

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

**Отдел образования и воспитания Администрации Борисоглебского
муниципального района**

МОУ БСОШ №2



Зими́на Н.А.

Приказ № 206
от «01» сентября 2023 г.

**Программа профилактики девиантного поведения
детей и подростков «Путь к себе»**

Составитель: педагог — психолог
Травников Александр Лаврентьевич

Борисоглебский 2023

I. Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена профилактическая психолого-педагогическая программа «Путь к себе»

Создание и реализация настоящей программы является актуальной проблемой, т.к. она призвана обеспечить систему действий, направленных на формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения подростков с одновременным изменением дезадаптивных, уже сформированных, нарушенных форм поведения. Количество детей, обнаруживающих различные формы деструктивного поведения за последние годы в неуклонно растет. Таким образом, становится очевидной необходимостью комплексной системной работы по профилактике девиантного поведения детей и подростков, включающая в себя также и просветительскую деятельность с педагогами.

II. Аннотация

Данная профилактическая психолого-педагогическая программа имеет практическую значимость, так как предназначена для работы педагога- психолога с социально и педагогически запущенными детьми и подростками, имеющими девиантные формы поведения и непсихотические виды дезадаптационных реакций. Также эта программа включает в себя работу школьного психолога с педагогами школы. Её целью является овладение ими конкретными психологическими навыками общения с подростками, которые позволяют учителям демонстрировать принятие и понимание детей с разными психологическими особенностями, учитывать эти особенности в общении с ними, успешно решать проблемы дисциплины с детьми, имеющими девиантное поведение.

Структура программы представлена в виде 4 последовательно реализуемых блоков.

В этой программе дано подробное описание её структурных компонентов, содержащих комплекс двухчасовых занятий по освоению копинг-стратегий путём обучения подростков социальным навыкам и способам преодоления стресса, по формированию социально- поддерживающих групп, обучающих здоровому жизненному стилю, а также занятий с элементами сказко- и музыкотерапии для снижения агрессивности и эмоционального напряжения.

Так как необходимым элементом комплексной программы социальной адаптации подростков являются программы психологической работы со взрослыми, в данной программе представлен курс 10-ти психолого-педагогических практикумов для педагогов, позволяющий им освоить психотехнические навыки конструктивного взаимодействия с подростками, в том числе и девиантными.

В содержание программы входит перечень широко известных игротерапевтических, психогимнастических этюдов, психологических игр на развитие коммуникативных навыков и командообразования, проводимых во время выездного летнего интенсива.

Предлагаемая программа адресована педагогам-психологам, занимающимся проблемами социальной адаптации учащихся к изменяющимся социальным условиям, профилактики аддиктивного и девиантного поведения.

Программа и её отдельные разработки занятий могут быть использованы как самостоятельный материал в учебно-воспитательном процессе школ, гимназий, детских домов, учреждений социально- психологической реабилитации детей и подростков.

III. Цель и задачи программы

Целью программы является профилактика и коррекция девиантного поведения школьников, а именно помощь в осознании форм собственного поведения; развитие личностных ресурсов и стратегий с целью адаптации к требованиям среды и изменения дезадаптивных форм поведения на адаптивные. Также реализация данной программы позволит достигнуть цель обучения подростков здоровому жизненному стилю и формированию стрессоустойчивой и социально адаптированной личности.

Эта профилактическая программа позволит решить следующие **задачи**:

- 1. Формирование мотивации на эффективное социально- психологическое и физическое развитие.** Формирование у человека позитивного отношения к окружающему миру, желания вести здоровый образ жизни более эффективно, чем запугивание последствиями злоупотребления психоактивными веществами.
- 2. Формирование мотивации на социально-поддерживающее поведение.** У каждого человека должна быть возможность поделиться своими бедами, печалью, радостями, ощутить поддержку «значимого другого». Поэтому важно научить школьников социально-поддерживающему поведению, мотивировать их на оказание помощи родным и близким, активизировать их ресурсы для поиска поддержки в случае необходимости.
- 3. Развитие протективных факторов здорового и социально- эффективного поведения, личностно-средовых ресурсов и поведенческих стратегий у школьников.** Подросток, эффективно использующий поведенческие стратегии, имеющий социально-поддерживающее окружение, успешно использующий копинг-ресурсы, оказывается более защищенным

перед лицом стрессовых факторов. В этом случае уменьшается вероятность употребления ими наркотиков.

4. Формирование знаний и навыков в области противодействия употреблению наркотиков и других психоактивных веществ у детей, родителей и учителей.

Информирование подростка о действии и последствиях злоупотребления психоактивными веществами в сочетании с развитием стратегий и навыков адаптивных форм поведения помогают сформировать у него образ жизни, способствующий здоровью.

5. Формирование мотивации на изменение дезадаптивных форм поведения. Эта работа проводится с подростками «группы риска» и членами их семей. Для того, чтобы подросток с аддиктивным поведением захотел изменить свое поведение, необходимо сформировать у него желание, мотивацию на изменение.

6. Изменение дезадаптивных форм поведения на адаптивные. Подросток должен понять, что деструктивность его поведения мешает ему нормально жить, разрушает и уничтожает его. Для этого необходимо осознать свои реальные чувства, преодолеть те психологические защиты, которые личность выстраивает для ухода от решения проблем, осознать свои поведенческие проявления и захотеть изменить их на более адекватные формы поведения.

7. Формирование и развитие социально-поддерживающих сетей сверстников и взрослых. Подросток, как и любой человек, должен иметь возможность получить помощь социально-поддерживающего окружения. Поэтому, если у него нет естественных социально-поддерживающих сетей, необходимо искусственно создать структуры, которые могут оказывать поддержку.

8. Поощрение стремления подростков к прекращению употребления психоактивных веществ и минимизация вреда от такого употребления. Эта работа проводится в случае употребления и единичных проб наркотиков.

Усилия направляются на формирование у подростка желания уменьшить и прекратить их употребление.

IV. Описание участников реализации программы

Основная аудитория данной программы - это социально и педагогически запущенные дети, подростки с девиантным поведением и непсихотическими видами дезадаптационных реакций, а также работающие с ними педагоги школы (учителя-предметники, классные руководители, организаторы внеклассного досуга).

Подростки с непсихотическими видами дезадаптационных реакций (по В.Ф.Матвееву и А.В.Лебедеву) – это подростки с выраженными агрессивными тенденциями; систематически злоупотребляющие алкогольными напитками и другими ПАВ; неоднократно совершавшие уходы из дома; подростки с выраженными невротическими реакциями, в частности с раздражительностью.

Педагогически запущенные дети – это дети, не соблюдающие требований школьного коллектива и педагогов (прогулы, сквернословие, нарушения дисциплины).

Социально запущенные дети – это дети с низкой способностью к саморегуляции своего поведения с учётом требований морали и права; входящие в неформальные подростковые группы с асоциальной и криминогенной направленностью.

