

Орган местного самоуправления
«Управление образования Каменск-Уральского городского округа»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №21»

Утверждено
приказом директора
Средней школы № 21
от 30. 08. 22 № 192

**Программа индивидуальной помощи подросткам
группы риска « Я и мой мир»**

для 5 - 11 классов
Педагог-психолог: Калинина Е.А.

г. Каменск-Уральский
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Настоящая комплексная программа предназначена для индивидуальной коррекционной работы психолога с подростком, имеющим проблемы в поведении. Индивидуальная программа может применяться тогда, когда работа с подростком в группе невозможна, когда проблемы носят индивидуальную особенность, а не межличностного характера, когда необходимо постоянное наблюдение психолога за процессом развития личности подростка.

Программа « Я и мой мир» составлена с целью: оказать содействие полноценному психическому и личностному развитию подростка.

Она решает следующие задачи:

- исправление отклонений в психическом развитии подростка (эмоциональном, мотивационном, поведенческом) на основе создания оптимальных психологических условий для развития творческого потенциала личности подростка;
- формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, самовыражения, саморегуляции;
- обретение подростком положительных ценностных ориентиров и личностных смыслов жизни.

Программа состоит из трех блоков:

- подготовительного,
- основного коррекционно-развивающего,
- заключительного.

По истечении двух–трех недель по окончании работы необходимо проведение повторной диагностики подростка с целью отслеживания динамики развития его личности.

Программа состоит из 17 занятий по темам, актуальным в подростковом возрасте. Каждое занятие определяет свои цели и ставит конкретные задачи. Комплекс составлен так, чтобы было возможно использование в работе отдельно взятых занятий в зависимости от глубины проблемы подростка, приемлема замена отдельных упражнений, данных в программе на сходные по цели. Индивидуальная психокоррекция обеспечивает конфиденциальность, тайну и по своему результату бывает более глубокой, чем групповая, что является наиболее эффективным методом воздействия на

сознание подростка, которому необходима помощь взрослого, которому он доверяет.

Тематический план

I блок. Подготовительный (2 занятия).

- Занятия 1, 2. Знакомство.
- 1 этап. Установочный.
- 2 этап. Диагностический.

Тесты:

- Учебная мотивация (автор Г.А. Карпова).
- Тест WEIS (автор Векслер).
- СМОЛ (для учащихся 14-16 лет).
- Акцентуация личности (автор Шмишек – для учащихся 12–13 лет).
- Анализ семейной тревоги (автор Э.Г. Эйдемиллер).
- Семейная социограмма (автор Э.Г. Эйдемиллер).
- К чему люди стремятся в жизни (автор Рокич).
- Самооценка (автор В.А. Ковалев).
- Агрессивность (Басса – Дарки в адаптации Г.А.Цукерман).
- Социометрия (автор Д.Морено).

II блок. Коррекционно-развивающий (14 занятий).

- Занятие 3. Кто я?
- Занятие 4. Я и мой мир.
- Занятие 5. Мои чувства, мои эмоции.
- Занятие 6. Мотивы.
- Занятие 7. Я и мои родители.
- Занятие 8. Неуверенность и ее маски.
- Занятие 9. Смысл жизни – в ценностях?
- Занятие 10. Дружба.
- Занятие 11. Конфликт.
- Занятие 12. Стресс.
- Занятие 13. Страхи и фобии.
- Занятие 14. Метод СДР (смотри, думай, решай).
- Занятие 15. Психоактивные вещества – со мной или без меня?
- Занятие 16. Мое будущее.

III блок. Заключительный.

- Занятие 17. Обратная связь.
- Повторная диагностика (*по истечении 2-3 недель*).

Содержание программы

I блок. Подготовительный (2 занятия)

- Занятия 1,2. Тема: Знакомство.

1. Установочный этап.

