**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ТЕЛЬМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Тельминская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Луценко Т. Н. Приказ № 257/3 от «31» августа 2023 года |

**Психолого-педагогическая программа  
 «Преодолеем вместе»**

**(Гармонизация эмоционально-волевой сферы подростка)**

**(Дети группы риска)**

**Автор - составитель:**

Бархатова Татьяна Анатольевна,

педагог-психолог

2023 год

**Цель и задачи программы**

**Цель:** гармонизация эмоционально-волевой сферы и профилактика отклоняющегося поведения учащихся группы риска (подростков в период нахождения в трудной жизненной ситуации/социально-опасном положении, подростков, состоящих на различных видах учёта (КДН, ПДН, ВШУ), подростков, склонных к отклоняющемуся поведению, детей оставшиеся без попечения родителей, детей-сирот).

**Задачи:**

1. Изучение личностных особенностей учащихся группы риска.
2. Развитие личностных ресурсов учащихся в области коммуникативных умений и навыков.
3. Развитие навыков конструктивного поведения в конфликте, выработка навыков бесконфликтного поведения.
4. Формирование адекватной самооценки, отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения.
5. Активизация ресурсов психики, формирование ощущения защищённости.
6. Формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, самовыражения, саморегуляции.
7. Формирование осознанности, относительно своего будущего.
8. **Описание участников программы.**

Учащиеся в возрасте от 13 до 17 лет, находящиеся в трудной жизненной ситуации/социально-опасном положении, подростки, состоящие на различных видах учёта (КДН, ПДН, ВШУ), дети склонные к отклоняющемуся поведению.

1. **Структура и содержание программы.**

Данный курс состоит из 19 занятий, включающих диагностический блок, каждое занятие длится 20 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. При необходимости количество занятий может увеличиваться по определенным темам в зависимости от ситуации и необходимости проработки определенных навыков. Занятия рекомендуется проводить в группе из 5-10 человек.

**4. Используемые технологии:**

- групповая работа;

- элементы индивидуальной работы;

- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);

- мини-лекции;

- медиация;

- арт-терапевтические элементы;

- работа с притчей.

# **5. Ожидаемые результаты реализации программы.**

# Навыки саморегуляции психического состояния (управление эмоциями) в различных ситуациях;

1. Повышение уровня самооценки;
2. Становление коммуникативных навыков. Умение выражать свои чувства и переживания;

# Умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;

1. Сформированность жизненных ценностей, умение ставить цели и добиваться их.
2. Сформированность осознанного взгляда на своё будущее.

**6. Способы проверки, ожидаемых результатов:**

1. Психодиагностическая методика для многомерной оценки детской тревожности Е. Е. Малкова (Ромицына)

2. Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» М.И. Рожков, М.А. Ковальчук