Девиантные подростки – это подростки-правонарушители с конфликтной и гармоничной мотивационной структурой. В конфликтную группу входят правонарушители с положительным эмоциональным отношением к преступности, но оценивающие её отрицательно. В гармоничную группу входят правонарушители, у которых и эмоциональное отношение к преступности и её оценка положительны.

Также в контингент участников программы могут входить подростки, которые уже имели неоднократный опыт употребления алкоголя, других психоактивных веществ, но не носящего систематический характер, а также находящиеся в неблагоприятных семейных и социальных условиях.

V. Научно-методические основания разработки и реализации программы

Методологической основой данной программы явились идеи культурно-исторической концепции Л.С.Выготского, теоретические положения деятельностного подхода А.Н.Леонтьева, личностного подхода С.Л.Рубинштейна, а также основные принципы гуманистической психологии Карла Роджерса, Абрахама Маслоу, Виктора Франкла и Джеймса Бьюдженталя. Эта программа основана на концептуально обоснованных технологиях обучения здоровью, разработанных отделом профилактики НИИ наркологии Министерства здравоохранения РФ. Они созданы доктором медицинских наук, профессором, руководителем отдела профилактики НИИ наркологии МЗ РФ Н.А.Сирота и доктором медицинских наук, доцентом, ведущим сотрудником НИИ наркологии МЗ РФ В.М. Ялтонским на базе многолетних теоретических и практических разработок. Также эта программа основана на технологии учительской эффективности Томаса Гордона (STET) и технологии Линды Альберт «Кооперативная дисциплина» (Cooperative Discipline), теоретической основой которых является гуманистическая психология. Таким образом, научная значимость данной программы состоит в реализации научных положений здоровьесберегающих технологий.

VI. Сроки и этапы реализации программы:

Срок реализации программы – 12 месяцев. Программа рассчитана на 74 часа внеурочного времени. Занятия проводятся 2 раза в неделю группами по 12-15 человек.

Реализация программы проходит несколько этапов.

1-ый этап – подготовительный, прогностический(2 месяца – сентябрь, октябрь).

Предварительно, перед началом работы организуется систематическое наблюдение за контингентом девиантных детей, в ходе которого фиксируются различные формы поведения, свидетельствующие об их девиантности и дезадаптации. На основе данных наблюдений, составляются индивидуальные карты, где отражаются доминирующие синдромы девиантности и симптомы диффисильности. Также формулируются конкретные задачи и ожидаемые результаты относительно каждого участника программы.

Затем, по окончании наблюдений и диагностических обследований, формируются группы и начинается профилактическая работа, реализуемая в рамках данной программы.

2 –ой этап – практический (6 месяцев: ноябрь-апрель, июнь). Он включает в себя 4 блока программы:

1- ый блок «Доживём до понедельника» проходит 1 раз в неделю в виде 10 психолого-педагогических практикумов для педагогов по 1,5 ч. каждый. (2 месяца – ноябрь, декабрь);

2- ой блок «Стартинэйджер» рассчитан на 34 часа и состоит из 17 занятий по освоению подростками активных копинг-стратегий, по обучению их здоровому жизненному стилю и социальным навыкам (2 месяца – январь, февраль (9 недель));

3- ий блок «Волшебная сила искусства», где в ходе 12 двухчасовых занятий с подростками используется сказко- и музыкотерапия (1,5 месяца – март, апрель (6 недель));

4-ый блок может проходить в летнее время.

Собственно профилактическая работа педагога-психолога в рамках данной программы состоит из 4-х описанных ниже блоков.

Блок 1. «Доживем до понедельника». Психолого-педагогические практикумы с обучением педагогов навыкам общения с девиантными детьми.

Блок 2. «Star-тинеджер». Тренинги обучения здоровому жизненному стилю. Копинг-профилактика девиантного поведения.

Блок 3. «Волшебная сила искусства». Занятия с использованием терапевтических технологий сказко- и музыкотерапии.

Блок 4. «Голубая шхуна». Подведение итогов реализации программы, постановка задач на дальнейшую групповую и индивидуальную работу с девиантными подростками и педагогами.

VII. Краткое содержание

В психологической практике всё чаще встречаются несовершеннолетние, демонстрирующие суицидальные намерения, аутоагрессивные и гетероагрессивные реакции, имеющие обсессивно-компульсивные расстройства, учащиеся, имеющие нарушения пищевого поведения (анорексия, булимия), невротические расстройства (дисморфофобия), а также нарушения эмоционально-волевой сферы, расстройства психики по возбудимому, неустойчивому и психастеническому типу.

Находясь в школе, систематически предъявляющей требования к достижению значительных учебных, спортивных и творческих результатов, подростки не находят эмоциональной поддержки в семье, так как их родители зачастую озабочены материальным выживанием в условиях провинциального города, в котором не развито производство. Таким образом, несовершеннолетние остаются один на один с проблемами, возникающими как в школе, так и за её пределами. В связи с этим данная программа направлена на решение проблемы психологической профилактики девиантного поведения через обучение здоровому жизненному стилю, повышение стрессоустойчивости несовершеннолетних, через снижение роста деструктивных форм поведения и формирования конструктивных форм поведения в сложных жизненных ситуациях.

Используемые методики:

Для предварительного наблюдения и диагностического исследования форм девиантности и дезадаптации подростков используются карта наблюдений Д.Стотта («Рабочая книга школьного психолога» под ред. И.В.Дубровиной, М., «Международная педагогическая академия», 2015 г., с.203-214); набор симптомов диффизильности Шюрера и Смекала («Рабочая книга школьного психолога» под ред. Дубровиной, М., «Международная педагогическая академия», 2015 г., с.214-216); опросник агрессивности Басса-Дарки (Столяренко Л.Д. «Основы психологии. Практикум для студентов вузов», М., «Феникс», 2014г., с.380-384); Диагностический лист для выявления характера отклонений в поведении Беличевой С.А. (Шилова Т.А. «Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. Практическое пособие», М., «Айрис пресс», 2015 г., с.145-146)

В блоке №1 «Доживём до понедельника», предназначенном для педагогов, используется технология обучения психотехническим навыкам Томаса Гордона – STET (Систематический Тренинг Учительской Эффективности) и технология Линды Альберт «Кооперативная дисциплина» (Cooperative Discipline). Данные технологии позволяют отработать с педагогами психотехнические навыки, применение которых в повседневной практике позволяет существенно изменить отношение учителя к своей работе и повысить удовлетворённость процессом своей работы. Технология системного тренинга учительской эффективности нацелена на то, что содержательной стороной взаимодействия учителя с детьми, особенно с девиантными, должны стать процессы психотехнического и диалогового взаимодействия учителя с психикой, душой, личностью ребёнка, что выражается в 4 главных принципах общения учителя и ученика:

- уважение ученика как конструктивной личности;

-искренности;

-понимание глубинных чувств ученика и мотивов его поведения;

-конкретности общения. (Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. «Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». Практическое руководство для школьного психолога», М., «Генезис», 2015г.)

