

Государственное областное бюджетное образовательное учреждение
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»

Программа принята на
педагогическом
совете ГОБОУ ЦПМСС

Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОБОУ ЦПМСС
М.Я. Майкович

от _____ № _____

Тренинговая программа для детей младшего подросткового
возраста, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

«Мы справимся!»

Автор составитель
педагог-психолог
ГОБОУ ЦПМСС
Горбачёва О.М.

Мурманск,
2015 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Тематическое планирование	7
Краткое содержание программы	8
Материально-техническое и кадровое обеспечение программы	10
Библиография	11
Приложение 1 Программно-методическое обеспечение к программе	13
Приложение 2 Глоссарий	15

Пояснительная записка

Важнейшей и остроактуальной проблемой, стоящей перед современным обществом, является сохранение психологического здоровья подрастающего поколения. Трудные жизненные ситуации, кризисы, стресс могут перегружать психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и представят собой серьезную медицинскую, социальную и психолого-педагогическую проблему.

Трудные жизненные ситуации рассматриваются наряду с такими понятиями, как «критические события», «негативные жизненные события», «стрессовые жизненные события», «травматические события» и т.д. Всех их объединяет то, что они предъявляют к людям, испытывающим их, повышенные требования, вынуждают прилагать усилия и подключать дополнительные возможности для преодоления, ограничивают активность, т.е. являются стрессорами.

Людям разного возраста и разной половой принадлежности свойственно по-разному справляться с жизненными трудностями.

Младший подростковый возраст является наиболее сложным, противоречивым и оказывает решающее влияние на развитие личности, оказываясь наиболее уязвимым для эмоциональных нагрузок на личность. Младший подростковый возраст – возраст самопознания и самораскрытия. Задачи младшего подросткового возраста связаны с разрешением субъективных противоречий собственного развития, внутренних конфликтов, а так же объективными вопросами, которые задает реальность.

В условиях трудной жизненной ситуации свойственные младшим подросткам размытый образ Я, несформированность основных социальных навыков, заниженная самооценка приводят к ощущению бесперспективности и безнадежность и способны привести к деструктивному поведению подрастающего поколения.

Высокая учебная нагрузка, непонимание педагогами и родителями, сложности в установлении контакта с ровесниками, трудности в решении внутриличностных противоречий провоцируют негативные изменения самооценки, образа «Я», уровне тревожности, снижают уровень стрессоустойчивости.

В задачи педагога-психолога входит своевременное сопровождение подростков группы риска и оказание им необходимой помощи в сохранении и укреплении психологического здоровья. Необходимым условием сохранения и укрепления психологического здоровья подрастающего поколения является обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса.

Основными характеристиками психологического здоровья личности являются принятие себя, принятие других, развитая рефлексия и стрессоустойчивость.

Основой успешного социального взаимодействия человека является стрессоустойчивость, которая характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу.

Программа представляет собой систему профилактических коррекционных занятий с подростками 11-14 лет, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Цель программы: способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья младших подростков посредством развития у них стрессоустойчивости.

Задачи:

1. Активизация самопознания подростков.
2. Создание условий для формирования позитивной Я-концепции.
3. Развитие умений преодоления стресса (эмоциональной и поведенческой саморегуляции)
4. Расширение ролевого репертуара подростков.

Количество участников в группе: 7-10 человек.

Срок реализации программы: 2 месяца (9 занятий, 1 раз в неделю).

Продолжительность занятия: 1,5 часа.

Программа состоит из трех разделов:

1. Что я знаю о себе?
2. Как управлять чувствами или навыки саморегуляции.
3. Я позабочусь о себе!

Структура занятия:

- Приветствие.
- Диагностика настроения
- Разминочные упражнения.
- Основная (рабочая) часть
- Рефлексия.

Информационные блоки занятий представлены беседами на следующую тематику:

1. «Мои «Я».
2. «Я и другие».
3. «Мир моих чувств».
4. «Конструктивное выражение чувств».
5. «Эмоции и наше тело».
6. «Будьте уверены».
7. «Умение достигать цели».

Требования к уровню освоения программы

Участники, успешно освоившие тренинговую программу «Мы справимся», должны знать/понимать:

- различия между «Я» реальным, зеркальным и идеальным;
- названия чувств и эмоций;
- способ конструктивного выражения чувств;
- связи эмоций и тела;

- маркеры уверенного поведения;
- основные принципы грамотной постановки целей;
- метафорические способы решения проблем.

должны уметь:

- определять свою уникальность;
- определять и конструктивно выражать как свои эмоции, так и собеседника;
- ставить цели в позитивном ключе;
- отслеживать и регулировать свое дыхание;
- изменять настроение, используя внешние маркеры (поза, походка, мимика);
- использовать медитации-визуализации и психотехники для нормализации состояния;
- диссоциировать себя и свои трудности;
- использовать метафорические способы решения проблем, способы эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- расширять свой ролевой репертуар.

