

Утвержден
Директор Центра содействия
семейному устройству г. Арсеньева»
А.В. Щура
2020г.



**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ТРУДНЫМ ПОДРОСТКАМ,
ВОСПИТЫВАЮЩИМСЯ В УСЛОВИЯХ ЦССУ
Возрастная группа с 7 до 16 лет**

Автор-составитель:

педагог-психолог: Катаева Е. М.

Арсеньев 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ключевым вопросом проблематики социально-психологической адаптации детей-сирот остается профилактика и коррекция их девиантного поведения в подростковом возрасте. Этот вопрос глубоко волнует педагогические коллективы детских домов.

Проблема отклоняющегося поведения подростков довольно широко отражена в научной психолого-педагогической литературе (М.А.Алемаскин, А.С.Белкин, Н.Н.Верцинская, Л.М.Зюбин, А.И.Кочетов, И.А.Невский и др.). Исследователи рассматривают данную проблему с точки зрения как возрастного подхода, так и общественной активности школьников.

Под девиантным поведением понимают устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности и сопровождающееся ее социальной дезадаптацией. К основным видам девиантного поведения относятся агрессивное, делинкветное, зависимое и суицидальное поведение. Форма проявления девиантного поведения зависит от индивидуальных особенностей, внешнего физического и социальных условий, а главное от возраста человека. Достаточно часто детей данной группы определяют как трудновоспитуемых, или трудных детей. Само слово трудновоспитуемость указывает на затруднения в воспитании, формировании личности ребенка, на его неспособность или нежелание усваивать педагогические воздействия и активно на них реагировать. Трудновоспитуемый ребенок – это прежде всего тот, кто оказывает активное сопротивление воспитанию, выражает неуважение, недоверие к педагогу, проявляет негативизм к педагогическому процессу, провоцирует и создает предпосылки для конфликтных ситуаций. Трудновоспитуемость может проявляться как результат возрастного кризиса развития ребенка, неумения найти индивидуальный подход к нему или как следствие дефекта психического и социального развития, а также педагогических ошибок, особенно при проявлении самостоятельности ребенка.

При отсутствии полноценной и своевременной коррекционно-педагогической работы у ребенка возникает состояние педагогической запущенности, и сфера проявления его трудновоспитуемости расширяется.

Проблема социализации трудного подростка в условиях детского дома является мало исследованной и особенно актуальной, так как численность трудных детей неуклонно растет. Изменение основной сферы влияния на подростка с семьи на педагогический коллектив детского дома, отсутствие у большинства детей значимых и авторитетных взрослых (родителей), ради благополучия которых подростки готовы к положительным изменениям в деятельности и поведении, приводит к усугублению психологических трудностей и противоречий, характерных для подросткового возраста. В условиях детского дома оказывается невозможным воздействие на подростка через изменение стиля воспитания в семье, оптимизацию и гармонизацию внутрисемейных отношений.

Психолого-педагогические исследования (Галигузова Л. Н., Мещерякова С. Ю., Царегородцева Л. М.) позволили выявить ряд специфических эмоционально-личностных особенностей детей-сирот: несформированность основных коммуникативных умений и навыков, неумение соблюдать социальную дистанцию в общении со взрослым, эмоциональная неустойчивость, неумение распознавать эмоциональные состояния окружающих людей, острая потребность в защите значимого взрослого человека, отсутствие системы ценностно-нравственных представлений, повышенная враждебность к окружающим взрослым, ярко выраженные реакции протеста в сложившихся условиях, отсутствие самоанализа, рефлексии, трудности в выражении собственных чувств.

Дети «группы риска» Арсеньевского детского дома были выявлены в ходе педагогических исследований и наблюдений нашего коллектива. Проблемы в воспитании этих детей связаны с их повышенной возбудимостью, импульсивностью, отсутствием самоконтроля в двигательной и эмоциональной сфере, конфликтностью, упрямством, негативизмом, агрессивностью по отношению ко взрослым и сверстникам, несоблюдением норм и правил поведения.

