

Поташева Дарья  
Алексеевна

Подписано цифровой подписью:  
Поташева Дарья Алексеевна  
Дата: 2023.04.27 16:41:28 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Центра ПМСС  
Чадранцева С.В.  
« 03 » 2020 г.  
принято на Педагогическом совете  
Протокол № 3

от 03 сентября 2020 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Сортавальского муниципального района Республики Карелия  
**Центр психолого-медико-социального сопровождения**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ»**

Автор: Мишина Е.А.

г. Сортавала, 2020

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Актуальность и перспективность программы**

Проблема деструктивного поведения подростков весьма актуальна в наши дни. Учителя отмечают, что подростков с нарушениями поведения становится с каждым годом все больше, с ними трудно работать, и, зачастую, педагоги просто не знают, как справиться с их поведением. Единственное педагогическое воздействие, которое временно спасает, – это наказание, строгий выговор, после чего подростки на какое – то время становятся сдержаннее, и их поведение начинает соответствовать требованиям взрослых.

Подростки с деструктивным поведением вызывают раздражение взрослых, осуждают их поведение, навешивают ярлыки: «грубиян», «нахал», «хулиган».

Дети черпают знания о моделях поведения из разных источников. Из семьи, которая может демонстрировать агрессивное поведение, и обучаются при взаимодействии со сверстниками, узнавая о преимуществах агрессии, манипуляциях. Подростки учатся деструктивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. Не вызывает сомнения тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, гаджетов способствуют повышению уровня агрессивности, тревожности, замкнутости.

Деструктивные способы выражения эмоций, таких как злость, раздражение, гнев протест – это вторичное чувство. В его основе лежит боль, унижение, обида, страх, которые в свою очередь, возникают от неудовлетворения базисной, фундаментальной человеческой потребности в любви и нужности другому человеку. Деструктивное поведение детей – это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

Потребность подростка в душевной теплоте, желание быть понятым, выслушанным, готовность принять предлагаемую помощь – всё это свидетельствует об актуальности и необходимости реализации профилактических и психокоррекционных вмешательств.

Основным содержанием общего направления психолого – педагогической коррекции должно стать ослабление индивидуально-личностных, социально-психологических предпосылок, способствующих формированию деструктивного поведения.

Психокоррекционная программа «Преодолеть себя» направлена на работу с подростками, пережившими сложные жизненные этапы взросления или имеющими явные признаки деструктивного поведения. Программа ориентирована на разрешение кризисной ситуации и оказание помощи, поддержки в разрешении конфликтов.

### **1.2 Научная обоснованность**

Рабочая программа индивидуальной коррекции деструктивного поведения подростка «Преодоление себя» разработана на основе Программы социально-психологического тренинга «Саморазвитие личности», автор Анна Л.Ф.

Анна Людмила Федоровна разработала программу групповой работы с подростками, построенную на самопознании, самосознании, саморазвитии личности. Основная цель – помочь подросткам лучше узнать себя, наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.

Многолетний опыт работы с подростками, а также использование на занятиях игры, упражнения, задания Программы социально-психологического тренинга «Саморазвитие

личности» позволил мне на основе данной программы составить индивидуальную программу работы с детьми с 11 до 18 лет.

Успешное выполнение поставленных целей и задач программы «Преодолеть себя» реализуется за счёт комплексного подхода, а именно использования таких компонентов психолого – педагогической деятельности, как индивидуальное психологическое консультирование, психологическая диагностика, коррекционное вмешательство, развивающее направление.

При реализации программы используются следующие **принципы**:

1. Добровольность и ненасильственность общения. При консультировании психолог исходит прежде всего из желания подростка, избегая принуждения.
2. Принцип самодиагностики, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими личностно значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения и процедуры, помогающие подростку познать себя, особенности своей личности.
3. Положительный характер обратной связи. Поскольку, подростки с деструктивным поведением нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении поведенческих проблем.

### **1.3. Практическая направленность программы**

**Тип представленной программы-** коррекционно-развивающая

**Назначение программы-** программа предназначена для подростков с 11 до 18 лет, с проявлениями деструктивного поведения.

**Организационные условия проведения занятий:** занятия проводятся на добровольной основе 1 раз в неделю. После каждого занятия подросток выполняет домашнее задание. Содержание программы может повторяться в следующем учебном году, так как подростковый возраст характеризуется непостоянством, поиском себя, конфликтностью и темы занятий могут быть повторно актуальны.

