

Государственное областное бюджетное учреждение
«Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»

Утверждена:
Директор ГОБУ НОЦППМС
Крайнева Е.И. _____
Дата _____
Рассмотрена на заседании
мини-педсовета Центра
Протокол № _____
« _____ » _____ 2023 г.

Индивидуально-ориентированная
коррекционно – развивающая программа
«В гармонии с собой»
для подростков 14-16 лет

Составитель:
педагог-психолог
ГОБУ НОЦППМС
Дмитриева И.А.
педагог-психолог
Алексеева А.С.

Великий Новгород
2023 г.

Пояснительная записка

Актуальность

Проблема стрессоустойчивости является актуальной в условиях усиления психоэмоциональных нагрузок, повторяющихся стрессовых ситуаций и быстро меняющихся условий жизни. Стрессоустойчивость личности всё больше приобретает значение основной составляющей системы здорового образа жизни. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и долголетия личности. Формирование стрессоустойчивости является залогом психического самочувствия людей и является незаменимым условием социальной устойчивости, прогнозируемости действий, происходящих в обществе. Подход к психическому здоровью — это подход к интегральной личности, никак не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, закомплексованностью. На этом пути немаловажно узнавать особенности своей психики, что позволит не только предостерегать появление болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром. В подростковом возрасте происходят значительные изменения личности. Одна из наиболее ярких характеристик этого этапа — личностная нестабильность. Она выражается в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, высоконравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. Все это обуславливает невысокую стрессоустойчивость. Для того чтобы благополучно противостоять стрессам, детям и подросткам необходимо как можно раньше научиться управлять собственной психической деятельностью, совершенствовать психологическую стабильность. Наиболее эмоционально стресс начинает осознаваться в подростковом возрасте. Это связано с возрастными психофизиологическими особенностями подростков, освоением социального пространства, апробированием социальных ролей, а также с кризисом идентичности личности, проявляющимся в пубертатном периоде. Подростковый возраст характеризуется особой чувствительностью к рискам социальной среды. Именно в данном возрасте конфликтные ситуации, стрессы и дезадаптация в социальной среде могут привести к развитию психосоматических заболеваний и невротизации подростка.

В Центр на консультации к педагогам-психологам часто обращаются подростки 14-16 лет, с жалобами на сниженное настроение, приступы грусти, апатии, чувство одиночества. Подростки так же имеют повышенный уровень тревожности, неуверенность в себе и заниженную самооценку. Основными факторами, влияющими на стрессоустойчивость, являются: физиологический; поведенческий; субъективный; социально-психологический и психологический фактор стресса. Все эти факторы влияют на личностное развитие, эмоциональное состояние, на их взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Для формирования и развития стрессоустойчивости у подростков необходимо проведение тренинговой работы направленной на развитие у подростков саморегуляции и психологической готовности к стрессу,

формирование стрессопродолевающего поведения через освоение эффективной коммуникации создания положительного образа « Я», саморегуляции и восстановления себя. По этой причине педагогами-психологами Центра была разработана индивидуально-ориентированная коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование стрессоустойчивости у подростков 14-16 лет.

Научная обоснованность

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались такие зарубежные ученые, как Р. Лазарус, Г.Селье и др. Проблема стрессоустойчивости в подростковом возрасте рассматривалась в трудах Л. И. Божович, А.И. Жукова, А.И. Захарова, А.Г. Здравомыслова, В.А. Иванникова, Л. Е. Личко, Д.А. Леонтьева, Д.Н. Исаева, И.С. Кона. В современной научной литературе проблему стрессоустойчивости разрабатывают такие ученые, как Л. М. Аболин, Н.И. Бережная, В. А. Бодров, А. Ю. Маленова, А. А. Баранов, Б.Х. Варданян, Е. В. Лизунова, М.Ю. Денисов, Л.В. Куликов, А.А. Реан, С.В. Субботин др. Исследователи рассматривают стрессоустойчивость исходя из разных позиций. Так, под данным термином понимаются такие явления, как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стрессрезистентность, фрустрационная толерантность и многие другие. В.А. Бодров отмечает, что стрессоустойчивость это свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве. Наиболее развернутое определение стрессоустойчивости дает П.Б. Зильберман: стрессоустойчивость – «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке». В исследованиях Н.И. Бережной, стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологический (свойства нервной системы); мотивационный (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); эмоциональный компонент (эмоциональный опыт личности, накопленный в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; волевой компонент (сознательная саморегуляция действий); информационный (профессиональная подготовленность, информированность и готовность личности к выполнению тех или иных задач); интеллектуальный (оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий). Стрессоустойчивость – это составляющая структуры личности, способствующая эффективному управлению отрицательными эмоциями. По мнению С.А. Анохиной, на стрессоустойчивость влияют две переменные – окружающая среда (т. е. характер воздействия стрессора) и особенности внутренней структуры личности подростка. Стрессоустойчивость проявляется в активном противодействии стрессовым факторам, приспособлении или уходе от стрессового воздействия, что в любом случае связано с личностным изменением. Наиболее эмоционально стресс начинает осознаваться в подростковом возрасте.

