

Психолого-педагогический проект

«Агентство психологической поддержки»

Пояснительная записка

Психолого-педагогический проект «Агентство психологической поддержки» имеет социально-психологическую и педагогическую направленность. Между тем в настоящее время актуально гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи. Развитие личности многогранно, в связи с чем возможно говорить о том, что развитие мышления, внимания, памяти и других психологических процессов, свойств и состояний личности повлечет за собой развитие личности в целом, в т.ч. актуализирует более высокий уровень гражданско-патриотического воспитания.

Подростковый возраст называют критическим возрастом (в широком смысле слова). Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Основные проблемы психологического развития подростка в этот период:

- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование привычных навыков самоанализа;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания и толерантности;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

Настоящая программа актуальна, так как она призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни.

Очень часто педагоги сталкиваются с психологическими проблемами, как отдельных детей, так и коллектива (учебной группы) в целом. Эти проблемы накладывают огромный отпечаток на весь педагогический процесс.

Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в том, что её реализация содействует решению психологических проблем и позволяет создать доброжелательную атмосферу в учебных коллективах, повышает качество гражданско-правового воспитания.

Новизна программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, которая помогает подростку справиться с психологическими проблемами на данном этапе его развития.

Цель и задачи проекта

Целью проекта является диагностика, коррекция и оптимизация личностного развития подростков на основе индивидуальных и групповых форм работы.

Задачи проекта

Обучающие:

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии и психологии познавательных процессов;
- формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.

Развивающие:

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие познавательных процессов.

Воспитательные:

- повышение уровня рефлексивности;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся;
- сплочение подростков;
- формирование взаимного доверия;
- формирование толерантности.

Занятия проходят не в лекционной форме, а в форме тренинга, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У подростков появляется возможность в спокойной атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

Проект разработан с учётом имеющегося опыта выявления индивидуальных особенностей обучающихся. На основе проведённого исследования были выделены запросы, интересы и теоретические знания обучающихся, что позволило адаптировать имеющийся материал к практическим запросам современных подростков.

ВЫПИСКА ИЗ ПРОГРАММЫ

психолого-педагогического проекта «Агентство психологической помощи»

темы	теория (кол-во часов)	практ. (кол-во часов)	Всего часов
Упражнение 1. "Пальцы"	-	1	1
Упражнение 2. "Муха"	-	1	1
Упражнение 3. "Фокусировка"	-	1	1
Упражнение 4. "Селектор"	-	1	1
Упражнение 5. "Хромая обезьяна"	-	1	1

Цикл занятий состоит из 5-ти упражнений. Остановимся подробнее на каждом упражнении.

Психолого-педагогический проект

«Агентство психологической поддержки» (АПП)

Упражнение 1. "Пальцы"

Участникам группы следует удобно расположиться в креслах или на стульях, образуя круг. Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде "Начали!" медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде "Стоп!" прекратить упражнение. Длительность — 5—15 минут.

Упражнение позволяет проследить работу внимания "в чистом виде" благодаря бессмысленности верчения пальцев. Для многих задание оказывается трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Если участник быстро засыпает во время упражнения (ни в коем случае не мешайте ему и не позволяйте мешать другим!), то в будущем этот прием можно будет использовать для успокоения. Некоторые участники будут испытывать необычные ощущения: увеличение или отчужденность пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Вероятно, они окажутся способными к самовнушению. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Постарайтесь понять причину этих явлений. Практически она всегда находится за пределами занятий. Если участнику становится очень смешно и он не может нормально работать, позвольте ему смеяться сколько угодно: смех защищает от тревоги. При выполнении упражнения требуется одно, а происходит обычно другое. Нужно сосредоточиться на выполняемом движении, но в какой-то момент участник вдруг обнаруживает, что думает о чем-то постороннем. Или оказывается, что он забыл об инструкции; перестал следить за пальцами, взгляд прилип к яркой майке соседа или колыханию листвы за окном.