### **1.4 . Цель и задачи программы**

**Цель программы:** усиление личностных ресурсов в процессе развития навыков конструктивного разрешения кризисных ситуаций.

#### **Задачи:**

1. Развивать толерантность к воздействию кризисных жизненных ситуаций;
2. Формировать навыки саморегуляции;
3. Минимизировать негативные личностные установки.
4. Расширить адаптационные возможности ребенка
5. Обучать оптимальным способам выражения негативных эмоций

**1.5 Адресат:** подростки с 11 до 18 лет.

**1.6. Уровень программы, сроки реализации программы:** 6 месяцев.

**Уровень программы:** ознакомительный

**Форма проведения занятия:** очная. При изменении условий обучения, допускается применение дистанционных образовательных технологий, исходя из психических

особенностей ребенка. Занятия могут проводиться как индивидуально так и в группе (не более 12 человек).

**Регулярность и продолжительность занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность от 40 до 60 минут. Продолжительность зависит от возможностей детей (возраст, уровень подготовки, личностные особенности).

### 1.7. Планируемые результаты реализации программы

1. Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию проявлений деструктивного характера;
2. Формирование навыков оценки ситуации и принятию ответственности за собственное поведение в ней.
3. Снижение уровня эмоционально неблагоприятных проявлений (агрессии, тревожности, депрессии)
4. Развитие способности к самоанализу и контролю поведения,
5. Восстановление ощущения ценности собственной личности.

### 1.8. Система оценки достижения планируемых результатов

На всех этапах реализации программы специалист отслеживает динамику в развитии с помощью диагностического инструментария- наблюдение, устная обратная связь в конце занятия.

В завершение программы подросток заполняет анкету «Обратная связь».

Анализ данной анкеты, получение устной обратной связи от родителя, педагога (по необходимости) являются показателями эффективности программы.

## 2. Учебный план программы

| №  | Наименование блоков | Количество часов, сроки | Содержание работы                                 | Кол-во теоретических часов | Кол-во практических часов |
|----|---------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1. | Диагностический     | 2 ч                     | Диагностика проблемных зон подростка              | 0,6                        | 1,4                       |
| 2. | Основной            | 18ч                     | Индивидуальные занятия                            | 5,4                        | 12,6                      |
| 3. | Заключительный      | 2 ч                     | Итоговая диагностика ,<br>получение рекомендаций. | 0,6                        | 1,4                       |

### 3. Учебно-тематический план программы

| № | Тема занятия                                                                                              | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Кол<br>-во<br>теор<br>ети<br>ческ<br>их<br>часо<br>в | Кол<br>-во<br>пра<br>кти<br>ческ<br>их<br>часо<br>в | задачи                                                                                                  | Методичес<br>кое<br>обеспечени<br>е                                                                                                                                                         | Форма контроля                          |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 | Диагностика                                                                                               | 2<br>час                    | 0,6                                                  | 1,4                                                 | Диагностика<br>проблемных<br>зон подростка                                                              |                                                                                                                                                                                             |                                         |
| 2 | «Мои сильные<br>стороны, мои<br>ресурсы<br>(внутренние и<br>внешние) как<br>средства решения<br>проблем». | 2<br>час                    | 0,6                                                  | 1,4                                                 | Диагностика<br>и коррекция<br>эмоционально<br>-<br>мотивационно<br>й сферы,<br>личностных<br>проявлений | Листы,<br>ручки,<br>цветные<br>карандаши,<br>Мак-<br>карты,<br>аудиоаппар<br>атура, по<br>необходим<br>ости<br>диагностич<br>еские<br>методики<br>по<br>выявлению<br>личностны<br>х качеств | Наблюдения,<br>устная обратная<br>связь |
| 3 | «Альтернативные<br>способы<br>разрешения<br>кризисной<br>ситуации».                                       | 2<br>час                    | 0,6                                                  | 1,4                                                 | рефлексия<br>индивидуальн<br>ых<br>потребностей<br>и отношений<br>с другими<br>людьми.                  | Листы,<br>ручки,<br>цветные<br>карандаши,<br>Мак-<br>карты,<br>аудиоаппар<br>атура                                                                                                          | Наблюдения,<br>устная обратная<br>связь |
| 4 | «Выявление и<br>коррекция<br>неадаптивных<br>психологических<br>установок.<br>Содействие                  | 2<br>час                    | 0,6                                                  | 1,4                                                 | рефлексия<br>индивидуальн<br>ых<br>потребностей<br>и отношений<br>с другими                             | Листы,<br>ручки,<br>цветные<br>карандаши,<br>Мак-<br>карты,                                                                                                                                 | Наблюдения,<br>устная обратная<br>связь |

