**Представление обобщенного педагогического опыта**

педагога - психолога МБОУ “Дубенская средняя

общеобразовательная школа»”

Дубенского муниципального района Республики Мордовия

**Цыцаровой Ирины Сергеевны.**

**Сведения об авторе:**

**Ф.И.О.:** Цыцарова Ирина Сергеевна

**Дата рождения:** 15.04.1991 г.

**Образование:** высшее, МГПИ им. М. Е. Евсевьева, факультет психологии и дефектологии.

**Стаж работы**: 3 года.

**Тема опыта:** « Развитие временной перспективы у учащихся старших классов общеобразовательного учреждения».

«Успешный человек, как правило, ставит

свою следующую цель несколько,

но не слишком над своим последним достижением.

Таким образом, он постоянно повышает

свой уровень стремления».

(К. Левин.)

**Актуальность опыта.**

Принято считать, что основной и главной чертой учащихся старших классов является обращенность в свое «будущее», что жизненные планы и перспективы стоят на первом месте. Однако это возрастное новообразование формируется далеко ни у большинства юношей и девушек. Напротив, многие из них испытывают огромные субъективные трудности, когда речь идет об определении своих жизненных целей и перспектив. Тaк, например, Э. Эриксон, изучaя общие зaкономерности и  различные варианты развития в этом возрасте, делает к вывод о том, что типичной для рaнней юности психопатологией является именно расстройство временной перспективы, которая очень взаимосвязана с кризисом идентичности.  И.С. Кон пишет в своих работах, что если число ребят, озабоченных своим настоящим "Я", в подростковом возрасте практически одинаково, то в 15-16 лет их количество резко увеличивается и вопрос, связанный со своим будущим "Я" встает очень остро. Также отмечается, что не всем дается легко формирование новой временной перспективы, очень часто обостренное чувство необратимости времени сочетается в юношеском сознании с простым нежеланием замечать его течение. По мнению Э. Эриксона, чувство остановки времени психологически означает как бы возврат к детскому состоянию, когда время еще не существовало в переживании и не воспринималось так осознанно. Есть старшеклассники, которые категорически отказываются задумываться о своем будущем, тем самым откладывая все трудные вопросы и ответственные решения на "потом", а чаще на других людей, в частности на своих родителей. По мнению И.С. Кона, установка, часто неосознанная, на продление «детства» с ее весельем и беззаботностью не только социально вредна, но и опасна для самой личности. Огромные проблемы возникают у старшеклассников и при попытке совместить ближнюю и дальнюю перспективы, которые существенно отличаются друг от друга.
 Ко всем этим психологическим трудностям, которые испытывают юноши и девушки, касаемо постановки жизненных целей, добавляются еще и те, которые обусловлены непростой на сегодня социальной ситуацией в стране, на фоне которой происходит их становление как личности.

 Высокая степень нестабильности и неопределенности жизни, неясность перспектив социального развития общества, материальные трудности ведут к тому, что многие люди, и молодые, в частности, с большой тревогой и опасениями смотрят в завтрашний день, не хотят или не могут самостоятельно решить, чего же они хотят от жизни. В этих условиях задача психологической помощи учащимся старших классов заключается в развитии способности видеть перспективу своей будущей жизни, способности самому определять цели своей жизни, в освоении практически полезных навыков планирования, соотнесения ближней и дальней перспективы. Именно для этого мною была разработана развивающая программа по развитию временной перспективы у учащихся старших классов, которая включает в себя 10 занятий с элементами тренинга.

**Теоретическая база опыта.**

Базовыми теоретическими положениями при изучении данной проблемы и разработке программы послужили работыЛ. Фрэнка, К. Левина, Ж. Нюттена,

Ф. Зимбардо, К.А. Абульхановой - Славской, А.А. Кроник, Е.И. Головаха.
 По мнению бельгийского психолога Ж. Нюттена, способность человека ставить и осуществлять отдалённые по времени цели представляет собой важнейшую характеристику личности. Особое значение он придавал перспективе будущего, составляющей планы, задачи и намерения личности.

