«УТВЕРЖДАЮ»
_____ директор МАОУ
«Лицей №176» М.П. Корнева
«_01» _11__. 2017 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ЛИЦЕЙ №176 (МАОУ «ЛИЦЕЙ №176»)

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ «ПОZИТИВ»

Возраст обучающихся – 12-18 лет

Срок реализации программы – бессрочно

Автор программы:
Петрухин Владимир Викторович
педагог-психолог высшей категории

г. Новосибирск

2017 г.

Пояснительная записка

Программа психологических занятий для подростка и семьи в трудной жизненной ситуации **«ПОZИТИВ»** ориентирована на процесс корректировки поведенческих отклонений подростка и восстановления детско-родительских отношений.

Логика занятий построена таким образом, чтобы прояснить установки и мотивы родителя и подростка, сформировать образ положительного разрешения кризисной ситуации.

Программа «**ПОZИТИВ**» ориентирована на подростков и молодых людей 12-18 лет, которые испытывают устойчивые кризисные состояния, вызванные нарушением межличностных отношений, депрессией, высокой ситуативной тревожностью, суицидальными (и другими навязчивыми) мыслями.

Цель: Оказание интенсивной психолого-педагогической поддержки подростку и семье в кризисный период.

Задачи:

1. Способствовать углублению процессов самораскрытия подростка (и родителя).
2. Снизить факторы риска: тревожность, угнетенные состояния, навязчивые мысли подростка.
3. Повысить самочувствие – общий эмоциональный фон подростка (и родителя).
4. Обучить подростка навыкам рефлексии, прогнозирования последствий противоправных действий, приёмам работы с негативными переживаниями.
5. Восстановить детско-родительские отношения.

Целевая аудитория: подростки (12-18 лет) группы риска и их родители.

Форма работы: индивидуальная (возможна групповая: семейная, коллективная).

Режим занятий: 1 занятие в неделю (интенсивно, в течение 1-2 месяцев, в плановом порядке - контрольные встречи 1 раз в месяц в течение года).

Материалы/оборудование:

- Карандаши, фломастеры;
- Стикеры (цветные);
- Кисти, краски;
- Бумага разного цвета и формата;
- Метафорические карты (сюжетные и абстрактные).
- Подбор видеофильмов (для развития навыков рефлексии, возможности дистанцироваться от проблемы или увидеть её в метафорической форме) и музыкального сопровождения (для обучения навыкам релаксации, использование элементов символ-драмы…).

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ СОСТОИТ ИЗ 4-Х БЛОКОВ:

БЛОК №1. ИНТЕНСИВНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА. Предполагает от 5-х до 7-ти занятий, в режиме 1 раз в неделю в течение 1-2-х месяцев с подростком и его семьей (значимым близким), цель которых снятие напряжения в детско-родительских отношениях, ослабление аутоагрессии подростка, признаков депрессии (самоизоляции, самообвинений, тревожности), развитие позитивных эмоционально-волевых и ценностных установок.

В случае достижения состояния эмоциональной устойчивости подростка и нормализации детско-родительских отношений (по согласованию с родителем и подростком) предусмотрен переход к психологической поддержке в режиме консультаций 1 раз в месяц, общей длительностью до 1 года. Цель сопровождения

семьи в посткризисном периоде – это, в первую очередь, создание доверительных отношений психолога с подростком и родителем, достижение согласованности воспитательных стратегий, минимизация риска рецидива. В основе сопровождения этого периода корректировка эмоциональной сферы, поведенческих стратегий подростка и семьи методами моделирования образа будущего, проективных методик (прием метафорических карт), песочной и музыкальной терапии, приемов экспресс-интервью.

БЛОК №2. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ. Цель: выявить личностные особенности подростка и родителя, оценить в динамике уровень тревожности, навязчивых состояний, рисковых и других особенностей поведения подростка и родителя.

Диагностический мониторинг представляет собой опосредовано-контролируемое отслеживание динамики развития (реабилитации) подростка на основе краткосрочной подпрограммы (ИОМ)[1].