|   |                                                                              |       |     |     |                                                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|---|------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|   | переориентации поведенческих моделей».                                       |       |     |     | людьми.                                                                                                                                                  | аудиоаппаратура                                             |                                   |
| 5 | «Составление карты жизненных ценностей.<br>Беседа на тему: «Ценность жизни». | 2 час | 0,6 | 1,4 | познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.                                                                                               | Листы, ручки, цветные карандаши, Мак-карты, аудиоаппаратура | Наблюдения, устная обратная связь |
| 6 | Актуализация эмоциональной привязанности. Родственные связи и обязанности».  | 2 час | 0,6 | 1,4 | коррекция неадаптивных психологических установок                                                                                                         | Листы, ручки, цветные карандаши, Мак-карты, аудиоаппаратура | Наблюдения, устная обратная связь |
| 7 | «Позитивное восприятие жизни.<br>Умение видеть ресурсные возможности».       | 2 час | 0,6 | 1,4 | осмысление себя в контексте жизненного процесса; в контексте психологического времени личности, включающем психологическое прошлое, настоящее и будущее. | Листы, ручки, цветные карандаши, Мак-карты, аудиоаппаратура | Наблюдения, устная обратная связь |
| 8 | «Способность к осмыслению проблем».                                          | 2 час | 0,6 | 1,4 | выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживание м - преодолением                                                                  | Листы, ручки, цветные карандаши, Мак-карты, аудиоаппаратура | Наблюдения, устная обратная связь |
| 9 | «Создание плана действий для достижения                                      | 2 час | 0,6 | 1,4 | развитие навыков рефлексии                                                                                                                               | Листы, ручки, цветные                                       | Наблюдения, устная обратная связь |

|              |                                                                    |       |     |      |                                               |                                                             |                                   |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|-------|-----|------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|              | жизненных целей».                                                  |       |     |      |                                               | карандаши, Мак-карты, аудиоаппаратура                       |                                   |
| 10           | Развитие навыков постановки жизненных целей. Коллаж «Мое будущее». | 2 час | 0,6 | 1,4  | развитие позитивного восприятия себя и мира.  | Листы, ручки, цветные карандаши, Мак-карты, аудиоаппаратура | Наблюдения, устная обратная связь |
| 11           | «Подведение итогов. Подписание «Позитивного» контракта».           | 2 час | 0,6 | 1,4  | осмысление себя в контексте собственной жизни | Листы, ручки, цветные карандаши, Мак-карты, аудиоаппаратура | Наблюдения, устная обратная связь |
| <b>Итого</b> |                                                                    | 22 ч. | 6,6 | 15,4 |                                               |                                                             |                                   |

#### 4. Учебная программа (основное содержание)

##### Занятие 1. Диагностика подростка по выявлению проблемных зон.

Занятие строится с учетом следующих методик:

- беседа-интервью с подростками, выявление глубины проблемы, использование МАК, арт-технологий
- Опросник идентификации типов акцентуаций характера у подростков К.Леонгарда – Г.Шмишека..
- Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.
- Опросник мотивов учебной деятельности и эмоционального отношения к учебе Л.Д.Андреевой.
- Опросник выраженности склонности к рискованному поведению Г.Шуберта.
- Опросник детско-подростковой депрессивности М.Ковач.
- Проективный 8 – цветовой тест М.Люшера.

Выбор методики зависит от индивидуальных особенностей подростка.

##### Занятие 2. «Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем».

Цель – коррекция эмоционально-мотивационной сферы.

##### Упражнение 1. Что меня обрадовало и что огорчило за прошедшую неделю

##### Упражнение 2. «Понимание целей»

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим или абстрактным написанное не казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что для вас важно, о чем Вы не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На 4 листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение.

- Есть ли темы, которые касаются всех ваших желаний?
- Появляются ли какие-то цели?

Упражнение 3 «Цветовое видение» – используя цвета, которые наиболее и наименее предпочтительны в данный момент, попытайтесь изобразить ими разные формы, линии и исследуйте их смысловые значения.

