

*Программа индивидуального психологического сопровождения учащихся «группы риска» «Я правильно взрослею»*

**Пояснительная записка**

Трудные подростки – это широкое и неоднородное понятие. Такие дети, без должного внимания к ним, обещают нам деградацию общества, признаки которой уже имеют место быть. Статистика сегодняшнего дня показывает, что количество подростков, имеющих отклонения в развитии, состоянии здоровья, поведении и нуждающихся в коррекционной, компенсирующей, реабилитационной работе постоянно растет, достигая 45-50% от общего контингента (по данным Н.П. Вайзмана).

Термин «трудный подросток» чаще всего употребляется в качестве синонимов терминов «педагогически запущенный» или «ученик с отклонениями в обучении и воспитании».

Понятие «педагогически запущенный» характеризует историю воспитания, а слово «трудный» – говорит о результатах такого воспитания: учащийся труден для педагогов, по отношению к нему мало- или совсем неэффективны общепринятые формы и методы педагогического воздействия. Педагогически запущенный ребенок рано или поздно становится трудным. Трудности же не всегда следствие педагогической запущенности.

В категорию «трудных» попадают самые разные школьники: дети из неблагополучных семей, неуспевающие, недисциплинированные, дети с различными нервными и психическими расстройствами, а также подростки, стоящие на учете в комиссиях по делам несовершеннолетних. Фрустрация, которая рассматривается как одна из форм психологического стресса, может сопровождаться у подростков различными негативными эмоциями: гневом, раздражением, чувством вины, страхом, агрессией и т. п. Рассматриваемая категория детей в большей степени, чем другие, склонна к риску возникновения социальной дезадаптации, что приводит к росту числа подростков среди употребляющих ПАВ (психически активные вещества). В этих условиях особую важность приобретает проблема выбора адекватных методов психологической и педагогической работы с «трудными» подростками.

Личность формируется в сложнейшей системе отношений. Будучи отраженными и обобщенными в сознании, они переходят в собственное отношение человека к действительности, становятся составной частью его самосознания.

Социальный и педагогический аспекты запущенности взаимосвязаны и взаимообусловлены. Общесоциальные умения и навыки переносятся в

учение.

Внешними причинами социально-педагогической запущенности являются дефекты семейного воспитания, а также просчеты в воспитательно-образовательной работе в школе. Внутренними причинами – могут быть индивидуальные психофизиологические и личностные особенности ребенка.

Все вышесказанное подтверждает актуальность системы целенаправленных действий по психолого-педагогической поддержке «трудных» подростков.

О сложности и значимости данного периода детства, и связанных с ним трудностей, сказано и написано в отечественной психологической и педагогической литературе достаточно (список литературы представлен в приложении). Сегодня предлагается масса профилактических, коррекционных, развивающих программ, использующих традиционные и нетрадиционные методы в работе с детьми.

Исходя из анализа современной научно-педагогической литературы можно выделить 3 существенных признака, составляющих понятие «дети группы риска»:

- наличие у детей или подростков отклоняющегося от нормы поведения.
- это отклоняющееся поведение нелегко исправляется, корректируется.
- это дети, которые особенно нуждаются в индивидуальном подходе со стороны взрослых и внимании коллектива сверстников.

Для характеристики отклоняющегося поведения используют также специальные термины – «делинквентность» и «девиантность».

Под делинквентным поведением понимают цепь поступков, провинностей, мелких правонарушений, отличающихся от криминальных, т.е. уголовно наказуемых, серьёзных правонарушений и преступлений.

Под девиантностью понимают отклонение от принятых в обществе норм. В объём этого понятия включают как делинквентное, так и другие нарушения поведения (от ранней алкоголизации до суицидных попыток).

Задача педагога-психолога состоит в том, чтобы выявить обучающихся «группы риска», определить причины отклоняющегося поведения и затем работать над устранением этих причин.

Тем не менее, непосредственная практическая работа в образовательном учреждении с «трудными» подростками выявила необходимость в разработке программы по индивидуальному сопровождению подростков «группы риска».