В группу риска по возникновению социальной дезадаптации входят в основном дети от 7 до 16 лет. Большинство психологов считают этот возраст «пиком» переходного возраста, острым кризисным моментом в развитии ребёнка. Основной особенностью данного возрастного периода является появление «чувства взрослости» у подростка, желание автономности и независимости, противопоставлению себя миру взрослых, что выражается в нарушении правил, требований и запретов, вербальной агрессии по отношению к взрослым. Бурный физический рост и гармоничное развитие обуславливают эмоциональную неустойчивость большинства подростков. Ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, авторитетами для подростков являются ровесники или старшие дети. Но в то же время для подростков очень значимо одобрение или порицание старших, в этом возрасте формируется устойчивый образ «Я», самооценка, которая во многом зависит от окружающих как взрослых, так и сверстников.

Проведенное глубокое психологическое изучение подростков «группы риска» позволили определить следующие особенности их эмоционально-личностной сферы: заниженная или завышенная самооценка, отсутствие навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками, несформированность нравственных представлений, высокий уровень межличностной и самооценочной тревожности, наличие демонстративных и возбудимых акцентуаций характера, наличие внутреннего напряжения, эмоциональная неустойчивость, отсутствие чувства защищённости, «психологической безопасности», доминирование отрицательных эмоций: грусти, подавленности, обиды, гнева.

Выявленные особенности отражаются в поведении подростков, являясь своеобразным механизмом психологической защиты в сложившейся жизненной ситуации. Они негативно влияют на формирование личности подростков-сирот, что препятствует их дальнейшей благоприятной социальной адаптации. В связи с этим необходимо создание и реализация в условиях детского дома программы работы с трудными подростками по профилактике дезадаптации в социуме.

Мы исходим из позиции, что подростковый возраст – наиболее благоприятный период развития человека, когда еще можно научить правильному поведению, изменить характер личности. Недаром русские педагоги конца XIX – начала XX века (Д.Дриль, П.Ерогин, И.Сикорский, Д.Тальберг) считали этот возраст драгоценным временем для педагогических влияний. При общении с данной категорией детей основным правилом является избегание тона категорических приказов. Доверительные доброжелательные отношения с подростком, обращение к нему «на равных» являются залогом успешного воздействия на личность трудного подростка. Особенности данного возраста необходимо учитывать при построении коррекционно-развивающей и воспитательной работы.

Итак, анализ психолого-педагогических исследований по проблеме девиантного поведения подростков, глубокая психодиагностика личности подростков «группы риска» Северодвинского детского дома позволили нам разработать программу психологической помощи трудным подросткам, воспитывающимся в условиях детского дома.

Цель программы: содействие социально-психологической адаптации воспитанников «группы риска» Арсеньевского ЦССУ.

Задачи:

- 1) Оптимизация взаимодействий в системе «воспитатель-воспитанник»;
- 2) Коррекция агрессивного поведения;
- 3) Формирование положительной нравственной направленности личности;
- 4) Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения;
- 5) Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе;
- 6) Обучение способам саморегуляции, релаксации;
- 7) Обучение способам выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.

Реализация перечисленных задач предполагает овладение подростками следующими знаниями:

- о методах и приёмах самоанализа, самопознания, самосовершенствования;
- о приёмах саморегуляции, релаксации;
- об индивидуально-личностных особенностях;
- о способах поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- о навыках эффективного взаимодействия с окружающими.

и умениями:

- применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации; овладеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- овладеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

Основные принципы построения и реализации программы.

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов.

К принципам построения содержания программы относятся:

- единство диагностических и коррекционных мероприятий;
- учёт психологических и возрастных особенностей воспитанников, их социальной ситуации развития;
- взаимосвязь этапов реализации работы;
- комплексность и системность коррекционно-развивающей работы.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

- **гуманизма** – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;
- **конфиденциальности** – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся должно быть сознательным и добровольным;
- **компетентности** – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- **ответственности** – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Формы организации работы с подростками.

1. Групповая деятельность – социально-психологические тренинги и занятия-беседы, круглый стол, работа в группах, групповые консультации, обучающая психодиагностика.

Особенностью занятий является дискуссионный характер общения с подростками, способствующий возникновению доверительной атмосферы, что позволяет ведущему затрагивать сложные темы, которые обычно подростки обсуждают только между собой, получая искажённую, противоречивую информацию. Доверительные отношения побуждают подростков открыто высказывать свои мысли, выражать свои чувства, что позволяет ведущему эффективно воздействовать на сознание подростков в процессе проведения занятий.