Перспектива будущего связана с мотивацией, кроме того, именно будущее представляет собой «пространство мотивации», в котором выстраивается поведение и происходит развитие человека. Ж. Нюттен разделял временную перспективу, временную ориентацию и временной аттитюд (или отношение ко времени). Временная перспектива включает в себя такие аспекты как протяжённость, насыщенность, структура и реалистичность; временная ориентация характеризует преобладающую направленность внешней и внутренней активности субъекта на прошлое, настоящее и будущее.
 Э. Эриксон связывал многие проблемы подросткового возраста с трудностями построения временной перспективы будущего.
 С точки зрения Ж. Пиаже, на стадии формальных операций у подростка формируется способность мыслить гипотезами, что создаёт возможность построения жизненного плана.
 Л.И. Божович полагала, что переход от подросткового к юношескому возрасту связан с резкой сменой внутренней позиции, когда обращенность в будущее становится главной направленностью личности, а проблемы профессионального выбора, построения жизненного пути превращаются в «аффективный центр» жизненной ситуации, вокруг которого организуется деятельность старшеклассника.
 И. В. Дубровина считает, что временная перспектива будущего представляет собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с более или менее отдалённым будущим. Она формируется на протяжении всего детства, и, главным образом, стихийно. Для подростков важным является не только осознание прошлого, настоящего и будущего в их единстве и целостности, но и умение переосмысливать уже сложившуюся временную перспективу и создавать новую модель будущего.
 О связи временной перспективы и мотивации достижения упоминает Е.И. Головаха. Им был проанализирован феномен «временной некомпетентности», возникающий «при несогласованности перспективы, когда человек недостаточно связывает будущие события с прошлым и настоящим».

**Новизна опыта.**

Опираясь на теоретическую базу по данной проблематике важно отметить, что умение ставить перед собой цель и успешно достигать ее в юношеском возрасте является важнейшим показателем саморазвития личности. Однако стоит отметить, что у большинства учащихся старших классов отсутствуют навыки к целеполаганию, учащиеся не готовы до конца брать на себя ответственность за ближайшие цели в своей жизни. Данная программа дает возможность учащимся в кротчайшие сроки осознать важность временной перспективы и значимости определения своих ближайших жизненных целей.

Положительным моментом в такой работе также является неформальная обстановка, в которой проводятся занятия, т. к. они имеют форму занятий с элементами тренинга. Упражнения и задания, выполняемые участниками программы в интересной, незамысловатой форме, в теплой доверительной атмосфере, в конечном результате помогают достигать основную цель, которая ставится в начале работы – научится правильно видеть и ставить свою временную перспективу и достигать ее с минимальной тратой времени и максимальной пользой для самого учащегося.

**Технология опыта.**

Для того, чтобы достичь успешного результата реализации программы по развитию временной перспективы у учащихся старших классов, был построен определенный алгоритм действий.

После изучения теоретической базы по данной проблематике основной задачей перед педагогом – психологом ставиться разработка развивающей программы и конспектов занятий. Для этого необходимо было поставить основную цель и задачи, которые будут решаться в ходе реализации данной программы. Важным моментов является подбор методов и приемов для их достижения и решения. Было решено, что для создания благоприятной атмосферы в группе учащихся, открытости и доступности, деятельность учащихся будет происходить не просто в классной комнате за ученическими партами, а в форме занятий с элементами тренинга, где участники садятся в круг и активно взаимодействуют друг с другом. Это необходимо для того, чтобы группа ощущала себя как единая целостность, каждый участник может наблюдать за остальными, работа происходит в доверительной и открытой форме.

Основные методы, которые используются при работе с учащимися в процессе реализации программы следующие: беседа, упражнения социально – психологических тренингов ( в устной и письменной форме), элементы арт – терапии, психогимнастика. Такие методы работы помогают им открыть для себя что – то новое в своем внутреннем мире, учится ставить цель и выбирать пути ее достижения, раскрывается скрытый потенциал участников, развиваются коммуникативные навыки и толерантное отношение к мнению и поведению другого человека.