В технологии Линды Альберт «Кооперативная дисциплина» основой работы по проблемам дисциплины являются превентивные действия. Никакая программа педагогических воздействий не будет успешной, если она включает лишь оперативные действия, призванные прекратить нарушение поведения здесь и сейчас. Данная технология нацеливает педагогов на то, что избежать нарушения поведения в будущем можно формируя высокое самоуважение подростков, которое содержит три составляющих: 1) подростки чувствуют, что могут решать поставленные перед ними задачи; 2) знают, что могут строить удовлетворяющие обоих

отношения с педагогом и 3) вносить свой особый вклад в классный коллектив, им больше нет необходимости тратить свою энергию на нарушение поведения.

В ходе реализации блока №2 **«Стартинэйджер»** используется технология обучения здоровому жизненному стилю (health promotion education), идея которой заключается в том, что подросток, имеющий развитые личностные и средовые ресурсы, а также поведенческие навыки разрешения проблем, оказывается более защищённым перед лицом жизненных трудностей, что уменьшает опасность его асоциальности. Упражнения данной технологии направлены на развитие и формирование этих навыков, на то, чтобы помочь подростку усвоить формы поведения, способствующие здоровью, научиться преодолевать стрессы, жить социально активной жизнью без употребления психоактивных веществ. (Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажиллина И.И., Видерман Н.С. «Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике», М., «Генезис», 2015г., с.108-159).

Также в третьем блоке этой программы **«Волшебная сила искусства»** успешно используются методы сказко- и музыкотерапии, где основная психологическая работа происходит на ценностном уровне. Сказкотерапевтические и музыкотерапевтические методологии позволяют эффективно влиять на внутренний мир и духовно-ценностную ориентацию девиантных подростков, на бессознательно-символическом уровне проработать с ними темы Любви, одиночества, поиска Смысла, понятий Душевного покоя, Детства и Взрослости. Данные методы помогают откорректировать деструктивные аспекты поведения, снизить уровень агрессивности и тревожности, проработать внутриличностные конфликты. («Тренинг по сказкотерапии. Сборник программ по сказкотерапии под редакцией Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой», Санкт-Петербург, «Сфера», «Речь», 2014г., с.219-253; газета «Школьный психолог», изд-во «Первое сентября»,

№5,6,7,8,9,10/1998г., статьи «Музыка моей души» (конспекты занятий для подростков с элементами музыкотерапии)).

В четвёртом блоке программы «**Голубая шхуна**» используется методика А.А. Романова, содержащая игротерапевтические методы коррекции расстройств поведения и эмоций подростков, методика психологической коррекции детской и подростковой агрессивности Г.Э.Бреслава, включающая аутогенные тренировки, детско-подростковые варианты мышечной релаксации, техники визуализации, а также методика психогимнастики Г.Юновой. Эти методы есть наиболее общие и эффективные способы изменения поведения подростков с нарушенным и отклоняющимся поведением. Наиболее распространёнными расстройствами поведения девиантных подростков являются несоциализированное расстройство поведения на фоне плохих взаимоотношений с группой сверстников, отвержения и изоляции, социализированное расстройство на фоне нормальных отношений со сверстниками, проявляющееся дома и вне семейного окружения, оппозиционно-вызывающее поведение, не согласующееся с уровнем развития и ведущее к выраженной дезадаптации. Использование приёмов по методике Романова позволяют положительно влиять на динамику коррекции данных расстройств. Основными стратегиями коррекции перечисленных выше расстройств поведения и эмоций являются:

- стратегия на осознание;
- стратегия стимуляции гуманных чувств;
- стратегия ориентации на состояние
- стратегия на отреагирование;
- стратегия на игнорирование;

-стратегия на положительное подкрепление и похвалу;

-стратегия на переключение;

-стимуляция чувства прекрасного

(Романов А.А. «Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей. Альбом игровых задач», М., издательство «ПЛЭЙТ», 2014 г.).

Использование методов аутогенной тренировки, предложенных в методике Г.Э.Бреслава, является активным методом психопрофилактики и психогигиены и позволяет повысить возможность саморегуляции исходно и произвольных функций организма.

Благодаря применению приёмов нервно-мышечной релаксации по указанной методике возможно эффективное устранение мышечных зажимов, умение достигать состояния покоя, эмоционального расслабления.

Использование техники визуализации по методике Бреслава позволяет достигнуть цель психокоррекции нервно-психического напряжения, профилактики негативных эмоциональных состояний участников программы. Она заключается в создании зрительных образов и, в отличие от медитации, постоянно контролируется сознанием (Бреслав Г.Э.

«Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. Учебное пособие для специалистов и дилетантов», Санкт-Петербург, «Речь», 2014 г.).

Применение психогимнастического метода в ходе реализации заключительной части программы позволяет сохранить и стабилизировать психическое здоровье подростков, а также предупредить развитие эмоциональных расстройств. Автором применяемой психогимнастической методики является Г.Юнова (ЧССР). Её методика представляет собой модификацию для подростков групповой психотерапевтической методики, широко известной как «Психодрама» Дж. Морено. Она созвучна идеям

рационально-эмоционального воспитания, основная цель которого научить подростка справляться с жизненными трудностями. Благодаря этой психогимнастической методике подросток осознаёт, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. Занимаясь психогимнастикой подростки изучают различные эмоции, возможность управлять ими, их дружеские взаимоотношения улучшаются. А это очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья подростков. У прошедших курс психогимнастики изживаются невротические проявления (страхи, неуверенность), вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость) (Чистякова М.И.

«Психогимнастика» под ред. М.И. Буянова, М., «Просвещение», «Владос», 2015 г.).

1. Наблюдение по методике Д.Стотта.

2. Определение степени и характера диффисильности подростков

(симптомы Шюрера и Смекала).

- 1) Как заботится о своей внешности?
- 2) Как соблюдает порядок в своих вещах?
- 3) Выполняет свои обязанности без напоминания?
- 4) Прекословит, сопротивляется, угрожает? Кому?
- 5) Что бывает причиной строптивости?
- 6) Раздражает детей? Как?
- 7) Бывают частые конфликты – ссоры или драки? С кем?
- 8) Ревнует к кому-нибудь? Как?
- 9) Завидует кому-нибудь?
- 10) Командует кем-нибудь? Стремиться главенствовать?
- 11) Отказывается кому-нибудь повиноваться?

