через раскрытие в интерактивной форме психологических понятий и их обсуждение (например: эмпатия, защитное поведение, обратная связь), через описание случаев из собственной практики, анализ материала, возникающего «здесь и теперь». Тренировка эффективного поведения состоит из следующих этапов: определение поведения, которое необходимо на занятиях; инструктаж и обучение участника эффективному поведению; повторение поведения; моделирование желательного поведения; получение желательной информации о поведении участника вне группы.

***6. Проективное рисование*** – вспомогательный метод групповой работы, дающий основание для диагностики и интерпретации затруднений в общении. Приемы, используемые в проективном рисовании: свободное рисование – каждый рисует то, что хочет; тематическое рисование – все рисуют на тему, выбранную группой или ведущим; дополнительное рисование – рисунок посылается по кругу, один начинает рисовать, другой продолжает; совместное рисование – несколько человек или вся группа рисует что-то на одном листе; разговорное рисование – члены группы работают с выбранным партнером в паре. У каждой пары 1 лист бумаги, и они общаются на нем с помощью образов, линий и красок.

***7. Психогимнастика*** – метод работы в группе, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика может обеспечить следующие цели:

- диагностическую – в пантомиме проявляются слабости, нарушения в поведении, скрытые импульсы и позиции участников;

- коррекционную – психогимнастика служит формированию определенных навыков и типов поведения, помогает корректировать неадекватные эмоции и дает материал для интерпретации и установления обратной связи;

- социометрическую – дает информацию о взаимоотношениях в группе и положении в ней отдельных участников.

***8. Музыкотерапия*** – благодаря этому методу между участниками возникает взаимопонимание и доверие, интенсифицируется групповая динамика. Музыка может снять напряжение и усталость у участников.

***9. Релаксация*** – позволяет научить старшеклассника различным способам расслабления, достижения внутреннего покоя и комфорта. Релаксация может осуществляться в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений.

***10. Повышение энергии и силы*** – этот способ применяется, когда старшеклассник чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил, энергии. Конкретные двигательные упражнения, перевоплощение, мысленное «подключение» к различным источникам энергии – эти приёмы позволяют повысить активность и работоспособность участника.

***11. Домашняя работа*** – отработка упражнений, заданий, заполнение анкет «Обратная связь», благодаря чему опыт, получаемый в группе, анализируется и осмысляется дома.

Особенности проведения занятий.

Каждая встреча, кроме первой, начинается с рефлексии, во время которой ведущий узнаёт у участников их состояние, желание продолжить работу. Рефлексия является одним из основных средств, способствующих объективному пониманию себя, своих психологических состояний.

Кроме основных процедур членам группы предлагается разминка, с целью снятия усталости, напряжения или включения в работу.

Этюды, упражнения, используемые на занятии, способствуют включению участников группы в процесс самораскрытия, самосовершенствования, самопринятия.

Информирование предназначено для вооружения старшеклассников системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально-психологических ситуаций. Ведущий постоянно обращает внимание на уже пройденное и закрепляет полученные знания в процессе всей работы группы.

Домашнее задание – метод, благодаря которому опыт, получаемый в группе, анализируется, осмысляется и отрабатывается.

В конце каждого занятия проводится рефлексия «здесь и теперь» процесса работы (отношение к происходящему, свой вклад в работу).