Реализация развивающей программы происходит в 4 этапа:

1. Диагностический этап, где проводится психодиагностическое исследование на изучение представлений старшеклассников о будущем, о своих намеченных целях и оценку их значимости (методика «Смысло-жизненные ориентации», адаптирован Д. А. Леонтьевым, методика «Свободный выбор ценностей», модификация Е.Б. Фанталовой).
2. Установочный этап, в ходе которого педагог – психолог знакомит участников программы со спецификой работы, устанавливаются совместно с участниками и педагогом – психологом правила работы и поведения на занятиях, осуществляется работа по созданию доброжелательной атмосферы, участники ближе знакомятся друг с другом.
3. Развивающий этап, на котором проходит основная работа участников по развитию временной перспективы, учащиеся учатся ставить цели, придумывать выгодные пути для их достижения.
4. Этап оценки эффективности, где проводится очередное диагностическое исследование на изучение представлений старшеклассников о будущем, о своих намеченных целях и оценку их значимости после прохождения данной развивающей программы.

Конспект занятия по программе «Развитие временной перспективы у учащихся старших классов общеобразовательного учреждения» представлен в приложении 1.

**Результативность опыта.**

Данная развивающая работа педагога – психолога с учащимися старших классов позволяет достичь положительных результатов в процессе постановки важных целей, которые являются важными и актуальными на ближайший промежуток времени.

 В перечень основных достигнутых результатов можно отнести:

1. развитие у юношей и девушек умения определять свои жизненные планы, прояснять временную перспективу будущего;
2. развитие навыков формулирования своих целей и делать эти цели действенными и результативными;
3. сформированность навыков планирования у учащихся старших классов;
4. развитие способности осознания и обретения собственной идентичности и большой значимости определения собственных жизненных целей;
5. развитие у учащихся понимания важности своего личностного развития и самоопределения.

Кроме этого учащиеся, которые принимают активное участие в реализации данной развивающей программе получают навыки конструктивного поведения и общения в группе, развивается внутренний потенциал.

**Список литературы:**

1. Абульханова - Славская К.А. Жизненные перспективы личности. / Психология личности и образ жизни. / Под ред. Е.В. Шороховой. М.: Наука, 1987. - С.137-145.
2. Гинзбург М.Р. Жизненные планы как проявление личностного самоопределения старшеклассников. / Психологические условия формирования социальной ответственности. М.: Просвещение, 1987. — С.18-20.
3. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения. // Вопросы психологии, 1994, №3. — С.43-53.
4. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. — Киев: Наукова думка, 1988. 142с.
5. Демина И.А. Изучение жизненных перспектив старшеклассников в контексте субъективной картины жизненного пути.: Дисс. канд. психол. наук. — М., 1997.- 176с.
6. Донцов А.И. Выбор профессии и жизненная перспектива. // Психологический журнал, 1990, №2. С. 169-170.
7. Дубровина И. В. Формирование личности в переходный период од подросткового к юношескому возрасту. – Москва, 1987.
8. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004.
9. Кон И.С. Психология старшеклассников. М.: Просвещение, 1980. —192с.
10. Леонтьев А.А., Шелобанова Е.В. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего. // Вопросы психологии, 2001, №1. С.54-60.

Приложение 1.

Конспект занятия по программе «Развитие временной перспективы у учащихся старших классов общеобразовательной школы».

***Занятие №4.***

***Задачи занятия:***

1.Подвести учащихся к пониманию важности выбора цели жизни, продумывания жизненного плана.

2.Сформировать навыки постановки ближних и дальних целей, согласование целей и ценностей, самопрограмирования на успех.

***Методы, используемые на занятии:*** беседа, элементы тренинга, релаксация.

***Длительность:*** 45 мин.

***Ход занятия:***

**-** Добрый день, ребята! Сегодня мы продолжаем нашу работу. Занятие будет не менее интересным, чем предыдущее. Давайте начнем.

**1.** **Ритуал приветствия.**

**-** А начинаем мы свою работу с нашего ритуала приветствия. *(*Участники группы по кругу говорят добрые слова и пожелания своему соседу)

**2.** **Разминка «Фраза по кругу»** (Раскрепощение участников группы, создание благоприятной атмосферы)

- Выберем какую-нибудь простую фразу, например: «В саду падали яблоки». Теперь, начиная с первого участника слева на право, начинаем произносить эту фразу все по очереди. Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, удивительной, безразличной и т.д.). Внимание, начали!

