

Пояснительная записка

Актуальность и практическая направленность данной коррекционно-развивающей программы обусловлена, прежде всего тем, что одной из существенных причин психологических трудностей у подростков, причин нарушений и отклонений в их поведении, являются недостатки развития самосознания (его ограниченность, неадекватность, заниженная или завышенная самооценка), а также не сформированность умений конструктивного взаимодействия с людьми и, соответственно, наличие отрицательного опыта общения со взрослыми и сверстниками.

Трудные подростки имеют негативный опыт общения с взрослыми и сверстниками, находятся в состоянии психоэмоционального напряжения. По способу познания большинство из них кинестетики (деятели), познают окружающий мир тактильным (кинестетическим) способом. Они предпочитают активные игры. Такие дети отличаются раздражительностью и ранимостью, требуют немедленного удовлетворения желаний и не готовы бороться с трудностями, эмоционально неустойчивы, гнев и радость быстро чередуются. Наблюдается явное предпочтение физического восприятия зрительным и слуховым. Поэтому серия занятий включает упражнения с учетом этих особенностей воспитанников. Такие занятия можно провести с группой подростков, которые только начинают совместную деятельность в лагере отдыха, в специальных учебных заведениях для трудных детей, в профессиональных училищах и т. д.

Психологические особенности подросткового возраста.

Хронологически подростковый и юношеский периоды развития весьма условны. Существующие возрастные периодизации неоднозначны и, как правило, не охватывают всех сторон развития личности.

Психологически этот возраст крайне противоречив. Повышенная эмоциональная возбудимость подростков нередко является причиной различного рода конфликтов в отношениях с окружающими. Кроме того, в этом возрасте особенно остро проявляются, акцентируются некоторые свойства характера; такие акцентуации, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее повышают возможность психических травм и отклоняющегося от нормы поведения.

Важнейший психологический процесс подростково-юношеского возраста - становление самосознания и устойчивого образа "Я". Противоречивость положения подростка, изменение структуры его социальных ролей и уровня притязаний стимулируют старшеклассников к размышлению о себе и своих проблемах, к осознанию своего собственного "Я".

Нарушения взаимоотношений с родными, высокий уровень тревоги и трудности в общении со сверстниками и педагогами, пониженный уровень притязаний, затруднения в учебе, чувство одиночества, неуверенность в себе, замкнутость - это основные проблемы подростков, требующие помощи психолога.

Краткая характеристика нозологии

Критерии/параметры	Задержка психического развития
1. Локализация нарушения	Мозаичность поражения, парциальность поражения.
2. Время поражения.	Чаще постнатальный период.
3. Ощущения и восприятие.	Отставание развития различных сфер психической деятельности — моторной, познавательной, эмоционально-волевой, речи с раннего возраста вследствие замедления созревания соответствующих структур головного мозга: Восприятие замедлено. Дети путают близкие по написанию буквы. При нарушении слухового восприятия путают буквы. Могут путать близкие цвета, не различают оттенки. Плохо понимают сложную речь. Но восприятие более осмысленно по сравнению с детьми УО.
4. Память: произвольная словесно-логическая опосредованная	Запоминание осуществляется на произвольной основе. Большие потери при воспроизведении материала, допускаются неточности, заменяются слова, может нарушаться последовательность смысловой информации. При пересказе не допускаются неадекватных привнесений. <i>Специфические особенности памяти детей с ЗПР:</i> 1. Снижение объема памяти и скорости запоминания; 2. Произвольное запоминание менее продуктивно, чем в норме; 3. Механизм памяти характеризуется снижением продуктивности первых попыток запоминания, но время, необходимое для полного заучивания, близко к норме; 4. Преобладание наглядной памяти над словесной; 5. Снижение произвольной памяти; 6. Нарушение механической памяти.
5. Внимание	Задерживается развитие произвольного внимания. У разных детей уровень внимания разный (начало задания, середина и конец). Легко отвлекаются на разного рода раздражители.
Мышление.	Снижена скорость выполнения перцептивных операций: запаздывание основных компонентов мыслительной деятельности. Наглядно-действенное и наглядно-образное мышление близко к норме. Словесно-логическое мышление хуже чем у нормы. Неполный анализ объектов, недостаток обобщающей функции (простой уровень). Замедлено формирование отвлеченного абстрактного мышления. Нет мотивации для решения мыслительных задач, не видят ошибки, затрудняются в оценке своей работы. При хорошем специальном коррекционном обучении мышление развивается.
Речевое развитие	Бедность словарного запаса, недостатки грамматического строя речи, неточность фонематического анализа, несформированность развитого речевого высказывания. Период словотворчества происходит в старшем дошкольном возрасте. Нарушение фонетико-фонематического характера восприятия приводят к трудностям в письме и чтении, вызывают затруднения в выделении слога, слова, фразы. Замены букв и замены слов при письме. Темп письма и чтения замедлен. Трудно дается сочинение, в рассказах используют простые предложения и короткие фразы.