Цели:

- установление контакта с подростком, побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение у подростка уверенности в себе;
- формирование желания сотрудничать с психологом и что-то изменить в своей жизни, формирование психологом коррекционной программы, поиск способов решения проблемы.

Беседа-интервью с подростком, выявление глубины проблемы.

Сбор информации об учащемся:

- а) интервью с классным руководителем, педагогами, родителями, одноклассниками;
- б) просмотр классного журнала, тетрадей учащегося;
- в) наблюдение за учащимся на уроках и во внеурочное время.

2. Диагностический этап.

Цели:

- диагностика особенностей развития личности;
- выявление факторов риска;
- формирование общей программы психокоррекционной работы.

Тест “Учебная мотивация” (автор Г.А.Карпова).

Цель: выявление интересов подростка.

Тест WEIS (автор Г. Векслер).

Цель: определение уровня интеллектуального развития учащегося.

Тест “СМОЛ” (для учащихся 14–16 лет).

Цель: выявление типа личности подростка, его характерологических особенностей.

Тест Шмидека (для учащихся 12–14 лет).

Цель: определение типа акцентуации характера.

Тест “Анализ семейной тревоги” (Э.Г.Эйдемиллер).

Цель: определение уровня эмоционального контакта подростка с членами семьи.

Тест Семейная социограмма” (автор Э. Г. Эйдемиллер).

Цель: выявление семейных межличностных отношений.

Тест “К чему люди стремятся в жизни”.

Цель: измерение ценностной ориентации подростка.

Тест “Агрессивность”.

Цель: определение эмоционального состояния.

Самооценка.

Цель: изучение степени адекватности оценки подростком самого себя и самопринятия.

Социометрия (автор Д.Морено).

Цель: определение социометрического статуса учащегося в учебном коллективе.

На этом этапе проводится совместно с подростком анализ результатов диагностики. На основе полученных данных строится дальнейшая работа согласно цели и задач данных занятий.

II блок. Коррекционно-развивающий (14 занятий)

Цели:

- гармонизация и оптимизация развития личности подростка;
- переход от отрицательной фазы развития личности к положительной;
- овладение способами взаимодействия с миром и самим собой.

Задачи:

1. Развитие у подростка “Я-концепции”.
2. Формирование жизненно важных мотивов (коммуникативных, профессиональных, познавательных, достижения и т.д.).
3. Развитие навыков самосознания, самоконтроля, саморегуляции.
4. Формирование стратегии преодоления трудностей и метода принятия решений (СДР).
5. Формирование объективных знаний о вредном воздействии психоактивных веществ на живой организм, развитие психологического иммунитета к психоактивным веществам.

6. Развитие целеполагания.

Занятие по теме: Конфликт

Цель:

- введение в понятие “конфликт”, осознание собственной конфликтности, получение опыта активной борьбы.

Реквизит:

- распечатка – памятка “Способы разрешения конфликта”;
- карточки с ситуациями конфликта;
- карточки с изображением солонки и стола, вилки и ложки, парты и пенала.

1. Шеринг о самочувствии, о настроении.

2. Эмоциональный разогрев:

Упражнение “Молекула”

Инструкция: Подростку предлагается двигаться с закрытыми глазами по комнате в такт музыке, прислушиваясь к своим внутренним переживаниям.

3. Основная часть.

Беседа с подростком по понятию “Конфликт”:

Как только человек начинает делать свои первые шаги в мире людей, в его жизнь входят конфликты. Вспомни свои конфликты в раннем детстве, в данное время дома или раньше в детском саду. Что называют конфликтом? С чего он начинается? *Конфликт* – это отношение между двумя или несколькими людьми, при котором один из них, оба или несколько чувствуют гнев и считают, что другая сторона виновата в этом. Конфликт возникает тогда, когда люди в некорректной форме передают друг другу чувства. Каждый отстаивает свое мнение, не слушая другого человека. Задача: найти взаимопонимание. Конфликт возникает в том случае, когда задеты чувства другого человека.

