

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
Московского района Санкт-Петербурга

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ КЛУБНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«МАЯК»**

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Смирнова А.В., педагог-психолог
Марченко И.А., педагог-психолог, к.пс.н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на развитие социальной активности подростков путем коррекционной работы в процессе индивидуальных занятий. Предполагает активное воздействие на личность с целью формирования у нее ряда индивидуально-психологических особенностей, необходимых для дальнейшего становления и развития личности. Программа ориентирована на подростков разных психотипов, однако, в большей степени – на школьников с низким и высоким уровнями социальной активности.

Актуальность коррекционных индивидуальных занятий с подростками обусловлена специфическими особенностями современного общества. В силу социально-экономической ситуации общественного развития, многие дети испытывают напряженность, нестабильность, это ухудшает их психическое здоровье. Проблемы, с которыми сталкиваются подростки, в основном имеют социальный характер. Это трудности связанные с межличностными отношениями, эмоционально-волевой сферой, с формированием Я-концепции, самосознанием и мировоззрением.

В программе представлены различные формы и методы индивидуальной коррекционной работы, которые используются в зависимости от уровня социальной активности: упражнения, методики, направленные на коррекцию и развитие познавательных процессов, мотивационной, эмоциональной, личностной сфер и сферы межличностных отношений.

Индивидуальная коррекционная работа подразумевает собой конфиденциальные занятия со специалистом для получения психологической поддержки. Индивидуальная коррекционная работа дает возможность обратившемуся подростку осознать свою проблему, обсудить ее со специалистом и совместно найти возможные пути решения или преодоления сложной ситуации, а также, если требуется, освоить и закрепить новые стили поведения. Индивидуальная коррекционная работа проводится педагогом-психологом.

Индивидуальная коррекционная работа проводится в случае:

- неконструктивного поведения в конфликтных ситуациях, неумения общаться с агрессивной психологической средой;
- необходимости адаптации в новом коллективе или в группе сверстников;
- преодоления возрастных и этапных психологических кризисов;
- устранения причин стеснительности, трудностей в общении.

Индивидуальная коррекционная работа помогает обратившемуся за помощью подростку:

- разобраться в своей жизненной ситуации;
- принять оптимальные решения по различным жизненным проблемам;
- изменить поведение, сделать его более продуктивным, приносящим большее удовлетворение;
- найти пути решения проблем;
- повысить самооценку.

Целью программы является осуществление психологического сопровождения подростков, нуждающихся в повышенном внимании, непосредственной помощи и/или контроле в связи с различными особенностями психического развития, оказание комплексной психолого-педагогической помощи с учетом индивидуальных особенностей детей.

Задачи:

- способствовать:
 - полноценному психическому и личностному развитию подростков;
 - снятию эмоционального напряжения во взаимодействии с окружающими людьми;

- снижению напряженности психологических защит, нормализации уровня самооценки;
- формированию положительно-эмоционального фона в различных видах деятельности;
- развитию социальной активности;
- оказывать помощь в решении личностных трудностей и проблем социализации, в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками.

- Информировать участников образовательного процесса о причинах проблем в развитии, обучении, поведении детей и способах, средствах их предупреждения и разрешения.

Формы и методы работы

Решение задач психолого-педагогического сопровождения включает в себя работу с учащимися, педагогами и родителями как участниками образовательного процесса.

Индивидуальная работа проходит в форме психологических и профориентационных консультаций и мастерских, тренингов.

Направления индивидуальной работы:

- психологическая диагностика;
- психологическая коррекция;
- психологическое консультирование;
- психологическое просвещение;
- психотерапия;
- тренинг.

В зависимости от целей и задач используются следующие **методы** практической психологии:

- арт-терапия;
- сказкотерапия;
- кукольная терапия;
- песочная терапия;
- метод резонансного сотворчества;
- логотерапия;
- семейная системная терапия;
- современные тренинговые технологии.

Условия реализации программы.

1. В соответствии с уровнем социальной активности, который будет определен путем диагностического тестирования, подростку будут предложены индивидуальные занятия, направленные на коррекцию и профилактику индивидуальных особенностей и проблем. Индивидуальные занятия будут проводиться по определенному учебно-тематическому плану.