В практической направленности настоящей программы заключается ее

актуальность и новизна.

Программа направлена на определение уровня деформации и характера дисгармоний различных сторон качеств и свойств личности «трудного» ребенка, выявление путей и способов их профилактики и коррекции, создание комфортных социально-психологических условий для развития личности подростка.

### **Фактор риска**

Фактор риска – это связь между характеристикой индивида, группы или среды и повышенной вероятностью нарушений в определенный момент времени

### **Индивидуальные факторы риска**

Низкая самооценка  
Агрессивность  
Положительные установки по отношению к наркотикам  
Плохая успеваемость

### **Факторы риска в группе сверстников**

Давление сверстников  
Друзья, употребляющие алкоголь  
Нежелание учиться  
Дружба с подростками, употребляющими алкоголь и наркотики

### **Семейные факторы риска**

Конфликты в семье  
Отсутствие дисциплины  
Безнадзорность  
Физическое и психологическое насилие в семье  
Родители, употребляющие алкоголь и наркотики

### **Школьные факторы риска**

Плохая успеваемость  
Низкий моральный уровень некоторых учителей и учеников  
Нормы, способствующие употреблению табака, алкоголя и наркотиков  
Неуважительное отношение к окружающим людям

### **Факторы риска в обществе**

Жизнь в обществе, способствующая употреблению табака, алкоголя и наркотиков  
Отсутствие поддержки со стороны общества  
Нищета и экономическая нестабильность

**Адресат:** программа предназначена для помощи детям и подросткам, имеющим поведенческие нарушения и состоящим на различных формах

профилактического учёта.

**Целью программы является:** психолого-педагогическое индивидуальное сопровождение обучающихся, состоящих на различных формах профилактического учёта

**Задачи:**

- ✓ проведение углублённой психологической диагностики учащихся «группы риска» и выявление особенностей психолого-педагогического статуса подростков с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии;
- ✓ оказание психологической помощи «трудным» подросткам;
- ✓ профилактика отклонений в поведении детей;
- ✓ формирование доверия к окружающим через принятие себя;
- ✓ устранение психологических барьеров на пути развития подростков;
- ✓ расширение ролевого репертуара, обеспечивающего улучшение коммуникаций;
- ✓ нормализация межличностных отношений;
- ✓ пропаганда и формирование здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у детей;
- ✓ -профилактика вредных привычек (употребления ПАВ, табакокурения, алкоголя, наркотиков);
- ✓ -профилактика правонарушений;
- ✓ -психокоррекция;
- ✓ -профориентация;
- ✓ - адаптация детей и подростков к современным условиям, их правовая социализация;
- ✓ - создание ситуации успеха для детей асоциального поведения;
- ✓ - формирование личной и социальной компетентности подростков, развитие у них позитивного отношения к себе и к окружающему социуму;
- ✓ - развитие и укрепление чувства самоуважения, способности критически мыслить, чувства ответственности.
- ✓ профилактика и коррекция отклонений в интеллектуальном и личностном развитии,;
- ✓ оказание помощи родителям, педагогам в выработке методов

воспитания, которые соответствуют особенностям личности трудного подростка, а также доступным им формам общения.

Продуманный и скоординированный план работы с учащимися «группы риска» во многом определяет успех коррекции отклоняющегося поведения. Различают два аспекта планирования, взаимно дополняющие друг друга:

- мероприятия, рассчитанные на всех обучающихся «группы риска»;
- индивидуальная работа с каждым из таких школьников.

Индивидуальный план психолого-педагогической профилактики и коррекции отклоняющегося поведения должен давать ответ на три вопроса:

1. **что нужно устранить** (отрицательные факторы школьного воспитания, стихийно группового общения, негативные особенности личности);
2. **как это устранить** (приёмы и методы работы);
3. **кому и что нужно сделать** (рекомендации педагогам).

#### ***Программа реализуется по четвертям***

**1 четверть** *Изучение индивидуальных особенностей подростков.*  
Диагностика личностного и интеллектуального развития.

