

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа №4» г. Луга

Рассмотрено и согласовано
к утверждению
на методическом совете
протокол №__от
« »_____2018года
Зам. директора по
УВР: _____
Локнова О. А.

Утверждено
_____2018г.
Директор школы: _____
Буржинская Е.И.

**Программа психокоррекционной помощи
детям младшего подросткового возраста,
имеющим проблемы в эмоциональной сфере,
поведении и в общении**

Срок реализации программы: 14 часов

Возрастная категория: младшие подростки (10–12 лет).

Составитель:
Бурыкина Я. Ю.,
педагог-психолог

Луга
2018 год

Пояснительная записка:

Актуальность

Общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, и от того, как оно протекает в этот возрастной период, зависит во многом будущее ребенка.

С ранней возрастной ступени, с момента начальной стадии познания окружающего мира и себя как субъекта в нем, при наличии неблагоприятных факторов на личность ребенка (неполноценное и поверхностное его воспитание, неблагоприятная среда, неверные образцы ролевого поведения в период идентификации ребенка с окружающими его значимыми для него людьми и т.д.) возникают неверные представления у ребенка о себе, о своих возможностях, формируются неверные ценностные ориентации.

В данном возрасте центральным психологическим процессом является развитие самосознания. Это проявляется в новообразованиях данного возрастного периода: “чувство взрослости”, “чувство принадлежности к группе”, в появлении новых вопросов о себе, новых точек зрения, что опять-таки зависит от среды, в которой ребенок воспитывается, и от особенностей его интеллектуального развития. Если среда неблагоприятна, а интеллектуальный уровень низок, то проблема самопознания и адекватной идентификации себя по отношению к окружающим людям встает наиболее остро.

Актуальность данной проблемы состоит еще и в том, что основными психологическими задачами данного возраста является самоопределение в сексуальной, психологической и социальной сферах, т.е. удовлетворение физиологической потребности, запускающей физическую и сексуальную активность подростка; потребности в безопасности, которую подросток находит в принадлежности к группе; потребности в независимости от семьи; потребности в привязанности (в доверительных и глубоких отношениях); потребности в успехе, в проверке своих возможностей; потребности в самореализации и развитии собственного “Я”.

Подростки очень часто в погоне за успехом, склонны преувеличивать свои возможности, склонны к риску и не в состоянии оценивать эту степень, чувство ценности собственной жизни еще недостаточно сформировано, и если среда плюс к этому недостаточно благоприятна, часто подросток отвергает себя как значимого для близких, а неуверенность в себе часто приводит к гиперкомпенсированному, аддиктивному, патохарактерологическому или делинквентному поведению, что не способствует прогнозированию и анализу собственных поступков.

Один из психологических принципов гласит: “Измени ситуацию, а если не можешь, то измени свое отношение к ней”. Именно этот принцип лежит в основе задач, преследуемых мною в работе с данным контингентом детей. Но ребенок, формирующийся в негативной обстановке с неверными ценностными представлениями, не в состоянии оценивать ту или иную ситуацию адекватно, поэтому, на мой взгляд, важно помочь ему в этом. Подобные перемены возможно осуществить двумя способами:

- психологическим воздействием на семью, т.е. на саму ситуацию;
- извлечением ребенка из прежней среды и помещением его в новые благоприятные социальные условия, т.е. изменением ситуации.

Но и в первом, и во втором случае начинать работу необходимо с самого ребенка, т.е. со стабилизации его эмоционального фона, с осознания наличия собственной проблемы и с создания установки на желание ее преодолеть.

Основные направления Программы:

- осуществление коррекции понимания своего положения и формирование позитивной установки на будущее;
- коррекция самооценки и восприятия себя как субъекта социальных контактов;
- коррекция отношения к окружающим как субъекта межличностных отношений, столь необходимых для личности в период ее становления.

Очень важно уделять внимание в коррекционной работе с детьми, имеющими задержку психического развития и с педагогически запущенными детьми именно деятельности мимической, вербальной, эстетической и физической направленности. Эффективность коррекционно – развивающих занятий возможна, как психоэмоциональная и поведенческая коррекция, именно через социальное взаимодействие и сотрудничество взрослого и ребенка, именно при наличии деятельностного подхода в данном коррекционном процессе.

Цель: содействие личностному росту и самоопределению личности ребенка, а именно, преодолению ребенком эмоциональных, поведенческих и коммуникативных проблем.