2. Индивидуальные занятия могут проводиться по запросу. Запрос на индивидуальную консультативную помощь педагога-психолога может поступить как со стороны семьи (родителей, ближайших родственников), так и от ребенка (подростка). Последний вправе самостоятельно обращаться за помощью к педагогу-психологу с 14 лет. Запрос может исходить и от педагога, однако в случае если ребенок младше 14 лет, необходимо письменное согласие родителей.

3. Продолжительность каждого занятия зависит от тематики, запроса и структуры. Занятие не превышает 60 минут.

Предполагаемый результат:

- коррекция имеющихся у подростка социально-личностных проблем;
- коррекция тревожности, самооценки (приближение к адекватной);
- улучшение и стабилизация эмоционального состояния учащихся;

- развитие чувства самооценности;
- развитие социальной активности;
- развитие умений конструктивного решения жизненных ситуаций.

Содержание индивидуально-психологического сопровождения подростков зависит от уровня социальной активности, полученной в результате диагностики. Поэтому в программе представлено пять вариантов учебно-тематического планирования.

ВАРИАНТ I

Специфика блока: Индивидуальные занятия с подростками с высокой социальной активностью.

Занятия направлены на:

- 1) коррекцию агрессивного поведения;
- 2) формирование адекватной самооценки;
- 3) развитие целеустремленности и ответственности;
- 4) нормализация уровней психологических защит;
- 5) формирование умения анализировать свое состояние.

В индивидуальных занятиях используются художественно-изобразительные, музыкальные и филологические способности ребенка данного уровня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№	Тема/направленность занятия	Кол-во занятий
1.	Работа над принятием особенностей ребенка	2
2.	Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами	2
3.	Определение и введение правил общения в жизнь ребенка	2
4.	Развитие ценностно-мотивационной сферы	2
5.	Обучение ребенка регулированию агрессивных импульсов путем песочной терапии и/или кукольной терапии.	3
6.	Закрепление полученных знаний и умений	1
	Итого:	12

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Работа над принятием особенностей ребенка.

Теория: Понятие своего «Я» – отличие.

Практика: Упражнение 1 «Кто Я?», Упражнение 2 «Ярость», Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 2. Работа над принятием особенностей ребенка

Теория: Понятие индивидуальности.

Практика: Упражнение 1 «Если бы я ...», Упражнение 2 «Мои рисунки», Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 3. Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами.

Теория: Обсуждение что все мы разные. Помочь выяснить свои чувства и индивидуальные тенденции.

Практика: Упражнение 1 «Кто я такой?». Упражнение 2 «Как я выгляжу в глазах других?». Работа с метафорическими ассоциативными картами (далее МАК) «Эмоции и чувства». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 4. Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами

Теория: Понятие индивидуальности. Помочь выяснить свои чувства и индивидуальные тенденции.

Практика: Упражнение 1 «Самопознание». Упражнение 2 «Все мы разные». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 5. Определение и введение правил общения в жизнь ребенка.

Теория: Понятие эффективности общения с другими людьми. Развивать умение преодолевать трудности в сложных, различных ситуациях.

Практика: Упражнение 1 «Какой Я, взаимодействуя с окружающими?». Упражнение 2 «Конфликтный разговор... Как быть?». Упражнение 3. «Внимательный слушатель». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 6. Определение и введение правил общения в жизнь ребенка.

Теория: Понятие эффективности общения с другими людьми. Развивать умение преодолевать трудности в сложных, различных ситуациях.

Практика: Упражнение 1 «Мои обязанности?». Упражнение 2 «Мои проблемы». Упражнение 3 «Активное слушание». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 7. Ценностно-мотивационная сфера.

Теория: Понятие жизненной и профессиональной ценности.

Практика: «Мои жизненные ценности». «Мои САМЫЕ важные ценностные качества». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 8. Ценностно-мотивационная сфера.

Теория: Потребности и мотивы.