– Как разворачивается конфликт?

– К чему он может привести?

– Какое наблюдается поведение у людей в конфликтной ситуации?

– Можно ли избежать конфликта?

Упражнение “Конфликт рук”

Инструкция: Подростку предлагается закрыть глаза, сосредоточиться на своих руках и вложить в них свою энергию. Ничего не говоря, познакомившись с руками сидящего рядом человека, побороться с ним, сначала шутя, а затем побить их, вложив в них силу, помириться с помощью рук, попрощавшись, открыть глаза.

Рефлексия:

– Расскажи, что происходило с тобой в разные моменты “общения” с чужими руками.

– Что ты переживал в момент ссоры и борьбы? Ты почувствовал его?

– Что хотелось сделать? Нравится ли тебе конфликтовать с кем бы то ни было?

Упражнение “В стране вещей”

Инструкция: Необходимо разобраться в конфликтных ситуациях, мысленно принимая на себя роль того или иного предмета (карточки: стол и солонка, вилка и ложка, парты и пенал)

Рефлексия:

– В какой роли тебе было комфортнее? Почему?

Упражнение “Закончи предложение”

– Конфликт – это плохо, потому что...

– Конфликт – это хорошо, потому что...

Вывод: Конфликты полезны, при умении их конструктивно разрешать.

Беседа с подростком о том, умеет ли он разрешать конфликт? Если да, какие способы он использует?

Разбор конфликтных ситуаций (по карточкам)

4. Заключение.

Рефлексия:

– Что нового ты узнал сегодня на занятии?

– Было ли оно полезным для тебя?

– Что ты понял, какие выводы смог сделать?

– Что ты будешь использовать в жизни из того, что узнал сегодня? Есть ли такие моменты?

Занятие по теме: Стресс

Цели:

- формирование понятия о стрессе, его причинах, способах борьбы с данным явлением;
- выработка индивидуальной психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Реквизит: бумажный стаканчик, бумага и письменные принадлежности.

1. Шеринг о настроении.

2. Эмоциональный разогрев:

Упражнение “Фокусировка”

Инструкция: Подростку предлагается удобно расположиться в кресле. Отдавая себе команды, следует сосредоточить внимание на определенном участке своего тела, почувствовать его тепло. Например, по команде “Тепло!” надо сосредоточиться на своем теле, по команде “Рука” – на правой руке, “Кисть!” – на кисти правой руки, “Палец!” – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде “Кончик пальца!” – на кончике указательного пальца правой руки. Команды самому себе следует подавать с интервалами 10-12 секунд. Продолжительность упражнения 5 минут.

3. Основная часть

Упражнение “Стаканчик”

Инструкция: Психолог ставит на ладонь мягкий одноразовый стаканчик и говорит: “Представь, что этот стаканчик – сосуд для самых твоих сокровенных чувств, желаний, мыслей. В него ты можешь положить то, что для тебя действительно важно и ценно, это и есть, то, что ты любишь и чем очень дорожишь” На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает этот стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у подростка. Важно обсудить, что почувствовал подросток, и что ему хотелось сделать.

– Когда у человека могут возникнуть такие же чувства?

– Кто ими управляет?

– Куда они деваются потом?

– То, что ты пережил сейчас – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как ты это пережил, и есть твоя настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у тебя, в том числе и в общении с другими людьми.

– Психолог вводит понятия стадий стресса: адаптация, истощение жизненной энергии – внутренние (эмоциональное внутреннее состояние – гнев, страх) и внешние стрессоры (холод, шум).

Упражнение “Жизнь и смерть”

Инструкция: Подростку предлагается 2 листа бумаги. На одном он пишет “жизнь”, на другом “смерть”. Психолог предлагает подростку подумать и определиться, кому из окружающих людей он отдал бы свои листочки с данными записями?