Задачи:

- создать условия для самопознания и личностного роста ребенка, для формирования “Я– концепции” посредством психологических тренингов, проигрывания ситуаций, обсуждений и коммуникативных игр;
- сформировать установку на успех и желание самостоятельно сделать шаг в данном направлении;
- дать возможность ребенку увидеть, а частично и реализовать, способы удовлетворения потребностей, определенных возрастным этапом

развития, получить новый опыт, используя метод контраста между позитивным способом реализации своих потребностей и негативным, подводя осторожно к выбору в собственную пользу, не идущему в разрез с общепринятыми нормами;

- подготовить ребенка к инициации, своего рода проверке, испытанию, создавая при этом комфортные условия для работы, т.е. создавая атмосферу доверия и творчества;
- помочь ребенку в преодолении эмоциональных, поведенческих и коммуникативных проблем, влияя на рост позитивной самооценки и позитивного принятия окружающих его людей;
- оказать помощь росту познавательной активности подростка, привлекая его к решению различных когнитивных и творческих задач.

Этапы работы:

1. Более глубокое самопознание и установка на успех в решении собственных проблем.
2. Коррекция самовосприятия и самооценки, устранение коммуникативных проблем.
3. Стимулирование познавательной активности и желания использовать приобретенные навыки в реальной обстановке.

Участники группы: младшие подростки (10–12 лет).

Количество участников группы: 5–8 человек.

Основные правила группового взаимодействия.

Помимо психологической атмосферы комфорта и доверия ребенка к педагогу, порождаемой поведением самого педагога, важным является выполнение правил групповой работы:

- Дети рассаживаются по кругу или в полукруг.
- Каждому предоставляется возможность участвовать.
- В каждый момент времени может говорить только один человек, можно по очереди.
- Каждый имеет право на высказывание своего мнения и участие в работе без угрозы стать объектом критических нападок.
- Никто не может быть принужден к участию, если действительно не хочет, но каждому предлагается участвовать.
- Все, что обсуждается во время тренинга, считается конфиденциальной информацией.

Руководителю группы необходимо помнить, что каждый ребенок нуждается в поощрении и позитивном эмоциональном подкреплении.

Методы, используемые в работе:

- мозговой штурм;
- дискуссия;
- драматические представления;
- выступления;
- ролевое моделирование;
- обсуждение;
- группы обучения;
- метод пиктограмм;
- описания;
- диагностические методы: наблюдение, анкетирование, тестирование, интервьюирование.

Предполагаемый результат:

- улучшение психоэмоционального самочувствия ребенка;
- благоприятный психологический климат в детском коллективе;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственный портфолио и умеющей работать над своими недостатками;
- повышение толерантности по отношению к окружающим;
- умение вырабатывать иммунитет на внешние негативные воздействия;
- стабилизация эмоционального состояния и контроль собственного поведения адекватно ситуации.

Примечание.

Материал предлагается с учетом возрастного восприятия детей, может варьироваться, комбинироваться в зависимости от рабочей группы и рабочей ситуации в данной группе.

Программа рассчитана на 12 практических и 2 диагностических занятия – всего 14 часов.

Диагностический срез на начало работы предлагаю осуществить при помощи следующих методик:

1. Диагностика стойких личностных качеств (“Дерево” Коха, “Несуществующее животное”, “Личностный опросник” Кеттелла, “Прекции в образах”, “Фрейбургская анкета агрессивности”, “HAND” – тест).
2. Диагностика эмоционального состояния (“ЦТО” Люшера, “Личностная шкала проявления тревожности” Спилбергера, “Тид” – методика).
3. Определение особенностей темперамента (методика Айзенка).
4. Исследование мотивационной сферы ребенка (“Шкала оценки потребностей в достижении”, “Ценностные ориентации” М.Рокича, “Определение направленности личности” Баса, “Шкала самооценки” Роджерса).

5. Исследование социальных контактов (“Социометрический прогноз” Коган, “Определение уровня межличностных отношений ребенка” Рене – Жилия).

Эффективность работы в группе отслеживается на каждом этапе деятельности и на каждом новом возрастном витке с помощью указанных выше методик по параметрам:

- работоспособность;
- познавательная активность;
- настроение;
- тревожность;
- защита;
- агрессия;
- самооценка;
- коммуникативные навыки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЗАНЯТИЕ 1

1. Знакомство:

“Я – имя” – как произнесено? С какой интонацией?;

“Мяч в кругу” – назвать имя того, кому бросаешь мяч, и показать одно из положительных качеств этого ребенка;

“Я люблю и не люблю” – реклама своих симпатий и антипатий.