Критерии оценки программы:

- улучшение общего самочувствия участников тренинга;
- повышение самооценки, формирование позитивного образа Я;
- повышение стрессоустойчивости.

Мониторинг качества освоения программы.

- Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» (В.В.Новиков);
- Тест САН (В.А.Доскин, Н.А.Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П.Мирошников);
- Тест школьной тревожности Филипса.
- Методика «Оценка нервно-психической устойчивости: «Прогноз» (Ю. А. Баранов)

Тематическое планирование

№ Занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Информаци онный блок	Практически й блок	всего	
	«Что я знаю о себе?»			4,5	
1	«Я и мое состояние».	0,25	1,25	1,5	Тестирован ие
2	«Мои любимые Я».	0,25	1,25	1,5	
3	«Я и другие».	0,5	1	1,5	
	«Как управлять чувствами или навыки саморегуляции»			4,5	
4	«Такие разные чувства».	0,75	0,75	1,5	
5	«Что мне делать с чувствами?»	0,25	1,25	1,5	
6	«Техники саморегуляции».	0,5	1	1,5	
	«Я позабочусь о себе!»			4,5	
7	«Сила моих Я».	0,25	1,25	1,5	
8	«Знаю куда иду».		1,5	1,5	
9	«Я и мои состояния».		1,5	1,5	Итоговое тестирован ие
Всего	13,5 часов				

Краткое содержание программы

№	Названия разделов и тем	Содержание
Раздел: «Что я знаю о себе?»		
1	«Я и мое состояние»	Введение в курс программы Диагностическое занятие Знакомство участников. Тестирование: определение эмоционального состояния участников, уровня стрессоустойчивости, самооценки, тревожности.
2	«Мои любимые Я»	Принятие групповых правил. Визуализация образа Я Расширение представлений о возможных Я образах Составление письма себе будущему (целеполагание: таким образом, участники сами формулируют свой запрос на изменения). Осознание возможности позитивных изменений.
3	«Я и другие»	Создание условий для сближения и раскрепощения участников тренинга. Рефлексия предыдущего занятия. Участники имеют возможность посмотреть на себя глазами другого, ближе познакомиться с я зеркальным и помочь сделать тоже самое своим сотоварищам.
Раздел: «Как управлять чувствами или навыки саморегуляции»		
4	«Такие разные чувства»	Знакомство с миром чувств. Составление словаря чувств и эмоций. Участники получают возможность создать в подносе с песком как индивидуальную и групповую метафору своей проблем и метафору проблемы.
5	«Что мне делать с чувствами?»	Участники расширяют представление о способах выражения эмоций и получают возможность попрактиковаться в умении определять свои чувства и конструктивно отражать чувства другого, освоить использование в речи Я-высказываний технику направленной визуализации «Подарок обидчику» и психотехнику «Разговор со сменой позиции» с целью более

		четкого формулирования условий проблемной ситуации, что способствует нахождению конструктивного решения проблемы.
6	«Техники саморегуляции»	Участники узнают, как связаны наши эмоции с нашим телом, обсудят известные им способы снятия напряжения, расширят представления о важности умения управлять своим дыханием, опробуют на себе аутотренинговое упражнение «Кошка» техники дыхательной релаксации и медитацию-визуализацию
Раздел: «Я позабочусь о себе!»		
7	«Сила моих Я»	Определение маркеров уверенного поведения, использование телесных маркеров уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Создание условий для входа в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Поиск новых, неожиданных путей разрешения проблем, повышение уверенности в себе.
8	«Я знаю, куда иду»	Подведение результатов групповых занятий. Развитие умений грамотной постановки целей. Работа над образом Я и целеполаганием с помощью медитаций-визуализации «Судно на котором я плыву». Прочтение писем себе будущему написанных в начале тренинга. Создание условий для осознания участниками уникальности каждого человека. Оформление плаката с пожеланиями друг другу.
9	«Я и мои состояния»	Тестирование итоговое. Сравнительный анализ. Обсуждение участниками их эмоционального состояния до и после тренинга.

Материально-техническое и кадровое обеспечение программы

Кадровое обеспечение

- администрация ГОБОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения»;
- педагоги-психологи службы сопровождения замещающих семей.

Материально-техническое обеспечение:

- компьютер – 1 шт.;
- мультимедийное оборудование: проектор 1 шт., экран 1 шт.;
- флипчарт 1 шт., бумага, маркеры;
- подносы с песком – 6 шт.;
- канцелярские принадлежности: бумага, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, ватман, скотч;
- дидактический материал;
- зал для проведения групповых занятий;
- стулья;
- ковер;
- журнальный столик или парта.