**Программа развития Я-концепции старшеклассников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **Кол-во часов** | **Цели занятий** | **Технологии** |
| **ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ «МОЯ Я-КОНЦЕПЦИЯ»** | | | |
| Расскажи мне о себе | 1,5 | Создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе. | Повышение энергии и силы  Информирование  Самопрезентация  Групповая дискуссия  Проективное рисование  Рефлексия  Психогимнастика |
| Карта моего Я | 1,5 | Создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального Я, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи. | Повышение энергии и силы  Музыкотерапия  Рефлексия  Психогимнастика  Информирование  Проективное рисование  Рефлексия |
| Я глазами других | 1,5 | Вооружение подростков системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально-психологических ситуаций; создание условий для возможности увидеть себя глазами других людей, отработка навыков анализа своего поведения; включение участников в процесс самосовершенствования. | Повышение энергии и силы  Информирование  Психогимнастика  Самопрезентация  Психодрама  Рефлексия |
| **ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ «Я УПРАВЛЯЮ СОБОЙ»** | | | |
| Я уверен в себе | 1,5 | - установление контакта с группой, создание благоприятного психологического климата в группе;  - создание положительной мотивации участников группы к занятию и закрепление её в ходе работы;  - отработка навыков самонаблюдения, умения определять ощущения своего тела и умения их анализировать;  - овладение навыками мышечного расслабления через доверие себе и группе. | Психогимнастика  Музыкотерапия  Информирование  Рефлексия |
| Я совладаю со стрессом | 1,5 | - определение и анализ различных способов снятия напряжения, стрессовых состояний;  - тренинг межполушарного взаимодействия головного мозга;  - отработка навыков самонаблюдения, свободного дыхания | Повышение энергии и силы  Информирование  Групповая дискуссия  Музыкотерапия  Психогимнастика  Релаксация Рефлексия |
| Я доверяю себе | 1,5 | - отработка навыков самонаблюдения, умения определять ощущения своего тела и умения их анализировать;  - овладение и отработка навыков свободного дыхания;  - отработка навыков мышечного расслабления через доверие себе и группе. | Повышение энергии и силы  Информирование  Музыкотерапия,  Рефлексия  Психогимнастика |
| **ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ «МОЙ ВЫБОР»** | | | |
| Я-хочу, я-могу,  я-надо | 1,5 | - помочь раскрыть психологические особенности своей личности;  - помочь участникам выявить свою мотивационно-ценностную ориентацию при выборе будущей профессии;  - помочь участникам сформулировать основные проблемы, возникающие при выборе профессии. | Информирование  Групповая дискуссия  Проективное рисование  Рефлексия |
| Мир профессий | 1,5 | - расширить знания о мире профессий;  - продемонстрировать образцы профессиограмм;  - определить профессии, наиболее близкие своим интересам. | Информирование  Групповая дискуссия  Рефлексия |
| Я выбираю, мы выбираем… | 1,5 | - расширить знания об особенностях разных профессий;- аргументрировать своё отношение к профессиям разного типа;  - обсудить мотивы профессионального выбора. | Повышение энергии и силы  Информирование Рефлексия  Групповая дискуссия |
| **ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ «РЕАЛИЗУЙ СЕБЯ»** | | | |
| Весь мир – театр… | 1,5 | - разминка воображения в непринужденных играх этого профиля;  - активация интеллектуальных способностей;  - «разогрев» актерских чувств (актерское, сценическое самочувствие);  - развитие коллективности, работа в команде.  - введение в сессию (активация общего тонуса, актерского самочувствия).  - стимулирование творческой активности во время тренинга. | Информирование  Проективное рисование  Анализ ситуации  Повышение силы и энергии |
| Зеркало моего «Я» | 1,5 | - развитие навыков собранности, сосредоточенности, умения работать в команде;  - развитие навыков невербального взаимодействия;  - расширение своей Я-концепции;  - установление прямого и честного общения, развитие эмпатии;  - рефлексия собственных чувств, возможное признание участников в том, что изменился их подход к проблеме. | Информирование  Ролевая игра  Психогимнастика  Повышение силы и энергии |
| Моё «Я» в зеркалах других | 1,5 | - разогрев актерских чувств, сценическое внимание, взаимодействие;  - дальнейшая проработка физических (мышечных) зажимов;  - выяснить ценности, установки в большой группе, получить обратную связь на свои взгляды, обратиться к жизненному опыту других людей, рассмотреть проблемы с разных ракурсов. | Информирование  Ролевая игра  Повышение силы и энергии  Психогимнастика |
| Ролевая игра «Суета в Эвенгарде» | 3 | - расширение «Я-концепции» старшеклассников через проигрывание необычных ролей, проживание разных жизненных позиций, отработка различных стратегий поведения и междичностного общения. | Ролевая игра |
| **ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ «ОСНОВЫ КОНСТРУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ»** | | | |
| Марафон общения | 3 | Развитие коммуникативных способностей участников, осознание основных стратегий поведения в ситуациях межличностного взаимодействия, тренинг навыков эффективного общения. | Повышение энергии и силы  Информирование  Психогимнастика  Ролевая игра |
| Позиции в общении | 1,5 | Рассмотреть и осознать различные позиции в общении, отработать на упражнениях различные позиции: Родитель, Дитя, Взрослый. | Информирование  Психодрама Анализ ситуаций  Групповая дискуссия |
| Техники слушания | 1,5 | Осознать различные техники слушания, их особенности на различных этапах общения. | Информирование  Психодрама Анализ ситуаций |
| Основы невербального общения | 1,5 | Определить особенности, специфику невербального общения, научить разбираться в основных жестах, несущих информацию, выявить значение и лияние органиазции пространства в межличностных отношениях | Информирование  Анализ ситуаций  Психогимнастика  Групповая дискуссия |