Развитие моторной сферы	В большинстве случаев достигает достаточно высокого уровня развития; движения отличаются ловкостью, скоординированностью, целенаправленностью.
Познавательная деятельность	Относительно сохранна, способность к обобщению и к отвлечению находится на границе низкой нормы.
Особенности деятельности	Дошкольный: недостаточно развита потребность в игровой деятельности. Действия не так разнообразны и выразительны, как у нормы. Не сформирована готовность к усвоению новых игр, к внесению изменений. В сюжетно-ролевой игре проигрывают одни и те же роли. Возникают трудности с воображением. Редко и недостаточно осознанно используют предметы-заменители. Школьный: переход от предметной деятельности к предметам-заместителям, только к концу начальной школы игровая и предметная деятельность полноценно сменяется учебной.
Эмоционально-волевая сфера	Эмоции непосредственны и напоминают эмоции более младшего возраста. Легко могут определить простые эмоции персонажей по картинкам. Но при сложных сюжетах затрудняются. Характерна недостаточность процесса регуляции. Часто дети гипер-активны (СДВГ), эмоционально лабильны. Мотивация к учебной деятельности низкая.
Развитие личности	У детей с задержкой психического развития снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Среди личностных контактов детей с ЗПР преобладают наиболее простые. У детей данной категории наблюдаются снижение потребности в общении со сверстниками, а так же низкая эффективность их общения друг с другом во всех видах деятельности. Слабая эмоциональная устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и его провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу во время игры и занятий, суетливость, частую смену настроения, неуверенность, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. Недоразвитие у детей данной категории социальной зрелости.

Общая характеристика учебной программы

Цель: оказание индивидуально-ориентированной психологической помощи подросткам в возрасте 13-16 лет, имеющим проблемы в общении, поведении и учебной деятельности на основе развития личностного самосознания и формирования умений конструктивного взаимодействия для их социализации.

Задачи коррекционно-развивающих занятий :

1. познакомить подростков с психологическими особенностями взаимодействия с окружающими и их влиянием на поведение и учебную деятельность;
2. познакомить подростков с понятиями, которые обычно употребляются в разговоре о психике, характере, психологических проблемах (расширить понятийный аппарат подростка);
3. обогащение образа "Я" подростка, создание условий для повышения адекватности самооценки, самопринятия;
4. создание условий для принятия подростком ответственности на себя за принятие решений и свое поведение в различных жизненных ситуациях;
5. обучение универсальным психотехническим навыкам конструктивного взаимодействия с окружающими;
6. расширение психологического опыта подростков в построении стратегий и тактик взаимодействия с людьми.

Форма работы: программа реализуется на индивидуальных и групповых занятиях.