Методическое обеспечение:

- Презентации
- фильм "ВВС. Разум человека"

Библиография

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн СПб.: Питер, 2007.
2. Бачериков Н. Е., Воронцов М. П., Петрюк П. Т., Цыганенко А. Я. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний / Н. Е. Бачериков, М. П. Воронцов, П. Т. Петрюк, А. Я. Цыганенко – Харьков: Основа. 1995. — 276 с.
3. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков – Ось-89, 2002.
4. Игры на песке. Работа с семьей и детьми / Е.В. Ратникова, А.В. Гаврик. – СПб.: Речь, 2013. – 137 с.
5. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых – М.: Эксмо, 2008.
6. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ – М», 2006. – 672 с.
7. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. 2-е изд. перераб. и доп. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Транзиткнига», 2004. – 479 с.
8. Прихожан, А. М. Подросток в учебнике и в жизни / А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – М.: Знание, 1990.
9. Прихожан, А. М. Проблема подросткового кризиса / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. 1997. – №1.
10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие / Д. М. Рамендик. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. – 176 с. – (Профессиональное образование).
11. Раис, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Раис. – СПб., 2000.

12. Раусте фон Врихт М.Л. Образ "Я" как подструктура личности / М. Л. Раусте фон Врихт // Проблемы психологии личности / под ред. Е.В. Шороховой, О.И. Зотовой. – М.: "Наука", 1982. – С. 107.

13. Рудестам, К. Групповая психотерапия психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам, psylib.org.ua/books/rudes01/txt12.htm

14. Старшенбаум, Г. В. Тренинг навыков практического психолога: Интерактивный учебник: Игры, тесты, упражнения / Г. В. Старшенбаум. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2006. – 416 с.

15. Старшенбаум, Г. В. Формы и методы кризисной терапии: Методич. рекоменд / Г. В. Старшенбаум — М., 1987. — 20 с.

16. Стишенок, И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. – Спб.: Речь, 2008. – 230 с.

Программно-методическое обеспечение к программе

№	Названия разделов и тем	Содержание
1	Что я знаю о себе?	1.Приветствие. Подвижная игра: "Поздороваться плечами, спинами, ногами".
1.1	«Я и мое состояние»	2.«Диагностика настроения».
1.2	«Мои любимые Я»	3.Разминка: игра на знакомство «Имя и любимый герой из мультфильма». 4.Групповая работа «Правила работы в группе». 5.Упражнение «Мой образ». 6.Теоретическая часть «Мои «Я»». 7.Упражнение «Автопортрет». 8.Упражнение «Мои Я». 9.Упражнение «Идеальный образ». 10. Письмо себе. 11. Рефлексия.
1.3	«Я и другие»	1.Приветствие. 2. «Диагностика настроения». 3.Разминка «Найди пару». 4.Групповая дискуссия на тему «Интересные моменты прошлого занятия» 5.Упражнение «Нас объединяет». 6.Теоретическая часть «Я и другие». 7.Упражнение «Слепой и поводырь». 8.Упражнение «Я – это ты. Ты – это я». 9.Групповой рисунок. 10. Упражнение «Я хочу тебе подарить...». 11. Рефлексия.
2	«Как управлять чувствами или навыки саморегуляции»	1. Приветствие. 2. «Диагностика настроения». 3. Разминка «Выражение эмоций». 4. Групповая дискуссия на тему «Интересные моменты прошлого занятия».
2.1	«Такие разные чувства»	5. Теоретическая часть: «Мир моих чувств». 6. Мозговой штурм «Словарь чувств и эмоций». 7. Упражнения «Скульптура эмоций». 8. Психотехника «Метафора проблемы». 9. Рефлексия.
2.2	«Что мне делать с чувствами?»	1.Приветствие. 2.«Диагностика настроения». 3.Разминка «Ласковое имя». 4.Групповая дискуссия на тему «Интересные моменты прошлого занятия». 5.Теоретическая часть: «Конструктивное выражение чувств». 6.Упражнение «Отражением чувств». 7.Игра «Я и Ты-высказывания». 8.Упражнения «Спусти пар». 9. Техника направленной визуализации «Подарок обидчику». 10. Психотехника «Разговор со сменой позиции». 11. Рефлексия.
2.3	«Техники саморегуляции»	1. Приветствие. 2. «Диагностика настроения».