Комплекс диагностических методик: экспресс-интервью (бланк «Схема беседы с (суицидальным) трудным подростком»); тест самооценки личности (Дембо-Рубинштейн), теппинг-тест Е.Ильина (на выявление типа темперамента, особенностей вышей нервной системы); цветовой тест Люшера (анализ внутреннего психологического состояния трудновоспитуемых подростков, с целью направленной коррекции их поведения), проективные методики на создание положительного образа будущего: «Нарисуй своё будущее», «Мое окружение», «Пять самых важных событий моей жизни», ценностно-ориентированные методы незаконченных предложений «Продолжи фразу…» (оценка самовосприятия), метод мозгового штурма «Этапы принятия решения» (обучение навыкам планирования, прогноза последствий своих действий).

Список методик на выявление суицидального поведения (мыслей) подростка:

- **«Карта риска суицида»** (в модификации Л.Б. Шнайдер),
- **«Выявление суицидального риска у детей» (**авторы А.А. Кучер, В.П. Костюкевич),
- **«Прогностическая таблица суицида у детей и подростков» (**автор, Волкова **А.Н.),**
- **Проективная методика «ВАШИ СУИЦИДАЛЬНЫЕ НАКЛОННОСТИ»** (З.Королева)
- **«Экспресс-диагностика суицидального риска»** ОСР А.Г. Шмелева (модификация Т.Н. Разуваевой).

ВАЖНО! Входная и заключительная диагностика проводится по завершению интенсивного курса психокоррекционной работы с подростком и его семьёй.

БЛОК №3. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЮ (СЕМЬЕ) В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ (ПРИЛОЖЕНИЕ №2)

Цель: повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с детьми в кризисные периоды отношений.

[1] Вариант программы индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) в приложении №_1

Задачи подпрограммы:

1. Усилить способность родителей понимать, чувствовать и поддерживать своего ребенка, через установление визуального и физического контакта, наблюдение и совместную деятельность.
2. Изменить (или скорректировать) неэффективные родительские установки и стратегии поведения, препятствующие достижению бесконфликтной, поддерживающей семейной обстановке.
3. Оптимизировать формы родительского взаимодействия с ребенком в процессе его воспитания.
4. Развить способность родителя принимать взвешенные решения, умение договариваться с подростком в спорных ситуациях.

Таким образом, антикризисный план оказание психологической помощи родителю (семье) включает в следующие этапы консультирования:

1-й этап. ***Формулировка проблемы*** (трудности). Цель: Осознать проблему, необходимость изменения поведения для ее разрешения.

2-й этап. ***Самопереоценка.*** Цель: На эмоциональном и рациональном уровне оценить преимущества и недостатки изменения поведения.

3-й этап. ***Принятия решения.*** Цель: Осознать выбор и ответственность за принятия решений.

БЛОК №4. Моделирующий блок. Цель: формирование позитивного типа поведения подростка, психолого-педагогическая экспертиза (мониторинг) и оценка степени управления эмоциональным состоянием в стрессовой ситуации, уверенности, рисковых форм поведения.

Программа подразумевает включение подростка в курс опосредованной психологической поддержки в рамках классного коллектива (или ограниченного состава группы) в случае его готовности и согласия.

Одной из задач блока является составление прогноза и психологических рекомендаций для родителя и педагогов, направленных на укрепление социальных навыков подростка, ослабления его депрессивных состояний, удержание положительного образа будущего подростка в семейной ситуации и учебной деятельности. Предполагается опосредованное включение подростка в значимую группу, повышение его группового статуса.

Сопровождение в данном случае, осуществляется в рамках психологических занятий с элементами тренинга, арт- и музыка терапии: **«Управление стрессом», «Я в мире людей», «Приемы работы с аутоагрессией».**

ВАЖНО! Учитывая высокую степень возможного психологического сопротивления и сниженной мотивации кризисной семьи, занятия могут быть ориентированы только на формулировку и принятие (осознание) личностных затруднений подростком и родителем, на моделирование шагов по выходу из кризисной ситуации.

