

Практическое занятие 1 по темам № 2-6

Коррекционно-развивающая программа для девиантных подростков, направленная на изменение их «образа Я».

(Образец)

Пояснительная записка

Девиантное поведение. Объяснить причины, условия и факторы, детерминирующие это социальное явление, стало насущной задачей. Данные, полученные в ходе психодиагностического исследования, свидетельствуют о существовании тенденции к высокому уровню тревожности у подростков из детских домов, для которых так же характерно восприятие своего настоящего и будущего, как неподдающегося изменению, отношение к своему будущему, как к испытанию. Трудности и неудачи в межличностных отношениях, переживаемые детьми, могут привести к искажениям в развитии их личности, в частности к искажению самооценки. Генерализованные изменения самооценки приводят к искажению представления о себе, "Я-концепции". Дети с искажением "Я-концепции" имеют неустойчивую самооценку, повышено чувствительны, эмоционально неустойчивы, тревожны и не уверены [1, С 81].

Психологическая помощь детям, оказанная на ранних этапах формирования неадаптивных форм поведения и неадекватных представлений ребенка о себе, улучшает адаптацию детей, способствует их развитию. В *подростковом возрасте* особенности психического развития проявляются главным образом в становлении личности. Это обнаруживается в особенностях образа "Я" (в отношении к себе представлениями о себе); особенностях ценностно-мотивационной сферы (характере намерений, желаний, идеалах подростков); особенностях формирования психологического пола и многом другом [2, С 63].

Подростка характеризует особая внутренняя позиция, выражающая в слабой ориентированности на будущее, связанностью лишь с актуальной, конкретной жизнедеятельностью; конфликтностью системы требований,

предъявляемой к образцам мужественности и женственности; ориентированность в отношении к себе на оценку окружающих, а не на собственную самооценку (как это отмечается у подростков из семьи); размытость и неясность образа "Я". Основная задача специалистов, работающих с трудными подростками - помочь найти свое достойное место в мире взрослых, минимизировать трудности приспособления, уберечь от неверного пути. Профилактика и коррекция различных форм девиантного поведения и реабилитации подростков групп социального риска является сегодня исключительно важным и актуальным направлением.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия работы с подростками в различных направлениях:

- формирование позитивных эмоций, снятие эмоционального напряжения;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование адекватной самооценки;
- устранение страха прошлого, настоящего и будущего

Цель: повышение ответственности за собственное поведение, развитие самосознания, саморегуляции и способности к планированию поступков.

Задачи программы:

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Формирование позитивной Я-концепции (самооценки, самоуважения, самоэффективности) и развитие навыков саморегуляции.
3. Осознание личностных ценностей и ответственности за своё поведение.
4. Обучение эффективным способам преодоления жизненных трудностей.

Сроки реализации и возраст детей:

Занятия рассчитаны на 4 месяца и проводятся с детьми 12-17 лет.

Продолжительность занятий 55-60 минут.

Занятия проводятся *1-2 раза в неделю* индивидуально или с подгруппой детей, состоящей из 3-8 детей.

Условия проведения занятий:

1. Принятие ребёнка таким, какой он есть.
2. Нельзя ни торопить, ни замедлять игровой процесс.
3. Учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации.
4. Начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершённости занятия.
5. В любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

В программу включает в себя 4 этапа:

1 этап – диагностический.

Цель: изучение особенностей психоэмоциональных состояний подростков. Форма работы: групповое и индивидуальное тестирование.

2 этап – консультативный.

Цель: 1) оказание помощи подросткам в осознании проблем, и в понимании

сильных и слабых сторон своей личности.

2) повышение мотивации подростков на необходимость сохранения психологического здоровья.

3 этап - практический.

Цель: 1) помощь в приобретении внутренней стабильности, уверенности в

себе,

2) приобретение внутренних психических сил.

3) снижение психической напряжённости, трансформация негативных переживаний подростков в положительные эмоциональные состояния.

4 этап - заключительный.

Цель: определение эффективности работы.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация.

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

2. Концентрация.

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых, вкусовых, телесных и других ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях, на потоке своих мыслей и образах, которые возникают в сознании.

3. Самовнушение.

