

ГКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Варнавинский детский дом»

Согласовано
на педагогическом совете

протокол № ____ от «____» _____ 2013 г.

Утверждаю
Директор
ГКОУ «Варнавинский детский дом»
_____ / Е.Л. Волкова

**Программа психологической работы с подростками
«Молодежная мозаика»**

Составитель
программы:
Педагог-психолог
Цветкова В.Ю.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Очевидным является тот факт, что молодое поколение переживает кризисную социально-психологическую ситуацию. Разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Выработка новых происходит хаотично. Современная социальная ситуация привела молодое поколение к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельного выбора и контроля своего поведения.

Современная молодежь утрачивает ощущение смысла происходящего и не имеет определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить индивидуальность, сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль.

В то же время совершенно очевидно, что подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от последствий. Прогрессивно нарастающие требования социальной среды вызвали появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм саморазрушающего поведения.

Недостаточность знаний, навыков и современных социально-адаптивных стратегий поведения у взрослой части населения не позволяет им оказывать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку. Подростки оказались одиноки и психологически беспомощны в связи с утратой связей со старшим поколением.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование здорового образа жизни, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов воспитанников

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

Основные направления	Характеристика направления
Диагностика	Диагностика проводится 2 раза. В начале работы и после ее завершения. Используются следующие методики: <ul style="list-style-type: none">• диагностики показателей и форм агрессии А.Басса и А.Дарки;• диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;• определения уровня самооценки Дембо-Рубинштейн• Диагностика коммуникативных навыков• Диагностика эмоциональных состояний
Консультирование	Консультации проходят в течение всего учебного года для всех участников образовательного процесса: воспитанников, педагогов
Коррекционно-развивающее направление	Основная часть программы работы занятия с элементами тренинга и индивидуальные занятия
Просвещение	Данное направление имеет своей целью информирование воспитанников, педагогов о целом ряде вопросов, касающихся дезадаптивного поведения и путей его профилактики и коррекции

МЕТОДЫ РАБОТЫ

1. Групповая работа.
2. Занятия с элементами тренинга
3. Дискуссии.
4. Мозговые штурмы.
5. Беседы.
6. Лекции.
7. Ролевые игры.
8. Психогимнастика.
9. Элементы индивидуальной и групповой психотерапии.
10. Круглые столы.
11. Совещания.

РАБОТА С ВОСПИТАННИКАМИ

Цель: формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, способствующих социальной адаптации учащихся.

Целевые ориентиры	Составляющие	Цель	Формы работы
Образовательный	Знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, умение работать с ними различными способами, забота о себе	Формирование развитой концепции самосознания у подростка	Занятия с элементами тренинга, просвещение, индивидуальное консультирование
Психологический	<p>Коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию девиантного поведения; создание благоприятного, доверительного климата в коллективе; психологическая адаптация подростков из «группы риска» и другая работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, проблемами ответственности, принятия решений, чувством личной защищенности.</p> <p>Работа с планом личного выздоровления</p>	Психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, выработка навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и личный выбор, умения обратиться при необходимости за помощью	Занятия с элементами тренинга, индивидуальное консультирование

Социальный	Помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения, решение проблемы занятости и т.д.	Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни	Занятия с элементами тренинга
-------------------	--	---	-------------------------------

Основной принцип работы – профилактика.

ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ

1. Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.
2. Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто я? Кто ты? Что есть во мне и в тебе? Понятие границ личности. Развитие личности.
3. Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.
4. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.
5. Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.
6. Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.
7. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личностей.
8. Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения.
9. Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и ее отличие от дисфункциональной. Химическая зависимость в семье. Какой я вижу свою будущую семью?
10. Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятия насилия и права защищать свои границы.
11. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего «Я». Умение говорить «нет».
12. Развитие зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Способы получения удовольствия, решения проблем и времяпрепровождения, альтернативные употреблению психоактивных веществ.

13. Понятие стресса и проблеморазрешающее поведение: формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения; способы решения проблем, личностных сложностей; понятие личностных кризисов.
14. Понятие стресса и проблеморазрешающее поведение: развитие когнитивной оценки проблемной и стрессовой ситуации:
15. Понятие стресса и проблеморазрешающее поведение: преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.
16. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.
17. Понятия морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.
18. Завершение работы, подведение итогов.

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Цель: формирование и развитие эффективного, социально поддерживающего поведения в процессе взаимодействия с детьми, через систему лекционных и практических занятий.