Практика: «Как преодолеть жизненные кризисы?» Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 9. Обучение ребенка регулированию агрессивных импульсов путем песочной терапии и/или кукольной терапии.

Теория: Понятия агрессии, эмпатии, сочувствия, доверия.

Практика: Игра «Я и песок». Игра «Мой сказочный мир». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 10. Обучение ребенка регулированию агрессивных импульсов путем песочной терапии и/или сказкотерапии.

Теория: Понятия агрессии, эмпатии, сочувствия, доверия.

Практика: Игра «Я – супергерой». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 11. Обучение ребенка регулированию агрессивных импульсов путем песочной терапии и/или кукольной терапии.

Теория: Понятия агрессии, эмпатии, сочувствия, доверия.

Практика: Игра «Мир добра». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 12. Закрепление полученных знаний и умений, подведение итогов занятий.

Практика. Тестирование. Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

ВАРИАНТ II

Специфика блока: Индивидуальные занятия с подростками со средневысоким показателем развития социальной активности.

Занятия направлены на:

- 1) формирование адекватной самооценки;
- 2) развитие целеустремленности и ответственности;
- 3) нормализация уровней психологических защит;
- 4) обучение эффективному разрешению конфликтов.

В индивидуальных занятиях используются физические и коммуникативные способности, способности к аналитико-синтетической деятельности ребенка данного уровня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№	Тема/направленность занятия	Кол-во занятий
1.	Работа над принятием особенностей ребенка	2
2.	Обучение выражению эмоций	2
3.	Выстраивание границ поведения ребенка	2
4.	Формирование навыка конструктивного решения конфликтов	2
5.	Закрепление полученных знаний и умений	1
	Итого:	9

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Работа над принятием особенностей ребенка

Теория: Понятие самораскрытия и индивидуальности.

Практика: Упражнение 1 «Кто Я?», Упражнение 2 «Мои рисунки», Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 2. Работа над принятием особенностей ребенка.

Теория: Что такое самооценка. Знакомство с понятием самооценки (высокая, адекватная, низкая).

Практика: Упражнение 1 «Самопознание». 2. Упражнение с использованием МАК: Работа с образом «Я». Упражнение 3 «Список черт». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 3. Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами

Теория: Понятие самораскрытия и индивидуальности

Практика: Упражнение 1 «Кто я такой?». Упражнение 2 Работа с МАК «Эмоции и чувства». Упражнение 3 «Как я выгляжу в глазах других?». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 4. Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами.

Теория: Понятие доверия.

Практика: Упражнение 1 «Все мы разные». Упражнение 2 «Ярость». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 5. Выстраивание границ поведения ребенка.

Теория: Понятие «эмоции» и «характер»; основы эмоциональных ощущений. Мини – лекция «Что такое чувства».

Практика: Упражнение «Эмоции в мимике». Игра «Угадай эмоцию». Игра «Изобрази эмоцию». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 6. Выстраивание границ поведения ребенка.

Теория: Темперамент.

Практика. Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента. Упражнение «Передача чувств прикосновением». Упражнение «Фигуры эмоций». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 7. Формирование навыка саморегуляции.

Теория: Здоровье и его признаки. Что такое стресс.

Практика: Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг». Методы преодоления стресса. Упражнение «Лепим фигуру». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 8. Формирование навыка конструктивного решения конфликтов.

Теория: Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях.

Практика: Определение стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса-Килмана. Упражнение «Иностранец и переводчик». Упражнение «Моя вселенная». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 9. Закрепление полученных знаний и умений, подведение итогов занятий.

Практика: Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

ВАРИАНТ III

Специфика блока: Индивидуальные занятия с подростками со средним уровнем социальной активности.

Занятия направлены на:

- 1) формирование адекватной самооценки;
- 2) развитие целеустремленности и ответственности;
- 3) нормализация уровней психологических защит;
- 4) обучение эффективному разрешению конфликтов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№	Тема/направленность занятия	Кол-во занятий
1.	Работа над принятием особенностей ребенка	2
2.	Обучение выражению эмоций	2
3.	Выстраивание границ поведения ребенка	2
4.	Формирование навыка конструктивного решения конфликтов	2
5.	Закрепление полученных знаний и умений	1
	Итого:	9

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Работа над принятием особенностей ребенка

Теория. Понятие доверия.

