



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №3
С.А. Орлова
2023 г.

Программа профилактических занятий педагога-психолога с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Пояснительная записка

Существуют жизненные ситуации, которые являются настолько травматичными, что требуют помощи со стороны, поскольку сам человек справиться с переживаниями не может. Подростки в этой ситуации являются наиболее уязвимыми, и им особенно требуется помощь, чтобы преодолеть возникающие трудности. В таких случаях необходима психологическая помощь.

Направленность программы

Программа предназначена для подростков, является по форме организации – групповой, по времени реализации – краткосрочной.

Программа направлена на развитие способностей к самопознанию и саморазвитию, повышение самооценки, формирование навыков конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях.

Реализует принцип единства диагностической и коррекционно-развивающей работы. Данная программа предполагает оказание психологической помощи подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, в преодолении кризисов и реализуется по мере поступления запросов на её реализацию.

Программа составлена на основе материалов курса Шнейдер Л.Б. «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога».

Актуальность программы обусловлена объективной реальностью увеличения количества подростков, переживающих кризисные состояния и необходимостью предупредить их обострение и предотвратить опасные последствия, которыми они чреваты.

Цель программы: развитие и формирование навыков конструктивного разрешения кризисных ситуаций у подростков.

Задачи программы:

- изучение личностных особенностей подростков, с последующим определением группы детей, нуждающихся в психологической помощи;
- восстановление у подростков чувства доверия к себе, к другим, к миру;
- восстановление ощущения ценности собственной личности;
- формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, саморегуляции;
- формирование адекватной самооценки, отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
- овладение навыками разрешения конфликтных ситуаций;
- овладение способами борьбы со стрессом;
- развитие позитивной картины будущего.

Используемые методы: анкетирование, тестирование, беседы, дискуссии, работа в парах и мини-группах, проективные рисунки, ролевые игры, игры-драматизации.

Сроки реализации профилактической программы – 12 занятий.

Режим занятий: одно занятие по 60-90 минут, один раз в неделю.

Формы занятий: занятия проводятся в кабинете психолога, в кругу; каждое занятие начинается ритуалом приветствия и заканчивается ритуалом прощания, состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть направлена на разогрев участников, на их активизацию и мотивирование на предстоящую работу. Основная часть содержит упражнения, позволяющие освоить содержание занятия. В ходе заключительной части подводится рефлексия, обеспечивается эмоциональная разрядка и выход из ситуации тренинга, подводятся итоги.

Прогнозируемый результат реализации программы.

Подростки смогут:

- Эмоционально положительно воспринимать себя и окружающих людей.
- Сотрудничать с другими (родителями, одноклассниками и учителями).
- Адекватно относиться к своим успехам и неудачам.
- Управлять своими эмоциями (навык саморегуляции).
- Освоить техники конструктивного решения конфликтных ситуаций.
- Сформировать позитивную картину своего будущего.

Реализация программы включает пять этапов:

1. Предварительный (запросы);
2. Диагностический (работа с детьми, тестирование, разработка программы занятий);
3. Основной этап, групповой работы;
4. Повторная диагностическая работа;
5. Консультативно-методическая работа.

Эффективность программы определяется с помощью следующих методик:

- Шкала самооценки депрессии Цунга (адаптирован Т.И. Балашовой).
- Тест Филипса по определению школьной тревожности.
- Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров).

Тематический план

№	Тема	Часы
1	Вводное занятие. Привет, это я!	1
2	Я не такой, как все, и все мы разные.	1
3	Понимаем ли мы друг друга?	1
4	Язык общения и его секреты.	1
5	Хочу стать уверенным. Чувство собственного достоинства.	1
6	Проблема, как друг.	1
7	Негативные эмоции – как с ними жить?	1
8	Стресс. Как я могу себе помочь.	1
9	Психологическая поддержка. Самооценка.	1
10	Я могу. Способы преодоления жизненных трудностей.	1
11	Кто у руля – я или мои эмоции?	1
12	Как прекрасен этот мир!	1

Содержание программы

№	Содержание работы	Используемые методики, упражнения
1	Вводное занятие. Представление программы, создание благоприятных условий для работы в группе, принятие правил работы в группе, мотивирование к участию, обучение групповому взаимодействию, создание единого психологического пространства и системы обратной связи.	Знакомство с группой. Беседа «Почему я здесь» Упражнения «Мне нравится...», «Снежный ком», «Атомы и молекулы»,
2	Я не такой, как все, и все мы разные. Осознание своей индивидуальности и индивидуальности других людей. Осознание себя через других людей.	Беседа «Моя уникальность», Упражнения: «Это я!», «Двадцать «Я», «Я хочу тебе подарить», рисунок «Мой портрет в лучах солнца», «Ассоциации», «Комплименты», «Я глазами других людей».
3	Понимаем ли мы друг друга? Создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми. Принятие себя и	Упражнения: «Общение в парах» (спина к спине, на расстоянии 4-5 метров лицом друг к другу, стоящий и сидящий, только глаза,