Задачи:

1. Систематизировать знания о психологических особенностях ребенка, подростка.
2. Помочь осознать собственные личностные и социально-средовые ресурсы, способствующие преодолению проблем взаимоотношения с воспитанниками.
3. Обучить навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения при взаимоотношениях с детьми.
4. Оказывать психологическую помощь нуждающимся педагогам.

План занятий *с педагогами* соответствует темам и содержанию практических занятий *с подростками*. Специалисты погружаются в роль подростков и «на себе» проходят все упражнения.

План реализации работы с педагогами

Тема	Цель	Краткое содержание
Вводная лекция	Общий взгляд на программу	<ul style="list-style-type: none"> • Цель программы. • Задачи. • Структура программы и отдельных занятий. • Методы и способы работы. • Перспективы дальнейшего развития
«Я» и «Другой». Развитие личности	Дать базовые психологические понятия и знания о психологии развития личности	<ul style="list-style-type: none"> • Что у нас общего. • Что нас разделяет и почему. • Индивид. Индивидуальность. Личность. • Социально-психологические предпосылки развития личности. • Этапы развития личности. • <i>Практическое занятие 1.</i> • <i>Практическое занятие 2</i>
Чувства. Разум. Поведение		<ul style="list-style-type: none"> • Понятия «чувства», «эмоциональное состояние», «настроение». • Идентификация чувств. Понятие рефлексии. • Способы выражения чувств. • Чувство и поведение. Самоанализ. • <i>Практическое занятие 3.</i> • <i>Практическое занятие 4</i>
Специфика	Расширить знания	<ul style="list-style-type: none"> • Помощь педагогам

<p>подросткового возраста</p>	<p>о био-психо-социодуховных особенностях развития подростка</p>	<p>в преодолении сопротивления отторжению подростка от взрослого, становлению его как самостоятельной личности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приобретение навыков позитивной коммуникации и способов решения конфликтных ситуаций в общении с подростками
<p>Роль общения в развитии личности</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Структура общения. • Психологические защиты. • Стили общения. Открытые и защитные формы общения. • <i>Практическое занятие 5.</i> • <i>Практическое занятие 6</i>
<p>Самосознание как высшая форма развития сознания</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Самооценка и отношение к себе. • Различные формы искажения самооценки и аномальное развитие личности
<p>Человек как социальное существо</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Эмпатия. Умение оказывать поддержку. • Конфликт. Способы разрешения конфликтов. • Социальные роли. • Социальная компетентность. • <i>Практическое занятие 7.</i> • <i>Практическое занятие 8</i>

<p>Сексуальность</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Стадии развития сексуальности. • Социально-психологические и культурные факторы в развитии сексуальности. • Формы выражения сексуальности. • Проблемы межполового общения
<p>Семья как единый организм</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Семья как система. • Понятие здоровой и дисфункциональной семьи. • Цель семьи – воспитание подрастающего поколения и развитие всех ее членов. • Здоровая семья – это открытая система, в которой: • есть общее «Мы» и пространство для развития каждого «Я»; • существуют ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако они гибки и могут быть изменены, если того требуют новые условия; • изменения приветствуются и считаются желанными и естественными; • общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту; • самооценка высокая. • <i>Практическое занятие</i>

		<p>9.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Практическое занятие 10</i>
Дисфункциональная семья	<p>Сформировать понятия «дисфункциональная семья», «созависимость», деструктивные роли в семье</p>	<p>· Дисфункциональная семья – семья, не способная выполнять свои основные функции. Это закрытая система, в которой:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самооценка у членов семьи низкая; • общение не прямое, спутанное, неопределенное, неадекватное, препятствующее росту; • ролевые взаимоотношения; • правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под них; запрет на их обсуждение
Девиантное поведение подростка	<p>Раскрытие понятий «нормы» и «патологии» в отношении психологии подростка, развитие умений и навыков позитивного общения с «трудными» подростками, развитие умений выстраивать ясные</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Трудный» подросток – подчас всего лишь неудобен для взрослых. • Девиантное поведение – это система поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы, будь то психическое здоровье, права, культура или мораль.