Реализация программы сопровождения может осуществляться специалистами социальных служб, социальными педагогами, педагогами-психологами, имеющими положительный опыт интенсивного индивидуального консультирования проблемных подростков, навыки работы с проективными техниками, а также опыт семейного консультирования.

Программа предназначена для подростков с сохранным интеллектуальным развитием, направлена на корректировку их эмоционально-личностных или поведенческих отклонений, противопоказана лицам, имеющим подтвержденный психиатрический диагноз.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: улучшение общего эмоционального состояния и психологических установок подростка и родителя, моделирование положительного образа подростка настоящего и будущего, стабилизация самооценки, нормализация межличностных и детско-родительских отношений подростка.

СОДЕРЖАНИЕ БЛОКА №1.
ИНТЕНСИВНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА.
ЗАНЯТИЕ №1

ЦЕЛИ: Знакомство, создание атмосферы доверия, развитие способности (и потребности) позиционировать себя, выработка навыков партнерского взаимодействия (в данном случае психолог в роли партнера), актуализация личностных качеств подростка важных в групповом и семейном взаимодействии (социализации).

Свободная беседа. Сообщение о целях и задачах программы, согласование режима встреч, времени одного занятия (45-60 минут), сбор ожиданий родителя и подростка от предстоящей психологической помощи…

Упражнение *№1* «Мое имя» (5-7 минут).

«Мое имя»	
1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Цель: Знакомство, создание атмосферы доверия, вызов положительных качеств личности через работу с именем, развитие способности (и потребности) позиционировать себя.

Инструкция: «Как бы тебе хотелось, чтобы тебя называл (…к тебе обращались…). Теперь тебе нужно к каждой букве своего имени придумать определение: Какой(ая) я? Например, «Меня зовут Любовь. Это значит Ласковая, с Юмором, Боевая, Общительная, Верная, Ь – мягкая».

Вопросы для рефлексии: «Трудно ли было ответить на вопрос?», «Почему?».

Примечание. В некоторых случаях можно использовать проективную технику знакомства «Нарисуй своё имя», «Творческий рассказ о своем имени (его происхождении).

Упражнение №2. «Темп, в котором я живу» Цель: анализ скоростных особенностей, импульсивности, характера деятельности, реакций на высокий/ низкий темп, какой темп благоприятных, как принимаешь решения.

Порядок проведения: подростку предлагается пройти задание на измерение его темповых характеристик. **В основе задания эксперимент «Теппинг-тест» Е.П. Ильин,** в котором изучается реакция сопротивления подростка возрастанию темпа работы, достижение предельного порога скорости выполнения задания.

Беседа по опорным вопросам:

Что ты чувствуешь (что происходит с твоим состоянием), когда ты вынужден (***тебя заставляют!***) выполнять какую-то работу в высоком темпе?

Какой темп для тебя наиболее комфортный?

Какую деятельность (работу) ты можешь выполнять в высоком темпе?

Какие решения нужно принимать быстро, какие обдуманно, взвешенно?
Можно предложить подростку список ситуаций на оценку склонности к риску из теста «Готовность к риску» Шуберта[2]:

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?

2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?

3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?

Упражнение №3. Тест самооценки личности (Дембо-Рубинштейн)[3].
Инструкция: «Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя - на самую высокую. На бланке нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает. Оцени себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметьте на каждой линии эту самооценку.

После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

Проведение беседы по результатам выполненного задания:

Для более глубокого понимания особенностей уровня притязаний и самооценки школьников проведение методики может быть дополнено индивидуальной беседой со школьником. При индивидуальном выполнении работы беседа может непосредственно следовать за выполнением задания, при фронтальном проведении беседа обычно проводится после обработки результатов.