Теоретические и методологические основы программы:

1. Понятие психологической коррекции (И.В. Дубровина, МП. Битянова).
2. Понятие личностных акцентуаций развития у подростков (Личко А.Е.).
3. Понятие Я-концепции, ее значение в жизни человека, механизмы ее формирования (Р.Берне, К.Роджерс, Г.М.Андреева, А.К Колеченко и др).
4. Концепция принятия ответственности (Байард Д., Байард Б).
5. Представление о конструктивном взаимодействии (Кривцова С.В., Сартан Г.Н., Лютова Е.К.)
6. Представление об эмоциях как регуляторах психической деятельности (С.Л.Рубинштейн, В.П.Симонов и др.)

Требования к уровню подготовки и ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня самосознания подростков, обогащение образа "Я", повышение адекватности самооценки и самопринятия.
2. Улучшение нарушенных взаимоотношений подростков за счет использования ими приобретенных психотехнических навыков конструктивного взаимодействия;

3. Конструктивное решение подростками жизненных проблем за счет осознания и принятия ответственности на себя за свое поведение и принятие решений в повседневной практике

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ

№	Тема урока, Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Требования к уровню подготовки учащихся	Основные методы и формы работы, технология	Измерители и форма контроля
Коррекция поведения «Познавая себя и других»								
1	Знакомство	1	Установление контакта, введение в групповой процесс, создание условий для улучшения субъективного самочувствия, создание положительной мотивации	1 неделя		Владеть понятиями урока, правилами работы в группе	Ролевые игры	Групповое обсуждение
2	Понятие личности. Кто Я? Кто ты? Понятие границ личности. Развитие личности.	1	Понятия: личность, саморазвитие. Самоактуализация личности на основе самоанализа, формирование жизненных целей и ценностей. <ul style="list-style-type: none"> • Тест «5 жизненных ценностей». • Дискуссия 	2 неделя		Выделять цели, ценности, которые ему присущи.	дискуссия	Тест «5 жизненных ценностей»
3	Чувства. Сложности идентификации чувств.	1	Знакомство с эмоциями и чувствами, дифференциация эмоциональных состояний и чувств. Научить подростков адекватному ситуации выражению эмоций. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «Самопрезентация» «Поменяйтесь...» ✓ «Передача листа», «Цвет моего эмоционального состояния. Разговор цветов» 	3 неделя		Дифференцировать эмоции	Психогимнастика, арт-терапия, ролевая игра	Проективный рисунок

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Гнев» ✓ Ролевая игра «Социально приемлемые способы выражения эмоций» ✓ «Групповое обсуждение» 					
4.	Выражение чувств. Понимание чувств других людей. Невербальные выражения чувств.	1.	Снижение уровня психоэмоционального напряжения, создание условий для доверительного общения, создание доброжелательной атмосферы	4 неделя		Дифференцировать эмоции	Арт-терапия	Групповое обсуждение
5.	Отношение к себе. Самооценка. Мои сильные стороны.	1	<p>Дать представление о различных видах самооценки, об адекватной самооценке; формировать позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства; побуждать к самоанализу, самовоспитанию.</p> <p>— практические упражнения для рассмотрения видов самооценки и их разрешения</p>	5 неделя		Уметь прогнозировать последствия выбора, знать техники повышающие самооценку.	Ролевые игры, пантомима	Тест «Вербальная диагностика самооценки личности»
6.	Компания и я.	1	Осознание необходимости и важности объединения людей в группы по интересам (компания); дать представление о положительных и отрицательных компаниях; учить быть верным своей жизненной позиции.	6 неделя		Уметь дифференцировать «положительные», «отрицательные» компании; обладать навыками асертивного поведения.	Ролевые ситуации, анализ проблемных ситуаций.	Письменное задание «Свод законов», тест «Ваша компания»