Рефлексия:

– Почему этому человеку ты отдал бы “жизнь”, а этому – “смерть”?

– А почему теперь ты решил их оставить себе?

Психокоррекционная программа «Желание жить» направлена на работу с лицами, пережившими единичный суицидальный эпизод или имеющими явные или косвенные признаки склонности к суицидальному поведению. Программа ориентирована, в первую очередь, на кризисную поддержку и помочь в разрешении конфликтов и личностном росте.

Цель программы Коррекция суицидального поведения подростков, психологическая и социальная адаптация, гармонизация эмоциональной сферы личности, повышение личностного статуса.

Задачи психологической коррекции формирование навыков регуляции эмоций; повышение толерантности к негативным переживаниям; снижение импульсивности и повышение способности к произвольному контролю поведенческих реакций; изменение суицидогенных установок; развитие способности к решению проблем и преодоление безнадежности.

Задачи психологической коррекции развитие у подростков способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности; расширение сферы самосознания и повышение уверенности в своих возможностях;; развитие навыков уверенного поведения; создание и закрепление позитивных образцов поведения;; расширение круга общения, оказание помощи в развитии расширение круга общения, оказание помощи в развитии способности сопереживать и поддерживать друг друга.

Основные этапы организации работы

- 1.Предварительный этап: наблюдение; беседа с подростками.
- 2.Этап первичной диагностики.
- 3.Этап реализации коррекционно-развивающих мероприятий : беседы; проблемно-ориентированные тренинги; упражнения по саморегуляции
- 4.Заключительный этап: Итоговая диагностика; Выработка рекомендаций родителям; Подведение итогов, выделение задач психолого-педагогического сопровождения (индивидуальное консультирование подростков и родителей по их запросу).

Психодиагностические методы исследования

- 1.Диагностическое интервью с семейным анамнезом.
- 2.Тесто Личко «ПДО».
- 3.Тест фruстрационной толерантности Розенцвейга.
- 4.Тест «определение направленности личности Басса».
- 5.Тест тревожности Тэмпл - Дорки – Амен.
- 6.Тест выявления акцентуаций характера М.Шмишека.
- 7.Опросник суицидального риска (модификация Т.Н.Разуваевой).

- 8.Выявление суицидального риска у детей. А.А.Кучер, В.П.Костюкевич.
- 9.Опросник для определения вида и глубины переживания одиночества. С.Г.Корчагина.
- 10.Опросник для исследования уровня импульсивности. В.А.Лосенкова.
- 11.Определение склонности к отклоняющемуся поведению. А.Н.Орел.
- 12.Тест агрессивности. Л.Г.Почебут.
- 13.Проективные методики: моя семья, несуществующее животное, автопортрет.

Методы воздействия арт – терапия; арт – терапия; музыкотерапия; музыкотерапия; сказкотерапия; сказкотерапия; психодрамма. психодрамма.

Психокоррекционные занятия:

Каждое занятие проходит в три этапа.

Первый этап – разминка 10 -15 минут.

Цель: создание положительного настроя участников на работу в группе, создание в группе атмосферы доверия.

Второй этап – основной. Его продолжительность 35 – 45 минут.

Цель: решение задач, поставленных в данной программе (теоретическая часть: беседы, мини- лекции; и практическая часть, состоящая из тренинговых упражнений и ролевых игр, а так же используются задания с элементами арт-терапии).

Третий этап – заключительный, 15-20 минут.

Цель: подведение итогов работы.

Состав группы: в группу входят подростки от 14 до 17 лет в количестве от 8 до 10 человек.

Продолжительность занятий от 60 до 80 минут 1 раз в неделю.

Почему я выбираю жизнь ? Я выбираю жизнь, потому что мне ее дали папа и мама, и я не в праве ее отбирать у себя. Жизнь – это прекрасно! Главное в жизни Главное в жизни оставаться человеком. Я живу для того, чтобы видеть будущее, радоваться жизни,