---

[2] Источник: http://psycabi.net/testy/273-metodika-diagnostiki-stepeni-gotovnosti-k-risku-shubert-test-sklonnosti-k-risku-shuberta

[3] Приложение №3. Критерии оценки результатов по возрастам

При проведении беседы необходимо выполнять следующие требования:

- внимательно слушать школьника;
- выдерживать паузу, не торопить школьника;
- в тех случаях, когда школьник испытывает трудности при ответах на прямые вопросы (Почему ты так оценил свой ум? характер?) переходить на косвенные формы (например, предложить рассказать о его сверстнике с характеристиками, аналогичными тем, которые дал школьник и т. п.);
- задавать достаточно широкие вопросы, вовлекающие школьника в разговор;
- не подсказывать «забытых» слов, выражений;
- задавать конкретные, уточняющие, но не наводящие вопросы;
- держаться свободно, без напряжения;
- регулировать темп, тон и лексический состав собственной речи в соответствии с соответствующими характеристиками речи школьника;
- не давать оценочных суждений как вербальных, так и невербальных;
- эмоционально поддерживая школьника, не высказывать вместе с тем чрезмерной заинтересованности в его ответе;
- общий тон беседы должен быть, как правило, спокойным, доброжелательным и в то же время достаточно деловым; следует исключать непосредственную реакцию на содержание сказанного школьником.

Упражнение №4. «Мои сильные и слабые стороны» (7-10 минут).

Цель: Оценка адекватности самовосприятия, выявление поведенческих ресурсов (+) для изменения стратегий взаимодействия с окружающими людьми, оценка (само)критичности.

ИНСТРУКЦИЯ: «Тебе нужно ответить на вопросы «***Что у меня получается хорошо, чем я горжусь…?» и «Что я хотел бы изменить в себе, что мешает мне быть (чувствовать себя) лучше?».*** На стикерах зеленого цвета напиши 2-3 своих положительных качеств (достижений), на стикерах красного цвета – 2-3 отрицательных качеств или: («**что у меня не получается/ получается, но с трудом?**»)

Положительные стороны (что у меня получается хорошо?)	**Отрицательные стороны (что у меня не получается, получается, но с трудом?)**
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Продолжение упражнения:

Вариант №1. Подумай, какие твои положительные качества помогут тебе справиться с негативными (слабыми) качествами? Объедини эти качества.

Вариант №2. Предложить из зеленых и красных стикеров выполнить композицию, н-р, склеить фигуру человека или абстрактный образ.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вызвало задание?
- Легко ли говорить о своих достоинствах,…недостатках?
- Как часто тебя хвалят? Кто чаще хвалит? Как относишься к похвале?
- В каком случае ты не веришь похвале, в её искренность?
- Какие качества личности (достоинства) ты бы хотел развить ещё сильнее?
- Какие недостатки ты бы хотел уменьшить?

Упражнение № 5. Ритуал завершение занятия. «ЧТО ИЗ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ ТЫ ГОТОВ УНЕСТИ С СОБОЙ…В ЗАВТРАШНИЙ? ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ, ЧТО НЕТ? Сообщение психологического «домашнего задания».

ЗАНЯТИЕ №2

ЦЕЛИ: осмысление своего эмоционального состояния, выработка умения находить в себе главные индивидуальные особенности, способствовать углублению процессов самораскрытия, оценка влияния ближайшего окружения на поведения подростка.

Упражнение №1. «Цвет моего настроения» (5-7 минут)

Цель: осмысление своего эмоционального состояния. Методика Лутошкина «Цветопись настроения».

Вариант для индивидуальной работы. Инструкция: «Определи цвет своего настроения» (предлагаются выбор цвета). Желательно повторить упражнение в конце занятия и отрефлексировать, как изменялось настроение к концу занятия, оценить, что способствовало этим изменениям.

Рефлексивная беседа. Цель беседы - определить, что влияет на настроение, оценить способность подростка управлять своим эмоциональным состоянием…

Вопросы:

Что у тебя связано с этим цветом…?
Как часто у тебя меняется настроение?
От чего (кого) это зависит?
Что помогает быстро прийти в норму, восстановить настроение?
Какой у тебя на этот счет рецепт?....

Упражнение №2. «Визуализация трудностей» (7-10 минут)

Цель: учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные затруднения и находить визуальные образы разрешения этих трудностей и противоречий
Форма проведения: индивидуальная (возможно групповая).
Возраст: от 10 лет и старше.
Проективная методика (материал): ***ассоциативные метафорические карты*** (автор Н.Жигамонт, изд. «Речь», 2016г.)