Упражнение 4 «Знакомство» – представьте себя, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий Ваш образ жизни; в рисунке отразите интересы, ценности, семью, друзей, род занятий. Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

**Упражнения с цветами** – выберите цвета, отражающие особенности Вашего характера или состояния, и попытайтесь, изображая ими разные линии и формы, исследовать их смысловые значения.

**Упражнение 5 «Автопортрет»** - нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как Вам хотелось бы, что бы Вас воспринимали; изобразите, как Вас видит ваш друг и недруг.

**Упражнение 6 «Метафорический автопортрет»** - нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон).

После создания образа расскажите о нем от первого лица.

Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть.

Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент.

Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

**Обратная связь и озвучивание упражнения для самостоятельного выполнения.**

**Напиши на листке бумаге 40 качеств о себе. Наблюдай за собой, расспроси значимых людей о том, что они о тебе думают.**

### **Занятие 3 «Альтернативные способы разрешения кризисной ситуации».**

**Цель** – рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

**Упражнение 1. Что меня обрадовало и что огорчило за прошедшую неделю**

**Упражнение 2 «Заветные желания»**

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

- Напишите Ваши 3 желания.
- Выберите одно, наиболее важное для Вас.
- Напишите о своём желании четко и подробно как о главной жизненной цели.
- Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?

**Упражнения с цветами 3.** – выберите цвета, «нейтрализующие» ваши негативные переживания и, используя их, создайте какой-нибудь образ. Исполнение темы. «Грани моего Я» - изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образцы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер. Разместите вокруг себя предметы и людей отражающих ваши взаимоотношения. Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (границы) вашего «Я».

Нарисуйте четыре «Я»: 1) реальное, 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное), 3) идеальное – то каким хочу быть, 4) будущее. Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьёз? Почему?

**Упражнение 4 Обратная связь и озвучивание упражнения для самостоятельного выполнения.**

**Отметьте в списке «кто я?», + мои положительные стороны, «-» мои слабости, «?»- не знаю как относится к этому.**

Занятие 4 «Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок.  
Содействие переориентации поведенческих моделей».

Цель – рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

**Упражнение 1. Что меня обрадовало и что огорчило за прошедшую неделю**

**Упражнение 2 «Превращаем проблемы в цели»**

**Инструкция:** «у каждого из нас свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить.

Следующие вопросы помогут вам в этом:

- что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- что еще может мне доставить удовольствие?
- в каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- на что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- что заставляет меня чувствовать себя тревожно и напряженно ?
- что дает чувствовать себя уютно?
- что меня больше всего расстраивает?
- что стало в последнее время меня раздражать?
- что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?
- на что у меня уходит слишком много времени?
- что мне очень сложно делать?
- от чего я быстро устаю?
- как я мог бы лучше распределять свое время?
- как я мог бы разумней расходовать свои деньги?»

2. Теперь опишите проблему, которую Вы хотели бы решить прежде всего. Представьте её как можно более объективно.

3. Сформулируйте цель, которую Вы могли бы достичь. Что надо сделать для того, чтобы Ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой? Обсуждение.

**Упражнения с цветами 3:** используя два цвета, (приятный и неприятный для Вас) создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ.

**Упражнение 4 «Хорошее и плохое»** - изобразите то, что в Вас есть хорошего и плохого; что Вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки.

- Изобразите идеальное и реальное «Я», вместе с положительными и отрицательными сторонами.
- Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними. Обсуждение.

**Упражнение 5. Обратная связь и озвучивание упражнения для самостоятельного выполнения.**

Работаем со списком «Кто я?» отметьте 1-2 качества которое хотели бы улучшить, изменить прямо сейчас. Напиши 3-5 шагов как это сделать.

**Занятие 5 «Составление карты жизненных ценностей.  
Беседа на тему: «Ценность жизни». Сказкотерапия, притчи».**

**Цель:** познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.

**Упражнение 1. Что меня обрадовало и что огорчило за прошедшую неделю**

**Упражнение 2 "Переписанная автобиография"**

**Материалы:** Листы бумаги, ручки или карандаши.

**Инструкция:** «За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Наша задача будет сейчас состоять в том, чтобы *рассказать собственную биографию*, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей». Подростки рассказывают подготовленные позитивные автобиографии.