2. Индивидуальная коррекционная работа с подростками – личные беседы, игры и упражнения, обучающая психодиагностика.

Потребность в одиночестве присуща всем подросткам и необходима для развития личности, самосознания в этом возрасте. Воспитанники детского дома испытывают перегрузку общением, постоянно находясь в коллективе сверстников. В результате чего

может возникнуть негативное отношение к групповым занятиям. Таким образом, наряду с групповыми формами работы необходимо предусмотреть и индивидуальные формы работы с детьми.

3. Консультативная работа с педагогическим коллективом с целью оптимизации взаимодействий в системе «воспитатель-воспитанник».

Основные направления работы.

- Диагностика личности подростков;
- Работа с педагогами;
- Коррекционно-развивающая работа с подростками.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Направление (этап)	Задачи	Срок	Мероприятия психологической коррекции
1. Диагностическое	Сбор информации об индивидуально-психологических особенностях подростков	Сентябрь – октябрь, в течении года по запросу	Диагностические исследования по экспериментальным методикам программы.
	Составление плана работы с подростком	Октябрь	Разработка планов индивидуального сопровождения.
2. Работа с педагогами	Информирование об индивидуально-психологических особенностях подростка	Октябрь	Заполнение карт жизнеустройства воспитанников. Разработка рекомендаций для педагогов. Консультации.
	Обучение приемам конструктивного общения с подростками.		
3. Коррекционно-развивающее	Коррекция агрессивного поведения	В течении года	Занятия по индивидуальным планам
	Профилактика самовольях уходов и правонарушений	В течении года	Занятия по индивидуальным планам
	Формирование положительной нравственной направленности	Январь-февраль	Этические беседы.
	Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения	Март-апрель	Индивидуальные и групповые занятия, лекции и тренинги
	Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции»,	В течение года по индивидуальным планам	Индивидуальная работа.

	уверенности в себе		
	Обучение способам выплёскивание гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах	В течение года по индивидуальным планам	Индивидуальная работа.
	Обучение способам релаксации и саморегуляции	В течение года по индивидуальным планам	Индивидуальная работа.
4. Диагностико-аналитическое	Оценка эффективности проведённой работы	Май	Обследование по диагностическим методикам программы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

1. Диагностические процедуры в программе.

Важным аспектом реализации программы сопровождения детей «группы риска» в детском доме является проведение психодиагностических исследований с целью получения информации о динамике психического развития учащихся и планирования дальнейшей сопровождающей работы, выработки рекомендаций по оптимизации учебно-воспитательного процесса, оценки эффективности развивающей работы.

Программа диагностики личности подростка

Название, автор	Цель
Шкала личностной тревожности Спилбергера (адаптация Ю.Л.Ханина)	Определяет уровень предрасположенности ребёнка к тревоге.
Рисунок человека (К.Маховер)	Особенности личности
Тест мотивации достижения Мехрабиана	Анализ мотивов поведения подростков
Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой	Модифицированный вариант стандартного инструмента для изучения уровня школьной мотивации Н.Г.Лускановой
Шкала тревожности Кондаша	Уровень межличностной, самооценочной, школьной тревожности
Тест школьной тревожности Филлипа	Оценка эмоциональных особенностей отношений ребенка со сверстниками и учителями
Цветовой тест Люшера	Диагностическая система с качественным характером оценки
Склонность к преодолению социальных норм и правил	Агрессивность, враждебность
Тест Айзенка «Тип темперамента»	Особенности темперамента
Опросник «Невротические черты личности»	Определения особенности личности
Способы реагирования в конфликте	Определение реакции при эмоциональном возбуждении

2. Работа с педагогами.

Цель: оптимизация взаимодействия в системе «воспитатель-воспитанник».

Задачи:

1. Информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях подростка по результатам психологических исследований.
2. Обучение педагогов навыкам конструктивного, эффективного общения с подростками.

Рекомендации по конструктивному общению с подростком.

1. Применение приемов ненасильственного общения: активное слушание, Я-сообщение, отказ от речевой агрессии.

