УТВЕРЖДАЮ

Директор

СОГБОУ «Сафоновская общеобразовательная

школа-интернат для детей-сирот и детей,

оставшихся без попечения родителей»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Леонтий

**Программа**

**психологической работы**

**по развитию и коррекции**

**эмоционально-волевой**

**сферы подростков**

**10-18 лет**

**(индивидуальная работа)**

В основе лежат:

«Психологические программы развития личности в подростковом

и старшем школьном возрасте»

под ред. Дубровиной И.В.

Педагог-психолог Данилова М.А.

Сафоново

2014г.

**Индивидуальная коррекционно-развивающая программа**

**по коррекции эмоционально-волевой сферы подростков 10-18 лет**

**Общая характеристика программы:**

Возрастной период между 10 и 18 годами, определяемый как отрочество и юность, можно разделить на 3 периода, имеющие качественные особенности протекания.

***Предподростковый возраст*** – 10 - 12 лет, характеризуется появлением ряда важных черт поведения и самоощущения. Это стремление к общению со сверстниками, желание утвердить свою самостоятельность, независимость и личностную автономность. Для этого возраста характерна асинхронность развития. Например, девочки во многих отношениях развиваются быстрее, чем мальчики. Нередки случаи, когда интеллектуальное развитие школьника опережает развитие личностных особенностей, или напротив, сильные потребности в самоутверждении и общении не обеспечены соответствующим уровнем развития рефлексии, и подросток не может дать себе отчет, что именно с ним происходит.

В это время активно формируется абстрактное, теоретическое мышление; появляется возможность строить сложные умозаключения, развивается рефлексия – средство, с помощью которого подросток может размышлять о себе. Наиболее важным процессом предподросткового периода можно считать развитие познавательной активности и любознательности.

***Младший подростковый возраст***это период между 13 и 15 годами, когда наряду с развитием рассуждающего мышления происходит обращение к моральным ценностям группы, в которой существует подросток. У него появляется возможность сопоставлять разные ценности, делать выбор между различными моральными нормами, и часто некритическое усвоение групповых норм. Центральное личностное новообразование этого периода – становление **Я-концепции**, нового уровня самосознания, выраженного в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие. Происходит переход от ориентации на оценку окружающих к ориентации на самооценку, формируется представление о Я-идеальном. На этот период приходится **кризис независимости** – период строптивости, упрямства, обесценивания требований взрослых. Позитивный смысл подросткового кризиса состоит в том, что именно через борьбу за независимость подросток удовлетворяет потребность в самопознании и самоутверждении, у него формируется способность полагаться на себя и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

***В юношеском возрасте*** *(старшие подростки* - от 16 до 18 лет) активно формируются новообразования, приближающие старшего подростка к миру взрослых людей. Этот процесс может происходить неравномерно, из-за чего в старшем подростке одновременно существуют и «детские» и «взрослые» черты. Основным новообразованием раннего юношеского периода является готовность к личностному и жизненному самоопределению (Дубровина И.В., 1989). Это самоопределение по сути близко к понятию идентичности, введенному Э. Эриксоном, и понимаемому как чувство обретения и владения личностью собственным Я, независимо от изменения ситуации. Если молодой человек успешно справляется с задачей обретения идентичности, то у него появляется ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет. В юности почти у каждого человека случается первая любовь и первая дружба – события и связанные с ними переживания, которые не только остаются в памяти молодого человека, но и влияют на всю его жизнь. Основными задачами развития в ранней юности являются:

- обретение чувства личностной целостности (идентичности);

- обретение психосексуальной идентичности – осознание и ощущение себя как представителя определенного пола;

- профессиональное самоопределение – самостоятельное определение жизненных целей и выбор будущей профессии.

Замедленное формирование чувства взрослости, ответственности за свои поступки, отсутствие навыков рефлексии и самоанализа нередко приводят к конфликтам с взрослыми и к социальной дезадаптации. Плохо сказываются на подростках и нарушенные отношения с родителями и учителями, вызывая защитную агрессию и высокую личностную тревогу.

Коррекционная программа индивидуальной психологической работы с младшими, средними и старшими подростками имеет несколько уровней наполнения психологическим содержанием. Во-первых, работа направлена на эмоционально-волевую сферу личности, и призвана снизить напряженность, возникшую в результате дезадаптации в семейных либо социально-групповых взаимоотношениях. В случае дефицита родительской любви у подростка часто тормозится психо-социальное развитие, фиксируются инфантильные формы поведения. Общение с психологом способно частично восполнить недостающее внимание к личности ребенка, повысить его фрустрационную устойчивость. Во-вторых, подросткам предлагаются приемы саморегуляции; происходит обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувства и отношений с другими. В отношении юношеского возраста работа направлена на формирование временнòй перспективы и целеполагания, а также на увеличение чувства ответственности за свое поведение.