**Обсуждение:** Что в услышанных биографиях было самым приятным? Какой момент лично для Вас стал бы самым счастливым?»

**Упражнения с цветами 3** – создайте два рисунка: один из цветов, приятных вам, другой – из неприятных, а затем сравните оба рисунка. Придумайте разговор между ними.

**Упражнение 4 «Мои секреты».** Изобразите себя в одиночестве и на людях; в абстрактно-символической форме нарисуйте, что вы чувствовали, когда были одни и в окружении людей. Изобразите свое социальное «Я» и приватное «Я» - то, которое никто никогда или почти никогда не видел и не увидит. Нарисуйте маску самого себя, изображающую вас в состоянии: а) тревоги, б) тоски, печали, отчаянья, в) напряжения, г) в веселом приподнятом настроении.

Придумайте историю, в которой эти состояния выступают в роли действующих лиц.

**Упражнение 5. Обратная связь и озвучивание упражнения для самостоятельного выполнения.**

Когда будешь в следующий раз смотреть в зеркало, скажи себе что-нибудь приятное. Продемонстрируй кому-нибудь, что принимаешь его точку зрения. Например, можно сказать: «Это классная идея»

Подумай, нет ли у тебя ограничивающих убеждений о себе, например: «Я слишком замкнутый человек». Сегодня же сделай что-нибудь, что полностью противоречит этой установке.

**Занятие 6 «Актуализация эмоциональной привязанности.  
Родственные связи и обязанности».**

**Цель:** коррекция неадаптивных психологических установок.

**Упражнение 1. Что меня обрадовало и что огорчило за прошедшую неделю**

**Упражнение 2 «Позитивная биография»**

**Инструкция:** «Теперь, когда мы навели порядок в нашем прошлом, попробуем пофантазировать и заглянем в наше позитивное будущее. Мы будем полностью свободны в наших фантазиях и сочиним каждый сам себе биографию на ближайшие 5-10 лет, включив в нее все наши мечты и планы, а также события и обстоятельства, которые вам наверняка доставят удовольствие и радость. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей».

Обсуждение: «Как Вам показалось, что в биографиях было самым приятным? Какой момент лично для Вас стал бы самым счастливым?»

### Упражнение 3. «Счастливые моменты жизни»

Материалы: Листы бумаги, фломастеры карандаши.

Инструкция: Шаг 1. «Вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас «застало» счастье. Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились».

Шаг 1. «Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие».

Обсуждение - «О каких обстоятельствах Вашей жизни Вы вспомнили, наблюдая эту сценку? Какие чувства испытали?»

**Упражнение 4. «Вырезанные формы»** - начертите какую-нибудь фигуру, затем вырежьте её и создайте на ней изображение. Придумайте рассказ о том, что чувствует; что думает; что хочет и что может ваша фигура.

**Упражнение 5. «Желания»** - изобразите реалистически или абстрактно несколько ваших желаний (по выбору):

- Что Вы хотите, что является для вас привлекательным.
- Что Вы хотели бы уметь.
- Каким Вы хотели бы быть.
- Нарисуйте, где бы Вам хотелось сейчас находиться.
- Нарисуйте то, с чем *связаны Ваши надежды*.
- Представьте, что Вы переправляетесь через реку; нарисуйте то, что находится на другом берегу.
- Представьте, что Вы подрастающее растение; изобразите окружающий вас пейзаж.
- Изобразите себя в безопасном, приятном месте, людей, животных или предметы, которые находятся рядом с Вами.

### Упражнение 6. "Хорошее в плохом 2"

Материалы: Не требуется.

Инструкция: «Теперь наша задача состоит в том, чтобы увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке. Пожалуйста, вкратце опишите этого человека, а затем расскажите, что в нём есть хорошего». Обсуждение: «Можно ли найти хорошее в самых отвратительных и мерзких людях? Что в этом может нам помешать?»

### Упражнение 7. Обратная связь и озвучивание упражнения для самостоятельного выполнения.

Выполни то, что обещал себе: например, три дня без сладкого или мучного, или три дня подряд ставить в то время, в какое пообещал себе встать

Определи одно простое дело, которое нужно сделать сегодня, например, положить белье в стирку или прочесть книгу. Реши, когда ты это сделаешь. А теперь сдержи слово и сделай это. (так на протяжении 2 недель)

Сегодня, в любое время, сделай анонимно доброе дело. Например, напиши письмо с благодарностью, вынеси мусор или застели чью-нибудь постель. (каждый день на протяжении 2 недель).

