

Муниципальное казенное образовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»

ПРОГРАММА
психокоррекционного комплекса
индивидуальной помощи
подросткам, воспитанникам детского дома.

2014 –2015 уч. год

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

Цель: оказание содействия полноценному личностному развитию подростка.

Задачи:

1. Исправлять отклонения в психическом развитии подростка (эмоциональном, мотивационном, поведенческом) на основе создания оптимальных психологических условий для развития творческого потенциала личности подростка;
2. Формировать и развивать навыки самоанализа, самоконтроля, самовыражения, саморегуляции;
3. Формировать у подростка одобрение положительных ценностных ориентиров и личностных смыслов жизни.

Программа состоит из трех блоков: подготовительного, основного коррекционно-развивающего и заключительного. По истечении двух-трех недель по окончании работы необходимо проведение повторной диагностики подростка с целью отслеживания динамики развития его личности. Программа состоит из 17 занятий по темам, актуальным в подростковом возрасте. Каждое занятие определяет свои цели и ставит конкретные задачи. Комплекс составлен так, что бы было возможно использование в работе отдельно взятых занятий в зависимости от глубины проблемы подростка, приемлема замена отдельных упражнений, данных в программе на сходные по цели.

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

Тематический план

I блок. Подготовительный (2 занятия).

Занятия 1, 2. Знакомство.

1 этап. Установочный.

2 этап. Диагностический.

Тесты;

Учебная мотивация (автор Г.А. Карпова).

Тест WEIS (автор Вексдер).

СМОЛ (для учащихся 14-16 лет).

Акцентуация личности (автор Шмишек - для учащихся 12-13 лет).

К чему люди стремятся в жизни (автор Рокич].

Самооценка (автор В.А. Ковалев).

Агрессивность (Басса - Дарки в адаптации Г.А.Цукерман).

Социометрия (автор Д.Морено).

II блок. Коррекционно - развивающий (14 занятий).

Занятие 3. Кто я?

Занятие 4. Я и мой мир.

Занятие 5. Мои чувства, мои эмоции.

Занятие 6. Мотивы.

Занятие 7. Я и мои родители.

Занятие 8. Неуверенность и ее маски.

Занятие 9. Смысл жизни - в ценностях?

Занятие 10. Дружба.

Занятие 11. Конфликт.

Занятие 12. Стресс.

Занятие 13. Страхи и фобии.

Занятие 14. Метод СДР (смотри, думай, решай).

Занятие 15. Психоактивные вещества - со мной или без меня?

Занятие 16. Мое будущее.

III блок. Заключительный.

Занятие 17. Обратная связь.

Повторная диагностика (по истечении 2-3 недель).

Содержание программы

I блок. Подготовительный (2 занятия)

Занятия 1,2. Тема: Знакомство.

1. Установочный этап.

Цели:

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

Формы и методы: беседа-интервью с подростком, выявление глубины проблемы, сбор информации об воспитаннике:

- а) интервью с воспитателями, учителями, социальным педагогом, инспектором ПДН, сверстниками;
- б) просмотр тетрадей, табелей успеваемости;
- в) наблюдение.

2. Диагностический этап.

Цели:

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

Диагностические методики:

Тест "Учебная мотивация" (автор Г.А.Карпова).

Цель: выявление интересов подростка.

Тест WEIS (автор Г. Векслер).

Цель: определение уровня интеллектуального развития учащегося.

Тест "СМОЛ" (для учащихся 14-16 лет).

Цель: выявление типа личности подростка, его характерологических особенностей.

Тест Шмишека (для учащихся 12-14 лет).

Цель: определение типа акцентуации характера.

Тест "К чему люди стремятся в жизни".

Цель: измерение ценностной ориентации подростка.

Тест "Агрессивность".

Цель: определение эмоционального состояния.

Самооценка.

Цель: изучение степени адекватности оценки подростком самого себя и самопринятия.

Социометрия (автор Д.Морено).

Цель: определение социометрического статуса учащегося в учебном коллективе.

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

II блок. Коррекционно-развивающий (14 занятий)

Цели:

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

Задачи:

- Развивать у подростка "Я-концепции".
- Формировать жизненно важные мотивы (коммуникативные, профессиональные, познавательные, достижения и т.д.).
- Развитие навыков самосознания, самоконтроля, саморегуляции.
- Формировать стратегию преодоления трудностей и метода принятия решений (СДР).
- Формировать объективные знания о вредном воздействии психоактивных веществ на живой организм, развивать психологический иммунитет к психоактивным веществам.
- Развивать способность к целеполаганию.