Это связано с возрастными психофизиологическими особенностями подростков, освоением социального пространства, апробированием социальных ролей, а также с кризисом идентичности личности, проявляющимся в пубертатном периоде.

Подростковый возраст характеризуется особой чувствительностью к рискам социальной среды. Именно в данном возрасте конфликтные ситуации, стрессы и дезадаптация в социальной среде могут привести к развитию психосоматических заболеваний и невротизации подростка.

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков.

Задачи:

- развитие у подростков умения осознания и понимания своего эмоционального состояния и вербализация этого состояния;
- развитие навыков эффективного поведения в преодолении стрессовых ситуаций;
- обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения, возникающего в стрессовых ситуациях;
- формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости;
- развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.

Форма работы: групповые занятия, 1 раз в неделю, продолжительность занятия - 2 академических часа.

Длительность программы: программа рассчитана на 7 занятий. Группа закрытая.

Методы и приемы работы:

- планирование сотрудничества - определение целей встреч, совместное распределение функций участников (ролей), способов взаимодействия в группе (выполнения правил игры, соблюдение правил группы);
- введение правил, определяющих границы (активная работа на занятии каждого участника; закон «микрофона» (говорит только тот, у кого в руках микрофон); внимательность к говорящему человеку; доверие друг к другу; недопустимость насмешек; не выносить обсуждение за пределы занятия; право каждого на свое мнение);
- применение арт-терапии с использованием песочных световых планшетов
- метод конгруэнтной коммуникации (поддержание позитивного образа "Я". Коммуникация строится без оценивания, избегаются прямые оценки личности и характера ребенка. Взрослый в общении становится инициатором сотрудничества с ребенком, используется ряд коммуникативных техник (техника эмпатического ("активного") слушания, техника использования "Я-высказываний" и техника разрешения конфликтных ситуаций);
- обсуждение, дискуссия, беседа (как способ рефлексии и формирование навыка адекватно выражать свои мысли);
- приемы работы на занятиях:
- отражение (осознание ребенком неадекватности выбранного им способа действий);

- интерпретация (психолог интерпретирует чувства ребенка, помогая ему осознать причины конфликта, разъясняет их);

- убеждение (психолог обращается ко всей группе в целом, старается пробудить в детях чувство ответственности друг за друга, опосредованное воздействие через других детей);

- «косвенный вопрос» (приём, реализующий помощь в осознании мотивов поведения).

Ожидаемые результаты:

Подростки научатся:

-осознавать и принимать своё эмоциональное состояние;

- способам снятия негативного эмоционального состояния;

-эффективному поведению в преодолении стрессовых ситуаций;

-выстраивать дружеские взаимоотношения;

-сформируется позитивная самооценка.

Методики оценки эффективности.

1.Методика определяющая вероятность развития стресса, разработанная Дж. Тейлор, А. Немчина.

2. Наблюдение за детьми (в начале группы и в конце занятий).

Содержание программы.

Каждое занятие тактически разбивается на этапы:

1. Приветствие.

2.Разминка, на которой закрепляются умения, формируемые на предыдущем занятии.

3. Основной этап, в ходе которого происходит формирование новых умений.