- Обращайтесь к ребенку по поводу нарушения им правил поведения с помощью речевого сообщения – «Я-высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили из школы, что ты был наказан...»). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.
- Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что...», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.).
- Укажите на возможные последствия такого поведения, как вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести...»)
- Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю...», «Я считаю...»; «Мне кажется...»; «По-моему...»; «На мой взгляд...»).
- Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет. Работайте с ним!
- Выставьте требования домашней «конституции»: «Я собираюсь предпринять меры» (указать, какие).
- Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил нарушать дисциплину, но решение за тебя принимать не могу»). Таким образом вы передаете ответственность за его поведение ему самому.
- Напомните, что вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.
- Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому»).

3. Выработка единых правил и требований к ребёнку.

- В разговоре с ребенком выразите свои чувства по поводу этого разговора, подчеркните важность таких моментов для вас («Я рада, что мы с тобой поговорили»; «Спасибо, что ты меня выслушал»; «Мне было очень важно (трудно) поговорить с тобой на эту тему»).
- Не стоит ругать, обвинять, задавать вопросы «почему», игнорировать, делать так, чтобы подросток испытывал чувство вины, выяснять причину, уличать. Это не будет способствовать налаживанию конструктивных отношений с подростком.

4. Отказ от наказания как основного метода воспитания.

В современной педагогической практике взрослые часто используют наказание, если негативный поступок уже совершен и его нельзя «отменить», если плохое поведение ребенка еще не превратилось в привычку.

Наказание может быть эффективным, если соблюдать *следующие условия:*

- Наказывать как можно реже, только в том случае, когда без наказания нельзя обойтись, когда оно явно целесообразно.
- Наказание не должно восприниматься ребенком как месть или произвол. При наложении наказания взрослый ни в коем случае не должен демонстрировать сильный гнев или раздражение. О наказании сообщается спокойным тоном; при этом особо подчеркивается, что наказывается поступок, а не личность.

- После наказания проступок, плохое поведение должно быть «предано забвению». О нем больше не напоминают точно так же, как не вспоминают и о самом наказании.
- Взрослым не следует менять стиль своего общения с ребенком, подвергнутому наказанию. Наказание не должно усугубляться бойкотом, суровыми взглядами или постоянным ворчанием.
- Необходимо остерегаться, чтобы наказания не лились целыми потоками, одно за другим. В этом случае они не приносят никакой пользы, только нервируют ребенка, весь детский коллектив.
- Наказание должно в некоторых случаях отменяться, если ребенок заявляет, что он готов в будущем исправить свое поведение, не повторять своих ошибок.
- Каждое наказание нужно строго индивидуализировать.

5. Включение подростка в работу секций, кружков.

6. Применение необходимых психолого-педагогических мер в воспитании личности подростка:

Симптомы нарушений	Задачи развития	Методы развития
Нарушение взаимодействия со сверстниками	Научить приемам и навыкам эффективного межличностного общения со сверстниками, установления дружеских отношений, проявлению готовности к коллективным формам деятельности; обучать приемам самостоятельного разрешения конфликтов мирным путем	Участие в играх на организацию внутригруппового сотрудничества и распределения ответственности, на принятие подростком различных ролевых отношений: исполнительских, лидерских, контролирующих и т.д., на переживание общих чувств успеха и неудачи
Нарушение взаимодействия с педагогами	Научить устанавливать адекватные ролевые отношения с педагогами на уроках и вне их, проявлять уважение к учителю	Различные ролевые отношения со взрослыми: позиция ведомого, ведущего, контролирующего; принятие помощи взрослого и оказание помощи взрослому; переживание общих чувств
Несоблюдение социальных и этических норм	Подвести к осознанию необходимости принятия и соблюдения классных и школьных социальных и этических норм	Разработка и обязательное выполнение игровых норм поведения и взаимодействия, контроль за исполнением определенных правил другими участниками группы, в том числе взрослыми, проживание различных ситуаций в условиях соблюдения и несоблюдения необходимых норм
Неадекватное отношение к себе	Формировать адекватную позитивную «Я-концепцию» и устойчивую самооценку	Создание ситуации успеха, создание условий для осмысления подростком себя, своих поступков и социальных отношений, организация ситуативной позитивной обратной связи и продуктивной критики

3. Коррекционно-развивающая работа с подростками.