**Первичная диагностика:** проективные методики диагностики эмоционально-волевой сферы подростка, тест Личко, Леонгарда-Шмишека (диагностика акцентуаций характера), Тест "самооценка психических состояний" (по Айзенку)

**Итоговая диагностика:** Наблюдение, опрос.

**Цель программы:**

развить у подростков представление о ценности другого человека и себя самого, повысить понимание подростком значимости и уникальности каждой личности, укрепить чувство собственного достоинства, содействовать формированию мотивации на саморазвитие, улучшить эмоциональное состояние.

**Задачи:**

1.Развитие навыков анализа чувств и мотивов своей деятельности;

2.Развитие рефлексии – умения оценить свои поступки и взглянуть на себя со стороны;

3.Формирование навыков преодоления стресса;

4. Снижение уровня личностной тревоги, формирование адекватной самооценки;

5. Развитие ответственного поведения и коммуникативных навыков;

6. Развитие умения уважать права других людей, как свои собственные;

7. Развитие уверенности в себе.

**Используемое оборудование:**

Занятия проводятся в кабинете психолога. Используются карандаши, краски, пластилин, журналы для коллажирования, клей, бумага формата А4 и А3.

**Тематическое планирование занятий (1 раз в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Блок | Тема | На полгода | | На год | |
| Кол-во  занятий | Кол-во  часов | Кол-во  занятий | Кол-во  часов |
| 1 | **Первичная диагностика** | Диагностика эмоционального состояния, мотивационной сферы, отношений глазами подростка | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | **Эмоциональная сфера** | «Эмоции и чувства»  «Типы эмоционального реагирования»  «Что такое радость»  «Что такое агрессия»  «Освобождение от гнева»  «Мой страх»  Тема «Обида»  Тема «Скука» | 1  -  1  -  1  1  1  - | 1  -  1  -  1  1  1  - | 1  1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 3 | **Самоуважение и самопринятие** | «Встречают по одежке..»  «Уверенность, неуверенность, грубость» | -  - | -  - | 1  1 | 1  1 |
| 4 | **Как я оцениваю себя и как меня оценивают другие** | «Я и мир»  «Я и мои привычки»  «Язык тела»  «Что такое свобода?» | 1  1  -  1 | 1  1  -  1 | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 |
| 5 | **Стресс и его преодоление** | «Что такое стресс?»  «Стрессовые ситуации: в школе, дома и на улице»  «Как справиться со стрессом»  «Как стать успешным» | -  1  -  - | -  1  -  - | 1  2  1  1 | 1  2  1  1 |
| 6 | **Временная перспектива и целеполагание** | «Я - это мое прошлое, настоящее и будущее»  «Линия жизни» | -  - | -  - | 1  1 | 1  1 |
| 7 | **Коммуникативные навыки** | «Чего требует дружба»  «Моя компания»  «Конфликты и пути их решения»  «Проблемы общения» | -  1  1  - | -  1  1  - | 1  1  2  1 | 1  1  2  1 |
| 8 | **Я и мое окружение** | «Конфликты»  «Отцы и дети»  «Идеальный подросток» | -  1  - | -  1  - | 1  1  1 | 1  1  1 |
| 9 | **Решение специфических возрастных задач** | **10-12 лет**  «Мои права и мои обязанности»  «Мои способности»  «Мои добрые дела»  «Друзья в моей жизни» | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 |
| **13-15 лет**  «Мои способности»  «Победи своего дракона»  «Я – стòящий человек»  «Мои права и права других людей» | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 |
| **16-18 лет**  «Взросление и проблемы ролевого поведения»  «Еще раз про любовь»  «Проблема самопринятия и принятия»  «Моя будущая профессия» | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 |
| 10 | Итоговая диагностика | Диагностика эмоционального состояния, мотивационной сферы, отношений глазами подростка. | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  |  | ИТОГО: | 18 | 18 | 36 | 36 |