- 12) Выдумывает о себе неправдивые истории?
- 13) Отрицает свои поступки?
- 14) Лжет? Когда и как?
- 15) Стараются кого-нибудь обмануть? Кого и как?
- 16) Портит чрезмерно свои вещи?
- 17) Портит чужие вещи?
- 18) Совершает кражи? Чего?
- 19) Как использует украденные предметы?
- 20) Бродяжничает? При каких условиях?
- 21) Прогуливает (не ходит в школу)? При каких обстоятельствах?
- 22) Обращает на себя как-либо внимание?
- 23) Есть ли у него какие-нибудь сексуальные плохие привычки или проступки?
- 24) Уклоняется от трудных заданий? При каких обстоятельствах?
- 25) Легко ли отступает после неудачи?
- 26) Часто, сваливая вину, ссылается на что-нибудь?
- 27) Жалуется или обвиняет других в собственной неудаче?
- 28) Есть ли у него чувство долга?
- 29) Умеет развивать усилия и стойко их проводить?
- 30) Имеются у него какие-нибудь другие дефекты поведения?

3. Методика определения агрессивности подростков Басса-Дарки.

4. Заполнение педагогом диагностического листа для выявления характера отклонений в поведении.

На основании данных наблюдений и результатов диагностических исследований заполняются индивидуальные карты подростков, формируются группы, работа с которыми начинается с блока №2 «Стартинэйджер».

Структура и содержание программы

Блок 1 «Доживем до понедельника» представляет систему психолого- педагогических практикумов с педагогами. Эти практикумы проводятся в рамках психолого-педагогической учебы педагогов школы.

Данный блок предполагает выработку у педагогов способности к социально-психологической поддержке детей, а также предполагает формирование у педагогов психологической готовности к свободному и ответственному поведению детей. Эта готовность включает в себя несколько составляющих. Прежде всего, это – внутренняя личностная свобода самих взрослых и их собственная интернальная позиция по отношению к жизни. Кроме того, это знание психологических особенностей не только детей подросткового возраста вообще, но и особенностей конкретных детей.

В третьих, это – овладение конкретными психологическими навыками общения с детьми и подростками, продемонстрировать принятие и понимание детей с самыми разными формами поведения и в , конечном счете, делать отношения с такими детьми искренними и открытыми.

В ходе реализации этого блока педагоги учатся поддерживать подростков с разными проблемами и стилями поведения; учатся развивать у себя умение эффективно слушать, создавая у подростков ощущения, что их понимают и принимают, а также обучаются способам выражения своих эмоций, как положительных, так и отрицательных.

Блок 2 «Стартинэйджер» рассчитан на 34 часа, состоит из 17 занятий. Работа направлена на освоение подростками активных копинг-стратегий путем обучения социальным навыкам, а также способам преодоления стресса. Данный блок позволяет способствовать развитию и совершенствованию ресурсов личности и среды путем формирования позитивной Я-концепции, когнитивного компонента поведения и оценки.

Тренинговые занятия позволяют повысить эффективность социально- поддерживающих отношений, умения воспринимать поддержку, развивают эмпатию (умение сочувствовать и понимать другого), интернальный локус контроля (умения принимать на себя ответственность за собственную жизнь) и другие копинг-ресурсы, являющиеся психологическими факторами адаптации и устойчивости к стрессу.

Блок 3 «Волшебная сила искусства» рассчитан на 24 часа, состоит из 12 занятий. Цель данного этапа – на бессознательно-символическом уровне проработать с подростками темы любви, одиночества, поиска смысла, истинных мотиваций, понятий душевного покоя, детства и взрослости, жизни и смерти, сна и яви. Разговор о ценностях, идущий в ненавязчивой форме, позволяет откорректировать деструктивные аспекты поведения, снизить уровень тревожности и агрессивности, проработать внутриличностные конфликты, наладить взаимоотношения с близкими людьми.

Этот блок включает в себя терапевтические подходы в коррекции дезадаптивных занятий: 7 сказкотерапевтических занятий; 5 музыкотерапевтических занятий.

Блок 4 «Голубая шхуна» В ходе интенсива проводятся специально организованные занятия на развитие коммуникативных навыков, разыгрываются психогимнастические этюды, проводятся сеансы нервно-мышечной релаксации, аутотренинги, визуализации, а также игротерапевтические упражнения на коррекцию расстройств поведения и эмоций.

Летний интенсив позволяет экологизировать сознание школьников, способствует их творческому самовыражению, а также служит эмоциональной стабилизации девиантных подростков и подростков из деструктивных семей.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНЫХ ЧАСОВ.

Наименование	Количество часов
Блок 1 «Доживем до понедельника».	20ч
1. Психолого-педагогический практикум № 1. Первоначальная формулировка профессиональных проблем. Осознание ответственности.	2 ч
2. Психолого-педагогический практикум № 2. Поддержка. Освоение навыка поддержки проблемных детей в школьных ситуациях.	2 ч
3. Психолого-педагогический практикум № 3.	

- «Я-слушания». Применение инструмента «Я- слушания» для рефлексии своего поведения в конфликтах с подростками. 2 ч
- 4.Психолого-педагогический практикум № 4.
Техники слушания. Освоение навыка различных видов слушания. 2 ч
- 5.Психолого-педагогический практикум № 5.
Я-высказывания. Освоение навыка «Я-высказывания» и применение его в конфликтных ситуациях с подростками. 2
- ч6.Психолого-педагогический практикум № 6.
Индивидуальные особенности подростков. Освоение навыкавыбора стратегии общения с подростком в зависимости от типа акцентуации его характера. 2
- ч7.Психолого-педагогический практикум № 7.
Формирование и развитие Я-концепции. Обучение приемам развития положительной Я-концепции подростка. 2 ч
- 8.Психолого-педагогический практикум № 8.
Тренировка проблеморазрешающего поведения. Обучение умению передачи данных знаний подросткам. 2
- ч9.Психолого-педагогический практикум № 9.
Тренировка навыков социально-поддерживающего поведения.Обучение приемам поиска и оказания социальной поддержки

подросткам.	2 ч
10. Психолого-педагогический практикум № 10	
Развитие коммуникативных копинг-ресурсов. Отработка навыков проявления эмпатии и аффилиации.	2 ч
Блок 2 «Стартинэйджер».	34 ч
11. Занятие 1. Знакомство. Представление программы.	2
12. Занятие 2. Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем.	2 ч
13. Занятие 3-5. Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем». Тренинг навыков проблемораз- решающего поведения.	6 ч
14. Занятие 6. Развитие копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки». Тренинг навыков социально- поддерживающего поведения.	2 ч
15. Занятие 7. Тренинг разрешения проблем и принятия решения.	2 ч
16. Занятие 8. Развитие когнитивной оценки проблемной и стрессовой ситуации.	2 ч
17. Занятие 9-10. Развитие копинг-стратегии поиска социальной	

- поддержки. Тренинг навыков поиска,
восприятия и оказания социальной поддержки. 4
- ч18.Занятие 11. Модификация копинг-стратегии избегания и
тренинг адекватных форм стратегии избегания. 2
- ч19.Занятие 12-13. Развитие Я-концепции. Тренинг навыков
самоконтроля и самооэффективности. 4
- ч20.Занятие 14. Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникатив-
ной и социальной компетенции. Тренинг комму-
никативных навыков. 2
- ч
21. Занятие 15. Информация о наркотиках и психоактивных
веществах. 2 ч
22. Занятие 16. Развитие личностного контроля над ситуацией.
Тренировка навыков противодействия давлению среды. 2 ч
23. Занятие 17. Подведение итогов и определение целей на
будущее.
2 ч

Блок 3 «Волшебная сила искусства».