№	Задачи	Ресурсы
1.	Работа с детьми склонными к самовольным уходам	По индивидуальному плану «Смысл жизни»»
2.	Формирование волевых качеств, коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.	Индивидуальные занятия по плану «Волевая регуляция поведения»»
3.	Помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.	План занятий «Когда есть место в этом мире»»

1. БЛОК - План по индивидуальной работе с воспитанниками склонными к самовольным уходам: «Смысл жизни»

Актуальные проблемы ребёнка: импульсивен, вспыльчив, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Самоконтроль снижен, имеет неадекватный уровень самооценки. Эта проблема возникает, потому что несовершеннолетние часто не умеют критически осмыслить происходящее, поэтому ищут возможность ухода от реальных требований и объективных условий.

Психологическое заключение: выраженные отклонения в поведении ребёнка в связи с нарушениями аффективно-личностной сферой. Незрелость эмоционально-волевой сферы. Нарушение взаимоотношений с окружающими. Склонность к демонстративно-шантажному поведению. Неумение принимать себя, проводить анализ своих поступков.

Цель: профилактика самовольных уходов, осознать собственную позицию, понять и проанализировать свои поступки, самопознание, саморазвитие, самосознание поведения в сложных жизненных ситуациях, коррекция агрессивного поведения, развитие эмоционально-волевой сферы, развитие коммуникативных навыков. Помочь лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх.

Индивидуальная коррекционно - развивающая работа

Занятия, дискуссии, беседы, арттерапия, песочная терапия.

1. "Смысл жизни"- Цель: Анализ собственного отношения к жизни, выбранного пути взаимодействия с окружающим миром, творческого и духовно-нравственного потенциала личности
2. «Безвыходная ситуация» - Цель: Умение анализировать в трудной ситуации. предвидеть те или иные последствия, находить разные пути решения.
3. «Что я знаю о себе» - Цель: помочь лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх.
4. «Самое-самое» - Цель: умение понимать, что самое важное и самое ценное в жизни, подвести подростка к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность.
5. «Конверт откровений» - Цель: Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведёт к изменению себя.
6. «Зубы и мясо» - Цель: Поднятие самооценки, уверенности в себе, увидеть и осознать свои сильные и слабые стороны личности, вызвать желание меняться и добиваться положительных результатов.
7. «Домино» - Цель: инвентаризация представлений подростка о последствиях самовольного ухода.
8. «Путь утрат» - Цель: дать возможность в безопасных условиях пережить опыт утрат.
9. «Развитие ответственности у подростка» - Цель: развитие ответственности у подростка.
10. «Уход от проблемы» - разделение личности и поведения, связанных с проблемой самовольного ухода.
11. «Решение проблемы» - Цель: развитие навыков работы с проблемой, поиска решения.

12. «Как я вижу себя в будущем» - Цель: умение планировать, ставить цели и искать пути их достижения.
13. «Осознанный выбор» - Цель: получение опыта переживания выбора жизненного пути.
14. «Подведение итогов» - Цель: закрепление полученного опыта.

Тематический план занятий-бесед «Школа доброты»

- «Устав школы, правила поведения учащегося»
- «Культура общения»
- «Твои интересы. Внеурочная деятельность»
- «Ответственность за проступки»
- «За что ставят на учет в КДН?» «За что ставят на ВШУ?»
- «Шутки или хулиганство»
- «Отношения с одноклассниками»
- «Всегда ли ты поступаешь правильно?»
- «Чистота разговорной речи. «Слова – сорняки»
- «Твоя семья. Обязанности по дому»
- «Права и обязанности несовершеннолетнего»
- «Правила поведения и ТБ во время каникул»
- «Занятость на каникулах. Как я провел каникулы»
- «Правила поведения в общественных местах»
- «Умей сказать-нет»
- «Мои недостатки»
- «Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой?»
- «Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления»
- «Что такое вежливость?»
- «О честности и умении держать слово»
- «Я и мои друзья»
- «Делу время, потехе час!»
- «Последствия самовольного ухода из школы»
- «Мои успехи и неудачи»
- «Я и моя уличная компания»
- «Дружба начинается с улыбки»
- «Наши чувства и действия»
- «Мы-разные»
- «Будь честным и правдивым»
- «Жизнь дана на добрые дела»
- «Учимся честно говорить о проступке»
- «Детские жалобы»
- «Можно ли воровать?»
- «Здоровый образ жизни»
- «Семейные ценности. Взаимоотношения в семье»

2. БЛОК - Коррекционная программа индивидуальных занятий: «Волевая регуляция поведения».