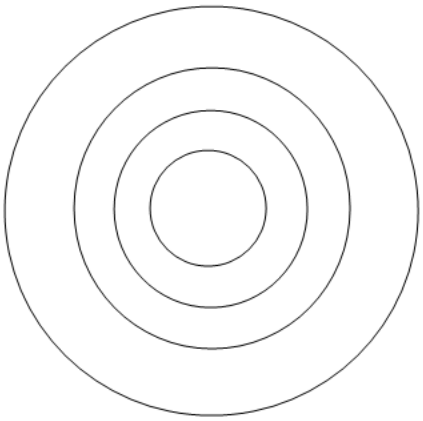
Ход выполнения. Подростку предлагается выбрать 2-е метафорические карты, одна из них «неприятная», вызывает тяжелые чувства, беспокойство, страх, агрессию…, другая, напротив, вызывает положительные чувства – счастье, радость, удовлетворение, …спокойствие…

Затем подросток, опираясь на «неприятную» карту сформулирует свою главную трудность. Нужно дать возможность подростку выразить в свободной словесной форме (то, как он это видит и понимает) обрисовать этот неприятный образ, соотнести с тем, что его настоящей жизни может вызвать (или имеет) такие негативные эмоции.

После этого ту же самую работу подросток выполняет, опираясь на «позитивную» карту соотносит с тем, что его настоящей жизни может вызвать такие положительные эмоции.

Рефлексивная часть: «Как я теперь вижу свою главную(ые) трудность(и), что приносит мне счастье (радость), как я буду преодолевать свои трудности, с чего начну…?».

Упражнение №3. «Моё окружение» или «Нужные мне люди» *(10-15 минут).*



Цель: *способствовать углублению процессов самораскрытия, определить круг наиболее значимых людей (выявить значимость каждого для достижения цели, н-р, кто из них как влияет, для чего нужен, что дает в профессиональном, личностном плане и т.п.).* Это простое упражнение помогает подростку осознать, какие категории людей важны для них по той или иной причине. Кроме этого появляется возможность оценить, кто ещё может помочь подростку в разрешении его трудностей, оценить способность обращаться за помощью и способность её принимать.
Возраст участника(ов): начиная с 11 лет.

Продолжительность: примерно 10-15 минут.
Материалы: Рабочий листок «Нужные мне люди».
Инструкция: «С помощью этого упражнения (вам) тебе дается возможность осознать, в каких людях ты действительно нуждаешься. Каждый из нас имеет дело со многими людьми, которые в разной степени важны для нас. В каких-то людях мы нуждаемся редко, в каких-то — часто, и лишь один человек нужен постоянно: **ты сам.**
Я подготовил для тебя Рабочий листок, который ты должен заполнить. У тебя есть на это 10 минут… Теперь остановись. К чему ты пришел? Давай рассмотрим, что у тебя получилось?

ВОПРОСЫ для рефлексии:

1) Что дает тебе каждый в этом круге? Для чего нужен? Насколько важен тебе этот человек? (комментарий).
2) Как ты справляешься с трудностями, когда рядом нет значимых для тебя людей?
3) Можешь ли ты иногда быть один? (трудно тебе или легко быть одному? почему?)
4) К кому чаще всего ты обращаешься (можешь обратиться) за помощью?
5) Почему этот человек в твоем окружении находиться ближе, чем этот…?
6) Что сейчас является самым важным для тебя в твоей жизни?

Примечание. Упражнение чрезвычайно важно в случае, когда требуется прояснить, кто для подростка является в данный момент значимым авторитетом, кто может оказать помощь, поддержать. Нужно обратить внимание, что особенного в этом человеке, а если такого человека нет, попросить подростка описать, кто мог бы быть человеком, заслуживающим его доверия?

Упражнение №4. «Продолжи фразу». Ритуал завершение занятия (3-4 мин.)
Цель: выявление ведущих мотивов и ценностных ориентаций, самовосприятия на данный момент.