**2 четверть** *Индивидуальная работа.*  
Поиск и активизация позитивных ресурсов личности, создание системы поддержки и формирование проекции на будущее.

Формирование пробных групп на групповые КРЗ (коррекционно-развивающие занятия).

**3 четверть** *Групповая работа.*  
Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия «Шаги навстречу»  
Групповые КРЗ (коррекционно-развивающие занятия)

**4 четверть** *Психодиагностический мониторинг*  
Анализ результатов работы.  
Отслеживание динамики личностного роста.

#### **Основные направления и этапы работы по программе:**

##### **1. Подготовительный этап:**

- изучение психолого-педагогической литературы;
- поиск и выбор форм, методов и средств профилактики дезадаптации.

## **2. *Диагностический этап:***

- наблюдение;
- анкетирование;
- опросы.

## **3. *Поиск и апробация форм, методов и средств профилактической работы:***

- Индивидуальные и групповые занятия.

## **4. *Аналитико-оценочный этап:***

- анкетирование;
- опросы.

### **Формы и методы работы:**

Коррекционно-развивающая работа проводится в индивидуальной или групповой формах – в зависимости от специфики проблемы, особенностей психического и физического развития подростка, его возраста. Возможно сочетание форм, переход от индивидуальной к групповой работе, если того требует динамика проблемы.

#### **1. *Индивидуальная работа:***

- диагностика;
- консультирование;
- упражнения на самопознание и самооценку;
- дневник психологического наблюдения.

#### **2. *Групповая работа:***

- подвижные игры;
- упражнения в парах и малых группах;
- дискуссии;
- «мозговые штурмы»;
- ролевые игры;

**Индивидуальные развивающие занятия** для подростков «группы риска» построены на основе программы «Саморазвитие личности» (автор Л.Ф. Анн) и направлены на формирование и развитие у них личностных и социальных навыков:

- навыков самопознания и саморазвития;
- эффективного общения;
- продуктивного взаимодействия с окружающими;
- преодоления стрессов;
- понимания своих и чужих чувств;

- решения проблем;
- формирование «Я-концепции»;
- формирование иерархии положительных ценностей;
- развитие самоуважения;
- личностный рост в целом.

Программа индивидуальных занятий рассчитана на 12 занятий по 1 часу в неделю. Каждое занятие призвано решать свои задачи:

Параллельно 1 раз в неделю (начиная с III четверти – январь) для подростков данной категории педагог-психолог организует проведение групповых занятий в тренинговой форме (всего 12 занятий). В декабре (II четверть) происходит формирование пробных групп на групповые КРЗ (коррекционно-развивающие занятия) и проходят первые групповые занятия с подростками «группы риска» 1 раз в неделю.

#### **Структура группового занятия (тренинга):**

- ✓ Приветствие (позволяет сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия).
- ✓ Разминка (воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Позволяет активизировать детей, поднять их настроение).
- ✓ Основная часть занятия (совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуального к релаксационной технике).
- ✓ Рефлексия (детьми даются две оценки: эмоциональная и смысловая).
- ✓ Ритуал прощания.

#### **Методическое обеспечение:**

Эффективность занятий отслеживается на основе психодиагностических обследований.

Примерный психодиагностический инструментарий включает в себя следующие методики:

- ✓ диагностика тревожности (методика Спилберга, Филлипса);
- ✓ методика «Социометрия»;
- ✓ диагностика мотивации М. Р. ГИНЗБУРГА; Лусканова;
- ✓ методика изучения самооценки (Т.В. Дембо; С.Я Рубинштейн).
- ✓ межличностных отношений (Методика Рене Жиля);
- ✓ исследование агрессии по методике Басса–Дарки

**Необходимое оборудование для проведения занятий:** магнитофон, диски, методические материалы для игр и упражнений, бумага разных форматов, краски, карандаши, фломастеры, гуашь, кисти.

