

Программа профилактических и коррекционных занятий с подростками 12-18 лет по развитию эмоционально-волевой сферы.

«Кто я среди других»

Актуальность программы:

Подростковый возраст - сложный, критический период и имеет очень важное значение в становлении личности человека. Именно в этот период расширяется объем деятельности, меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются собственные нравственные представления. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. Подросток становится чувствительным, может обесценить прошлый опыт, связанный с общением со значимыми взрослыми. У подростка возникает интерес к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, сверстниками, потребность в самооценке, независимой от родителей. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками. Проведение коррекционно-профилактической программы способствует формированию адекватной самооценки, проявляющейся в положительном отношении подростка к собственной личности, принятии себя и составляет основу формирования позитивных качеств личности, например уверенность в себе, самоуважение, самокритичность.

Цели программы: развитие эмоционально-волевой и личностной сферы подростков.

Задачи программы:

- формирование у подростка положительного образа себя, адекватной самооценки;
- формирование понимание и опознавание своего эмоционального состояния, расширение словаря эмоций, обучение навыкам соотнесения эмоций и ситуаций, в которых они проявляются;

-обучение навыкам самоконтроля и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;

-развитие эмпатии, ответственности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития;

-развитие коммуникативных навыков.

Принципы работы по программе:

1) Принцип диалога, основанного на взаимном уважении и доверии

2) Принцип принятия и поддержки, так как работа связана с актуальными личными переживаниями

3) Принцип личностного подхода (реализация субъектного подхода в общении)

4) Принцип психологического события (откровенное обсуждение поведения участников, использование элементов гештальт-терапии, психодрамы, арт-терапии)

Методы работы: Проективные и арт-методы, рисунок, лепка; творческие задания, упражнения из гештальт-терапии, телесно-ориентированные и расслабляющие техники.

Учебно-тематическое планирование

№	Название темы	Количество занятий	Количество часов	Задачи
1	Знакомство	1	1	Установление с подростком доверительных отношений. Создание благоприятного настроения на дальнейшую работу. Проведение диагностики для выявления уровня тревожности и самооценки подростка
2	Образ агрессии	1	1	Снятие напряжения у подростка. Познакомить подростка с понятием гнев, агрессия, злость, их проявлениями и последствиями. Научить контролировать свои вспышки гнева.
3	Развитие	1	1	Снятие эмоционального напряжения у подростка, внутреннего дискомфорта.

4	Эмпатия	1	1	Создание положительной атмосферы на занятии, повышение уровня доверия. Развития чувства эмпатии.
5	Кто Я?	1	1	Создание «Образа Я»
6	Мои страхи	1	1	Создание эмоционально положительной атмосферы на занятии. Познакомить подростка со способами взаимодействия со страхами. Поиск возможностей подростка, с помощью которых он мог бы справляться со страхами.
7	Мои обиды	1	1	Знакомство с чувством обиды. Поиск возможностей подростка, с помощью которых он мог бы избавиться от обиды.
8	Мои чувства к другим	1	1	Отработка эффективных навыков коммуникативного поведения. Коррекция эмоциональной сферы подростка на основе адекватного эмоционального реагирования.
9	Мой собственный путь	1	1	Формирование эмоционально положительной атмосферы на занятии. Поиск личностных ресурсов подростка, его желаний и целей.
10	Мои ресурсы	1	1	Формирование эмоционально положительной атмосферы на занятии. Поиск личностных ресурсов. Итоговая диагностика по окончании индивидуальной программы.

Список использованной литературы:

1. Программа цикла занятий «Гештальт-терапия с детьми и подростками» под руководством Н. Кедровой
2. Рут Ламперт «Работа с детьми в гештальт-терапии»
3. Битянова М.Р. «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками». – СПб.: Питер, 2006.
4. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту/ под ред. И. В. Дубровиной М. 2007г
5. М. Шевченко. Я рисую успех и здоровье. Арт – терапия для всех. Серия «Сам себе психолог», СПб.: Питер, 2007.-96с.
6. Программа педагога-психолога Рубиной Н.В. «Коррекция эмоционально-личностной сферы подростка»