1. Что мне нравится во себе, так это…
2. Я рад(а), что могу…
3. В этом году у меня лучше, чем в прошлом получается…
4. Больше всего в людях я ценю…

5. В ближайшие два месяца я должен(а) сделать одну важную вещь…
6. Я думаю, у меня достаточно мозгов для того, чтобы…
7. Когда я был(а) маленькой, я часто …

РЕФЛЕКСИЯ. Какой опыт был тебя сегодня важен? Сообщение психологического «домашнего задания».

ЗАНЯТИЕ №3

Цель: развитие навыка определять и работать со своими негативными чувствами, развитие способности выражать свои мысли и чувства в приемлемой форме**,** оценка реалистичности желаний и ближайших планов.

Разминка. Как ты себя чувствуешь, когда тебе плохо, …хорошо? Каким цветом можно изобразить твое настроение?

Упражнение №1. «Оценка потребностей и ближайших планов». Инструкция: «Назови три вещи, которые ты хотел(а) бы сделать (события, которых ты ждешь с нетерпением):

«Я хочу…»	«Я не хочу…»
1.	**1.**
2.	**2.**
3.	**3.**

Вопросы для обсуждения: когда ты этого хочешь добиться (акцент на том, что хочет подросток, какая позиция доминирует: отрицания «НЕ хочу» или «Хочу»)?

Возможное продолжение- «Я разрешаю себе…». Цель: преодоление внутренних запретов и комплексов. **Инструкция:** «А теперь разреши себе то, что хочешь или не хочешь, начав своё высказывание с фразы: **«Я разрешаю себе ….(н-р, «Я разрешаю себе иметь много друзей…»).** Что ты сейчас чувствуешь?

Упражнение №2. Угадай эмоцию. Оценка навыка определять и классифицировать эмоции, преодолевать угнетенные состояния (тоску, одиночество, тревогу, беспокойству ….разочарование в любви и т.п.).

Подростку предлагается бланк с 12 изображениями детей. На отдельных маленьких листочках напечатаны различные эмоциональные состояния: **грусть, радость, страх, стыд, гнев, скука, интерес, отвращение, обида, удивление, удовольствие.**

Инструкция: «Найди нужную эмоцию и наклей листочек с предлагаемым эмоциональным состоянием ребенка под изображением». Обсуждение результатов.

Вопросы для рефлексии:

1) Легко ли определить, какое настроение у человека? Как ты это замечаешь?
2) Что может поднять настроение твоим родителям, другу…?
3) Что бы ты посоветовал людям, у которых часто бывает плохое настроение?

Упражнение №3. Поддержка и прогноз. Цель: оценка умения оказывать поддержку, помощь близкому в трудной ситуации (анализ выбора средств поддержки). **Что бы ты мог посоветовать своему другу, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации? (примеры ситуаций).**

Пример ситуации	**Другу предстоит экзамен (волнение)**	**Друг переживает тяжелую болезнь близкого человека**	**Твои слова другу в день его рождения (поздравление)**	**Твой друг будет обучаться в новой школе. Что бы ты ему посоветовал? Как себя вести?**
Реакция (текст) подростка				
Психологическая трактовка				

Рефлексия. Что, по-твоему, значит быть (успешным) счастливым человеком? Ты чувствовал себя когда-нибудь счастливым? **Расскажи об этом…**

Упражнение №4. «Нужные мне вещи» (10 -15 минут).

Цели: выявить (и при необходимости скорректировать) отношение подростка к различным вещам, определить степень влияние «вещей» (предметов) на поведение и отношения подростка: «Подумай и ответь, как наличие этой вещи влияет на твое поведение, самочувствие, отношения с окружающими?».

Материалы: Рабочий листок **«Нужные мне вещи».** Инструкция: «В жизни нам необходимы отношения с другими людьми и в каком-то смысле — с имуществом. В этом упражнении я хотел бы предложить тебе обратить внимание на то, какие вещи ты считаешь важными и что они для тебя значат. Я подготовил Рабочий листок, который тебе надо заполнить. На это у тебя есть 10 минут».