7.	Мужество и трусость человека. Каковы их последствия.	1	Умение формулировать свою жизненную позицию; создавать условия для развития умения выбирать модель своего поведения; учить общению со сверстниками.	7 неделя		Уметь выстраивать диалог со сверстниками, уметь формулировать свою позицию	Обсуждение рассказов, анализ ситуаций с проекцией на себя. Самоанализ.	Выводы в кругу.	
8.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1	Дать представление о психологических аспектах процесса общения; помочь осознать роль общения в жизни человека; развивать навыки общения со сверстниками.	8 неделя		Знать психологические аспекты процесса общения, владеть навыками общения.	Беседа, творческое задание.	Создание правил общения с людьми.	
9.	Я и моя семья.	1	Развивать качества, необходимые для гармоничного сосуществования с родными и близкими людьми; формировать умение отстаивать свою личную позицию.	9 неделя		Знать и пользоваться навыками асертивно-го поведения.	Беседа, анализ историй, анализ проблемных ситуаций, ролевые игры.	Рефлексия.	
10.	Коллаж «образ я»	1	Итоговое занятие о познание себя. Развитие самооценки ребенка. Самоанализ созданного коллажа (степень (уровень) идентификации с образом). Определение своего реального «я», увидеть его, стать самой собой? Анализ собственного представления о себе.	10 неделя		Уметь работать с бросовым материалом.	монотипия	рефлексия	
Коррекция когнитивных процессов "Как научиться учиться» (10 часов)									
11.	Диагностика ВПФ	1	Анализ развития высших психических функций.	11 неделя		Знать способы развития ВПФ	Диагностика		

12.	Коррекция внимания и его свойства (развитие произвольности психических процессов)	1	<p>Определение функции внимания как направленности сознания на объект;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. рассмотрение условий возникновения внимания; 2. рассмотрение видов внимания; 3. изучение его свойств; 4. в практических заданиях определение индивидуальных особенности внимания учащихся; 5. рассмотрение способов повышения качества внимания. <p>Упражнения на диагностику внимания, развитие внимания</p>	12 неделя		Знать способы повышения внимания дома и на уроках.	Рассуждения, ролевые игры, работа с карточками (зрительные образы)	Диагностика
13.	Коррекция мышления и мыслительных операций. Развитие внутреннего плана действий.	2	<p>Изучение процесс мышления и его характеристики.</p> <p>— рассмотрение понятия мышления, его видов, свойства, нарушения мышления;</p>	13-14 неделя		Знать способы развития внимания дома и на уроках.	Групповая, индивидуальная работа	диагностические методики
			<ol style="list-style-type: none"> б. определение взаимосвязи мышления и речь; 7. практически исследование особенности развития мышления; 8. исследование мышления; 9. способы развития мышления 					

14.	Коррекция памяти. Обучение приемам запоминания.	1	Изучение основных процессов и видов памяти, факторов забывания и способов уменьшения их влияния. 1. рассмотрение основных процессов памяти и их особенностей; 2. изучение различных видов памяти и их функций; 3. изучение различий механического и смыслового запоминания; 4. использование различных видов смысловых связей и мнемонические опоры для запоминания информации; 5. определение факторов забывания; 6. способы запоминать быстро, осмысленно, эффективно.	15 неделя		Знать способы развития памяти дома и на уроках.	Групповая, индивидуальная работа	диагностические методики
15.	Коррекция восприятия.	1	Изучение процесс восприятия и его характеристики. — рассмотрение понятия восприятия, его видов, свойства, иллюзии восприятия; — определение взаимосвязи ощущения и восприятия как сенсорных процессов; — практически исследование особенности нормального процесса восприятия и его искажения; — исследование некоторые количественные характеристики восприятия.	16 неделя		Знать способы развития восприятия дома и на уроках.	Групповая, индивидуальная работа	диагностические методики
16.	Никогда не поздно поумнеть	1	Знакомство с вопросами интеллектуальных тестов; способствовать формированию позитивной оценки таких ка-	17 неделя		Знать способы развития логического мыш-	Групповая работа	диагностические методики

			честв, как рассудительность, смекалка, находчивость; стимулировать познавательную и творческую активность учащихся; воспитывать умение работать в группе.			ления.		
17.	Решение задач на смекалку.	1	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, развить смекалку, находчивость, научить решать нестандартные задачи	18 неделя		Знакомство учащихся с табличным методом решения логических задач; уметь находить причинно-следственные связи, между объектами.	Индивидуальная работа, работа в группах.	Решение задач.
18.	Решение психологических задач	1	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, развить смекалку, находчивость, научить решать нестандартные задачи	19 неделя		Знакомство учащихся с табличным методом решения логических задач; уметь находить причинно-следственные связи, между объектами.	Индивидуальная работа, работа в группах.	Решение задач.