**Тематическое планирование занятий (2 раза в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Блок | Тема | На полгода | | На год | |
| Кол-во  занятий | Кол-во  часов | Кол-во  занятий | Кол-во  часов |
| 1 | Первичная диагностика | Диагностика эмоционального состояния, мотивационной сферы, отношений глазами подростка | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | **Эмоциональная сфера** | «Эмоции и чувства»  «Типы эмоционального реагирования»  «Что такое радость»  «Что такое агрессия»  «Освобождение от гнева»  «Мой страх»  Тема «Обида»  Тема «Скука» | 2  1  1  1  1  1  2  1 | 2  1  1  1  1  1  2  1 | 3  2  2  2  2  2  3  2 | 3  2  2  2  2  2  3  2 |
| 3 | **Самоуважение и самопринятие** | «Встречают по одежке..»  «Уверенность, неуверенность, грубость» | 1  1 | 1  1 | 2  2 | 2  2 |
| 4 | **Как я оцениваю себя и как меня оценивают другие** | «Я и мир»  «Я и мои привычки»  «Язык тела»  «Что такое свобода?» | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 3  2  2  2 | 3  2  2  2 |
| 5 | **Стресс и его преодоление** | «Что такое стресс?»  «Стрессовые ситуации: в школе, группе и на улице»  «Как справиться со стрессом»  «Как стать успешным» | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 2  2  3  2 | 2  2  3  2 |
| 6 | **Временная перспектива и целеполагание** | «Я - это мое прошлое, настоящее и будущее»  «Линия жизни» | 1  1 | 1  1 | 3  2 | 3  2 |
| 7 | **Коммуникативные навыки** | «Чего требует дружба»  «Моя компания»  «Конфликты и пути их решения»  «Проблемы общения» | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 2  2  2  2 | 2  2  2  2 |
| 8 | **Я и мое окружение** | «Конфликты»  «Отцы и дети»  «Идеальный подросток» | 1  1  1 | 1  1  1 | 3  2  2 | 3  2  2 |
| 9 | **Решение специфических возрастных задач** | **10-12 лет**  «Мои права и мои обязанности»  «Мои способности»  «Мои добрые дела»  «Друзья в моей жизни» | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 2  2  2  2 | 2  2  2  2 |
| **13-15 лет**  «Мои способности»  «Победи своего дракона»  «Я – стòящий человек»  «Мои права и права других людей» | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 2  2  2  2 | 2  2  2  2 |
| **16-18 лет**  «Взросление и проблемы ролевого поведения»  «Еще раз про любовь»  «Проблема самопринятия и принятия»  «Моя будущая профессия» | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 | 2  2  2  2 | 2  2  2  2 |
| 10 | Итоговая диагностика | Диагностика эмоционального состояния, мотивационной сферы, отношений глазами подростка. | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  |  | ИТОГО: | 36 | 36 | 72 | 72 |

Таблица № 3

**Методики и упражнения к занятиям**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Упражнения/игры | Источники |
| 1 | **Диагностические занятия** | «Злой рисунок»  Методика М. Куна «Кто Я?»  Рисунок «Автопортрет»  «Семья в виде животных»  «Списки обид»  «Моя вселенная»  Тест Шмишека | О.Хухлаева, Т.Кириллина, О.Федорова «Счастливый подросток», «Эксмо»,2000г.  Г.Морозова, статья «Списки обид», «Школьный психолог» №25-26, 2003г.  Т.А.Ротанова,.Н.Ф.Шляхта «Психодиагностические методы изучения личности», МПСИ, 1998г.  Одинокова Н.В. МПЦ «Подросток», 2000г.  А.И.Захаров «Психотерапия неврозов у детей и подростков», Ленинград, 1982г.  «365 лучших развивающих игр для детей», «Аст», Москва, 2008г.  Мольц М. «Я – это Я, или Как стать счастливым», Москва, 1994г.  Клаус Фопель «На пороге взрослой жизни», «Генезис», 2008г.  Клаус Фопель «Как научить детей сотрудничать», «Генезис», 1998г.  Солдатова Г., Шайгерова Л., «Жить в мире с собой и другими», «Генезис», 2001г.  О.Хухлаева ,Т.Кириллина, О.Федорова «Счастливый подросток», «Эксмо»,2000г.  Г.Морозова, статья «Списки обид», «Школьный психолог» №25-26, 2003г.  И.М. Желдак «Практикум по групповой психотерапии детей и подростков»,Москва, 2001г. |
| 2 | **Эмоциональная сфера** | «Лепка чувств»  «Письмо обидчику»  «Штрих»  «Якорь»  Рисунок «Страшная комната»  «Злой рисунок»  «Еще раз про любовь» |
| 3 | **Самоуважение и самопринятие** | «Раньше я..», «Теперь я…»  «Мой портрет в лучах солнца»  «Маски неуверенности» |
| 4 | **Стресс и его преодоление** | Упражнение «Дождь в лесу»  Упражнение «Храм тишины»  «Самое приятное воспоминание», «Самое неприятное воспоминание» |
| 5 | **Временная перспектива и целеполагание** | «Через 10 лет после школы»  «Сосредоточенное мечтание»  «Встреча с другом через 20 лет» |
| 6 | **Я и мое окружение** | Лепка «Открытка благодарности»  Анкета «Отношения в коллективе»  «Социальный атом» |