

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА

Принята на заседании педагогического совета МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска Протокол № 1 от 30.08.2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска _____ А.М. Мальцева Приказ № 151 от 02.09.2024г.
--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Познай себя»
(индивидуальные психокоррекционные занятия
с подростками в кризисной ситуации)**

Уровень программы: *базовый*
Срок реализации: *1 год*
Возраст обучающихся: *11-17*
ID-номер программы в Навигаторе _____

Автор - составитель:
Зинина Ирина Анатольевна
Педагог-психолог,
Педагог дополнительного образования
Год создания программы - 2024

г. Невинномысск, 2024 г.

Паспорт
адаптированной программы индивидуальных психокоррекционных
занятий с подростками в кризисной ситуации, подпрограммы
дополнительной общеобразовательной программы «Ступени к себе»

Наименование муниципалитета	Ставропольский край, г. Невинномысск
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец детского творчества» города Невинномысска
Руководитель учреждения	Мальцева Алена Михайловна
Контактные данные	8(86554) 9-54-82
ФИО автора (составителя) программы	Зинина Ирина Анатольевна
Название программы	Ступени к себе
Срок реализации программы	1 год
Цель программы	Психокоррекция эмоционально-личностной сферы подростка, находящегося в кризисной ситуации.
Задачи программы	<p>Обучающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать представления о своем психологическом здоровье, необходимости сохранения своего душевного благополучия; • обучить понимать себя, распознавать свое настроение, эмоциональное состояние, называть его и выражать приемлемыми способами; • обучить поддерживать и укреплять позитивные чувства, снимать утомление; • обучить получать положительные эмоции от творческого самовыражения, воплощения творческого замысла; • формировать ощущения защищённости в этом мире, активизируя ресурсы психики <p>Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать ценностное отношение к своему психологическому здоровью;

	<ul style="list-style-type: none"> • развивать навыки самоанализа и рефлексии, расширить представление о себе, своих возможностях и способностях; • помочь в формировании адекватной самооценки и чувства самоуважения; • формировать ценностное отношение к своим талантам и способностям, показать преимущества развивающегося человека. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобщать школьника к общечеловеческим ценностям: добру, красоте, здоровью, счастьем, дружелюбию, как условиям духовно-нравственного развития человека.
Ожидаемые результаты	<p>Предполагается, что в результате освоения программы, ее участники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научатся принимать себя во всем многообразии своих внутренних свойств и качеств; - скорректируют собственное поведение; - получат возможность приблизиться к пониманию ценности и уникальности внутреннего мира человека и его неразрывной связи с внешним миром; - смогут научиться принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность; - смогут понимать и описывать свои эмоциональные состояния; - приобретут определённые навыки преодоления конфликтных ситуаций; - осознают феномен творческого самовыражения.
Адреса осуществления образовательной деятельности	357100, Ставропольский край, город Невинномысск, ул. Гагарина, д. 114
Материально-техническая база	Кабинет, столы - 3 шт., стулья, соответствующие возрасту детей – 12шт., шкаф, компьютер, принтер. Настольные развивающие игры, наборы для арт-терапии, наборы метафорических ассоциативных карт.

Раздел I.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Большое значение для развития личности имеет психологическое здоровье, то есть состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Оно формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Современная медицина утверждает, что 30-40% всех хронических заболеваний имеет психогенную основу. Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

- наличие позитивного образа «Я», т.е. принятия человеком самого себя и других людей;
- владение рефлексией, как средством познания себя;
- наличие у человека потребности в самопознании, саморазвитии, личностном росте.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению памяти, внимания, мышления. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины.

Также следует учесть, что за последние годы в структуре заболеваемости детей и подростков все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. В настоящее время распространенные социальные проблемы и проблемы здравоохранения чаще всего вызваны особенностями поведения, образом жизни, сформированными в подростковом возрасте. Здесь особенно высок уровень опасных для психологического здоровья поведенческих рисков, так как, выходя из-под опеки взрослых, дети и подростки оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска. Подобная неподготовленность может проявиться в неумении осознавать свои эмоции и чувства и полноценно проживать их и проявлять, несформированности чувства собственной значимости, неспособности избегать вредных привычек, вовремя сказать "нет".

Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Только личная ответственность за свое здоровье в сочетании с необходимой компетенцией в приемах и технологиях сохранения

и укрепления психологического здоровья, а также знание своих индивидуальных особенностей позволяют достигать целей и решить следующие задачи, которые ставит здоровьесберегающая педагогика.

Основание для разработки Программы:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 16.04.2022 № 108-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»(ред. от 01.07.2021 №264-ФЗ);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 11.06.2021 №170-ФЗ);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 (ред. от 07.07. 2021г №1133);
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025года (Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403);
- Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. №196 (с изменениями от 30.09.2020 № 533);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Министерство образования и науки России Федеральное, ГАУ «Федеральный институт развития образования», составители: Попова Ирина Николаевна – зам. руководителя Центра социализации, воспитания и неформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент Славин Семен Сергеевич – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО), 2015 г.;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28 сентября 2021 г. № 639)

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского творчества» города Невинномыска (утвержден приказом УО № 274, от 19.04.2019г.).

Программа реализуется с учетом **социального заказа**, потребностей основных заказчиков — детей и их родителей, в соответствии с их интересами, национально-культурными традициями, с использованием ресурсов дополнительного образования.

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Уровень – базовый.

Актуальность программы. Личность, как объект жизненного процесса подвергается воздействию различных событий жизни как позитивных, так и негативных. Не исключены и такие травматические события или ситуации, после которых личностные психологические ресурсы человека исчерпываются и ему необходима помощь.

На самоощущении ребенка и на его самооценку оказывают влияние жесткие условия современного общества, в которых ребенок может чувствовать нестабильность и незащищенность, переживая эмоциональный дискомфорт. На любом этапе взросления может повышаться тревожность, а в подростковом возрасте проблема тревожности становится особо острой.

Особое влияние в становлении личности оказывают травматические события, обладающие мощным негативным следствием, такие как: потеря значимого взрослого, экстремальные ситуации, угроза жизни для самого себя и значимого близкого, потеря любимого животного, психологические и

физические травмы и др. психогенные ситуации, вызывают травматический стресс. Психологические последствия травматических событий выражаются в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), возникающем как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряжённая с серьёзной угрозой жизни и психическому и физическому здоровью.

Проблема детей на сегодня - это неумение в полной мере соотносить себя с окружающим миром, другими людьми, сопоставлять себя с другим человеком, в котором есть нечто, не имеющее значение для ребенка, которое должно быть понятно им, осознанно и принято. В основе всего этого лежит - самопознание. Развитие личности осуществляется в ходе осознания человеком себя и своих возможностей.

Предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки детям подросткового возраста, имеющим трудности в эмоциональной и коммуникативной сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей.

Новизна программы состоит в том, что её содержание направленно на развитие интеллекта ребёнка, его самопознание и принятие себя как личности. Основное содержание занятий составляют тренировочные упражнения, специальные задания, проективные методики и тесты, дидактические и развивающие игры, направленные на формирование способностей к самопознанию, саморефлексии, саморегуляции и выплеска негативных эмоций.

При реализации программы наряду с традиционными используются следующие методы работы:

- психогимнастика,
- арт-терапевтические техники (Мозартика, мандала),
- сказкотерапия,
- релаксационные методы,
- проективные методики,
- тесты на визуализацию,
- когнитивные методы (упражнения на развитие памяти, внимания, мышления).

Отличительная особенность. Овладение психологической азбукой поможет подростку научиться понимать и принимать себя и окружающих, распознавать свое психологическое состояние. Данная программа педагогически целесообразна, т.к. в условиях организованного взрослым процесса изучения себя и своей ситуации ребенок приобретает уверенность в себе и повышает самооценку.

Адресат программы. Программа предназначена как для девочек, так и для мальчиков в возрасте от 11 до 17 лет. Наличие специальных умений и навыков не обязательно.