СПИСОК САМЫХ ВАЖНЫХ ВЕЩЕЙ

Инструкция: «Ниже ты найдешь список вещей, которые многие люди считают важными, чтобы жить, быть успешными, счастливыми и хорошо себя чувствовать. Подчерни те вещи, которые ты сам считаешь важными, и составь из них последовательность, нумеруя вещи по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки»:

(...) Своя комната
(...) Телефон
(...) Ручка
(...) Велосипед
(...) Библия
(...) Лопата
(...) Яхта
(...) CD/MP3-плейер
(...) Зубная щетка
(...) Компьютер
(...) Одежда
(...) Украшения
(...) Фотографии
(...) Нож
(...) Автомобиль
(...) Письменный стол
(...) Самолет
(...) Топор
(...) Футбольный мяч

(...) Кровать
(...) Мотоцикл
(...) Теннисная ракетка
(...) Обувь
(...) Веник
(...) Календарь
(...) Мобильный телефон
(...) Стиральная машина
(...) Часы
(...) Пылесос
(...) Картины
(...) Музыкальный инструмент
(...) Удочка
(...) Книги
(...) Телевизор
(...) Собственный дом
(...) Тонометр
(...) Радиоприемник
(...) Футбольный мяч

Запиши сюда названия трех самых важных вещей:
1. .....
2. .....
3. .....

Обсуждение. Что дает тебе данная вещь? Как ты относишься к этим вещам? Что бы смогло ее заменить?

Упражнение №6. «Нарисуй своё будущее» (проективная методика).

После завершения рисунка проводится беседа:

Что ты хотел изобразить/ что получилось?
Как ты относишься к своему будущему?
Каким ты его видишь?
Каким оно может быть, от чего (кого) это зависит?

Упражнение №7. Ритуал завершения занятия. Ведущий предлагает участникам продолжить фразу: «Я, как и многие мои сверстники ...» что нас всех объединяет?

Какой опыт (упражнение) был тебя сегодня важен? Сообщение психологического «домашнего задания».

ЗАНЯТИЕ №4

Цель: закрепление позитивного типа поведения подростка, снижение степени проявления тревожности, уверенности, рисковых форм поведения, повышение уровня самораскрытия, обучение навыкам планирования (снижение факторов импульсивности в поведении).

Вводная часть. Притча «Как жить». Цель: актуализировать состояния выбора цели и последствий своих решений.

В поисках ответа на вопрос, как жить, юноша обратился к известному революционеру-реформатору:
- Скажи, как мне плыть по этой реке жизни? Что правильно?
- Не будь, как все, - ответил тот.- Не плыви по течению в общей толпе серых и безразличных. Плыви наперекор всему! Жизнь - борьба. Рассекай волны! Стремись! Добивайся! Преодолевай трудности ради всеобщего блага и совершенствования мира!

Юноша кивнул и пошел за советом к святому отшельнику.
- Как плыть мне по реке жизни? - спросил он. - Стоит ли сопротивляться течению?
- Нет, - ответил отшельник.
- В этом нет смысла. Река нашей жизни есть Вселенная. Сопротивляться - значит входить в конфликт со Вселенной. Отдайся ей, растворись, плыви по её течению - и ты познаешь истину единства с мирозданием.

Поблагодарил юноша и отправился к мудрецу.
- Скажи, мудрец, как мне жить? Плыть ли против течения, борясь и побеждая? Или по течению, растворяясь в потоке мира?
- Эх, - вздохнул мудрец, - насоветовали тебе много. Но суть заключается в том, чтобы плыть не по течению и не против, а туда, куда тебе нужно. В этом мудрость и разум твой должен быть твоим рулем, а душа - парусом.

Эти слова пришлись юноше по душе. Обрадовался он обретению мудрости и пошел домой. А на обратном пути повстречался ему Мастер. Разве может помешать лишний совет, особенно, когда мудрость уже есть?
- Скажи, Мастер, как мне жить? Плыть по течению? Или против течения? Или под руководством разума плыть куда мне нужно?
- Течение? - удивился Мастер. - Какое течение? Извини, я не заметил его. Мне просто нравится плавание.