- Спасибо за вашу креативность!

**3***.* **Основная часть.**

1. **Упражнение "Визуализация моего успешного будущего"** (Упражнение, направленное на конструирование образа ближней цели)

Каждый из вас, думал, где и как он хочет жить в будущем, и может быть, даже сформулировали это в виде цели. И вот прямо сейчас, мы потренируемся в конструирование образа этой цели. Ваша задача, слушать мой голос и создавать свои внутренние образы.

* Сядьте удобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните.
* Еще раз вдохните и выдохните.
* Представьте себе свой обычный день из вашего будущего.
* Итак, вам 26 лет. Вы просыпаетесь утром. (30 сек)
* Во сколько? Где? Это ваша квартира, дом.
* Оглянитесь. Что вы видите вокруг себя? (30 сек)
* Добавьте краски вашей картине. Пусть это будет яркая, приятная для вас картина. Не торопитесь, попробуйте увидеть все, что сможете предельно подробно и конкретно.
* Подойдите к зеркалу. Как вы выглядите? (30 сек)
* Прислушайтесь к звукам комнаты, к звукам за окном. Может быть, это утреннее пение птиц, а может легкая музыка. (30 сек)
* Добавьте тактильные ощущения - кожей вы чувствуете приятную утреннею прохладу или касание нежной теплой ткани. (30 сек)
* Одни ли вы дома или рядом с вами кто-то еще? (30 сек)
* Ваш образ должен быть позитивным, в настоящем времени и приятным. Он должен вам нравиться! (30 сек)
* Медленно возвращаемся мыслями в наше время, сюда, в наш класс, на наше занятие.
* Вдохните глубоко, и на выдохе откройте глаза.

**Обсуждение:**

* Кратко, в нескольких предложениях, зафиксируйте основное, что вас заинтересовало больше всего.
* Что получилось легко, что не очень?
* Понравилось ли вам, то, что вы там увидели?
* Я предлагаю вам дома составить письменный рассказ об увиденном и пережитом.

Выполните проверку возможных последствий достижения цели.

До того, как вы достигните результата в реальности, имеет смысл представить и то**,** *как вы дальше будете с ним жить***.**

Как изменения, которые произойдут с вами, в вас, повлияют на ваших близких, знакомых?

Каким образом могут измениться с ними отношения, какие могут возникнуть проблемы?

Гораздо проще внести изменения в выкройке костюма, чем пытаться его перекроить, когда он сшит.

Иногда, мы стараемся достичь не свои, а чужие цели.

Тогда вам следует сделать тест, чтобы понять, ваша ли это цель.

Каким образом?

* Если решение требует от вас внутреннего усилия, а результат не вызывает удовольствия, то, видимо, вы стараетесь достичь не свою цель.
* Если же вы задаете себе вопросы и действительно ощущаете спокойствие, то, значит, результат будет тот, какой вам необходим.

Итак, проделав данную упражнение, вы можете им воспользоваться в дальнейшем каждый раз, когда перед вами станет проблема выбора, когда вам нужно будет ставить цель, выбирать, по какой дороге идти.

И в качестве закрепления, предлагаю вам следующее упражнение.

1. **Упражнение «Встреча через 10 лет»** (Упражнение, направленное на закрепление ближних и дальних целей)

- Давайте мысленно переведем часы на 10 лет вперед. Теперь мы в 2019 году. В вашей жизни многое изменилось. Сейчас вы в отпуске. Лето. Вы в городе, где учились, может, приехали откуда-то, может здесь и живете. Идете по улице и встречаете одноклассника, которого не видели много лет. Между вами возникает оживленная беседа о том, что произошло за эти годы, чем занимаетесь. Для этого, я предлагаю вам, выйти перед классом и объединившись в парах. На выполнение задания вам дается 5 мин.

**4.Рефлексия занятия.**

- Давайте подведем итог нашей сегодняшней работы. Что вам понравилось? Что нового вы для себя узнали? Как вам это поможет в вашей жизни?

**5. Ритуал прощания.**

- Огромное спасибо за работу. Нам пора прощаться.