1. Актуальность программы.

Подростковый возраст является наиболее сензитивным периодом для развития девиантного поведения. Стремление к познанию, к новизне, желание взрослости и признания, боязнь отстать от сверстников – все это при неблагоприятно сложившейся

ситуации может привести подростка к выработке устойчивого асоциального поведения. Особое положение подросткового периода в цикле развития отражено в других названиях («переходный», «трудный», «критический»), в которых зафиксирована сложность и важность происходящих процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее эффективные бурные реакции возникают при попытке ущемить самолюбие, в этот момент подросток способен к самоповреждению и даже на серьезные суицидальные мотивы. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек – 13-17 лет. Характерна для подростков полярность психики:

- целеустремленность, настойчивость, импульсивность, неустойчивость;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- потребность в общении и желание уединиться;
- развязность в поведении и застенчивость;
- романтизм и цинизм, расчетливость;
- нежность, ласковость, жестокость.

Отклонения в поведении подростков, связанные с неустойчивостью психики, могут привести к различным девиациям.

2. Цель программы:

Коррекция девиантного поведения подростков, умение проводить самоанализ своих действий и поступков, искать выход из сложной ситуации.

3. Задачи :

- Сформировать личностно конструктивные модели поведения в жизненных ситуациях.
- Ознакомить подростка с зонами риска, характерными для их возраста.

4. Основные методы :

Беседа, мини-лекция, игры, моделирование ситуации.

5. Адресат.

Подросток «группы риска» с девиантным поведением.

6. Предполагаемые результаты:

- снижение отклонений в поведении;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих социальной дезадаптации;
- расширение репертуара просоциальных поведенческих стратегий в проблемных ситуациях.

Данная программа занятий состоит из серии специально организованных занятий, составлена на основе авторской программы «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной. Место проведения – сенсорная комната. Адаптивная программа рассчитана на индивидуальные занятия с подростком, имеющим отклонения в поведении. Объем программы – 10 занятий. Продолжительность одного занятия – 30-40 минут.

Тематическое планирование

Занятие №1 Хороший друг.

Развитие навыка налаживания дружеских отношений. Повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.

1. Упр. «Хороший друг».

2. Упр. «Каков я? Кто я?».

3. Релаксационное упражнение.

Занятие №2 Значимый человек.

Развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения..

1. Игра «Значимый человек».
2. Релаксационное упражнение.

Занятие №3 Разговор со взрослым.

Развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми.

1. Упр. «Разговор со взрослым».
2. Релаксационное упражнение.

Занятие №4 Что, когда и кому я должен?

Овладение навыками позитивного поведения.

1. Упр. «Что, когда и кому я должен».
2. Упр. «Спасибо, мне это не нужно!».
3. Упр. «Стоп! Подумай! Действуй!»
4. Релаксационное упражнение.

Занятие №5 Без рук.

Развитие конструктивных навыков общения и толерантного отношения друг к другу.

1. Упр. «Без рук!».
2. Упр. «Жизненные ситуации. Как ты поступишь?».
3. Релаксационное упражнение.

Занятие №6 Банк переживаний.

Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

1. Упр. «Банк переживаний».
2. Упр. «Мои достижения».
3. Релаксационное упражнение.

Занятие №7 Словарь чувств.

Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

1. Упр. «Банк переживаний».
2. Мини-лекция «Наши чувства и эмоции в воспитании других».
3. Упр. «Добрые слова».
4. Релаксационное упражнение.

Занятие №8 На ошибках учатся.

Формирование основ толерантной коммуникативной культуры:

- раскрытие содержания понятий «позитивное и негативное мышление»;
- преодоление у воспитанников негативных мыслей о себе и окружающих людях;
- овладение навыками позитивного мышления.