Утверждение, что успех возможен. Способность создать свой собственный положительный образ и постоянно этот образ укреплять с помощью слов, обращённых к себе.

4. Аутогенная тренировка.

Вырабатывается умение управлять собой в сложных ситуациях. Позволяет нормализовать функциональное состояние. Её цель – психическое и физическое оздоровление человека с помощью самовнушения в состоянии релаксации.

5. Дыхательная гимнастика.

Одно из эффективных средств управления психическим состоянием. Фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха – блуждающего нерва, как правило, оказывает тормозящее влияние.

6. Функциональная музыка.

Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание. Хороший эффект дают звуки птиц, шум ручья, моря, дождя, водопада.

7. Игротерапия.

Используется для снижения напряжённости, мышечных зажимов, тревожности, повышения уверенности в себе.

8. Арттерапия.

Выброс эмоциональных образов, переформирование, насыщение творческого полушария.

9. Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, тревожности, напряжения.

10. Танцедвигательная терапия.

Способствует улучшению настроения, появлению бодрости во всём организме. Снижает усталость, тревожность. Устраняет мышечные зажимы.

Структура занятия.

Ритуал приветствия – 3 минуты.

Разминка - 5 минуты.

Коррекционно-развивающий этап- 40 минут

Подведение итогов - 4 минуты.

Ритуал прощания – 3 минуты.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль;
- итоговый контроль.

Средства оценки программы:

1. Тест Басса-Дарки

Цель: выявление уровня агрессивности и изучение выраженности видов агрессии

2. Тест-опросник Леонгарда-Шмишека.

Цель: выявления акцентуированных свойств характера и темперамента подростка.

3. Леус Э.В. Тест СДП (склонность к девиантному поведению)

4. Правовая методика

Цель: определение уровня правовых знаний у подростков.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения дети должны иметь представление о продуктивных способах общения, знать и применять на практике конструктивные способы реагирования при решении конфликта, адекватно реагировать в трудной жизненной ситуации, применять техники саморегуляции для снижения напряжённости, агрессивности и улучшения своего самочувствия.

Программа предусматривает проведение систематической психологической диагностики. Результаты реализации программы анализируются в течение всего курса проводимых занятий, по общему состоянию и ощущениям подростков, а также диагностики эмоционального состояния.

Учебно-тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Теоретические</i>	<i>Практические</i>	<i>Всего часов</i>
<i>1</i>	<i>3</i>			
1	Вводно-мотивационное занятие	0,5 (1)	0,5(1)	1(2)
2	Знакомство с целями тренинга	0,5 (1)	0,5(1)	1(2)
3	Правовая ответственность несовершеннолетнего	0,5 (1)	0,5(1)	1(2)
4	Конфликты	0,5 (1)	0,5(1)	1(2)
5	Конфликты и родители	0,5 (1)	0,5(1)	1(2)
6	Учимся говорить «НЕТ»	0,5 (1)	0,5(1)	1(2)
7	Психоактивные вещества	0,5 (1)	0,5(1)	1(2)
8	Отказ от алкоголя	0,5 (1)	0,5(1)	1(2)
9	План безопасности	0,5 (1)	0,5(1)	1(2)
10	Самопознание	0,5 (1)	0,5(1)	1(2)
11	Итоговое занятие	0,5 (1)	0,5(1)	1(2)
	Итого:	5,5 (11)	5,5 (11)	11 (22)

Содержание

№	Тема	Содержание	Используемые упражнения, игры и т.п.
---	------	------------	--------------------------------------