Практика. Упражнение 1 «Кто Я?», Упражнение 2 «Ярость», 3. Работа с МАК коллаж на тему «Кому я доверяю». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 2. Работа над принятием особенностей ребенка

Теория: Понятие углубленных процессов самораскрытия. Мини-лекция: овладение навыками высказываний и принятие обратных связей. Помочь осознать приемы взаимодействия с другими людьми, через познания себя.

Практика: Упражнение 1 «Если бы я ...», Упражнение 2 «Мои рисунки», Упражнение 3 «Активное слушание». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 3. Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами

Теория: Эмоции и чувства. Цель: Помочь выяснить свои чувства и индивидуальные тенденции. Осознание того, что все мы разные.

Практика: Упражнение 1 «Кто я такой?». Упражнение 2 «Как я выгляжу в глазах других?». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 4. Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами

Теория: Что такое чувства.

Практика: Упражнение «Эмоции в мимике». Игра «Угадай эмоцию». Игра «Изобрази эмоцию». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 5. Выстраивание границ поведения ребенка.

Теория: Что такое самооценка.

Практика: Упражнение 1 «Самопознание». Упражнение 2 «Все мы разные». Упражнение 3 «Список черт». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 6. Выстраивание границ поведения ребенка

Теория: Темперамент.

Практика: Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента. Упражнение «Передача чувств прикосновением». Упражнение «Фигуры эмоций». Упражнение «Границы и пространства». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 7. Формирование навыка саморегуляции

Теория: Здоровье и его признаки. Что такое стресс.

Практика: Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг». Методы преодоления стресса. Упражнение «Лепим фигуру». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 8. Формирование навыка конструктивного решения конфликтов

Теория: Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях.

Практика: Определение стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса-Килмана. Упражнение «Иностранец и переводчик». Упражнение «Моя вселенная». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 9. Закрепление полученных знаний и умений, подведение итогов занятий.

Практика: Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь»

Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

ВАРИАНТ IV

Специфика блока: Индивидуальные занятия с подростками со средненизким уровнем социальной активности.

Занятия направлены на:

- 1) формирование адекватной самооценки;
- 2) развитие целеустремленности и ответственности;
- 3) нормализация уровней психологических защит;
- 4) обучение эффективному разрешению конфликтов.

Учебно-тематический план занятий

№	Тема/направленность занятия	Кол-во занятий
1.	Работа над принятием особенностей ребенка	2
2.	Обучение выражению эмоций	2
3.	Выстраивание границ поведения ребенка	2
4.	Формирование навыка конструктивного решения конфликтов	2
5.	Закрепление полученных знаний и умений	1
	Итого:	9

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Работа над принятием особенностей ребенка.

Теория: Понятие доверия.

Практика: Упражнение 1 «Кто Я?», Упражнение 2 «Ярость». Работа с МАК коллаж на тему «Кому я доверяю». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 2. Работа над принятием особенностей ребенка.

Теория: Понятие углубленных процессов самораскрытия. Мини-лекция: овладение навыками высказываний и принятие обратных связей. Цель: помочь осознать приемы взаимодействия с другими людьми, через познания себя.

Практика: Упражнение 1 «Если бы я ...», Упражнение 2 «Мои рисунки», Упражнение 3 «Активное слушание». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 3. Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами.

Теория: Эмоции и чувства. Цель: Помочь выяснить свои чувства и индивидуальные тенденции. Осознание того, что все мы разные.

Практика: Упражнение 1 «Кто я такой?». 2. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Эмоции и чувства». Упражнение 3 «Как я выгляжу в глазах других?». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 4. Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами.

Теория: Что такое чувства.

Практика: Упражнение «Эмоции в мимике». Игра «Угадай эмоцию». Игра «Изобрази эмоцию». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 5. Выстраивание границ поведения ребенка.

Теория: Что такое самооценка.