В тех случаях, когда предмет насильно захватывает внимание человека, не считаясь при этом с его планами и намерениями, психологи говорят о непроизвольном внимании. Непроизвольное внимание — это как бы антивнимание, внимание невнимательного и постоянно отвлекающегося человека. Обычно непроизвольным вниманием овладевают сильные или неожиданные раздражители: громкий звук, яркие краски, резкие запахи. Однако каждый из нас в большей или меньшей степени способен противостоять вторжению этих крикливых гостей в свой внутренний мир и удерживать внимание на чем-то одном, если этого требует поставленная задача. Внимание, ставшее послушным слугой своего хозяина, — это произвольное внимание.

Невнимательный человек лишен не внимания, а контроля над вниманием. Приведенные в этой главе психотехнические упражнения направлены в основном на развитие произвольности, способности управлять вниманием.

Однако, приступая к их использованию, тренер должен помнить, что иногда невнимательность — это не результат слабого развития соответствующей психической способности, а признак переутомления, высокой тревожности или низкой мотивации. В этом случае игры не будут лучшим способом исправления недостатка.

Психолого-педагогический проект

«Агентство психологической поддержки» (АПП)

Упражнение 2. "Муха"

Для этого упражнения требуются доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3 x 3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет здесь роль "дрессированной мухи". Доска ставится вертикально, и ведущий разъясняет участникам, что перемещение "мухи" с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд ("Вверх!", "Вниз!", "Вправо!" или "Влево!") "муха" перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение "мухи" — центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями "мухи", не допустить ее выхода за пределы игрового поля. После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что "муха" покинула поле, он дает команду "Стоп!" и, вернув "муху" на центральную клетку, начинает игру сначала.

"Муха" требует от играющих постоянной сосредоточенности: стоит кому-то из них хоть на мгновение отвлечься или подумать о чем-нибудь постороннем, и он тут же потеряет нить игры и вынужден будет ее остановить.

Обычно игра проходит оживленно, возбуждает интерес и стимулирует участников к дальнейшей работе. Некоторые спортсмены склонны к переоценке своей внимательности. Психотехническое упражнение "Муха" может быть особенно полезно тренеру в том случае, когда требуется развеять эту иллюзию.

В группах, не имеющих достаточного опыта работы с вниманием, длительное наблюдение за перемещающейся "мухой" приводит обычно к напряжению и усталости. Участники все чаще начинают соскальзывать с предмета своего сосредоточения, сбиваться и в конце концов прерывают игру. Поэтому ведущий должен следить за состоянием игроков и заканчивать упражнение до того, как в группе начнет нарастать раздражение и падать интерес. Работа "на измор" оправдана лишь в тех случаях, когда участники группы ставят перед собой специальную задачу: проверить и потренировать устойчивость своего внимания, то есть способность к длительной концентрации на предмете.

Важной характеристикой внимания является его объем — широта той области, на которую оно может быть одновременно распространено. Когда, разглядывая свой парадный костюм, вы вдруг замечаете проеденную молью

дырку, область внимания мгновенно суживается до размеров обнаруженного дефекта. Это происходит как бы само собой. Но мы можем и произвольно регулировать широту зоны своего внимания.

Психолого-педагогический проект

«Агентство психологической поддержки» (АПП)

Упражнение 3. "Фокусировка"

Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего "Тело!" участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде "Рука!" — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде "Кисть!", на указательном пальце правой руки — по команде "Палец!" и, наконец, на кончике пальца — по команде "Кончик пальца!". Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, "фокусировка" позволяет освоить навыки концентрации на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

Читая эту строку, вы не замечаете слов, лежащих строкой ниже, хотя они и находятся в поле вашего зрения. Но вот вы дошли до следующей строки, и она сразу же попала в фокус вашего внимания. А вот строку, лежащую выше той, на которой вы сейчас находитесь, вы уже не видите. В данном случае мы имеем дело с переключением внимания, необходимым нам для того, чтобы продолжать чтение. Легкость переключения у разных людей различна. Переключаемость определяется в психологии как гибкость в управлении вниманием, способность быстро менять объект концентрации.

Психолого-педагогический проект
«Агентство психологической поддержки» (АПП)

Упражнение 4. "Селектор"

Выбирается один из участников игры — "приемник". Остальная группа — "передатчики" — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. "Приемник" держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый "передатчик". Если ему слишком сложно услышать тот или иной "передатчик", он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как "приемник" достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится "передатчиком". В ходе игры жезл совершает полный круг.