1.	Вводное занятие	<p>Данный раздел направлен на развитие коммуникативных навыков; формирование позитивной Я-концепции (самооценки, самоуважения, самоэффективности) и развитие навыков саморегуляции; осознание личностных ценностей и ответственности за своё поведение; обучение эффективным способам преодоления жизненных трудностей.</p>	<p>Ритуал приветствия Упражнение «Давайте познакомимся» Дискуссия Установление правил работы в группе Принятие правил Упражнение «Знакомство» Упражнение «Назови свое имя» Упражнение «10 Я» Ритуал прощания</p>
2.	Знакомство с целями тренинга		<p>Ритуал приветствия Знакомство с целями данного блока Мозговой штурм «Составление портрета современного подростка» Упражнение «Я хочу-я могу» Групповая дискуссия «на что я имею право» Информационно- правовая часть Рефлексия Ритуал прощания</p>
3.	Правовая ответственность несовершеннолетнего.		<p>Ритуал приветствия Обсуждение «Что хорошего и что плохого происходило со мной в последние дни» Упражнение «Наши эмоции-наши поступки» Упражнение «Замороженный» Групповая дискуссия «Может ли несовершеннолетний привлекаться к правовой ответственности» Информационно-правовая часть Ритуал прощания</p>
4.	«Конфликты»		<p>Ритуал приветствия Обсуждение в группе «Что происходило в последние дни» Упражнение «Автобус» Мозговой штурм «Что такое конфликт» Конфликты и способы их разрешения Ролевая игра «Конфликт» Групповая дискуссия «Ответственность за исход конфликта» Информационно правовая часть Рефлексия</p>

5.	«Конфликты и родители»
6.	«Учимся говорить нет»
7.	Психоактивные вещества
8.	Отказ от алкоголя

Ритуал прощания
Ритуал приветствия Обсуждение «Что происходило в последние дни» Упражнение «Самые добрые руки» Упражнение «Список претензий» Ролевая игра «Конфликт с родителями» Групповая дискуссия «За что несет ответственность родитель» Информационно правовая часть Рефлексия Ритуал прощания
Ритуал приветствия Обсуждение «Что происходило в последние дни» Упражнение «Учимся говорить нет» Упражнение «Учимся противостоять влиянию» Ролевая игра «Ситуация принуждения» Групповая дискуссия «Кто отвечает в толпе» Информационно правовая часть Рефлексия Ритуал прощания
Ритуал приветствия Обсуждение «Что происходило в последние дни» Мозговой штурм «Почему люди применяют наркотики» Мозговой штурм «К чему ведет проба наркотикотика и токсического вещества» Групповая дискуссия «что люди приобретают и что теряют от применения наркотика» Групповая дискуссия «Употребление наркотика – дело личное» Информационно правовая часть Рефлексия Ритуал прощания
Ритуал приветствия

9.	План безопасности
10.	Самопознание
11.	Заключительное

Обсуждение «Что происходило в последние дни» Мозговой штурм «Почему люди употребляют алкоголь» Групповая дискуссия «С пьяного взятки гладки» Информационно правовая часть Групповая дискуссия «Альтернатива алкоголю» Рефлексия Ритуал прощания
Ритуал приветствия Обсуждение «Что происходило в последние дни» Упражнение «Сказка за сказкой» Групповая дискуссия «Можно ли жить без установленных правил» Информационно правовая часть Рефлексия Ритуал прощания
Ритуал приветствия Обсуждение «Что происходило в последние дни» Групповая дискуссия «Что хотелось бы изменить в образе подростка» Рефлексия «Что изменилось во мне» Ритуал прощания
Ритуал приветствия Упражнение «Живое зеркало» Упражнение «Мой жизненный путь» История на тему «Радости жизни» Рефлексия Ритуал прощания

Методическое обеспечение

№	Раздел или тема программы	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов

1	« Вызов »	Практические занятия, беседы	Вербальный, наглядный, практический	Раздаточный материал	Музыкальное сопровождение	диагностика
---	-----------	------------------------------	-------------------------------------	----------------------	---------------------------	-------------

Список литературы:

1. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- М – 2007 , - 192с.
2. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.-СПб.: Речь, 2007. - 368 с.
3. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. - М.: Генезис, 2003. -138 с.
4. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М., 1991.

Задание: Разработать авторскую коррекционно-развивающую программу для девиантных подростков, направленную на изменение их «образа Я» по данному образцу.

Список литературы:

1. Карпович, Т. Н. Психопрофилактика и психокоррекция патологических черт характера учащихся в подростковом и юношеском возрасте [Электронный ресурс] : учебно-методического пособие / Т. Н. Карпович. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. — 176 с. — 978-985-503-804-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84887.html>
2. Ткаченко, И. В. Практикум по психоконсультированию и психокоррекции [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Ткаченко, Е. В. Евдокимова. — Электрон. текстовые данные. — Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2019. — 205 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82449.html>