## **Занятие 7. «Позитивное восприятие жизни. Умение видеть ресурсные возможности».**

**Цель:** осмысление себя в контексте жизненного процесса; в контексте психологического времени личности, включающем психологическое прошлое, настоящее и будущее.

**Упражнение 1. Что меня обрадовало и что огорчило за прошедшую неделю**

**Упражнение 2 "Мои успехи и мои неудачи"**

**Материалы:** Не требуется.

**Инструкция:** «Пожалуйста, вспомните об одной Вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере». Задача – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

**Обсуждение:** «Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле? Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?»

При обсуждении часто возникает вопрос о том, насколько объективен оптимизм, не является ли оптимистичный стиль мышления искажением реальности. Оптимисты переоценивают свои шансы на успех и недооценивают значение неудач. Наиболее точное восприятие реальности во всей её сложности легче всего встретить в клинике депрессивных расстройств, но это лишний довод в пользу того, к чему, собственно, имеет смысл стремиться.

**Упражнение 3. «Воспоминания детства»** - проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний.

- Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства (или несколько связанных друг с другом событий).
- Нарисуйте в абстрактной форме свое детство и раскрасьте его, каким-либо цветом.
- Изобразите то, что вам запрещали или не давали делать в детстве. Обозначьте переживания, которые у вас возникли, каким-либо цветом.
- Изобразите одно из самых ранних воспоминаний связанных с расставанием или разлукой.
- Какое отношение оно может иметь к ситуациям связанным с расставанием в настоящий момент?

**Упражнение 4. Обратная связь и озвучивание упражнения для самостоятельного выполнения:**

«Постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие Вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный».

## **Занятие 8. «Способность к осмыслению проблем».**

**Цель** – выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием - преодолением.

**Упражнение 1. Что меня обрадовало и что огорчило за прошедшую неделю**

**Упражнение 2 «Каракули»** – закрыв глаза, размашистыми движениями рук создайте каракули. Посмотрев на полученное изображение с разных сторон, попытайтесь найти в нём образ и развить его.

**Упражнение 3 «Личная жизнь»** – изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события (группу событий) своей жизни. Изобразите жизненный путь в виде лабиринта или спирали с

обозначениями, который должен включать прошлый, настоящий и будущий периоды жизни. Раскрасьте свое прошлое, настоящее и будущее в разные цвета, в зависимости от характера событий которые в них происходили.

**Упражнение 4. Обратная связь и озвучивание упражнения для самостоятельного выполнения:**

- запиши талант или способность, которым ты обладаешь сейчас (помни, способность есть у каждого)
- запиши талант (способность), который хотел бы развивать в этом году. Запиши конкретные действия, которые будешь для этого предпринимать
- перечисли таланты, которые восхищают тебя в других людях .

### **Занятие 9. «Создание плана действий для достижения жизненных целей».**

**Цель:** развитие навыков рефлексии.

**Упражнение 1. Что меня обрадовало и что огорчило за прошедшую неделю**

**Упражнение 2 «Каракули»** - свободным движением руки, нарисуйте сложный «клубок» линий. Найдите в каракулях какой-нибудь образ и сочините про него рассказ.

**Упражнение 3 «Прошлое, настоящее и будущее». Инструкция:** «Создайте три рисунка, изображающих вас в прошлом, настоящем и будущем. Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем, прошлом и будущем. Нарисуйте отрицательные и положительные моменты вашего будущего. Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения; каждое направление раскрасьте определенным цветом». **Изобразите трудные, критические ситуации вашего прошлого, настоящего и будущего.** Каким-либо цветом обозначьте эмоции, которые вы испытывали, объясните ваш выбор цвета. Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда двигаетесь.

Нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется? Изобразите людей, наиболее значимых для вас в прошлом и настоящем.

**Упражнение 4. Обратная связь и озвучивание упражнения для самостоятельного выполнения:**

**Напиши себе записку на клеещемся листочке:**

**«Не позволю \_\_\_\_\_ (люди, события) \_\_\_\_\_ решать, как я буду себя чувствовать».** Приклей эту записку на свой шкаф, на зеркало и чаще смотри на нее.