		<ul style="list-style-type: none"> 2. Разминка «Пожелания». 3. Групповая дискуссия на тему «Интересные моменты прошлого занятия». 4. Теоретическая часть: «Эмоции и наше тело». 5. Групповая дискуссия на тему «Как снять напряжение?». 6. Аутотренинговое упражнение «Кошка». 7. Упражнение «Надуваем мяч». 8. Техника дыхательной релаксации «Медитативное дыхание» 9. Медитация-визуализация «Цветение розы» 10.Рефлексия.
3	«Я позабочусь о себе!»	<ul style="list-style-type: none"> 1.Приветствие. 2.«Диагностика настроения».
3.1	«Сила моих Я»	<ul style="list-style-type: none"> 3.Разминка «Почувствуй!». 4.Групповая дискуссия на тему «Интересные моменты прошлого занятия». 5. Теоретическая часть: «Будьте уверены». 6. Упражнения «Походка», «Улыбка». 7. Упражнения «Уверенное, неуверенное, агрессивное поведение». 8. Психотехника «Несказочные проблемы» 9. Видеофрагмент из фильма "ВВС. Разум человека" 10. Медитация-визуализация «Горная вершина» 11. Рефлексия.
3.2	«Я знаю, куда иду»	<ul style="list-style-type: none"> 1.Приветствие. 2.«Диагностика настроения». 3.Разминка «Букет». 4.Групповая дискуссия на тему «Что больше всего понравилось и запомнилось». 5.Теоретическая часть «Умение достигать цели». 6.Упражнение « Достижение цели». 7.Упражнение «Поведенческие контракты». 8.Медитация-визуализация «Судно, на котором я плыву». 9.Прочтение писем. 10. Упражнения «Я - подарок для человечества». 11. Рефлексия.
3.3	«Я и мои состояния»	<ul style="list-style-type: none"> 12. Групповая работа «Волшебные руки» (написание пожеланий друг другу). 13. Завершающее упражнение «Спасибо!».

Глоссарий

Аутогенная тренировка — психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Визуализация (внутренняя визуализация, направленное воображение) в практической психологии - представление себе некоего образа или сценария на определенную тему и с определенной целью.

Медитация (от лат. meditatio — размышление, обдумывание) — один из приёмов индийской духовной практики. **Медитация как состояние** - трансовое состояние покоя и расслабленности душевного тела при сохранении полной осознанности.

Медитация как процесс - любые практики, ведущие к состоянию медитативного транса. Молитва, танец, сосредоточение - любое действие, если оно ведет в итоге к состоянию медитативного транса.

Метафора - образный способ описания ситуации, образное сравнение, помогающие через картинку увидеть новые смыслы.

Метафорический - содержащий в себе метафору, иносказательный, заключающий в себе переносное значение.

Нервно-психическая устойчивость - способность человека регулировать свое взаимодействие со средой деятельности. Она осуществляется в единстве энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. Основными элементами уровня нервно-психической устойчивости и поведенческой саморегуляции являются: самооценка, уровень эмоциональной устойчивости, а также наличие социального одобрения (социальной поддержки) со стороны окружающих людей. Все выделенные структурные элементы не являются первоосновой регуляции поведения. Они лишь отражают соотношение потребностей, мотивов, эмоционального фона настроения,

самосознания, «я-концепции» и др. Поэтому система регуляции - это сложное иерархическое образование, а интеграция всех ее уровней в единый комплекс и обеспечивает устойчивость процесса регуляции поведения человека.

Психологическая (психическая) саморегуляция — в широком смысле означает один из уровней регуляции активности живых существ, для которых характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. При такой трактовке понятие П. с. используется для характеристики любых аспектов жизнедеятельности, включая целенаправленную деятельность и поведение человека. В узком смысле П. с. определяется как произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом, которое осуществляется самим субъектом путем специально организованной психической активности. В последнем случае формирование и эффективность использования внутренних средств деятельности по управлению собственным состоянием выступает в качестве центрального момента психологического исследования. В прикладных работах, направленных на оптимизацию состояний человека (в труде, обучении, спорте, при коррекции пограничных и патологических состояний) проблема П. с. рассматривается в связи с созданием специальных методов П. с.

Стрессоустойчивость - представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Вместе с тем, искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с этим качеством, в некоторых случаях может привести к чёткости, отсутствию сильных эмоций и безразличию — то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека.

Стрессоустойчивость — качество непостоянное, и следовательно его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряженному творческому труду.

Релаксация - система приемов, способствующих мышечному расслаблению, и сам результат, то есть глубокое мышечное расслабление и связанное с этим внутреннее состояние покоя.

Ты-высказывания - речевые высказывания, начинающиеся со слова «Ты». Используются в ситуации активного слушания и представляют собой максимально точное и глубокое, развернутое описание чувств собеседника, позволяют отразить и объективировать в речи чувства и переживания собеседника, обеспечивают более высокий уровень их осознания, а значит, открывают возможность сделать первый шаг на пути овладения чувствами и произвольного управления ими.

Я-высказывания - речевые высказывания, начинающиеся со слова «Я». позволяют искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению собеседника в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем побуждая собеседника изменить свое поведение с учетом интересов говорящего.