У детей с 11 до 14 лет можно выделить возрастные психологические особенности, такие как большую самостоятельность, дети начинают осознавать свою индивидуальность и стремиться к самовыражению. Формируется логическое мышление и способность к анализу. Подростки начинают понимать причинно-следственные связи и могут делать выводы на основе наблюдений. У них развивается воображение и фантазия, появляется интерес к учёбе и познанию нового.

В периоде старшего подросткового возраста (15-17 лет) в основных чертах завершается физическое развитие. Это период самоутверждения, роста самосознания и выработки мировоззрения, жизненного и профессионального самоопределения. Происходит расцвет умственной деятельности: самостоятельность мышления и оценивания, критичность, логичность, анализ и планирование, уважение интеллектуальных качеств человека. В этом возрасте повышается авторитет отдельных учителей и даже родителей. Подросткам становится очень важен статус в коллективе, а так же активно развиваются неформальные отношения: дружба, симпатия, любовь. Характерной чертой данного периода является еще и нравственная и социальная зрелость – возможность выбора в поступках и оценках.

Курс по данной программе поможет сформировать у подростков фундамент психологической грамотности, который поможет им расширить свой жизненный опыт, научиться решать жизненные задачи.

Объем и сроки освоения программы – 1 год. Программа рассчитана на: 36 часов.

Форма обучения: программа предполагает реализацию не только в очной форме, но и с помощью использования информационно-коммуникационных технологий.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся индивидуально в соответствии с учебным планом.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: приветствие, беседа, основное содержание, включающее в себя теоретическую и практическую часть, завершение.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

1.3. Содержание программы

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	

1. Диагностический блок		9	2,5	6,5	
1.1	Встреча с подростком, беседа, согласование рамок работы, определение путей помощи подростку.	1	0,5	0,5	Беседа Анкета «Вот какой я!» Проективные тесты на самооценку
1.2	Диагностика критических ситуаций подростков. Диагностика суицидального поведения	2	0,5	1,5	Беседа Опросник САН Проективные тесты «Ущелье», «Фигура смерти» и др. Проективный тест на суицидальные наклонности и др. Рефлексия
1.3	Диагностика семейных отношений	2	0,5	1,5	Беседа Рекомендации родителям по поддержке ребенка Рисуночный Проективный тест «Мой дом, моя семья», «Вольер» и др.
1.4	Диагностика адаптационных ресурсов и степени влияния стрессовой ситуации на эмоциональное состояние	2	0,5	1,5	Беседа Автопортрет в полный рост Проективный тест «Человек под дождем» и др. Рефлексия

1.5	Диагностика эмоционального состояния	2	0,5	1,5	Беседа Тест-мотив «Луг», «Несуществующее животное», «Трещины» и др. Рефлексия Рефрейминг
2. Коррекционный блок		20	9	11	
2.1	Активизация ресурсов психики	1	0,5	0,5	Беседа Тест-мотив «Смена времен года» Дыхательные упражнения, Мышечная релаксация
2.2	Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков	2	1	1	Беседа Анализ рисунков Рекомендации Задания «Дерево целей», «Позитивное мышление», «Линия будущей жизни» и др.
2.3	Формирование ощущения защищённости в этом мире	2	1	1	Беседа Тест-мотив «Мое защищенное место» Песочная картина по мотиву. Упражнения «Поза победителя», «Прорастание зернышка» и др. Рефлексия

2.4	Создание внутреннего “хорошего” неперсонифицированного объекта	1	0,5	0,5	Беседа Проективный тест «Внутренний помощник», «Сосуд», «Чаша и меч» и др. Упражнения «Комплимент», «Я в лучах солнца» и др. Рефлексия
2.5	Позитивное мышление	1	0,5	0,5	Беседа Рекомендации родителям по эмоциональному состоянию подростка в процессе коррекционной работы Упражнение «Мои ожидания» и др.
2.6	Соединение тела и эмоций	1	0,5	0,5	Беседа Проективная методика «Мост» Рефлексия
2.7	Работа с чувствами и эмоциями	2	0,5	1,5	Беседа Серия рисунков “9 маленьких мандал” Игра «Эмоциональный интеллект» Рефлексия