**Время для реализации данной программы:** 7-8 месяцев (сентябрь, октябрь – апрель), 30 занятий в год, занятия проводятся систематически и планомерно в индивидуальной и групповой форме один раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

**Ожидаемые результаты:**

Работа по данной программе, при взаимодействии всех участников учебно-воспитательного процесса дает положительные результаты: у подростка восстанавливается доверие к миру, снимается тревожность, напряженность, представляется возможность осознать собственные проблемы и улучшается процесс школьной и социальной адаптации.

**Критерии эффективности реализации программы:**

- ✓ эффективное решение проблем, возникающих у подростков в обучении, общении и психическом состоянии;
- ✓ появление у подростка доверия к окружающим через принятие себя;
- ✓ улучшение коммуникаций в общении;
- ✓ нормализация межличностных отношений;
- ✓ снижение риска употребления ПАВ;

• В результате коррекционной и профилактической работы к концу учебного года остается еще много проблем у детей, но у большинства подростков «группы риска» можно проследить **положительную динамику по следующим показателям:**

- 1) повышение самооценки, уверенности в себе, стрессоустойчивости;
- 2) понижение уровня конфликтности, агрессии;
- 3) формирование социально положительных навыков.

Самое важное в работе с обучающимися «группы риска» – согласованность действий педагога-психолога, социального педагога, заместителя директора по ВВР, классного руководителя, учителей-предметников, инспектора ПДН. Только в этом случае возможно достичь положительного результата.



**Календарно-тематическое планирование  
работы по индивидуальному сопровождению  
учащихся «группы риска».**

№ п/п	Тема занятия	Количе ство часов	Дата проведения
<b>ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК</b>			
1.	<p style="text-align: center;"><b>Психодиагностическое исследование личностных индивидуальных особенностей подростков и социометрического статуса.</b> <b>Констатирующая диагностика</b> <b><u>Диагностический инструментарий:</u></b> Методика «Шкала тревожности» О. Кондаш, Методика стрессоустойчивости Г.В. Резапкина. Методика «Склонность к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орёл; Тест акцентуации характера «Чёртова дюжина» (А.С. Прутченков, А.А. Сиялов) Методика «Я – концепция» (Е. Пирс, Д. Харрис); Методика «Дилеммы Л.Колберга» (уровень развития моральных суждений); Проективные методики «Дом. Дерево. Человек»; рисунок «Моя семья»; Методики определения уровня развития познавательных процессов (внимания, памяти, мышления – тест Тулуз-Пьерона, тест Равена, Аналогии, Четвертый лишний и т.п.).</p>	4 ч.	
<b>КОРРЕКЦИОННЫЙ БЛОК</b>			
№ п/п	Тема занятия	Количе ство часов	Дата проведения
<b>Индивидуальные занятия – 12 ч.</b>			
1.	<b>Каков я на самом деле?</b> «Я-концепция» (Упражнения «Автопортрет», «Кто я?», «Какой я?», «Мои сильные и слабые стороны» и др.).	2	
2.	<b>Мои чувства, переживания</b> «Чувства» («Я тебя понимаю», «Цвета эмоций», «Рисунок музыки», «Нарисуй свой гнев» и др.). Арт-терапия (нарисовать свои переживания и раскрасить яркими красками).	1	
3.	<b>Мои ценности</b> Беседа на тему: «Ценность жизни». («Мои добрые дела», «Хобби», «Мои идеалы» и др.). Составление карты ценностей.	1	
4.	<b>Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем</b> (Упражнение «Ресурсы для достижения»).	1	