1. Упр. «На ошибках учатся».
2. Мини-лекция «Позитивное и негативное мышление».
3. Сказка о том, что могут натворить темные мысли. Анализ сказки.

Занятие №9 Была бы проблема!

Отработка навыков преодоления трудностей.

1. Упр. «Была бы проблема!».
2. Релаксационное упражнение.

Занятие №10 Заключительное занятие.

1. Подведение итогов.
1. Упр. «Неоконченные предложения».
2. Релаксационное упражнение.
3. Беседа по анализу занятий.

3. БЛОК - План занятий: "Когда для меня есть место в этом мире "

План занятий структурирован по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

Цель: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Программа включает 3 этапа.

I этап – *ориентировочный* (3–5 занятий).

Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап – *развивающий* (23–25 занятия).

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

III этап – *закрепляющий* (2–3 занятия).

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексия по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и песочная терапия.

Программа предназначена для социально-психологической работы с детьми подросткового возраста, общеобразовательных классов и адаптирована для детей коррекционных классов, с задержкой психического развития.

Занятия проводятся в течение учебного года, один раз в неделю по 1,5 часа, в коррекционных классах два раза в неделю, по 40–60 минут. Группа набирается по результатам диагностики из 6–8 классов, в количестве 15–25 человек с повышенным уровнем тревожности, с низкой самооценкой.

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т. е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Задачи:

- 8) Оптимизация взаимодействий в системе «воспитатель-воспитанник»;
- 9) Коррекция агрессивного поведения;
- 10) Формирование положительной нравственной направленности личности;
- 11) Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения;
- 12) Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе;
- 13) Обучение способам саморегуляции, релаксации;
- 14) Обучение способам выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.

Реализация перечисленных задач предполагает овладение подростками следующими знаниями:

- о методах и приёмах самоанализа, самопознания, самосовершенствования;
- о приёмах саморегуляции, релаксации;
- об индивидуально-личностных особенностях;
- о способах поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- о навыках эффективного взаимодействия с окружающими.

и умениями:

- применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации; овладеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- овладеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;

- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

Основные принципы построения и реализации.

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов.

К принципам построения содержания программы относятся:

- единство диагностических и коррекционных мероприятий;
- учёт психологических и возрастных особенностей воспитанников, их социальной ситуации развития;
- взаимосвязь этапов реализации работы;
- комплексность и системность коррекционно-развивающей работы.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

- *гуманизма* – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;
- *конфиденциальности* – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся должно быть сознательным и добровольным;
- *компетентности* – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- *ответственности* – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Формы организации работы с подростками.

1. Групповая деятельность – социально-психологические тренинги и занятия-беседы, круглый стол, работа в группах, групповые консультации, обучающая психодиагностика.

Особенностью занятий является дискуссионный характер общения с подростками, способствующий возникновению доверительной атмосферы, что позволяет ведущему затрагивать сложные темы, которые обычно подростки обсуждают только между собой, получая искаженную, противоречивую информацию. Доверительные отношения побуждают подростков открыто высказывать свои мысли, выражать свои чувства, что позволяет ведущему эффективно воздействовать на сознание подростков в процессе проведения занятий.

2. Индивидуальная коррекционная работа с подростками – личные беседы, игры и упражнения, обучающая психодиагностика.

Потребность в одиночестве присуща всем подросткам и необходима для развития личности, самосознания в этом возрасте. Воспитанники детского дома испытывают перегрузку общением, постоянно находясь в коллективе сверстников. В результате чего может возникнуть негативное отношение к групповым занятиям. Таким образом, наряду с групповыми формами работы необходимо предусмотреть и индивидуальные формы работы с детьми.

3. Консультативная работа с педагогическим коллективом с целью оптимизации взаимодействий в системе «воспитатель-воспитанник».

Основные направления работы.

- Диагностика личности подростков;
- Работа с педагогами;
- Коррекционно-развивающая работа с подростками.

Формирование положительной нравственной направленности.

Нравственность (мораль) – одна из важнейших сфер человеческих отношений, полных страстей, внутренней борьбы, взлетов и падений. Моральные проблемы проходят через сердце каждого ребенка, касаются самых сокровенных желаний, стремлений, чаяний. Мораль – это единственное знание, которое лежит в основе оценки всех действий и деяний людей и, разумеется, всех направлений их общественной деятельности.