Практика: Упражнение 1 «Самопознание». Упражнение 2 «Все мы разные». Упражнение 3 «Список черт». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 6. Выстраивание границ поведения ребенка

Теория: Темперамент.

Практика: Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента. Упражнение «Передача чувств прикосновением». Упражнение «Фигуры эмоций». Упражнение «Границы и пространства». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 7. Формирование навыка саморегуляции.

Теория: Здоровье и его признаки. Что такое стресс.

Практика: Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг». Методы преодоления стресса. Упражнение «Лепим фигуру». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 8. Формирование навыка конструктивного решения конфликтов.

Теория: Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях.

Практика: Определение стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса-Килмана. Упражнение «Иностранец и переводчик». Упражнение «Моя вселенная». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 9. Закрепление полученных знаний и умений, подведение итогов занятий.

Практика: Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь»

Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ I – IV ВАРИАНТОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

№	Темы индивидуальных занятий	Варианты	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков/ коррекционная работа
На всех занятиях используются: флипчарт, мягкий пуфик, бумага (формат А3), карандаши, фломастеры, восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности.					
1.	Работа над принятием особенностей ребенка	1, 2, 3, 4	Игра, беседа, обсуждение.	Мяч. Набор мячиков «Эмоции», карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния Комплекты метафорических ассоциативных карт. Проектор «Водная гладь». Мяч. Мяч. Набор мячиков «Эмоции», карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния	Формирование адекватной самооценки. Нормализация уровней психологических защит.
2.	Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами	1, 2, 3, 4	Игра, беседа, обсуждение.	Проектор «Водная гладь». Мяч. Карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Набор мячиков «Эмоции». Комплект метафорических ассоциативных карт «Эмоции и чувства».	Развитие эмоционально-волевой сферы. Коррекция агрессивного поведения, формирование умения анализировать свое состояние.
3.	Определение и введение правил общения в жизнь ребенка	1, 2, 3	Игра, беседа, обсуждение.	Проектор «Водная гладь». Мяч. Таблица с обозначениями различных чувств. Карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Набор мячиков «Эмоции».	Коррекция агрессивного поведения, формирование умения анализировать свое состояние. Развитие целеустремленности и ответственности
4.	Определение и введение правил общения в жизнь ребенка	1	Игра, беседа, обсуждение.	Проектор «Водная гладь». Мяч. Таблица с обозначениями различных чувств	Коррекция агрессивного поведения, формирование умения анализировать свое состояние. Развитие целеустремленности и ответственности

№	Темы индивидуальных занятий	Варианты	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков/ коррекционная работа
5.	Выстраивание границ поведения ребенка/ индивидуальные занятия	2, 3, 4	Игра, беседа, обсуждение.	Проектор «Водная гладь». Мяч. Карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Набор мячиков «Эмоции».	Коррекция агрессивного поведения, формирование умения анализировать свое состояние. Развитие целеустремленности и ответственности
6.	Развитие ценностно-мотивационной сферы	1	Игра, беседа, обсуждение.	Проектор «Водная гладь». Мяч. Настольная игра Дженга	Развитие эмоционально-волевой сферы. Формирование адекватной самооценки. Нормализация уровней психологических защит.
7.	Формирование навыка конструктивного решения конфликтов	2, 3, 4	Игра, беседа, обсуждение.	Проектор «Водная гладь». Мяч. Карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Набор мячиков «Эмоции».	Формирование адекватной самооценки. Нормализация уровней психологических защит.
8.	Развитие ценностно-мотивационной сферы	1	Игра, беседа, обсуждение.	Проектор «Водная гладь». Мяч. Настольная игра Дженга.	Развитие эмоционально-волевой сферы. Формирование адекватной самооценки. Нормализация уровней психологических защит.
9.	Формирование навыка конструктивного решения конфликтов	2, 3, 4		Проектор «Водная гладь». Мяч. Карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Набор мячиков «Эмоции».	Нормализация уровней психологических защит.
10.	Обучение ребенка регулированию агрессивных импульсов путем песочной терапии и/или кукольной терапии	1	Игра, беседа, обсуждение.	Проектор «Водная гладь». Мяч. Настольная игра «Барабашка». Набор для песочной терапии. Аудиозапись музыки для релаксации.	Нормализация уровней психологических защит. Коррекция агрессивного поведения, формирование умения анализировать свое состояние.