19.	Развитие рефлексивных навыков	1	<p>Гармонизация внутреннего мира, ослабление психической напряженности.</p> <p>10. обучение ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления психического здоровья.</p> <p>11. мини лекция «О пользе аутогенной</p>	20 неделя		Уметь применять техники АТ	релаксация, медитация	Диагностика внутреннего состояния
	------(-----)		<p>тренировки, релаксации, медитации и т.р. Виды. Способы их осуществления» — практические пробы (упражнения «Дыхание», «Психоэнергетический зонтик», «Мудрец», «Черный ящик», «Не видимая нить», «Рука друга» и т.д.)</p>					
Коррекция социальных и коммуникативных умений <i>Психологический тренинг "Среди людей" (15 ч.)</i>								
20.	Освоение приёмов активного общения "Я и другие"	2	<p>Рассмотрение различных видов общения и ситуации их использования.</p> <p>12. определение различных видов общения;</p> <p>13. рассмотрение ситуаций их применения;</p> <p>14. разыграть общение различными способами;</p> <p>15. глубже понять свой стиль общения и поведения.</p>	21-22 неделя		Уметь определять стиль общения	Обсуждение	Анкета «Уровень моей коммуникативности»

21.	Я тебя понимаю (обратная связь)	1	<p>Научиться давать и получать обратную связь как необходимое условие открытого доверительного общения.</p> <p>7. рассмотрение понятий обратной связи в общении и ее функции;</p> <p>8. определение правил обратной связи;</p> <p>9. овладение навыками демонстрации и получения обратной связи;</p> <p>10. повышение степени субъективного контроля как условия осуществления обратной связи;</p> <p>11. научиться спокойно принимать критику и конструктивно ее перерабатывать;</p> <p>12. работа над дополнением своего образа Я информацией от окружающих людей.</p>	23 неделя		Уметь слушать другого, ориентироваться на него.	Ролевые игры	Групповой анализ, рассуждение
22.	"Темперамент и общение"	1	<p>Знакомство с типами темперамента, определение типа темперамента. 1 .Рассмотрение влияние темперамента на общение.</p> <p>16. Способы совладения и корректировки негативных черт своего темперамента.</p> <p>17. Практические пробы</p>	24 неделя		Знать виды, особенности темперамента	Ролевые игры	<p>Определение типа темперамента: тест Айзенка</p> <p>Определение типа нервной системы. Теппинг - тест</p>

23.	Мой характер.	1	Знакомство с понятием « характер», осознание собственных качеств характера. Влияние этих качеств на стиль общения, на личность. 1 .Практические упражнения «Стоп- кадр» 2.Упражнние «Азбука характера» 2.Сказка: «О Деревьях-характерах»	25 неделя		Знать виды, особенности характера	Сказкотерапия	Типы акцентуаций характера и особенности их проявления (А. Е. Личко)
24.	Поддержка	1	Важность проявления искреннего благожелательного отношения к собеседнику для успешности коммуникативного процесса. 13. раскрыть сущность поддержки и принятия в общении; 14. научиться осуществлять поддерживающие действия; 15. способствовать выработке установки на безусловное принятие партнера по общению; 16. помочь учащимся стать более открытыми в общении.	26 неделя		Знать способы поддержки другого человека и себя	Ролевые игры, арт-терапия , проблемные ситуации	
25.	Я утверждаю себя!	1	Дать представление о правильном, положительном самоутверждении личности в различных сферах; ознакомить с понятиями «самоутверждение», «достоинство», «честь», «авторитет» лидерство»; формировать позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства; побуждать к активному положительному самопроявлению и самовыражению.	27 неделя		Уметь отстаивать свои интересы, свою позицию	Ролевые игры, арт-терапия , проблемные ситуации	