Задачи:

- создание собственного отношения к жизни;
- формирование нравственных основ личности;
- формирование гуманистического отношения к окружающему миру;
- изучение приоритетных жизненных ориентиров и нравственных ценностей учащихся;
- формирование внутренней потребности у обучающихся к самосовершенствованию;
- расширение культурного кругозора;
- развитие культуры этического мышления;
- развитие способности морального суждения и оценки;
- развитие умения самостоятельно принимать решение в ситуации нравственного выбора;
- обучение обучающихся сочувствовать другим, сверстникам, взрослым и живому миру.

Вопросы нравственного развития, воспитания, совершенствования человека волновали общество всегда и во все времена. Особенно сейчас, когда все чаще можно встретить жестокость и насилие, проблема нравственного воспитания становится все более актуальной.

В личности ребенка происходят качественные изменения, связанные с ростом самосознания. Ребенок начинает ощущать, осознавать себя личностью. Он еще не личность в восприятии взрослых, но уже личность в собственном восприятии. Овладение комплексом нравственных требований и умений способствует его личному развитию.

В процессе занятий дети учатся заглядывать внутрь себя, задумываться о своей жизни, своих взаимоотношениях с окружающим миром, проявлять себя в творчестве. Все занятия начинаются так, чтобы дети учились пользоваться в своей жизни мудростью, накопленной человечеством.

Развитие коммуникативных и социальных навыков.

Задачи:

- овладение способами активного продуктивного общения;
- развитие доверия к окружающим людям;
- осознание различных видов мотивов межличностных отношений;
- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
- усвоение способов разрешения собственных проблем.

В тренинге коммуникативных умений рассматривается формирование навыков и умений общения с группой сверстников. Воспитанникам крайне важно научиться жить среди людей, общаться с удовольствием, не избегать, а использовать любую возможность контакта с человеком для того, чтобы понять других. Проводя занятия, следует особо заботиться о создании атмосферы открытости и спонтанности, где каждый из участников может делиться своими чувствами и личным опытом без боязни быть осужденным или не принятым сверстниками. Поддерживая доброжелательное и заинтересованное отношение к другим людям, следует давать понять подросткам, что в жизни они могут быть любимы или вызывать неприязнь, быть понятыми окружающими или не понятыми, признаваемы в своих правах или нет, поэтому не стоит манипулировать другими в попытке обрести их любовь, приходить в негодование от того, что окружающие тебя не понимают или не принимают таким, какой ты есть, кто следует признавать за другими ровно столько же прав, сколько считаешь необходимым иметь сам. Желательно время от времени возвращаться к обсуждению этих проблем наряду с текущими темами групповых дискуссий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю., Царегородцева Л.М. Психологические аспекты воспитания детей в домах ребенка и детских домах // Вопросы психологии. – 1990. – №6. – С.17-25
2. Горелов И.Н. Умеете ли вы общаться? Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1991

3. Дубровина И.В. Предмет и задачи школьной психологической службы // Вопросы психологии. – 1988. – №5. – С.47-54
4. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог, 2003. – №№30, 31
5. Кривцова С.В. Навыки жизни: В согласии с собой и миром. – М., 2003
6. Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. – М., 2004
7. Панченко С. Межзвездный скиталец. Психологическая игра для учащихся 6-7классов. // Школьный психолог, 2003. – №16
8. Практическая психология в тестах. – М., 2001
9. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. – СПб.: «Ювента», Институт тренинга, 1999. – 256 с.
10. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000
11. Психологические рекомендации по воспитанию детей в домах ребенка, детских домах и школах-интернатах / Под ред. И. В. Дубровиной и др. М.:Просвещение, 1986
12. Рабочая книга школьного психолога / И.В.Дубровина, М.К.Акимова, Е.М.Борисова и др. / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991
13. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384 с.
14. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: «Романов», 2001
15. Скребцова М., Лопатина А.. Ступени мудрости – М., 2008
16. Уроки нравственности. Учебно-методический комплект. – ООО «Издательский, образовательный и культурный центр «Детство. Отрочество. Юность», 2005
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001
18. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001
19. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000