Занятие по теме: Конфликт

Цель:

введение в понятие "конфликт", осознание собственной конфликтности, получение опыта активной борьбы.

Реквизит:

распечатка - памятка "Способы разрешения конфликта";

карточки с ситуациями конфликта;

карточки с изображением солонки и стола, вилки и ложки, парты и пенала.

1. Шеренг о самочувствии, о настроении.

2. Эмоциональный разогрев:

Упражнение "Молекула"

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

3. Основная часть.

Беседа с подростком по понятию "Конфликт":

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

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

- Как разворачивается конфликт?

- К чему он может привести?

- Какое наблюдается поведение у людей в конфликтной ситуации?

- Можно ли избежать конфликта?

Упражнение "Конфликт рук"

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

Рефлексия:

- Расскажи, что происходило с тобой в разные моменты "общения" с чужими руками.

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

- Что хотелось сделать? Нравится ли тебе конфликтовать с кем бы то ни было?

Упражнение «В стране вещей»

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

Рефлексия:

- В какой роли тебе было комфортнее? Почему?

Упражнение "Закончи предложение"

- Конфликт - это плохо, потому что...

- Конфликт - это хорошо, потому что...

Вывод: Конфликты полезны, при умении их конструктивно разрешать.

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

Разбор конфликтных ситуаций (по карточкам)

4. Заключение.

Рефлексия:

- Что нового ты узнал сегодня на занятии?

- Было ли оно полезным для тебя?

- Что ты понял, какие выводы смог сделать?

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

Индивидуальное занятие по теме: Стресс

Цели:

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

Материал: бумажный стаканчик, бумага и письменные принадлежности.

1. Шеренг о настроении.

2. Эмоциональный разогрев:

Упражнение "Фокусировка"

Инструкция: Подростку предлагается удобно расположиться в кресле. Отдавая себе команды, следует сосредоточить внимание на определенном участке своего тела, почувствовать его тепло. Например, по команде "Тепло!" надо сосредоточиться на своем теле, по команде "Рука" - на правой руке, "Кисть!" - на кисти правой руки, "Палец!" - на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде "Кончик пальца!" - на кончике указательного пальца правой руки. Команды самому себе следует подавать с интервалами 10-12 секунд. Продолжительность упражнения 5 минут.

3. Основная часть

Упражнение "Стаканчик"

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

- Когда у человека могут возникнуть такие же чувства?

- Кто ими управляет?

- Куда они деваются потом?

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

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

Упражнение "Жизнь и смерть"

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

Рефлексия:

- Почему этому человеку ты отдал бы "жизнь", а этому - "смерть"?

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

- Что ты почувствовал сейчас?

- Как ты понимаешь, что такое "позитивное" мышление?

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

- Подростку предлагается овладеть динамической медитацией (в 5 этапов) для управления стрессом:

Встать прямо и максимально расслабить тело. Дыхание через нос как можно глубже. Не нужно работать как насос, дыхание должно быть хаотическим и достаточно быстрым. Концентрируйся на собственном дыхании. Тело при этом может начать двигаться - не мешай ему. Движения могут быть любыми.

Теперь ты должен стать "сумасшедшим". Ты можешь делать все, что угодно - кричать, прыгать, трястись, танцевать, смеяться, плакать. Не контролируй себя! Наоборот, старайся усилить то, что тебе хочется сделать. Делай все как можно энергичнее, пытайся превратиться в сплошной сгусток энергии.

Встань прямо и подними руки вверх. Начинай выкрикивать звук "Ха". При этом у тебя должно создаваться ощущение, что звук резко падает в низ живота. Во время крика старайся выплеснуть из себя все негативные эмоции, исторгнуть все, что мешает, исчерпать себя до дна. Делай это, как можно энергичнее.

Резко остановись. Замри в этом положении, в каком оказался. Сохраняй неподвижность. Прислушайся к тому, что происходит внутри тебя. Не старайся обнаружить в себе что-нибудь необычное, а просто стань сторонним наблюдателем.

Начни легко танцевать, кружиться, напевать. Почувствуй благодать и освобождение.

4. Заключение.

Рефлексия:

- Что полезного узнал сегодня?

- Какие выводы сделал?

- Что именно будешь использовать в жизни?