2.8	Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков (проработка эмоций)	1	0,5	0,5	Беседа Анализ рисунков Рекомендации Задания «Моя радость», «Ресурс - здоровье», «Палитра эмоций» и др. Рефлексия
2.9	Создание внутреннего «хорошего» персонифицированного объекта	1	0,5	0,5	Беседа Тест-мотив «Внутренний ребенок» Техника «4 ребенка-Я» и др. Рефлексия
2.10	Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков	1	0,5	0,5	Беседа Анализ рисунков Чек-лист «Пять чувств» Рефлексия
2.11	Травмоэкспозиция	1	0,5	0,5	Беседа Техника проживания травмы «Посмотреть на ситуацию, как в кинотеатре» и др. Рефлексия
2.12	Работа с интроектом Зла	1	0,5	0,5	Беседа Тест-мотив «Путь Героя» и др. Рефлексия

2.13	Укрепление самооценки	1	0,5	0,5	Беседа Тест-мотив “Я прекрасный цветок, растущий к солнцу” и др. Рефлексия
2.14	Диагностика эмоционального состояния, диагностика внутреннего мировосприятия	1	0,5	0,5	Беседа Песочная композиция на тему “Картина про меня” и др. Рефлексия
2.15	Фрактальный рисунок – характеристика основных черт Нейрографика	2	0,5	1,5	Беседа Фрактальный рисунок Нейрографический рисунок Рефлексия
2.16	Проработка конкретной ситуации Активизация чувствования	1	0,5	0,5	Фрирайтинг Работа с открытками или с МАК
3. Блок оценки коррекционных воздействий		7	2,5	4,5	
3.1	Мониторинг эмоционального состояния	1	0,5	0,5	Беседа Тест-мотив “Луг” Упражнение «Идеальная планета» и др. Рефлексия

3.2	Мониторинг адаптационных ресурсов и степени влияния стрессовой ситуации на эмоциональное состояние	2	0,5	1,5	Беседа Диагностическая методика “Человек-Человек под дождём – Дождь в сказочной стране” и др. Рефлексия
3.3	Мониторинг эмоционального состояния Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков.	2	0,5	1,5	Беседа Опросник САН Упражнения «Ромашка успеха», «Цвет успеха», «Конверт откровений» и др. Анализ рисунков Рефлексия
3.4	Способы снятия нервного напряжения	1	0,5	0,5	Беседа Рекомендации «Письмо невысказанности», «Границы моей личности», «Моя территория», «Договоримся», «Дневник успехов» и др.
3.5	Подведение итогов, оценка подростком своего самочувствия и жизненной активности	1	0,5	0,5	Беседа Задание: «Список своих желаний», «Мотивирующие цитаты», Упражнения «Волшебная шкатулка» и др. Рефлексия

	Итого:	36	14	22	
--	--------	----	----	----	--

Содержание программы

Раздел 1. Диагностический блок

Тема 1.1. Встреча с подростком, беседа, согласование рамок работы, определение путей помощи подростку.

Теория: Знакомство. Ознакомительная беседа. Анкета «Вот какой я!».

Практика: Проективные тесты на самооценку. Вербальные тесты.

Тема 1.2. Диагностика критических ситуаций подростков. Диагностика суицидального поведения.

Теория: Беседа. Опросник САН

Практика: Проективные тесты «Ущелье», «Фигура смерти». Проективный тест на суицидальные наклонности. Рефлексия

Тема 1.3. Диагностика семейных отношений.

Теория: Беседа. Рекомендации родителям по поддержке ребенка.

Практика: Рисуночный Проективный тест «Мой дом, моя семья», «Барашек в бутылке», «Вольер».

Тема 1.4. Диагностика адаптационных ресурсов и степени влияния стрессовой ситуации на эмоциональное состояние.

Теория: Беседа о состоянии подростка.

Практика: Автопортрет в полный рост. Проективный тест «Человек под дождем». Рефлексия.

Тема 1.5. Диагностика эмоционального состояния.

Теория: Беседа о состоянии ребенка.

Практика: Тест-мотив «Луг», «Несуществующее животное», «Трещины».

Рефлексия. Рефрейминг.

Раздел 2. Коррекционный блок.