24ч

- 24.Занятие 1.Психотерапевтическая сказка «Аврора и Эосфорос».

- Проблема культуры интимных отношений. Любовь
и
духовность.
2 ч
25. Занятие 2. Психотерапевтическая сказка «Божественная осень».
Проблема доверия в межличностных отношениях.
Злоупотребление доверием. 2
26. Занятие 3. Психотерапевтическая сказка «Странник». Проблема
одиночества. 2
ч
27. Занятие 4. Психотерапевтическая сказка «Рыцарь и море».
Проблема невостреманности. 2
ч
28. Занятие 5. Психотерапевтическая сказка «Розовый сад».
Проблема взросления.
2 ч
29. Занятие 6. Психотерапевтическая сказка «Аквилон-
город мудрости». Проблема построения отношений с
близкими взрослыми.
2 ч
30. Занятие 7. Психотерапевтическая сказка «Лунная гостья».
Проблема жизни и смерти. Ценность существования. 2
31. Занятие 8. Музыкакотерапия. Концертная сюита для фортепиано
Б. Сметаны «На морском берегу». Погружение в мир своего
«Я»
2 ч
32. Занятие 9. Музыкакотерапия. Сюита Я. Сибеллиуса «Пеллиас и Мелисандра».

Позитивное отношение к себе как основа

психологического выживания.	2
ч33.Занятие 10.Музыкотерапия. Сюита Г.Генделя «Музыка на воде».	
Стимуляция потребности к совершенствованию.	2
ч34.Занятие 11.Музыкотерапия. «Утро» Э.Грина. Снятие избыточного	
нервного напряжения.	2 ч
35.Занятие 12.Музыкотерапия. Симфоническая поэма М.Чюрлениса	
«В лесу». Укрепление чувства собственного	
достоинства	2ч

Блок 4 « Голубая шхуна».

36. Психогимнастика

37. Психологические игры, игротерапия расстройств поведения

38. Аутогенная тренировка

39. Сеансы нервно-мышечной релаксации

40. Визуализация

I. ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.

Блок 1 «Ложивем до понедельника».

Система психолого-педагогических практикумов для педагогов школы, направленная на реализацию четырех главных принципов общения учителя и ученика:

- уважение ученика как конструктивной личности;
- искренности;
- понимание глубинных чувств ученика и мотивов его поведения;
- конкретности общения.

Блок назван в честь кинофильма, где одним из героев был выражен главный постулат педагогического общения: «Счастье – это когда тебя понимают...»

1. Знакомство с теорией и конкретными техниками личностно- ориентированного общения, применение которых повышает учительскую эффективность, обеспечивает успешность в решении таких психологических проблем, как мотивация и мотивирование, психологическая поддержка, общение и выражение себя, особые потребности девиантных учащихся.
2. Формирование партнерских, демократичных отношений в учебном процессе, когда решения педагога понятны детям, требования логичны и самодисциплина поддерживается самими подростками.

Краткое содержание психолого-педагогических практикумов

Психолого-педагогический практикум № 1(ППП №1). Первоначальная формулировка профессиональных проблем. Осознание ответственности.

Цель: помочь педагогам в осознании их профессиональных проблем, освоить навык переформулировки проблемы таким образом, чтобы осознавалась собственная ответственность за ее решение.

Содержание:

- 1.Принятие правил практикума.
2. Упражнение на групповое сплочение «Паровозик».
- 3.Рефлексия профессиональных проблем.
- 4.Дискуссия на тему занятия.
5. Упражнение на овладение навыком «Осознание ответственности».
- 6.Обсуждение итогов работы по теме.

ППП № 2.Поддержка. Освоение навыка поддержки проблемных детей в школьных ситуациях.

Цель: научить различать понятия похвала, знак внимания и поддержка,освоить навык поддержки применительно к школьным ситуациям.

Содержание:

- 1.Упражнение на групповое сплочение «Комплименты».2.Дискуссия на тему занятия.
- 3.Упражнения на овладение навыком «Сильные стороны»
 - «Все равно ты молодец, потому что...»
 - «Красный карандаш»
 - «Поддержка».
- 4.Разыгрывание и анализ проблемной ситуации.

ППП № 3. «Я – слушание». Применение инструмента «Я –слушание» для рефлексии своего поведения в конфликтах с подростками.

Цель: усвоить понятие «Я –слушание» и найти свои собственные «Я – слушания» для рефлексии своего поведения, в том числе в конфликтах с подростками.

Содержание:

1.Упражнение на групповое сплочение «Психологическая скульптура».2.Обсуждение результатов упражнения по заданной схеме.

3. Дискуссия на тему занятия.

4.Упражнения на овладение навыком:

- «Барьеры общения»;
- «Мои «Я-слушания»;
- «Сердцевина луковицы»;
- «Мои «Я-С» на работе».

5.Обсуждение итогов работы по теме.

ППП № 4. Техники слушания. Освоение навыка различных видов слушания.

Цель: освоить навыки различных видов слушания, понять психологический смысл каждого типа слушания, почувствовать эффективность различных навыков слушания.

Содержание:

1.Упражнения на групповое сплочение:

- «Испорченный телефон»;
- «Подарки».

2. Обмен впечатлениями.

3.Дискуссия на тему занятия.

4.Упражнение на овладение навыков «Работа в тройках».

5.Разыгрывание и анализ проблемных ситуаций.

ППП № 5. «Я – высказывание». Освоение навыка «Я-высказывания» и применение его в конфликтных ситуациях с подростками.

Цель: понять психологическое различие между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием», освоить навык «Я-высказывания».

Содержание:

1.Упражнение на групповое сплочение «Три плана».2.Обсуждение в кругу по схеме.

3.Дискуссия на тему занятия.

4.Упражнения на практическое овладение навыком:

- «Вербализация чувств»;

- «Конфликты».

5.Разыгрывание и анализ проблемных ситуаций.

ППП № 6.Индивидуальные особенности подростков.

Цель: освоить навык «видения» особенностей типичного поведения подростков различных характеров; освоить навык выбора стратегии общения с подростком в зависимости от типа акцентуации его характера; познакомиться со специфическими особенностями использования психотехнических навыков (поддержка, слушания и пр.) при общении с подростками различных типов акцентуаций характера.