№	Темы индивидуальных занятий	Варианты	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков/ коррекционная работа
11.	Закрепление полученных знаний и умений, подведение итогов занятий	2, 3, 4	Игра, беседа, обсуждение.	Проектор «Водная гладь». Мяч. Аудиозапись музыки для релаксации	Развитие эмоционально-волевой сферы. Коррекция агрессивного поведения, формирование умения анализировать свое состояние.
12.	Обучение ребенка регулированию агрессивных импульсов / индивидуальные занятия	1	Игра, беседа, обсуждение.	Проектор «Водная гладь». Мяч. Аудиозапись музыки для релаксации. Настольная игра «Барабашка». Набор для песочной терапии (песочница с высокими бортами, окрашенная в синий цвет). Набор цветного песка. Набор фигурок для игры в песок (животные, люди, растения, дома, мебель).	Нормализация уровня психологических защит. Коррекция агрессивного поведения, формирование умения анализировать свое состояние.
13.	Закрепление полученных знаний и умений, подведение итогов занятий	1	Игра, беседа, обсуждение, тестирование.	Проектор «Водная гладь». Мяч. Аудиозапись музыки для релаксации	Нормализация уровня психологических защит. Коррекция агрессивного поведения, формирование умения анализировать свое состояние.

ВАРИАНТ V

Специфика блока: Индивидуальные занятия с подростками с низким уровнем социальной активности.

Занятия направлены на:

- 1) повышение уровня самооценки;
- 2) снижение уровня тревожности;
- 3) развитие эмоционально-волевой сферы;
- 4) нормализация уровней психических защит;
- 5) развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка.

Учебно-тематический план занятий

№	Тема/направленность занятия	Кол-во занятий
1.	Наши чувства и эмоции	2
2.	Была бы проблема!	2
3.	Развитие толерантности	2
4.	Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами	2
5.	Учимся преодолевать страх.	2
6.	Самооценка. Подведение итогов	2
	Итого:	12

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Наши чувства и эмоции

Теория: Наши чувства и эмоции в воспитании других.

Практика: Упражнение «Банк переживаний». Упражнение «Мои достижения». Обсуждение. Анализ впечатлений. Релаксационное упражнение.

Тема 2. Наши чувства и эмоции.

Теория: Наши чувства и эмоции в восприятии других.

Практика: Упражнение «Банк переживаний» повтор. Упражнение «Мои достижения». Работа с метафорическими ассоциативными картами «Эмоции и чувства». Упражнение «Добрые слова». Обсуждение. Анализ впечатлений. Релаксационное упражнение.

Тема 3. Была бы проблема!

Теория: Позитивное и негативное мышление.

Практика: Упражнение «Была бы проблема!». Упражнение «На ошибках учатся». Тест «Умеете ли вы радоваться». Анализ впечатлений. Релаксационное упражнение.

Тема 4. Была бы проблема!

Теория: Стресс.

Практика: Сказка о том, что могут натворить темные мысли. Анализ сказки. Упражнение «Рисуем выход из стрессовой ситуации». Упражнение «Скользящие переименования». Анализ впечатлений. Релаксационное упражнение.

Тема 5: Развитие толерантности.

Теория: Понятие толерантности.

Практика: Упражнение «Без рук!». Упражнение «Жизненные ситуации. Как ты поступишь?». Анализ впечатлений. Релаксационное упражнение.

Тема 6. Секреты открытого общения.

Теория: Конструктивные навыки общения.

Практика: Упражнение 1 «Что, когда и кому я должен». Упражнение 2 «Спасибо, мне это не нужно!». Упражнение 3 «Стоп! Подумай! Действуй!» Анализ впечатлений. Релаксационное упражнение.

Тема 7. Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами

Теория: Эмоции и чувства. Все мы разные.