5.	<b>Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.</b> (Притча «Ворона и павлин» Носсрата Пезешкеяна. Упражнение «Ласковое слово»)	1	
6.	<b>Моя индивидуальность.</b> Упражнение «Дерево моего Я». «Рекомендации себе» (написание сочинения).	1	
7.	<b>Альтернативные способы разрешения кризисной ситуации.</b> Экзистенциальное осмысление проблемы. Арт-терапия (нарисовать солнышко и на каждом луче написать возможные трудные ситуации). Обсуждение.	1	
8.	<b>Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок.</b> Содействие переориентации поведенческих моделей. Упражнения «Здравствуй, Я, мой любимый», «Незаконченные предложения» «Радуга».	1	
9.	<b>Родственные связи и обязанности.</b> Актуализация эмоциональной привязанности. Упражнение «Моя семья». Упражнение «Что человеку дано».	1	
10.	<b>Приверженность здоровому образу жизни.</b> Заполнение «Карты здоровья».		
11.	<b>Развитие навыков постановки жизненных целей.</b> Коллаж «Мое будущее».	1	
<b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ БЛОК</b>			
<b>Групповые занятия – 12 ч.</b>			
1.	<b>Вводное занятие «Куда же нам плыть?».</b> Знакомство (упражнения «Здравствуй, я рад познакомиться!», «Визитка»). Заключение контракта. Правила группового взаимодействия. Игра «Ассоциации» .	1	
2.	<b>Каков я на самом деле?</b> Тест на самоопределение. Заполнение таблицы «Мои недостатки. Мои достоинства». Обсуждение норм сотрудничества. Игры «Встаньте в круг» и «Счёт до десяти».	1	
3.	<b>Эмоции и чувства.</b> Мини-лекция «Эмоции и чувства». Упражнения «Имена чувств», «Зеркало», «Пиктограмма», «Скульптор и глина». Обсуждение «О пользе и вреде эмоций».	1	
4.	<b>Я в своих глазах и в глазах других людей.</b> Упражнения «Подарок», «Футболка с надписью», «Приятный разговор», «Листок за спиной». Игра «Ассоциации».	1	
5.	<b>Мои проблемы.</b> Упражнение «Вопрос». Игры «Крокодил», «Победи своего дракона».	1	
6.	<b>Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.</b> Упражнения «Приветственная фраза», «Автопилот», «Формула успеха»	1	
7.	<b>Будьте собой, но в лучшем виде.</b> Упражнения «Я – подарок для человечества», «Письмо себе, любимому», «Секрет», «Скажите мне о будущем».	1	
8.	<b>Как справиться с плохим настроением.</b> Упражнения «Какого я цвета», «Чувствую – себя – хорошо». «Аукцион». Обучение способам снятия напряжения и расслабления.	1	
9.	<b>Эффективные приёмы общения.</b> Тест «Какой я в общении». Мини-лекция «Умение вести разговор – это талант».	1	

	Знакомство с рекомендациями «Как укреплять свою коммуникабельность». Игры «Испорченный телефон», «Спина к спине», «Передай предмет». Обсуждение «Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется».		
№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
10.	<b>Люди, значимые для меня.</b> Упражнения « Приятные слова», «Слепой и поводырь», «Объявление», «Мой идеал». Рисование на тему «Значимые люди».	1	
11.	<b>Полюбить себя.</b> Составления списка причин на тему «Не могу полюбить себя». Упражнения «Перед зеркалом», «Я в лучах солнца», «Гимн себе»	1	
12.	<b>«Жизнь по собственному выбору».</b> Практикум «Должен или выбираю». Упражнения «Прошлое, настоящее и будущее», «Машина времени». Рисование на тему «Я реальный; идеальный, глазами других». Игра «Круг нашей жизни».	1	

#### АНАЛИТИКО-ОЦЕНОЧНЫЙ БЛОК

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
1.	Выявление изменений в эмоциональной сфере. Диагностика уровня тревожности и стрессоустойчивости. Рефлексия «Какие изменения произошли во мне?»	2	

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Школьный психолог» №12 2007г. Программа «Навстречу»
2. №14 2006г. Г. Резапкина. Уроки выбора профессии.
3. №29 2004г. Профилактика девиантного поведения подростков.
4. №15 2006г. Коррекционная и развивающая работа со школьниками.
5. №2 2007 г. Проблема выбора. Программа профессионального определения учащихся.
6. №13 2007г. Ничейная территория. Методы психодрамы в групповой работе с подростками.
7. №11 2006г. «Я+Ты=Мы». Программа практикум по эмоциональному сплочению группы.
8. №18 2007г. «Я сам». Психологическая программа для подростков.
9. №9 2008г. Игротека.
10. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками – СПб.: Питер, 2008