Содержание:

1.Упражнения на групповое сплочение «Ассоциации».2.Дискуссия на тему занятия.

3.Упражнение на овладение навыком «Перевоплощения».

4.Разыгрывание и анализ проблемных ситуаций.

ППП № 7.Формирование и развитие Я-концепции.

Цель: ознакомить педагогов с понятием Я-концепции (самооценки) и ее составляющими (идеальная, реальная, прогностическая); ознакомить с особенностями формирования и развития самооценки у подростков; обучить основным приемам развития положительной Я-концепции.

Содержание:

1.Знакомство с понятием Я-концепции.2.Игра

«Кто Я?»

3.Осознание положительных и отрицательных черт характера.4.Дискуссия

«Механизмы развития Я –концепции».

5.Знакомство со сферами Я –концепции. 6.Самодиагностирование

«Лист самооценки».

ППП № 8.Тренировка проблеморазрешающего поведения.

Цель: сформировать у педагогов навыки проблеморазрешающего поведения;обучить их умению передавать полученные знания подросткам.

Содержание:

1.Модель принятия решения «Шаг за шагом».

2.Модель «Остановись и подумай!»

3.Основные стратегии и шаги решения проблем.4.Отработка навыка ориентации в проблеме.

5.Первичная оценка проблемы.

6.Вторичная оценка проблемы.

ППП № 9. Тренировка навыков социально-поддерживающего поведения.

Цель: ознакомить педагогов со стратегиями поиска и оказания социальной поддержки.

Содержание:

1. Понятие социальной поддержки. Копинг-стратегия поиска и оказания социальной поддержки.
2. Отработка навыков социальной поддержки.
3. Ознакомление с навыками поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.
4. Отработка навыков в группе.

ППП № 10. Развитие коммуникативных копинг-ресурсов.

Цель: дать понятие личностно-средовых копинг-ресурсов эмпатии и аффилиации и их роли в формировании копинг-поведения учителей и девиантных учащихся; отработать на практике навыки проявления эмпатии и аффилиации.

Содержание:

1. Знакомство с понятием личностно-средовых копинг-ресурсов.
2. Развитие навыка эмпатии и аффилиации в ситуациях.
3. Обсуждение.
4. Разработка модели «Что делать, когда другому плохо?»
5. Подведение итогов занятия.

Блок 2 «Стартинэйджер».

1. Копинг-профилактика девиантного поведения.
2. Развитие навыков конструктивного поведения, способствующие их адаптации, социальной интеграции, психическому и физическому здоровью.
3. Снижение у подростков потребности в употреблении наркотиков и других психоактивных веществ.

Принципы построения коррекционно-профилактической работы с девиантными детьми в рамках данного блока.

- многофакторность воздействия на личность и окружающую есоциальную среду;
- включение в реализацию блока представителей социальных сетей – учителей, актива школы;
- использование разнообразных форм проведения работы (групповая, индивидуальная, самостоятельная);
- формирование группы подростков, которые в будущем смогли бы выполнять социально-поддерживающие и обучающие здоровому поведению функции;
- обсуждение результатов и эффективности работы программного блока со всеми заинтересованными лицами, выявление ошибок, проблем и путей их преодоления.

Занятие 1. Знакомство. Представление программы.

Цель: дать возможность участникам группы познакомиться друг с другом и сведущим; представить цели и задачи программы; создать атмосферу взаимопонимания и взаимной поддержки.

Содержание:

1. Знакомство.

2.Представление программы. 3.Установление

правил работы в группе.

4.Ознакомление с процессом групповой работы.

5. Установление в группе доверительной комфортной и поддерживающей обстановки.

Занятие 2. Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем.

Цель: дать представление о жизненных навыках, событиях и проблемах; провести практическую отработку навыков преодоления проблем.

Содержание:

1.Повторение правил работы.

2. Дискуссия «Жизненные трудности и их преодоление». 3.Рольевые игры. Демонстрация разных типов копинг-поведения.4.Обсуждение основных стратегий копинг-поведения.

Занятие 3. Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем».

Цель: ознакомить с процессом разрешения проблем и его этапами;отработать первый и второй этапы проблеморазрешающего поведения.

Содержание:

1.Этапы разрешения проблем.

2.Рольевые игры. Отработка первых двух этапов разрешения проблемы.

Занятие 4. Продолжение занятия № 3.

Цель: помочь участникам осознать и отработать на практике третий и четвертый этапы разрешения проблемы.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Осознание и отработка третьего этапа разрешения проблем.
3. Осознание и отработка четвертого этапа разрешения проблем.
4. Анализ проблемных ситуаций. Проверка эффективности принятия решений.

Занятие 5. Продолжения занятия № 4.

Цель: помочь участникам осознать и отработать пятый этап разрешения проблем; провести тренинг проблеморазрешающего поведения в целом; начать формирование группы поддержки из сверстников – «Центра решения проблем».

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Осознание и отработка пятого этапа разрешения проблем.
3. Ролевые игры. Оценка проблемных ситуаций.
4. Ролевые игры. Актуальные проблемы участников.
5. Создание постоянно действующего «Центра решения проблем».

Занятие 6. Развитие копинг-стратегий «Поиск социальной поддержки». Тренинг навыков социально-поддерживающего поведения.

Цель: научить подростков использовать навыки разрешения проблем, поиска и оказания социальной поддержки в стрессовых и проблемных ситуациях.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Ролевые игры. Развитие и закрепление навыков проблеморазрешающего и социально-поддерживающего поведения.

Занятие 7. Тренинг разрешения проблем и принятия решения.

Цель: тренировка навыков принятия решения.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Дискуссия на тему: «Повседневные решения, жизненно-важные решения».
3. Ролевые игры. Осознание разницы в поведении при принятии повседневных и жизненно-важных решений.
4. Ознакомление с моделью принятия решений «Остановись и подумай!»
5. Ролевая игра. Использование модели «Остановись и подумай!»

Занятие 8. Развитие когнитивной оценки проблемной и стрессовой ситуации.

Цель: ознакомить участников с процессом первичной, вторичной оценки проблемной и стрессовой ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Ознакомление с этапами оценки ситуации.
3. Отработка навыка когнитивной оценки ситуации.
4. Ролевые игры. Развитие навыков оценки ситуации.
5. Обсуждение работы «Центра решения проблем».

Занятие 9. Развитие копинг-стратегии поиска социальной поддержки.

Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Цель: ознакомить подростков с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки и с понятием социально-поддерживающей системы. Продолжить работу по развитию группы социальной поддержки сверстников.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Введение новых понятий.
3. Обсуждение признаков социально-поддерживающей системы. 4. Ролевая игра. Повышение самоуважения и самооэффективности. 5. Обсуждение признаков социально-подавляющей системы.
6. Ролевая игра. Социально-подавляющее поведение.
7. Обсуждение работы «Центра решения проблем».

Занятие 10. Продолжение занятия № 9.