Тема 2.1. Активизация ресурсов психики.

Теория: Беседа «Ресурсы психики»

Практика: Тест-мотив «Смена времен года». Дыхательные упражнения. Мышечная релаксация.

Тема 2.2. Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков.

Теория: Беседа. Анализ рисунков. Рекомендации.

Практика: Задания «Дерево целей», «Позитивное мышление», «Линия будущей жизни».

Тема 2.3. Формирование ощущения защищённости в этом мире.

Теория: Беседа о зоне комфорта.

Практика: Тест-мотив «Мое защищенное место». Песочная картина по мотиву. Упражнения «Поза победителя», «Прорастание зернышка». Рефлексия. Упражнения «поза победителя», «прорастание зернышка».

Тема 2.4. Создание внутреннего “хорошего” неперсонифицированного объекта.

Теория: Беседа о состоянии подростка

Практика: Проективный тест «Внутренний помощник», «Сосуд», «Чаша и меч». Упражнения «Комплимент», «Я в лучах солнца» и др. Рефлексия. Упражнения с элементами тренинга на закрепление позитивного эмоционального настроения.

Тема 2.5. Позитивное мышление.

Теория: Беседа. Рекомендации родителям по эмоциональному состоянию подростка в процессе коррекционной работы

Практика: Упражнение «Мои ожидания», «Создание позитивных мыслей», «Сильные стороны в отношениях».

Тема 2.6. Соединение тела и эмоций.

Теория: Беседа про эмоции и их влияние на организм.

Практика: Проективная методика «Мост» (соединение “Я – плохого” и “Я-хорошего”, “Я” и травматическое событие). Рефлексия

Тема 2.7. Работа с чувствами и эмоциями.

Теория: Беседа «Эмоции и чувства»

Практика: Серия рисунков “9 маленьких мандал”. Игра «Эмоциональный интеллект». Рефлексия.

Тема 2.8. Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков (проработка эмоций).

Теория: Беседа. Анализ рисунков. Рекомендации.

Практика: Задания «Моя радость», «Ресурс - здоровье», «Палитра эмоций». Рефлексия.

Тема 2.9. Создание внутреннего “хорошего” персонифицированного объекта.

Теория: Беседа «Психологические границы»

Практика: Тест-мотив «Внутренний ребенок». Техника «4 ребенка-Я». Рефлексия

Тема 2.10. Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков.

Теория: Беседа. Анализ рисунков.

Практика: Чек-лист «Пять чувств». Рефлексия.

Тема 2.11. Травмоэкспозиция.

Теория: Беседа о волнующих ситуациях

Практика: Техника проживания травмы “Посмотреть на ситуацию, как в кинотеатре”. Рефлексия.

Тема 2.12. Работа с интроектом Зла.

Теория: Беседа о состоянии подростка

Практика: Тест-мотив “Путь Героя”. Рефлексия.

Тема 2.13. Укрепление самооценки.

Теория: Беседа «Я – ОК, Ты - ОК»

Практика: Тест-мотив “Я прекрасный цветок, растущий к солнцу”.

Упражнение «Аплодисменты», «Я в лучах солнца», «Комплимент».

Рефлексия.

Тема 2.14. Диагностика эмоционального состояния, диагностика внутреннего мировосприятия.

Теория: Беседа «Мое эмоциональное состояние».

Практика: Песочная композиция на тему “Картина про меня”. Рефлексия.

Тема 2.15. Фрактальный рисунок – характеристика основных черт. Нейрографика.

Теория: Беседа «Что такой фрактал», «Что есть Нейрографика».

Практика: Фрактальный рисунок. Нейрографический рисунок. Рефлексия.

Тема 2.16. Проработка конкретной ситуации. Активизация чувствования.

Теория: Беседа по проблемной ситуации.

Практика: Фрирайтинг. Работа с открытками или с МАК.

Раздел 3. Блок оценки коррекционных воздействий

Тема 3.1. Мониторинг эмоционального состояния.

Теория: Беседа о состоянии подростка.

Практика: Тест-мотив “Луг”. Упражнение «Идеальная планета». Рефлексия.