	<p>межличностные границы в общении, аффилиации активного слушания и диалога</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формы девиантного поведения. • Причины девиантного поведения. • Злоупотребление алкоголем и употребление наркотиков. Подростковая наркомания. • Суицидальное поведение. • Психические расстройства. • Понятие «девиантное поведение». • Сексуальные расстройства у детей и подростков. • Факторы риска в развитии химической зависимости у подростка. • <i>Практическое занятие 11.</i> • <i>Практическое занятие 12</i>
<p>Насилие как фактор развития зависимой личности</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Насилие как крайняя форма деструктивного общения. • Типы и формы насилия. • Насилие в семье. • Посттравматический стресс – синдром перенесенного насилия
<p>Созависимость как основа развития любой формы зависимого поведения</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Созависимость – любое поведение или отклонение, которое помогает уменьшить или минимизировать последствия употребления алкоголя или наркотиков для химически зависимого

		<p>или болезненно вовлеченного человека. Это закрепленная патологическая реакция на длительно проявляющийся стресс.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Практическое занятие 13.</i> • <i>Практическое занятие 14</i>
<p>Стресс и проблеморазрешающее поведение</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Навыки оценки проблемной ситуации и принятия решения. • Навыки противостояния давлению человека, группы. Умение сказать «нет». • Способы решения проблем. • Понятие личностного кризиса. Конструктивное и деструктивное его переживание. • <i>Практическое занятие 15.</i> • <i>Практическое занятие 16</i>
<p>Выбор и ответственность</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Выбор и ответственность. • Альтернативные способы получения удовольствия, решения проблем, времяпрепровождения. • Понятие морали и нравственности. Духовные аспекты развития личности. • Химическая зависимость как заболевание. • <i>Практическое занятие</i>

		<p>17.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Практическое занятие 18</i>
Окончание	Подведение итогов работы семинара	<ul style="list-style-type: none"> • Обзор прочитанного материала. Ответы на вопросы. • Материал для обсуждения. • <i>Практическое занятие 19.</i> • <i>Практическое занятие 20. Два эти занятия – обсуждение и анализ сложностей, специфики работы с подростками</i>

Перед каждым практическим занятием – медиативное упражнение по осознанию «внутреннего подростка» в целях активизации подростковых стилей реагирования и чувствования.

ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ

Этапы	Продолжительность (мин.)	Задачи	Средства	Роль ведущего
Приветствие		Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность	Определенные ритуалы	Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу
Начало работы	5–10	Самоопределение участников (с чем они пришли в группу, как себя ощущают в настоящий момент)	Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства
Разминка	5–10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Объединение, сплочение группы. 2. Развитие межличностных связей. 3. Включение в совместную деятельность. 	Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обозначить правила и границы. 2. Обеспечить безопасность участников
Работа по теме	30	Задачи соответствуют теме занятия	Самые разнообразные формы активности (игры, рисование и т.д.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать определенную информацию в доступной форме. 2. Предоставить возможность выразить свои чувства. 3. Помочь овладеть

				НОВЫМИ навыками, основываясь на полученной информации
Разминка	10–15			
Работа по теме	25			
Завершение занятия	10	1. Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. 2. Завершение работы в ПОЗИТИВНОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ	Подвижные и/или релаксационные игры	Обеспечение безопасности участников
Прощание		Обозначить конец занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка детей

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примеры игр, используемых при работе с подростками в группах

Название	Краткое описание	Цель игры	Количество детей	Примечания
«Снежный ком»	По кругу каждый называет свое имя и имена всех уже назвавших перед ним	Знакомство и сплочение группы	До 20-ти	
«Путаница»	Каждый берет за руки двух разных людей, стоящих желательно не рядом. Задача – не разнимая рук распутаться в новый круг	Сплочение и бережное отношение друг к другу, снятие возбуждения	5–10	Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого. Можно использовать для завершения занятия
«Белые медведи»	2–3 человека берутся за руки цепочкой. Это «белые медведи». Задача – замкнуть цепочку вокруг остальных участников-«пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем»	Разрядка	5–25	Безопасное помещение
«Черные шнуры»	Все сидят на стульях в кругу, ведущий находится в центре и предлагает	Разрядка, возможность для проявления фантазии,	6–25	По мере овладения игрой взрослые ведущие могут подавать

	<p>поменяться местами тем, у кого, например, черные шнурки. Задача: всем найти себе место, в том числе и ведущему.</p> <p>Тот, кто не нашел места, становится ведущим</p>	<p>вероятность увидеть общее</p>		<p>пример названия более интересных признаков: например, определенных отношений, осознания чувств и т.д.</p>
--	---	----------------------------------	--	--