Цель: провести тренировку навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Закрепление навыков социально-поддерживающего поведения.
3. Знакомство с навыками поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Занятие 11. Модификация копинг-стратегии избегания и тренинг адекватных форм стратегии избегания.

Цель: ознакомить подростков с поведенческими стратегиями преодоления стресса. Провести тренировку адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Знакомство с основными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций (разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания).
3. Тренинг адекватных форм стратегии избегания.

Занятие 12. Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самоэффективности.

Цель: научить подростков лучше разбираться в себе, контролировать свое поведение. Отработать навыки самоэффективности и самоконтроля.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Ознакомление с новыми понятиями.
3. Проведение игры «Кто я?»
4. Осознание положительных и отрицательных черт характера.

Занятие 13. Продолжение занятия № 12.

Цель: ознакомить подростков с понятиями самоконтроля, самоэффективности. Тренировка навыков самоконтроля и самоэффективности.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Тренировка навыков самоконтроля и самоэффективности.
3. Игра «Скажи себе «Стоп!»
4. Проведение ролевой игры «Я могу!»

5. Обсуждение работы «Центра решения проблем».

Занятие 14. Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной и социальной компетентности. Тренинг коммуникативных навыков.

Цель: научиться определять и разделять эмоциональные состояния других людей; развить способности «вставать» на позицию других; научиться «принимать их роли»; научиться умело и с удовольствием общаться с людьми; понимать людей и смысл общения.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Знакомство с новыми понятиями.
3. Ролевая игра. Отработка навыков эффективного общения.
4. Ролевая игра. Развитие способности «принять роль» другого человека.
5. Закрепление умения «принять роль» другого человека.

Занятие 15. Информация о наркотиках и психоактивных веществах.

Цель: выяснить степень информированности о наркотиках и психоактивных веществах подростков; расширить и углубить информацию, сделать ее более полной и дифференцированной.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Проведение дискуссии о наркотиках и психоактивных веществах.
3. Обсуждение работы «Центра решения проблем».

Занятие 16. Развитие личностного контроля над ситуацией. Тренировка навыков противодействия давлению среды.

Цель: развить умения контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь; развить навыки уверенного поведения, устойчивости к давлению среды.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Развитие навыков устойчивости к давлению среды.
3. Отработка навыков устойчивости к давлению среды.
4. Дискуссия на тему «Типы давления среды и способы его осуществления».
5. Ролевая игра. Устойчивость к давлению сверстников.

Занятие 17. Подведение итогов и определение целей на будущее.

Цель: обсудить планы дальнейшей работы по изменению дезадаптивных форм поведения.

Содержание:

1. Подведение итогов.
2. Постановка целей на будущее.
3. Знакомство с моделью «Шаги постановки цели».
4. Закрепление навыков постановки целей.
5. Формирование группы лидеров-сверстников.

Блок 3 «Волшебная сила искусства».

1. Коррекция деструктивных форм поведения, снижение агрессивности подростка.
2. Отыгрывание проблемного поведения ребенка в актуальной ситуации, гибкое «игровое» реагирование на «незапланированные» реакцию и поведение.

Алгоритм размышления над сказками и их обсуждения

Акцент	Направление размышления	Комментарии
--------	-------------------------	-------------

<p>Основная тема</p>	<p>Важно понять основные идеи сказки, т.е. то, что с ее помощью нам хотели передать наши предки, какой опыт, в чем предупредить, чем подбодрить.</p>	<p>Через основную тему нам передаются общенравственные ценности, стили поведения и взаимодействия с окружающими, общи ответы на общие вопросы.</p>
<p>Линия героев сказки</p>	<p>Важно понять видимую и скрытую мотивацию героев сказки.</p>	<p>Можно размышлять и проводить обсуждения для каждого героя или во взаимосвязи героев друг с другом.</p>
<p>Способы преодоления трудностей</p>	<p>Важно «составить список» способов преодоления трудностей героями сказки.</p>	<p>Важно оценить, в каких ситуациях реальной жизни мы можем использовать тот или иной способ разрешения трудностей.</p>

Отношение к окружающему миру и к самому себе	Важно понять общую направленность героя: он созидатель или разрушитель по отношению к окружающему миру, другим героям.	Важно при обсуждении развивать гибкий подход к созидательным и разрушительным тенденциям. Проявление базовой тенденции во многом зависит от конкретной ситуации в жизни.
Актуализированные чувства	Важно осознать, какую эмоциональную реакцию вызывает у героя определенная ситуация и почему.	Размышляя над сказкой с позиции чувств, которые она вызывает, можно делать акцент на источники чувств внутри нас.
Образы и символы в сказках	Важно осознать, какие тенденции, уроки, способы поведения несет в себе каждый герой сказки.	Можно привлекать не только собственные рассуждения на тему «Что есть этот образ», но и словари образов, особенно юнгианские.

Занятие 1. Сказкотерапия. «Аврора и Эосфорос». Проблема культуры интимных отношений «Любовь и духовность».

Цель: активизация подростков на проявление чувств любви и доверия, погружение в состояние покоя и расслабленности.

Содержание:

1. Прослушивание сказки.

2. Обсуждение сказки по

алгоритму.3.Актуализация

чувств.

4.Рисование эпизодов, оказавших впечатление.

Занятие 2.Сказкотерапия. «Божественная осень». Проблема доверия в межличностных отношениях. Злоупотребление доверием.

Цель: развитие умения чувствовать другого человека и заботиться о других,воспитание добрых чувств.

Содержание:

- 1.Прослушивание сказки.
2. Обсуждение сказки по алгоритму.
- 3.Актуализация чувств.
- 4.Упражнения «Свеча», «Падение на руки».

Занятие 3.Сказкотерапия. «Странник». Проблема одиночества.

Цель: развивать умение сочувствовать другому, отработать навыкивыражения сочувствия.

Содержание:

- 1.Прослушивание притчи о страннике.
- 2.Обсуждение по алгоритму.
- 3.Актуализация чувств.
- 4.Упражнение «Слезы брата».

Занятие 4. Сказкотерапия. «Рыцарь и море». Проблема неволевого требования.

Цель: формирование потребности к самоутверждению собственной личности позитивными способами; активизация изученных копинг-ресурсов.

Содержание:

1. Прослушивание легенды о рыцаре.
2. Обсуждение по алгоритму.
3. Актуализация чувств.
4. Упражнение «Разорви круг».
5. Упражнение «Горячий стул».

Занятие 5. Сказкотерапия. «Розовый сад». Проблема взросления.

Цель: формировать навыки целеполагания и умения видеть собственную временную перспективу.

Содержание:

1. Прослушивание сказки «Розовый сад».
2. Обсуждение по алгоритму.
3. Актуализация чувств. 4. Игра «Сударь-сударь».
5. Упражнение «Воздушные создания».