Тема 3.2. Мониторинг адаптационных ресурсов и степени влияния стрессовой ситуации на эмоциональное состояние.

Теория: Беседа «Влияние стресса»

Практика: Диагностическая методика “Человек-Человек под дождём – Дождь в сказочной стране”. Рефлексия.

Тема 3.3. Мониторинг эмоционального состояния. Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков.

Теория: Беседа. Анализ рисунков.

Практика: Опросник САН. Упражнения «Ромашка успеха», «Цвет успеха», «Конверт откровений». Рефлексия.

Тема 3.4. Способы снятия нервного напряжения.

Теория: Беседа. Рекомендации.

Практика: Упражнения «Письмо невысказанности», «Границы моей личности», «Моя территория», «Договоримся», «Дневник успехов».

Тема 3.5. Подведение итогов, оценка подростком своего самочувствия и жизненной активности.

Теория: Беседа, подведение итогов работы.

Практика: Задание: «Список своих желаний», «Мотивирующие цитаты». Упражнения «Волшебная шкатулка». Рефлексия.

1.4 Планируемые результаты:

- Предполагается, что в результате освоения программы, ее участники:
- научатся принимать себя во всем многообразии своих внутренних свойств и качеств;
 - осознают феномен творческого самовыражения;
 - скорректируют собственное поведение;
 - получат возможность приблизиться к пониманию ценности и уникальности внутреннего мира человека и его неразрывной связи с внешним миром;
 - укрепят самооценку и снизят уровень тревожности;
 - научатся понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей;
 - смогут научиться принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

Раздел II.

Организационно-педагогические условия.

2.1 Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы объединения: по расписанию
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий определяется образовательной программой: 45 минут
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 уч. недель	Сменность занятий: 1 смена

Режим работы в период школьных каникул.

В период с 31.12 по 08.01 – нерабочие праздничные дни.

В период с 01.06 по 31.08 – летние каникулы.

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические	Информационно-методические	Кадровые
Кабинет, столы - 3 шт., стулья, соответствующие возрасту детей-12 шт.,	Картотека игр, наборы МАК, записи звуков и песен, документально-правовая база по	Педагог-психолог с высшим профессиональным образованием

<p>компьютер, мультимедийное оборудование, кушетка.</p>	<p>ФГОС, научно – популярная и художественная литература по психологическому образованию и воспитанию, демонстрационные материалы, канцелярские принадлежности, материал для творчества.</p>	
---	--	--

Методическое обеспечение программы

Занятия содержат **различные формы**, методы и средства для достижения поставленной цели:

- Беседы;
- Творческие проекты;
- Упражнения психогимнастики;
- Игры, инсценировки, этюды;
- Элементы тренинга;
- Сказки, притчи, пословицы и поговорки, загадки;
- Тесты, проективные тесты;
- Метафорические ассоциативные карты (МАК);
- Элементы арт-терапии, сказкотерапии;

Разработаны: инструктаж по пожарной безопасности, правила дорожного движения, оформлен уголок психолога.

Материально-техническое оснащение

Дидактические материалы: бумага, карандаши, фломастеры, пластилин, клей, ножницы, цветная бумага и картон, атрибуты к играм, МАК.

Информационное обеспечение: компьютер, звуковоспроизводящие колонки, столы и стулья, музыка для релаксации.

Предусмотрено в процессе реализации программы использование на занятиях видео-, фото- и интернет источников с материалами.

2.3. Формы аттестации

В начале учебного года проводится входная диагностика, в конце 1-го полугодия (декабрь) - промежуточная диагностика, в конце учебного года (май) – итоговая диагностика.

Цель входной диагностики – выявить уровень развития:

- самооценка ребенка;
- уровень тревожности;
- сформированность либо отсутствие какого-либо навыка;
- мышления, памяти, эмпатии и т.д.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме:

- анкетирования;
- тестирования;
- пиктограмм;
- итогового тестирования в конце года.

Эти данные помогают строить работу с обучающимися, а в конце года – дают возможность сделать анализ работы за год.