**Прямо сегодня используй свой инструмент самосознания и спроси себя: «Какая из моих привычек самая вредная?» Прими решение что-нибудь с ней сделать.**

### **Занятие 10. «Развитие навыков постановки жизненных целей.**

**Коллаж «Мое будущее».**

**Цель:** развитие-позитивного восприятия себя и мира.

**Упражнение 1. Что меня обрадовало и что огорчило за прошедшую неделю**

**Упражнение 2 "Оптимистичное выступление".**

**Материалы:** Карточки с записанными на них темами для выступлений.

- **Инструкция:** "Пожалуйста, сделайте сообщение, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:  
-Как прекратить войны во всем мире

-Есть ли жизнь на Марсе?

-Инструкция по пользованию районным ЖЭКом

-Люблю ли я путешествовать?

-Судьба русского образования

-Как стать счастливым?

-Интернет, его достоинства и недостатки

-Что бы я сделал, если бы стал президентом

-Почему мне нужно в два раза повысить зарплату...

-Новогоднее поздравление

-Счастье не купишь".

- Индивидуальная работа – изображение критической ситуации (конфликта), служащее выявлению чувств, связанных с ней, и определению возможных вариантов его разрешения.

### Упражнение 3 "Хорошее в плохом"

Материалы: Не требуются.

**Инструкция:** «Вспомните о неприятном событии, которое произошло с Вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите нам об этом. Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты».

Обсуждение: «Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях? Что мешает обращать внимание на позитивное?»

### Упражнение 4. Обратная связь и озвучивание упражнения для самостоятельного выполнения:

Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

## Занятие 11 «Подведение итогов. Подписание «Позитивного» контракта».

**Цель:** осмысление себя в контексте собственной жизни; в контексте психологического времени личности

### Упражнение 1. Что меня обрадовало и что огорчило за прошедшую неделю

**Упражнение 2. «Вензель».** Напишите свои инициалы или автограф как можно крупнее, а затем попытайтесь найти в очертаниях образ и развить его.

**Упражнение 3. «Утраты»** - нарисуйте образ или символ потери (вещи, человека, ситуации) или нереализованного желания. Выбрав, какой-либо цвет, нарисуйте, что вы чувствовали в ситуации утраты и в данный момент.

**Упражнение 4. «Ассоциации с цветами»** - нарисуйте разными цветами «радость», «покой», «удовлетворённость». Это задание используется для снятия эмоционального напряжения.

**Упражнение 5. «Чернильные пятна и бабочки»** - капните чернилами или жидкой краской на бумагу, сверните лист пополам, а затем разверните. Преобразуйте полученные пятна в образы и составьте на основе них рассказ.

**Упражнение 6. «Страхи»** - изобразите свой страх (или страхи), а так же то, с чем он связан. Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию.

### Упражнение 7. Письменная «Обратная связь». Приложение 1

## 2. Система условий реализации программы

Программа реализуется педагогом-психологом на базе Центра психолого-медико-социального сопровождения.

### 5.1. Структура и содержание программы

Программа рассчитана на 22 занятия.

Выделяется 3 этапа реализации программы:

#### 1. Диагностический этап.

**Цель:** установление контакта с подростком, уточнение «мишеней» психокоррекционного воздействия.

**Средства достижения цели:**

- анализ документации (при необходимости),
- беседа-интервью с подростками, выявление глубины проблемы, использование МАК, арт-технологий
- интервью с классным руководителем, педагогами, родителями, одноклассниками (при необходимости);
- Также для реализации поставленной цели могут быть использованы следующие психодиагностические методики и тесты:
- Опросник идентификации типов акцентуаций характера у подростков К.Леонгарда – Г.Шмишека..
- Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.
- Опросник мотивов учебной деятельности и эмоционального отношения к учебе Л.Д.Андреевой.
- Опросник выраженности склонности к рискованному поведению Г.Шуберта.
- Опросник детско-подростковой депрессивности М.Ковач.
- Проективный 8 – цветовой тест М.Люшера.

#### 2. Основной этап.

**Цель:** оптимизация личностного развития подростка.

**Средствами достижения выступают:**

- индивидуальное консультирование,
- проблемно – ориентированные задания,
- упражнения по саморегуляции поведения.

#### 3. Заключительный этап

**Цель:** закрепить стратегию преодоления кризисных жизненных ситуаций

**Средства реализации и достижения поставленных целей и задач:**

- итоговая (выходная) диагностика в виде анкеты обратной связи,
- предъявление рекомендаций подростку, родителям, педагогам (по необходимости)

Каждое занятие разбито на три части:

Первый часть – разминка в течение 5-10 минут.