Упражнения 1—4 позволяют участникам на практике ознакомиться с основными характеристиками своего собственного внимания. В ходе занятий ведущему важно не только оценить эффективность работы участников, но и понять, каким образом им удалось решить поставленную задачу. Во время обсуждений становится ясно, что многие нашли свою собственную технику сосредоточения или переключения внимания. При повторном исполнении упражнений следует поощрять обмен техниками.

Чем бы мы ни занимались, мы постоянно отвлекаемся. Читая книгу, мы задумываемся о чем-то своем и пропускаем абзац; беседуя с человеком, мы теряем нить его мысли; выходя из комнаты, забываем выключить свет. Обычно наши отвлечения не приводят ни к каким серьезным неприятностям: абзац можно перечитать, приятеля переспросить, а лампочку выключить через час.

Мы привыкли относиться к своей рассеянности и невнимательности снисходительно. Но для человека, пришедшего в спорт, эта привычка превращается в серьезное препятствие: стоит лишь на миг расслабиться, выпустить из рук нить контроля — и вот!.. Пистолет выстреливает сам по себе и в самое неподходящее для этого время. Волейболист провожает глазами упущенный мяч. А получивший укол фехтовальщик не сразу и понимает, что же все-таки произошло. Прежде чем приступить к отработке навыков борьбы с отвлечениями внимания, необходимо развить способность к их наблюдению. Сначала нужно замечать отвлечения, а потом избавляться от них. Упражнения этого раздела, специально посвященные "психологии невнимательности", позволят спортсмену проникнуть во внутреннюю механику отклонений внимания.

Психолого-педагогический проект

«Агентство психологической поддержки» (АПП)

Упражнение 5. "Хромая обезьяна"

Участники располагаются удобно в достаточно тихой комнате. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: "Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды "Начали!" до команды "Стоп!". Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! Стоп!"

Это упражнение наибольший интерес вызывает при первом исполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет. До сих пор нам не встретился ни один человек, который бы ни разу не отвлекся с первой попытки. По преданию, Ходжа Насреддин пообещал вылечить кривого, хромого и горбатого богача, если тому удастся выполнить это упражнение. Излечение, естественно, не удалось из-за того, что пациент оказался неспособным контролировать свои мысли. Часто люди считают, что обладают полной или достаточной властью над своими мыслями, и эта идея мешает им серьезно заниматься практикой психотехнических упражнений. Этот небольшой опыт помогает рассеять иллюзию.

Упражнение обычно проходит весело и вызывает смех и эмоциональную разрядку. Поэтому его можно использовать для снятия напряжения. Первый хлопок обычно вызывает серию ответных отвлечений, и это простейшее взаимодействие иногда дает чувство общности и помогает легче перенести удар по самолюбию, который может нанести первый промах. Если ведущий желает перевести упражнение в русло индивидуальной работы и фиксацию отвлечений сделать делом совести каждого, то он может предложить участникам вместо хлопка беззвучно поднимать руку.

Опыт показывает, что могут быть найдены разные эффективные способы выполнения этого задания. Наиболее часто участники приходят к тому, что не думать о чем-то невозможно, а лучше сосредоточиться на чем-то другом. Кто-то представляет, что он ведет автомобиль по улице с интенсивным движением; другой прокручивает в уме популярную песню; третий следит за своим дыханием; четвертый напряженно считает, вычитая из тысячи по семи. Но существуют и другие способы. Для кого-то легче всего окажется ни о чем не думать или, предельно сосредоточившись на пресловутой обезьяне, перестать понимать, что это такое. Каждый участник отыщет свой

собственный прием, во время обсуждения произойдет обмен техниками, а ведущий должен постараться понять каждого и проявить уважение ко всем находкам и открытиям, не стремясь выявить лучшего или привести все к общему знаменателю.

Рефлексия

Проведение небольшого цикла упражнений доказало свою целесообразность. Участники упражнений работали согласно плана, не было рассеянности внимания, работа проходила ритмично, сплоченно. Повышение нравственных качеств личности неизменно приводит к повышению уровня гражданско-патриотического воспитания.

Педагог-психолог

Решенок Дмитрий Николаевич