	другого как личности, осознание границ личностного пространства.	глаза и руки). «Мои проблемы», «Горячий стул», «Объявление», «Планеты», «Ищу друга». Групповая дискуссия «Как поддержать дружеские отношения».
4	Язык общения и его секреты. Обучение вербальным и невербальным средствам общения, умению эффективно сотрудничать с окружающими.	Упражнения: «Привет!», «Умение слушать», «Эмоциональная гимнастика», «Ищу друга». Коллективный рисунок «Радость».
5	Хочу стать уверенным. Осознание специфики неуверенного поведения, обучение способам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство потерянности, неуверенности, формирование чувства собственного достоинства.	Упражнения: «Уверенно-неуверенно», «Копилка», «Волшебное зеркало», «Чувства», «Групповое давление», «Я могу сказать НЕТ», «Я горжусь». Анализ сказки «Фламинго».
6	Проблема, как друг. Актуализация опыта переживания конфликта и разрешения конфликтных ситуаций. Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов.	Упражнения «Детство», «Всё не так!!!», Рольевые игры: «Конфликтные ситуации», «Семейные трудности», «Учимся договариваться». Групповая дискуссия «Глаза ребёнка – глаза взрослого».
7	Негативные эмоции – как с ними жить? Осознание своих негативных эмоций, обучение способам преодоления страхов, состояния тревоги.	Упражнения: «Дерево радостей и печалей», «Диалог», «Шаги к успеху», «Ластик», «Перевоплощение». Беседа «Способы преодоления страха, тревоги».
8	Стресс. Как я могу себе помочь. Проработка травматических переживаний, осознание своих ресурсов в решении проблем.	Беседа, Упражнения: «Счастливое событие», «Мужество быть». Аппликация/рисунок «Мой Герб»
9	Психологическая поддержка Осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки, формирование навыков эмпатии.	Упражнения «Скала», «Мой опыт», «Заросший сад», «Слушаю», «Письмо родителям». Доверие к людям, сочувствие, внимание, взаимоуважение.
10	Я могу. Обучение умению справляться с трудными ситуациями. Повышение самооценки.	Игры «Удары судьбы», «Мяч». Упражнения: «Липучки», «Золотые мысли», «Надень маску!». Рисунок «Победи своего дракона».
11	Кто у руля – я или мои эмоции? Осознание подростками своих желаний и чувств. Развитие способности оценивать собственное состояние, обучение умению управлять собой.	Беседа «Польза и вред эмоций». Упражнения: «Попробуй удержи» «Закончи предложение», «Двадцать желаний», «Разожми кулак!», «Дарим подарки», «Мой круг общения», «Волшебное дыхание», «Визуализация». Дискуссия «Что мне нужно для счастья».

12	Как прекрасен этот мир! Осознание своих целей, нравственных и личностных ценностей, смысла жизни.	Анализ сказки «Сказка о милостивой судьбе» (Д. Соколов) Упражнения: «Золотая рыбка», «Линия жизни», «Прожить месяц», «Что изменилось?», «Мой багаж», «Чему я научился», «Письма и пожелания».
----	---	---

Список литературы:

1. Вроно Е. «Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков», М., 2001.
2. Зарипова Ю. «Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам», М., 2007.
3. Гребенкин Е.В. «Школьная конфликтология» для педагогов и родителей».- Ростов н/Д: Феникс, 2013.
4. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я. Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков», М.: Школьная пресса, 2011.
5. Коробкина С.А., «Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах», Волгоград: «Учитель», 2014.
6. Райгородский Д.Я, «Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие», Самара: Изд. дом «БАРАХ-М», 2011.
7. Свешникова Л.В. «Рефлексивные техники эмоционального состояния детей», Волгоград: «Учитель», 2012.
8. Степанов С. «Как помочь себе и другу выйти из кризиса», М., 2001.
9. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. «Работа с телом в психотерапии: практическое руководство», М., Психотерапия, 2006
10. Черникова Т.В., Сукочева Г.А. «Старшеклассник без стрессов и тревог. Программа занятий, методические рекомендации», М., 2006.