2.4. Оценочные материалы

–В числе объективных критериев оценки успешности индивидуальной психологической работы в сфере сохранения и укрепления психологического здоровья могут использоваться показатели психологического здоровья обучающихся. Диагностика и самообследование происходит на первом занятии, в середине учебного курса и на последнем занятии. Могут использоваться следующие методики:

- Опросник самочувствия, активности и настроения (САН)
- Опросник «Личностная и ситуативная тревожность»
- Анкета напряженности (оценка уровня напряженности)
- Методика самооценки школьных ситуаций (по Кондашу)
- Проективные рисуночные методики «Автопортрет», «Дом. Дерево. Человек», «Несуществующее животное», «Фрактальное рисование», «Слон», «Барашек в бутылке» и многие другие.
- Тесты «Кто я?», «Какой я?», «Мой темперамент» и др.
- Тест-анкета для самооценки обучающихся факторов сохранения здоровья.

2.5. Методические материалы

Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые

подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков. На занятиях используются: ритуал приветствия и прощания, плавный переход от теории к практике, проективные методики и рефлексия.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы психолога с подростком, позволяющие установить атмосферу доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом, но устанавливается совместно с ребенком.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние подростка, уровень его активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние ребенка. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать ребенка, поднять ему настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, проективных методик, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что подросток сам или с помощью взрослого отвечает на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дает обратную эмоциональную связь психологу.

Структура занятий:

1. Часть. Вводная.

- Ритуал начала занятия. Разминка. Упражнения, снимающие напряжение с мышц разных групп, утомление с глаз, снимающие психоэмоциональное напряжение.

2. Часть. Основная.

- Беседа.

- Проективные методики, арт-терапевтические задания и упражнения, игры, драматизации.

- Тестирование, само тестирование, анкетирование, работа с метафорическими ассоциативными картами.

- Шерринг.
- 3. Часть. Заключительная.
- Релаксационные упражнения.
- Ритуал завершения занятия.

Принципы общения на занятиях

1. Принцип конфиденциальности.
2. Принцип принятия.
3. Принцип активности.
4. Принцип доверительного общения. Правило "Говорить только правду или, по крайней мере, не лгать".

2.6. Литература:

1. Анна Фенина. Одна девочка тропу искала. Целебные сказки. – Москва: Издательство Бомбора, 2022. – 85 с.
2. Бурлакова Л.А. Эмоции – все ОК! Личные границы. Правила коммуникации бережное отношение к своим потребностям. – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 304 с.
3. Боев И.В. Символдрама: коррекция личностных и поведенческих нарушений: монография/И.В. Боев, Я.Л. Обухов. – Ставрополь: Сервисшкола, 2009. – 167 с.
4. Виктория Литвинова. Качай позитив: книга-тренинг: как развивать стрессоустойчивость и эмоциональный интеллект – Ростов н/Д: Феникс, 2022. – 63 с.: ил.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Кудзилов Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 340 с.: ил.
7. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
8. Пискарев П.М. Нейрографика 2. Композиция судьбы. – СПб.: Речь, 2020. – 186 с.
9. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2021. – 226 с.
10. Обухов Я.Л. Символдрама: Кататимно-имагитивная психотерапия детей и подростков. – М., «Эйдос», 1997
8. Обухов Я.Л. Образ – рисунок – символ // Журнал практического психолога. 1996. №4.С. 44-54.
9. Пурнис Н.Е. Арт-терапия. Аспекты трансперсональной психологии. – СПб.: Речь, 2008. – 208 с.
10. Сидоров П.И., Парняков А.В. Введение в клиническую психологию. – М.: «Академический проект», 2000.
11. Штейнхард Ленор. Юнгианская песочная терапия. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.:ил. (Серия «Практикум по психотерапии»)
12. Шевелёва Е.В. Опыт психолого-коррекционной работы по методу символдрамы в условиях ПМПС школы-лицея // Психология в школе. 2009. - №2. – С. 24-26
13. Шевелёва Е.В. Песочная терапия в практике психолога ПМПС школы // Психология в школе. 2009. - №3. – С. 41-43
14. Грин Шиа. Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания. – М.: АСТ; Астрель, 2007