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Занятие** | **Содержание занятия** | **Количество часов** |
|  | Первичная диагностика | * Беседа с подростками * Психодиагностическая методика для многомерной оценки детской тревожности Е. Е. Малкова (Ромицына) * Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» М.И. Рожков, М.А. Ковальчук | 1 |
|  | Занятие №1 «Знакомство» | Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения. Выработка правил групп  Упражнение «Имена»  Упражнение «Правило группы»  Упражнение «Кто Я?»  Упражнение «Аплодисменты по кругу» | 1 |
|  | Занятие №2-3  «Мои сильные стороны» | Цель: формирование адекватной самооценки и уверенности в себе.  Упражнение «Мои сильные стороны».  Упражнение «Ресурсы для достижения»  Упражнение «Что сделало меня сильнее».  Упражнение - визуализация «Место покоя» | 2 |
|  | Занятие №4  «Язык общения и его секреты» | Цель: обучение вербальным и невербальным средствам общения, умению эффективно сотрудничать с окружающими.  Мини-лекция «Ролевые модели общения»  Ролевая игра «Модели общения»  Упражнение «Надписи на спине» | 1 |
|  | Занятие №5  «Мои жизненные установки» | Цель: выявление и коррекция неадаптивных психологических установок.  Работа со списком основных жизненных установок | 1 |
|  | Занятие №6  «Мои ценности» | Цель: осознание собственной системы ценностей  Упражнение «Пересядьте те, кто ценит…»  Упражнение «Ромашка»  Упражнение «Дом счастливого будущего» | 1 |
|  | Занятие №7  «Я не одинок» | Цель: формирование адекватного отношения у подростков к ощущению собственной автономности как к периодически возникающему нормальному состоянию взрослеющей личности.  «Храм тишины»  «Одиночество – это…»  Обсуждение притчи «Об одиночестве» | 1 |
|  | Занятие №8  «Я уверен в себе» | Цель: развитие положительного самовосприятия как основы уверенного поведения  Тест «Уверены ли вы в себе?»  Упражнение  «Мой портрет в лучах солнца»  Упражнение  «Символ уверенности»  Упражнение 7. «Я управляю собой» | 1 |
|  | Занятие №9  «Мои цели» | Цель: выявление подростком своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.  Упражнение «Мой герб»  Упражнение «Мои смыслы»  Упражнение «Постановка целей»  Притча «О каменотёсах» | 1 |
|  | Занятие №10  «Линия жизни» | Цель: способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.  Упражнение «Рыба для размышления».  Упражнение «Линия жизни»  Упражнение «Мой жизненный путь» | 1 |
|  | Занятие №11  «Моя семья» | Цель: формирование представлений о своей будущей семейной жизни, анализ семейной ситуации на сегодняшний день.  Упражнение «Семейный портрет»  Упражнение «Поиграем в семью»  Коллаж «Моя семья сейчас» и «Моя семья в будущем»  Упражнение «Представление о своей будущей семье» | 1 |
|  | Занятие №12  «Идеальное Я» | Цель: формирование позитивной «Я – концепции» и навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.  Упражнение «Идеальный, современный и плохой».  Упражнение «Я – реальное, я – идеальное»  Медитация «Я – это я» | 1 |
|  | Занятие №13  Психологическая поддержка. | Цель: осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки, формирование навыков эмпатии.  Упражнение «Скала»  Беседа с подростками о том, как поддержать другого человека в трудной ситуации.  Упражнение «Моё настроение».  Упражнение «Аукцион»  Упражнение «Мусорное ведро» | 1 |
|  | Занятие № 14 Конфликты. Способы преодоления конфликтных ситуаций. | Цель: исследование конфликтов, причин их возникновения и способов их разрешения.  Упражнение «Нарисуй здание»  Упражнение «Что такое конфликты?»  Анкета «Конфликтная ли я личность»  Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»  Упражнение «Если бы... я стал бы...» | 1 |
|  | Занятие № 15  Я могу. Способы преодоления жизненных трудностей | Цель: обучение умению справляться с трудными жизненными ситуациями. Повышение самооценки.  Притча «О трудностях  Упражнение «Через три года»  Упражнение «Лучшая версия себя»  Игры: «Удары судьбы», «Мяч»  Упражнения «Липучки»  Упражнения «Золотые мысли»  Упражнения «Надень маску»  Рисунок «Победи своего дракона». | 1 |
|  | Занятие №16  Мои желания и возможности | Цели: определение личностных ценностей, актуализация личностных ресурсов, углубление процессов самораскрытия, повышение уверенности в себе.  Притча «Всё в твоих руках»  Упражнение «Моё будущее»  Упражнение «Дерево желаний».  Упражнение «Посмотри на хорошего человека». | 1 |
|  | Занятие №17  «За что я люблю эту жизнь?» | Цель: развитие позитивных жизненных установок.  Беседа об уникальности и неповторимости жизни. Просмотр презентации по теме. Обсуждение.  Мозговой штурм «Как преодолеть трудные ситуации?» | 1 |
|  | Занятие №18  «Формула удачи» | Цель: создание позитивного настроя на будущее.  Занятие с элементами психогимнастики.  Упражнение «Я подарок человечеству». | 1 |
|  | Итоговая диагностика | * Беседа с подростками * Психодиагностическая методика для многомерной оценки детской тревожности Е. Е. Малкова (Ромицына) * Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» М.И. Рожков, М.А. Ковальчук | 1 |
|  |  |  | 19 часов (17 часов + диагностический блок 2 часа) |

**Список литературы:**

1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2018

Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл, 2019. – 182с.

1. Микляева А. В. Я подросток. Программа уроков психологии (7, 8 классы). – СПб.: Речь, 2003.
2. Шнейдер Л.Б. Материалы курса «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога»: лекции 1-8.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками – СПб.: Питер, 2007. — 271 с: ил. — (Серия Эффективный тренинг).