МБОУ «СОШ№4» с. Сотниковское

Программа

коррекционно-развивающих занятий

для подростков

**«Гармония жизни»**

Педагог-психолог: Л.Б.Ныркова

2011-2012 учебный год

**ПРОГРАММА «Гармония жизни»**

Программа коррекционно-развивающих занятий для подростков с элементами психологического тренинга

I. Паспорт программы.

1.1. Наименование программы: «Гармония жизни»

Пояснительная записка

Современный подросток живет в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям развития. Эмоциональное неблагополучие подростка - один из объектов пристального внимания: школьных психологов, педагогов, родителей. Своевременная и качественная диагностика подобного неблагополучия, адекватные коррекционные меры могут уменьшить риск возникновения нежелательных тенденций в развитии личности. Одно из ярких проявлений подобного неблагополучия - депрессивные состояния.

Депрессия (от лат. depressio — подавление) — аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения. Поскольку депрессивные состояния у подростков изучены недостаточно, это существенным образом ограничивает возможности психологов в отношении коррекционной работы.

Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса, оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей, овладение навыками практического применения активной стратегии решения проблем, совершенствование поиска социальной поддержки, психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, увеличение уровня самоконтроля, замена «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха, является основой развития личности подростка. Все вышеуказанные умения и навыки могут иметь свое начало на тренинге поведенческих навыков. В связи с актуальностью решения данной проблемы, стало необходимым создание коррекционной программы для подростков направленной на развитие навыков самообладания и саморегуляции, а также развитию адекватного отношения к собственной личности.

**1.2. Цели и задачи программы**.

**Цель:** коррекция депрессивных состояний у подростка.

**Задачи:**

1. Устранить симптомы депрессивного состояния.
2. Сформировать навыки саморегуляции.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создать условия для развития способности безоценочного их принятия, сформировать умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
5. Создать условия для личностного роста, создать условия для формирования у подростка стремления к самопознанию, погружения в свой внутрен­ний мир и ориентация в нем.
6. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
7. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, позитивных жизненных целей, путей и способов их адекватного  достижения.

**1.3. Сроки реализации программы**.

Работа проводится в мини-группах — 1 раз в неделю по 60—90 минут. Всего 7 недель. Количество детей в группе от 4 до 6 человек.

**1.4. Структура программы.**

Программа включает в себя комплекс из 7 коррекционно-развивающих занятий:

Каждое занятие состоит из трех частей:

1.Вводная часть (разминка).

2.Основная часть (рабочая).

3.Завершение.

**Тематический план  коррекционной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | « Знакомство» | 1 |
| 2 | «Мои качества» | 1 |
| 3 | «Мои чувства» | 1 |
| 4 | «Мои страхи» | 1 |
| 5 - 6 | «Мои эмоции» | 2 |
| 7 | «Ценность моего «Я»» | 1 |

***Используемые методы:*** дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

**Требования к проведению занятий .**

Группа должна комплектоваться на добровольной основе;

Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой, но достаточно допустимы и гомогенные группы;

Желательно включать в группу участников с небольшой разницей в возрасте.

**1.5. Исполнитель программы:**

Педагог-психолог

**Используемая литература:**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. *Аннекен Р. и др.* Тренинг коммуникации в парах. Руководство для психологов. Материалы DGVT № 2. URL: <http://www>. openweb. ru/ romek/dgvt[0]. htm.
3. *Байярд Р. Т., Байярд Д.* Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Просвещение, 1991
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
5. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.
6. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. *Ромек В. Г.* Психотерапия неуверенности в себе // Вопросы ментальной медицины и экологии. Т. 6. № 2. 2000. С. 83-84.
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

Педагог-психолог МБОУ «СОШ№4» Ныркова Л.Б.

Дата составления 2011-2012 учебный год.