4. Релаксация

5. Завершающий этап, рефлексия получение обратной связи. Прощание.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Цели и задачи	Содержание	Кол-во часов
1.	«Знакомство»	Создание благоприятных условий для работы группы, создание доверительных отношений и принятие правил работы, знакомство, развитие коммуникативных способностей и творческого потенциала	1.Приветствие. 2.Обсуждение и принятие правил работы. 3.Знакомство «Знакомство в ситуациях». 4.Упражнение «Предмет невидимка», «Поводыри», «Горячий воздушный шар». 5.Рефлексия.	2
2.	«Не буду»	Цель: Развитие самоанализа, развитие коммуникативных навыков.	1.Приветствие. 2.Упражнения «Приветственный ритуал» 3.Упражнение «Не буду!».	2

		Задачи: Освобождение от негативных чувств: страха, гиперзастенчивости, тревожности.	4.Упражнение «Страхи и комплексы на дрова». 5.Рефлексия	
3.	«Окоп Трумена»	Цель: Отреагирование страхов, комплексов и прошлого травмирующего опыта. Задачи: Развить навыки общения, снизить агрессию.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Саблезуб», «Чувственные руки». 3.Упражнение «Пантомим», «Окоп Трумэна». 4. Рефлексия	2
4.	«Мне нравится»	Цель: Осуществление эмоционального разогрева, формирование стрессоустойчивости к внешним факторам. Задачи: Формировать эффективный способ общения со сверстниками.	1.Приветствие. 2. Упражнение «А не присесть бы мне» 3. Упражнение «Что нравится», «Кольцо», 4.Упражнение «Мастерская скульпторов». 5. Рефлексия.	2
5.	«Я справлюсь»	Цель: профилактика стрессов и повышение стрессоустойчивости, методы телесно-ориентированной терапии. Задачи; научить новому способу снятия напряжения, усталости, стресса.	1.Приветствие. 2.Упражнения «Рождение нового дня», «Воздушные шары», «Шустрый ручеёк», 3. Упражнение «Апельсиновая эстафета», «Айсберг». 4. Релаксация «Полет бабочки» 5. Рефлексия	2
6.	«Место силы»	Цель: овладение собственным телом и техникой дыхания, развитие способности к согласованным синхронным действиям; повышение чувствительности кинестетических сенсорных рецепторов. Задачи: снятие эмоционального напряжения, гнева, раздражения.	1.Приветствие. 2. Упражнение «Поплавок в океане», «Перенесение душ», 3. 3.Упражнение «Пантомима». 4.Релаксация «Место силы» 5. Рефлексия.	2
7.	«Подведение итогов»	Цель: Научить самообладанию в стрессовых ситуациях; учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций; тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации; снятие напряжения и усталости после занятия. Задачи: снятие	1. Приветствие. 2. Упражнение «Колпак», «Эксперимент», 3. Упражнение «Волевое дыхание», «Снежки». 4. Релаксация «Улыбка». 5. Рефлексия.	2

Литература

1. *Алиев, Х.* Защита от стресса [Текст] / Х. Алиев. - М. – 1996. – 492 с.
2. *Дехтяр, Б. С.* Как защитить себя от стресса [Текст]/ Б.С. Дехтяр. - М.:Фаир-Пресс, 2015. - 176 с.с.
3. *Оклендер, В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии [Текст] / В. Оклендер; Пер. с англ. Ф.Б. Березин [и др.]. - М.:Класс, 2012. - 336 с.
4. *Селье, Г.* Когда стресс не приносит горя [Текст] / Г. Селье.– М., «РЭНАР», 2002. – 387 с.
5. *Селье, Г.* Очерки об адаптационном синдроме [Текст]/ Г. Селье. - М.,2000. – 368 с.
6. *Селье, Г.* Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М., 2002. – 371 с.
7. *Семенов, П.* Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации [Текст]/ П. Семенов. - М.: Феникс, 2014. - 160 с.
8. *Судаков, К.* Системные механизмы эмоционального стресса [Текст] / К.Судаков. - М., 2001. – 384 с.67
9. *Титова, И.Р.* Стресс и депрессия - две стороны одного процесса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.medinfo.ru>, 17.03.2017
10. *Яковлева, П.И.* Определение стресса [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://konnova.ucoz.ru>, 02.02.2017
11. *Якушева, В. И.* Что такое стресс и как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psyfactor.org>, 03.12.2011