Занятие 6. Сказкотерапия. «Аквилон-город мудрости». Проблема построения отношений с близкими взрослыми.

Цель: воспитание уважения к жизненному опыту взрослых людей, развивать умение выслушивать требования взрослых и выражать свое мнение.

Содержание:

1. Прослушивание сказки.
2. Обсуждение по алгоритму.
3. Актуализация чувств.
4. Рисование понравившихся эпизодов сказки.
5. Комментирование сильных и слабых сторон своих отношений взрослыми.

Занятие 7. Сказкотерапия. «Лунная гостья». Проблема жизни и смерти. Ценность существования.

Цель: осознание уникальности своего существования, осмысление жизненного предназначения.

Содержание:

1. Прослушивание сказки.
2. Обсуждение по алгоритму.
3. Актуализация чувств.
4. Диагностическая методика «Жизненное предназначение». 5. Фиксация своего состояния на бланке «Внутренний мир чувств».

Занятие 8. Музыкаотерапия. Концертная сюита для фортепиано Б. Сметаны «На морском берегу». Погружение в мир своего «Я».

Цель: осознание своей уникальности, настрой на позитивное отношение к самому себе.

Содержание:

1. Психологическая разминка «Хоровод».
2. Прослушивание сюиты.
3. Упражнение «Мои добрые дела».
4. «Знаешь ли ты себя?» - само тестирование.

5. Анкетирование по итогам занятия «Откровенно говоря...»

Занятие 9. Музыкаотерапия. Сюита Я.Сибелиуса «Пеллеас и Мелисандра». Позитивное отношение к себе как основа психологического выживания.

Цель: самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, которые человек ценит в себе, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Содержание:

1. Упражнение «Здравствуй, я тебя помню!»
2. Прослушивание сюиты.
3. Рефлексия «Письмо к себе любимому».
4. Дискуссия «Мои сильные стороны».
5. Психодраматическая игра «Волшебный магазин».

Занятие 10. Музыкаотерапия. Сюита Г.Генделя «Музыка на воде». Стимуляция потребности к совершенствованию.

Цель: способствовать дальнейшему углублению процессов самораскрытия, продолжать развитие умений и навыков самоанализа, преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Содержание:

1. Психологическая разминка. Игра «Крики вволю».
2. Прослушивание сюиты.
3. Упражнение «Растопи круг».
4. Индивидуальные монологи «Исповедальная свеча».
5. Рефлексия «Мой жизненный девиз».

Занятие 11. Музыкалотерапия. «Утро» Э.Грига. Снятие избыточногонервного напряжения.

Цель: способствовать снижению нервного напряжения, глубоко и всесторонне проанализировать слабые стороны собственной личности.

Содержание:

1. Психологическая разминка. Игра «Танцевальное па». 2. Музыкалотерапия.

Прослушивание произведения.

3. Упражнение «Листок за спиной».

4. Рефлексия «Отверженный».

5. Дискуссия «Без маски».

Занятие 12. Музыкалотерапия. Симфоническая поэма М.Чюрлениса «В лесу». Укрепление чувства собственного достоинства.

Цель: способствовать внутреннему росту, отработать навыки понимания окружающих людей, осознать собственное место и значимость своей личности в социальной среде.

Содержание:

1. Психологическая разминка. Игра «Паровозик». 2. Музыкалотерапия.

Восхождение к вершинам своего «Я». 3. Упражнение «Я глазами группы».

4. Отработка навыков обратной связи «Я тебя понимаю». 5. Рефлексия «Мое лучшее качество».

Блок 4 «Голубая шхуна»

1. Перечень психогимнастических этюдов, используемых в течение смены «Голубая шхуна».

- 1) Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании:
 - на напряжение и расслабление мышц рук («Игра с шишками»)
 - Мышц ног («Игра с пчелкой»)
 - Мышц туловища («Холодно-жарко»)

- Мышц шеи («Игра с шарфиком»)
- Мышц лицевых мускулов («Пчелка мешает спать»)

2) Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании:

- на напряжение и расслабление мышц рук. Игра с песком.
- Мышц ног. Игра с муравьем.
- Мышц туловища. «Солнышко и тучка».
- Мышц шеи. «В уши попала вода».
- Мышц лица. «Лицо загорает».
- (Чистякова М.И. «Психогимнастика» под ред.М.И.Буянова,М.,«Просвещение», «Владос», 2015 г.)

Перечень психологических игр, используемых для развития коммуникативных навыков.

- «Необитаемый остров»
- Игра для агрессивных детей «Марсиане»
- «Мафия»
- «Красное и черное»
- «Болван»
- Индуктивная игра «Элузис»
- «Банкир»

(Фопель К. «Энергия паузы. Психологические игры и упражнения»,М., «Генезис», 2014 г., газета «Школьный психолог», изд-во «Первое сентября», №11,12/2014г., №14,15,16/2015г., №1, №8,9,10/2016 г.

Перечень используемых текстов визуализации:

-
- «Прогулка на теплоходе»
-
- «Прогулка в горах»
-
- «Летнее поле»
-
- «Горы»
-
- «Летний дождь»
-
- «Подводное путешествие»

(Бреслав Г.Э. «Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. Учебное пособие для специалистов и дилетантов», Санкт-Петербург, «Речь»,2015 г., с.115-119)

Перечень формул аутогенной тренировки:

- Формулы на появление ощущения тяжести и расслабления мышцоконечностей, шеи и лица;
- Формулы на появление тепла в конечностях; 3) Формулы по регуляции частоты сердечных сокращений;
- Формулы, направленные на тренировку глубокого диафрагмального дыхания;
- Формулы на появление ощущения тепла в области живота; 6) Формулы на вызов ощущения приятной прохлады в области лба
- (Бреслав Г.Э. «Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. Учебное пособие для специалистов и дилетантов», Санкт-Петербург, «Речь», 2014 г., с.109-112)

Детско-подростковая нервно-мышечная релаксация

(Бреслав Г.Э. «Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. Учебное пособие для специалистов и дилетантов», Санкт-Петербург, «Речь», 2014 г., с.128-130)

Перечень игротерапевтических упражнений:

- «Линейку, как мост дружбы держу и о чём-то собеседнику говорю»
-
- «На меня посмотри...»
-
- «Я загадаю желание, а ты отгадай по моим «да» и «нет»»
-
- «Если желание называешь, то кольцо тебе бросаю!»
-
- «Тебя толкают, а ты словами отвечаешь»

- «Кто меня лучше попросит или рассмешит»
-
- «Кто себя погладит так же как я себя?»
-
- «Если скажу «можно», то смеёмся и дурачимся!»
-
- «Я загадаю про тебя хорошее слово, отгадай, какое?»

(Романов А.А. «Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей. Альбомигровых задач». Серия «Игровая терапия для детей и взрослых», М., «ПЛЭЙТ», 2006 г., с.24-60)

2.