26.	Эмоции и их роль в личностном взаимодействии.	1	<p>Формировать способности правильно понимать и выражать эмоции Обучить навыкам:</p> <p>Устанавливать психологический контакт в общении, поддерживать обратную связь, отражать информацию и чувствовать партнера без искажений Беседы на темы:</p> <p>Эмоции и способы их выражения.</p> <p>Психологический контакт в общении.</p> <p>Упражнения на овладения навыков «слушать и слышать».</p>	28 неделя		Уметь работать со своими эмоциями, их распознавать, корректировать.	Арт - терапия	Диагностика эмоционального состояния
27.	Понятие о конфликте. Способы поведения в конфликтной ситуации.	1	Познакомить с понятием психологического конфликта и основным способам реагирования в конфликтной ситуации.	29 неделя		Знать, что такое конфликт, виды и способы выхода из него.	Ролевые игры	Рефлексия
28.	«Я - высказывание, как один из способов поведения в конфликтной ситуации.	1	<p>Познакомить с техниками и психологической схемой «Я- высказывания»</p> <p>Обучить приемам «Я -высказывания» Беседа на темы: Психологический конфликт «Я- высказывания» Тренинг навыка «Я - высказывания.</p>	30 неделя			Ролевые игры	Рефлексия
29.	Навыки совместной работы. Коммуникативная игра "Путешествие на воздушном шаре".	1	Игра «Путешествие на воздушном шаре».	31 неделя		Уметь взаимодействовать в команде, принимать групповые решения	Ролевые игры	Рефлексия

30.	Навыки совместной работы. Коммуникативная игра "Мафия"	1	Игра «Мафия».	32 неделя		Уметь взаимодействовать в команде, принимать групповые решения	Ролевые игры	Рефлексия
31.	Навыки совместной работы. Коммуникативная игра "Необитаемый остров"	1	Игра «Необитаемый остров».	33 неделя		Уметь взаимодействовать в команде, принимать групповые решения	Ролевые игры	Рефлексия
32.	Современный независимый человек — какой он?	1	Развитие рефлексии, самоанализа и самооценки, составление коллективного психологического портрета личности, способной адаптироваться в современном обществе, т.е. идеала, развитие коммуникативных навыков.	34 неделя		Уметь анализировать себя, свое поведение.	рефлексия	Устный опрос
33.	«Встреча с самим собой»	1	Закрепление представления подростков о своей уникальности, обогащение позитивными образами личности, закрепление дружеских отношений. Методика «Lifeline» (простраивание жизненного маршрута).	35 неделя		уметь ставить жизненные цели и планировать способы их достижения	рефлексия	Методика «Lifeline»

Список литературы:

1. Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками: развитие внимания, воображения, память, логического мышления/ авт. О.А.Вершинина. - Волгоград: Учитель, 2011г. -94 с.
2. Дереклеева Н.И Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. - М. : ВАКО, 2006
3. ИМ Тренинг взаимодействия родителей с детьми СПб, 2012.
4. Дубровина И.В Руководство практического психолога М.,2012.
5. Лютова Е.К Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, 2013.
6. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии. - СПб.: Издательство «Речь», 2011.
7. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. - Волгоград : ИТД «Корифей», 2013.
8. Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения/ авт.-сост. Е.Д.Шваб, Н.П.Пудикова. - Волгоград: Учитель , 2011 г- 90с.
9. Тренинги с подростками: программы, конспекта, занятий/ авт.- сост.Ю.А.Голубева и др. - Волгоград: Учитель, 2011г. - 206 с.
10. Ю.Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2011.