2. Дискуссия “Человек может все!”.

3. Диагностика: “Несуществующее животное”, “Дерево” Кохха, “ЦТО” Люшера.

4. Упражнения на коррекцию гиперактивности: “Черепашки” – кто медленнее дойдет до финиша, “101 мяч” – в кругу дети договариваются глазами, кому бросить мяч; сначала в игре фигурирует один мяч, затем два и т.д. по мере натренированности игроков.

5. Упражнение на преодоление психологического барьера: “Прорваться в круг” – по очереди участники находятся за кругом и пытаются договориться с остальными игроками, чтобы они пропустили внутрь круга.

6. Рефлексия, аутотренинг “Я могу, хочу и буду!”.

ЗАНЯТИЕ 2

1. Дублирование упражнений 1 цикла занятия № 1 с целью более глубокого осмысления отношения к себе и к ребятам в группе.

2. Упражнения на снятие психо – мышечного и психо – эмоционального напряжения.

3. Упражнения на закрепление объективной оценки друг друга, выработка позитивной самооценки и отношения к ребятам в группе: “Мнение” – что я думаю о соседе справа, “Метафоры” – придумать метафорическое прозвище соседу справа, которое бы полностью его характеризовало.

4. Дискуссия: “За что уважают мальчика и за что – девочку?” – создать объективное и максимально верное мнение.

5. Упражнения на коррекцию гиперактивности и агрессивности в поведении: “101 мяч”, “Черепашки”, “Мешочек гнева”. “Мешочек гнева” – с разной степенью силы бросается в мишень мешочек. Сила броска зависит от того, как ребенок реагировал бы на ту или иную ситуацию.

6. “Прорваться в круг”.

7. “Рисование настроения”.

8. Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 3

1. “Мяч в кругу” – говорим о своих “+” и “-”. Совместно с участниками группы ищем варианты, как можно воспользоваться своими положительными качествами и преодолеть отрицательные.
2. Дискуссия “Как стать умнее?”
3. Эстафета (вариант может быть любым, основная задача – дать каждому ребенку почувствовать себя успешным).
4. Тест Спилбергера на выявление уровня самооценки.
5. Упражнения на коррекцию гиперактивности и агрессивности (занятия № 1, 2).
6. Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 4

1. “Кто Я?” – словесный автопортрет, как ребенок себя видит и чувствует наедине и в группе.
2. Дискуссия “Что такое “обман” и “самообман”? Как их избежать.
3. Зарисовка “Расскажи честно о себе”. Что нужно сделать для того, чтобы изменить мнение окружающих о себе?
4. Силовые игры: отжимание, “Петушки” – стоя на одной ноге необходимо прыгать дальше соперника и постепенно вытеснить его из круга.
5. Сочинение в кругу поучительной сказки о глупых и умных детях, о смелых и трусливых детях.
6. Рефлексия: зная свои слабые и сильные стороны, человек может изменить себя сам, много добиться в жизни.

ЗАНЯТИЕ 5

1. Энергизатор: “Поезд настроения” – ведущий называет цвета, дети выбирают понравившийся и “цепляются за паровоз”; образуется состав, который движется в быстром темпе.
2. Дискуссия “Умеем ли мы разбираться в эмоциональном состоянии других людей, что мы в них ценим, что нам в них симпатично или не нравится, почему у некоторых людей нет друзей?”
3. Игры: “Пересмотреть соперника”, “Нарисовать свои “Я– реальное” и “Я – идеальное” и сравнить с обсуждением в кругу.
4. Упражнения на коррекцию гиперактивности и агрессивности.
5. Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 6

1. Энергизатор: “Животные” – участники задумывают животное, изображают его по очереди, остальные отгадывают, какой зверь изображен.
2. Выявляем эталоны поведения, обсуждая конкретные ситуации, предлагаемые ведущим и детьми.
3. Упражнения на коррекцию гиперактивности и агрессивности.

4. Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 7

1. Энергизатор: “Шахматы” – игроки становятся в шахматном порядке и с закрытыми глазами слушают команды ведущего, выполняя действия за шахматные фигуры; побеждает тот, кто быстрее и без ошибок достигнет противоположного конца комнаты.
2. Дискуссия “ О характере”, как он формируется.
3. Игра: “Добрый и злой мяч” – мячко или с силой, в зависимости от того, добрый мяч или злой, он перемещается игроками по кругу.
4. Упражнения и игры на коррекцию гиперактивности и агрессивности.
5. Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 8

1. Энергизатор: “Алфавит” – участники бросают мяч в круг и одновременно называют букву, постепенно образуется слово; “Добрые руки” – участники по кругу передают мягкое поглаживание руками.
2. Определение типа темперамента по Айзенку.
3. Дискуссия “Какими мы видим мальчиков и девочек, какими нам хочется их видеть?”.
4. Кто Я такой(я) и что Я могу? – самоанализ на “личностном профиле”.
5. Игры и упражнения на коррекцию гиперактивности и агрессивности.
6. Рефлексия в кругу: что бы Я хотел в себе изменить?

ЗАНЯТИЕ 9

1. Энергизатор: “Счет в кругу” – не договариваясь об очередности дети ведут счет от 1 до 10, причем, если игроки произносят одновременно цифру, счет начинается сначала и до тех пор, пока не будет достигнута цифра 10 без единой ошибки.
2. Дискуссия о роли и ролевом поведении. Ролевые игры: “Продавец и покупатель”, “Доктор и больной”, “Учитель – ученик”, “Семья”, “Брат – сестра” – в разных ситуациях людям свойственно разное ролевое поведение.
3. Цветные зарисовки: “Мое отношение к людям” – рисование настроения и ситуаций в разных цветовых гаммах.
4. “Живая газета”– заметки на темы: “Как я отношусь к людям, к самому себе”, “Какими я хочу видеть окружающих?”.
5. Рефлексия: “Я равноправен среди ребят своей группы, своей семьи, своего класса, и у меня будет все в порядке!”

ЗАНЯТИЕ 10

1. Энергизатор: “Часы” – дети встают в круг, изображая циферблат, и слушают ведущего, который называет время; дети должны хлопнуть в ладоши, когда услышат свой вариант времени.
2. Театрализованные мини – представления ситуаций, где люди обижают и обижаются, обсуждение ситуаций. Резюме: что такое обида? Почему человек обижается? Необходима ли обида? Как с ней справиться? Что можно простить, а что нельзя? Нужно ли за обиду мстить? Что такое поступок?
3. Сказка в кругу (мини – сочинение): “О дружбе и вражде”.
4. Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 11

1. Энергизатор: “Угадай, что это?”
2. Дискуссия об удачах и неудачах. Игра “Обидчик и обиженный” – ребятам предлагается побывать и в той, и в другой роли, ситуации участники придумывают самостоятельно.
3. Что означают поговорки:
4. “Как аукнется – так и откликнется”, “Что посеешь – то и пожнешь”, “Что один дурак забросит – десять умных не вытащат”.
5. Рефлексия.
6. Логические игры.

ЗАНЯТИЕ 12

1. Энергизатор: “Ваше величество” в центре круга ставится стул, на который садятся по очереди участник; к ним обращаются с просьбой или комплиментом, начиная с фразы: “Ваше величество”. “Лепка скульптуры” – участники делятся на группы, задумывают композицию и “лепят” ее, остальным необходимо догадаться, что изображено.
2. Дискуссия “Что значит быть уверенным человеком и доверять другим людям?”. Игры: “Колокол” – участники тренинга делают плотное кольцо, соприкасаясь плечами друг с другом, в центре по-очереди оказываются все ребята. Они изображают “язычок” колокола, с закрытыми глазами качаются в центре кольца при помощи рук остальных игроков. Позже все делятся своими впечатлениями. “ Слепой и поводырь” – участники встают друг за другом цепочкой и закрывают глаза. Стоящий во главе цепочки ведет остальных с открытыми глазами. Позже все члены группы делятся своими впечатлениями.
3. Рефлексия.

ЗАНЯТИ 13–14

1. Энергизатор: “Я люблю тебя за то, что...”, “Добрые руки”.
2. Игра “Искажение информации”
3. Рефлексия: чему можно верить?

4. Диагностика групповой сплоченности, самооценки, эмоционального состояния (Люшер, Дж. Морено, Спилбергер).
5. Игра “Ассоциации” – в кругу задается тема, а участники придумывают свои ассоциации по данной проблеме. Например, тема “ШКОЛА”, ассоциации: портфель, ручка, звонок и т.д.
6. Общие впечатления о занятиях.