Цель: способствовать личностной активизации подростка, настрой на работу, создание атмосферы доверия. Обратная связь от выполнения самостоятельной работы

Второй часть – основная. Ее продолжительность 35 – 45 минут.

Цель: решение задач, поставленных в данной программе (теоретическая часть: беседы, мини- лекции, отчет о выполнении домашнего задания; и практическая часть, состоящая из тренинговых упражнений, арт-терапевтические техники).

Третий этап – заключительный, его длительность 5 – 10 минут.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратная связь. Запись упражнения для самостоятельного выполнения.

## **5.2. Методы используемые при реализации программы**

**Структурированные** – беседа, психо-драма, позитивная психотерапия.

**Неструктурированные** – арт – терапия, в том числе сказкотерапия, МАК.

## **5.3 Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоение программы**

Противопоказаний на участие в освоении программы нет.

## **5.4. Требования к условиям реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение реализации программы.**

Для проведения занятий требуется помещение площадью, достаточной для свободного быстрого перемещения. Поскольку некоторые упражнения предполагают работу с изобразительными средствами, необходимо наличие гигиенической комнаты, где ребенок мог бы вымыть руки после или в процессе занятия.

Также для выполнения упражнений требуется достаточно пространства, поэтому в интерьере комнаты для занятий не должно быть ничего, что не использовалось бы для проведения занятий. Необходимый минимум включает в себя: столы, стулья, ковер, шкаф для хранения материалов творчества, аудиоаппаратура, Плотные занавески на окнах для возможности создания затемнения.

## **Форма участия других лиц в реализации программы.**

Участниками образовательного процесса в рамках реализации данной программы могут быть родители детей, посещающих занятия. Родители имеют возможность посещать консультации специалиста по возникающим вопросам и выявленным проблемам в ходе реализации программы, знакомиться с результатами входящей, промежуточной и итоговой диагностики, высказывать свои пожелания и рекомендации по текущим вопросам, касающимся образовательного процесса.

**Требования к уровню профессиональной компетентности педагога, реализующего программу:**

Программу реализует педагог-психолог-специалист с базовым образованием в области психологии детей и подростков.

**Требования к личностным качествам специалиста:** порядочность, высокая ответственность и эмоциональная устойчивость, честность, коммуникабельность, аккуратность, организованность, чувства такта, сдержанность.

#### **6.Список литературы.**

- Анн А.Ф. Психологический тренинг с подростками. М. Издательский дом «Питер» 2003,269с.
- Айхорн А. Трудный подросток. М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001. – 246с
- Гуткина Н.И. Несколько случаев из практики школьного психолога. М.: 1991.- 274с
- Зинкевич-Евстигнеева. Практикум по сказкотерапии. СПб.,2003.- 159с
- Кравцова М.М. Если ребенок берет чужие вещи. М.: Эксмо, 2002
- Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. - СПб.: Речь, 2007. - 368 с.
- Практикум по арттерапии. Под ред. А.И.Копытина. СПб.,2001.-228с
- Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. - М.: Генезис, 2012.
- Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. М.,2003. -168с

## Приложение 1

### Анкета «Обратная связь»

1. Насколько комфортно тебе было на занятии (от 1 до 10, где 1 – не комфортно, 10 – очень комфортно)? \_\_\_\_\_
2. Насколько нужен и полезен для тебя предложенный материал (от 1 до 10, где 1 – совершенно бесполезен, а 10 – очень полезен)? \_\_\_\_\_
3. Что из предложенного материала ты возьмешь с собой? Какие инструменты продолжишь использовать? Чем для тебя были полезные занятия? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Если бы ты рекомендовал эти занятия друзьям, что бы ты о нем рассказал? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Анкета «Обратная связь»

1. Насколько комфортно тебе было на занятии (от 1 до 10, где 1 – не комфортно, 10 – очень комфортно)? \_\_\_\_\_
2. Насколько нужен и полезен для тебя предложенный материал (от 1 до 10, где 1 – совершенно бесполезен, а 10 – очень полезен)? \_\_\_\_\_
3. Что из предложенного материала ты возьмешь с собой? Какие инструменты продолжишь использовать? Чем для тебя были полезные занятия? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Если бы ты рекомендовал эти занятия друзьям, что бы ты о нем рассказал? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428924

Владелец Поташева Дарья Алексеевна

Действителен с 31.10.2024 по 31.10.2025