

## **Психокоррекционный комплекс индивидуальной помощи подросткам группы риска "Преодоление"**

**Яковлева Е.А.**

*педагог-психолог.*

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

Программа "Преодоление" составлена с целью: оказать содействие полноценному психическому и личностному развитию подростка. Она решает следующие задачи:

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

Программа состоит из трех блоков: подготовительного, основного коррекционно-развивающего и заключительного. По истечении двух–трех недель по окончании работы необходимо проведение повторной диагностики подростка с целью отслеживания динамики развития его личности. Программа состоит из 17 занятий по темам, актуальным в подростковом возрасте. Каждое занятие определяет свои цели и ставит конкретные задачи. Комплекс составлен так, чтобы было возможно использование в работе отдельно взятых занятий в зависимости от глубины проблемы подростка, приемлема замена отдельных упражнений, данных в программе на сходные по цели. В данном случае представлена часть программы: тематический план, подготовительный блок и два занятия коррекционно-развивающего блока по темам "Конфликт" и "Стресс".

Индивидуальная психокоррекция обеспечивает конфиденциальность, тайну и по своему результату бывает более глубокой, чем групповая, что является наиболее эффективным методом воздействия на сознание подростка, которому необходима помощь взрослого, которому он доверяет.

### **Тематический план**

## **I блок. Подготовительный (2 занятия).**

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

### **Тесты:**

- Учебная мотивация (автор Г.А. Карпова).
- Тест WEIS (автор Векслер).
- СМОЛ (для учащихся 15-17 лет).
- Акцентуация личности (автор Шмишек – для учащихся 15-17 лет).
- Анализ семейной тревоги (автор Э.Г. Эйдемиллер).
- Семейная социограмма (автор Э.Г. Эйдемиллер).
- К чему люди стремятся в жизни (автор Рокич).
- Самооценка (автор В.А. Ковалев).
- Агрессивность (Басса – Дарки в адаптации Г.А.Цукерман).
- Социометрия (автор Д.Морено).

## **II блок. Коррекционно-развивающий (14 занятий).**

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

## **III блок. Заключительный.**

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

## **Содержание программы**

### **I блок. Подготовительный (2 занятия)**

- Занятия 1,2. Тема: Знакомство.

#### **1. Установочный этап.**

##### **Цели:**

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

Беседа-интервью с подростком, выявление глубины проблемы.

Сбор информации об учащемся:

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

#### **2. Диагностический этап.**

##### **Цели:**

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

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

**Цель:** выявление интересов подростка.

**Тест WEIS (автор Г. Векслер).**

**Цель:** определение уровня интеллектуального развития учащегося.

**Тест “СМОЛ” (для учащихся 16 -17лет).**

**Цель:** выявление типа личности подростка, его характерологических особенностей.

**Тест Шмишека**

**Цель:** определение типа акцентуации характера.

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

**Цель:** определение уровня эмоционального контакта подростка с членами семьи.

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

**Цель:** выявление семейных межличностных отношений.

**Тест “К чему люди стремятся в жизни”.**

**Цель:** измерение ценностной ориентации подростка.

**Тест “Агрессивность”.**

**Цель:** определение эмоционального состояния.

**Самооценка.**

**Цель:** изучение степени адекватности оценки подростком самого себя и самопринятии.

**Социометрия (автор Д.Морено).**

**Цель:** определение социометрического статуса учащегося в учебном коллективе.

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

## **II блок. Коррекционно-развивающий (14 занятий)**

**Цели:**

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

**Задачи:**

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

### **Занятие по теме: Конфликт**

**Цель:**

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

**Реквизит:**

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

1. Шеренг о самочувствии, о настроении.

2. Эмоциональный разогрев:

### **Упражнение “Молекула”**

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

3. Основная часть.

### *Беседа с подростком по понятию “Конфликт”:*

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

**Задача:** найти взаимопонимание. Конфликт возникает в том случае, когда задеты чувства другого человека.

– Как разворачивается конфликт?

– К чему он может привести?

– Какое наблюдается поведение у людей в конфликтной ситуации?

– Можно ли избежать конфликта?

### **Упражнение “Конфликт рук”**

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

### **Рефлексия:**

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

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

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

ни было?

### **Упражнение “ В стране вещей”**

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

**Рефлексия:**

– В какой роли тебе было комфортнее? Почему?

### **Упражнение “Закончи предложение”**

– Конфликт – это плохо, потому что...

– Конфликт – это хорошо, потому что...

**Вывод:** Конфликты полезны, при умении их конструктивно разрешать.

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

Разбор конфликтных ситуаций (по карточкам)

4. Заключение.

**Рефлексия:**

– Что нового ты узнал сегодня на занятии?

– Было ли оно полезным для тебя?

– Что ты понял, какие выводы смог сделать?

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

### **Занятие по теме: Стресс**

**Цели:**

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

**Реквизит:** бумажный стаканчик, бумага и письменные принадлежности.

1. Шеренг о настроении.

2. Эмоциональный разогрев:

### **Упражнение “Фокусировка”**

**Инструкция:** Подростку предлагается удобно расположиться в кресле. Отдавая себе команды, следует сосредоточить внимание на определенном участке своего тела, почувствовать его тепло. Например, по команде “Тепло!” надо сосредоточиться на своем теле,

по команде “Рука” – на правой руке, “Кисть!” – на кисти правой руки, “Палец!” – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде “Кончик пальца!” – на кончике указательного пальца правой руки. Команды самому себе следует подавать с интервалами 10-12 секунд. Продолжительность упражнения 5 минут.

### 3. Основная часть

#### **Упражнение “Стаканчик”**

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

– Когда у человека могут возникнуть такие же чувства?

– Кто ими управляет?

– Куда они деваются потом?

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

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

#### **Упражнение “Жизнь и смерть”**

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

#### **Рефлексия:**

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

– А почему теперь ты решил их оставить себе? Что понял?

– Что ты почувствовал сейчас?

– Как ты понимаешь, что такое “позитивное” мышление?

Оно необходимо человеку, чтобы управлять стрессом. Как справиться со стрессом?

– Подростку предлагается овладеть динамической медитацией (в 5

этапов) для управления стрессом:

1. Встать прямо и максимально расслабить тело. Дыхание через нос как можно глубже. Не нужно работать как насос, дыхание должно быть хаотическим и достаточно быстрым. Концентрируйся на собственном дыхании. Тело при этом может начать двигаться – не мешай ему. Движения могут быть любыми.
2. Теперь ты должен стать “сумасшедшим”. Ты можешь делать все, что угодно – кричать, прыгать, трястись, танцевать, смеяться, плакать. Не контролируй себя! Наоборот, старайся усилить то, что тебе хочется сделать. Делай все как можно энергичнее, пытайся превратиться в сплошной сгусток энергии.
3. Встань прямо и подними руки вверх. Начиная выкрикивать звук “Ха”. При этом у тебя должно создаваться ощущение, что звук резко падает в низ живота. Во время крика старайся выплеснуть из себя все негативные эмоции, исторгнуть все, что мешает, исчерпать себя до дна. Делай это, как можно энергичнее.
4. Резко остановись. Замри в этом положении, в каком оказался. Сохраняй неподвижность. Прислушайся к тому, что происходит внутри тебя. Не старайся обнаружить в себе что-нибудь необычное, а просто стань сторонним наблюдателем.
5. Начни легко танцевать, кружиться, напевать. Почувствуй благодать и освобождение.

4. Заключение.

**Рефлексия:**

- Что полезного узнал сегодня?
- Какие выводы сделал?
- Что именно будешь использовать в жизни?