Практика: Упражнение 1 «Кто я такой?». Упражнение 2 «Как я выгляжу в глазах других?». Работа с метафорическими ассоциативными картами «Эмоции и чувства». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 8. Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами.

Теория: Тревога. Страх. Тревожность.

Практика: Выполнение рисунков на тему «Влияние семейных проблем на нашу жизнь». Упражнение «Избавление от тревог». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 9. Учимся преодолевать страх.

Цели: Развитие умения осознавать и выразить тревогу и страх.

Практика: Игра «Рисуем страх». Игра «Рисуем победу над страхом». Актуализация опыта побед над страхами. Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 10. Самооценка

Теория: Что такое самооценка.

Практика: Упражнение 1 «Самопознание». Упражнение 2 «Все мы разные». Упражнение 3 «Список черт». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 11. Самоотношение.

Теория: Самоотношение.

Практика: «Достоинства (сильные стороны)» (вариант – «Комплименты»). Арт-терапия «Делаем куклу». «Кукла рассказывает...». Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

Тема 12. Самооценка.

Теория: Объективизация самооценки.

Практика: Игра «Рисуем имя». «Ласковое имя». «Диалог противоречивых качеств». Подведение итогов. Обсуждение. Анализ впечатлений. Рефлексия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (ВАРИАНТ V)

№	Тема и форма проведения	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков
1.	Наши чувства и эмоции/ индивидуальные занятия	Игра, беседа, обсуждение.	Флипчарт, мягкий пуфик, бумага (формат А3), карандаши, фломастеры восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности. Мяч. Набор мячиков «Эмоции», карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния и чувства.	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой сферы Нормализация уровней психических защит Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.
2.	Наши чувства и эмоции/ индивидуальные занятия	Игра, беседа, обсуждение.	Флипчарт, мягкий пуфик, бумага (формат А3), карандаши, фломастеры восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности. Мяч. Набор мячиков «Эмоции», карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния и чувства. Комплект метафорических ассоциативных карт «Эмоции и чувства».	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой сферы Нормализация уровней психических защит Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.
3.	Была бы проблема!/ индивидуальные занятия	Игра, беседа, обсуждение.	Флипчарт, мягкий пуфик, бумага (формат А3), карандаши, фломастеры восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности. Проектор «Водная гладь». Мяч. Карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Набор мячиков «Эмоции».	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой сферы. Нормализация уровней психических защит. Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.
4.	Была бы проблема!/ индивидуальные занятия	Игра, беседа, обсуждение.	Флипчарт, мягкий пуфик, бумага (формат А3), карандаши, фломастеры восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности. Проектор «Водная гладь». Мяч. Карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Набор мячиков «Эмоции».	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой сферы. Нормализация уровней психических защит. Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.
5.	Развитие толерантности / индивидуальные	Игра, беседа, обсуждение.	Флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3). Таблица с обозначениями различных чувств, мяч.	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой

№	Тема и форма проведения	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков
	занятия			сферы Нормализация уровней психических защит Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.
6.	Секреты открытого общения/ индивидуальные занятия	Игра, беседа, обсуждение.	Флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3). Таблица с обозначениями различных чувств, мяч.	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой сферы. Нормализация уровней психических защит. Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.
7.	Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами/ индивидуальные занятия	Игра, беседа, обсуждение.	Флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3). Настольная игра Барабашка. Настольный проектор звездного неба «Южная ночь». Комплект метафорических ассоциативных карт «Эмоции и чувства».	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой сферы. Нормализация уровней психических защит. Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.
8.	Обучение выражению эмоций социально-приемлемыми способами/ индивидуальные занятия	Игра, беседа, обсуждение.	Флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3). Настольный проектор звездного неба «Южная ночь».	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой сферы Нормализация уровней психических защит Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.
9.	Учимся преодолевать страх / индивидуальные занятия	Игра, беседа, обсуждение.	Флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3). Проектор «Водная гладь».	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой сферы. Нормализация уровней психических защит. Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.

№	Тема и форма проведения	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков
10.	Самооценка/ индивидуальные занятия	Игра, беседа, обсуждение.	Флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3). Проектор «Водная гладь»	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой сферы. Нормализация уровней психических защит. Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.
11.	Самоотношение/ индивидуальные занятия	Игра, беседа, обсуждение, арт-терапия, кукло-терапия.	Флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3). Мяч. Настольная игра. Набор статусов Настроения. Ткань, нитки, веревка, иголки, вата.	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой сферы. Нормализация уровней психических защит. Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.
12.	Самооценка/ индивидуальные занятия	Игра, беседа, обсуждение арт-терапия, кукло-терапия.	Флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3). Настольная игра. Набор статусов Настроения. Ткань, нитки, веревка, иголки, вата.	Развитие целеустремленности и ответственности, развитие внутренней активности подростка. Развитие эмоционально-волевой сферы Нормализация уровней психических защит Снижение уровня тревожности. Повышение уровня самооценки.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Работа с родителями осуществляется по следующим направлениям:

- анкетирование;
- телефонные переговоры;
- беседы;
- психологические консультации;
- информационный стенд;
- семинары по семейному воспитанию (с целью повышения психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и обучения ребенка, создания условий, обеспечивающих успешную социализацию и адаптацию подростков в обществе, способствующих развитию навыков общения, сотрудничества, разрешения конфликтов, в которых принимают участие как родители, так и дети).
- Родительские пятницы (пространство свободного общения в клубе «Маяк»): семейные киногостиные и праздники (фестиваль, посвященный Дню Матери «Мама-фест, Новый год, День здоровья»).
- Экскурсии, выездные занятия, посещение театра.

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Просветительская работа для педагогов: проведение семинаров, мастер-классов, круглых столов, групповых дискуссий.

Консультирование педагогов: по вопросам совершенствования учебно-воспитательного процесса при сопровождении индивидуальных образовательных маршрутов; по итогам заседания психолого-педагогических комиссий.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование оборудования	Количество (шт.)
<i>Учебно-лабораторное оборудование</i>	
Мяч гимнастический (d=65см)	6
Кресло-пуф с гранулами (большое)	6
Чемодан психолога. Диагностический комплект Семаго	1
Стенд «уголок психолога»	1
Флипчарт + стартовый набор	1
Настольный проектор звездного неба	1
Проектор «Водная гладь»	1
Настольная игра «Имаджинариум»	1
Настольная игра «Крокодил»	1
Настольная игра Дженга	1
Игра «Твистер»	1
Настольная игра «Набор статусов Настроения»	1
Набор мячиков «Эмоции»	1
Мяч-антистресс, обычные мячики	6
Карточки «Азбука настроения»	1
Интерактивная песочница с подсветкой	1

Комплекты метафорических ассоциативных карт: «Эмоции и чувства», «Я и все-все-все», «Краски моей души», «Зонтики» и т.д.	Кол-во на усмотрение специалиста
<i>Компьютерное оборудование</i>	
Интерактивный дисплей	1
Компьютер, монитор, колонки	1

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Абрамова В.Е. Психическая регуляция нравственно-делового общения подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2001.
2. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. – М.: Эксмо-Пресс, 2000.
3. Детская практическая психология: Учебник. / Под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Гардарики, 2001.
4. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ. – М., 1994.
5. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. – М.: Генезис, 2006.
6. Наш проблемный подросток: понять и договориться / Под ред. Л.А. Регуш. – СПб., 2001.
7. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – М., 1995.
8. Петрова Л.И. Детская психология: Адаптация ребенка в современном мире. – Москва, Феникс, 2007.
9. Простакова Т.М. Кризис подросткового возраста:– Санкт-Петербург, Феникс, 2009.
10. Прохвятилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
11. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2002.
12. Рабочая книга практического психолога: технология эффективной профессиональной деятельности. – М.: Красная площадь, 1996.
13. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов. – Ярославль: Академия развития, 2001.
14. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью/ под науч. Ред.Л.М. Шипицыной и Л.С. Шпилени. – М., 2003.
15. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 1999.
16. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. – Волгоград: Учитель, 2008.