КАК СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР?

Определи, что ты можешь потерять, а что приобрести в каждом из 4-х решений. Кратко сформулируй свой ответ в колонках:

Решение	**Что потеряю? В чем слабость данного направления?**	**Что могу приобрести? Какие преимущества буду иметь?**
«…Плыви наперекор всему! Жизнь - борьба. Стремись!» **Будь лидером своей жизни, совершенствуй себя!**		
«…Плыви по течению - и ты познаешь истину единства с мирозданием!» **Делай то, что делают все (многие) и будешь счастлив!**		
«…плыть не по течению и не против, а туда, куда тебе нужно!» **Важно понимать, что тебе нужно в данный момент жизни, ставить перед собой цель!**		
«…Мне просто нравится плавание…» **Важен процесс (движение), а не результат! Получай удовольствие от того, что ты имеешь!**		

Упражнение №2. «Пять самых важных событий моей жизни». Цель: выявление эмоционального компонента, оценки значимости (зависимости) событий предыдущей жизни и перспективных событий.

Инструкция: «Назовите 5-ть самых важных событий вашей жизни. События могут быть как положительные, трогательные, волнующие, так трагические, но они остались в памяти…Кратко опишите это событие… Какое важное событие вашей жизни еще не произошло, но может произойти в ближайшее время, вы его ожидаете (1-3 мес.)?

В рефлексивной части вы обращаетесь к подростку с просьбой поделиться, какие чувства вызвало каждое событие. Важно, включает ли подросток в «ленту событий» психотравмирующие события (н-р, смерть или болезнь близкого, собственную суицидальную попытку). Часто это говорит о принятии негативного события, вытеснении его из своих воспоминаний, что свидетельствует о возможном рецидиве.

Упражнение №3. Ритуал завершения занятия. Ведущий предлагает подростку ответить на вопросы: что было самым важным в сегодняшнем занятии для тебя, что для тебя выбор, легко ли тебе принимать решения?

ЗАНЯТИЕ №5 «КАК Я ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЯ» (мозговой штурм)

Вводная часть. Озвучивается основная цель занятия – обучение навыкам принятия решений, определения собственного стиля принятия решений.

Короткое интервью: Как ты принимаешь решения? В каком случае такие решения оправданы? Какие решения ты считаешь правильными/неправильными?

ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ	В КАКОМ СЛУЧАЕ ЭТО ОПРАВДАНО?
Решение принимается быстро, без колебаний	Важно в экстремальной ситуации
Решение принимается в зависимости от ситуации	Когда есть время обдумать, учесть разные условия (варианты ответных действий, подбор реакции…)
Решение принимается чаще всего под воздействием эмоций (сильное волнение, беспокойство)	Особенности реагирования эмоционального человека
Решение принимается под влиянием чьего-либо совета	Личная неуверенность, недостаток опыта (информации)
Решение принимается чаще всего поспешно (быстро, необдуманно)	Особенности характера, устойчивые черты (н-р, холерик)
Решение принимается долго	Медлительность…

Как вариант для разминки можно предложить спорные утверждения. Например, «…***все наркоманы – это отбросы общества…», «…все люди врут…»***,…
На следующем этапе подростку предлагается игровая или реальная ситуация для принятия решения. В этом смысле, лучше всего исходить из текущей трудности, которую переживает подросток(!).

БЛАНК ДЛЯ РАБОТЫ

1. ПРИНЯТИЕ СИТУАЦИИ: «ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ ОБУЧАТЬСЯ В НОВОЙ ШКОЛЕ (КЛАССЕ)». Как относишься к такой мысли? Какие чувства у тебя вызывает данная ситуация? Как бы ты сформулировал свою цель в этом случае?

2. ЭТАП СБОРА ИНФОРМАЦИИ. Что нужно тебе узнать классе, школе, сверстниках? Какую роль ты отводишь себе: «лидер, тихоня…»?. Что ты хочешь от окружающих: «…чтобы приняли как своего…», «…чтобы не трогали…» что-то другое?

_____
_____
_____
_____

3.ПЕРВЫЕ ШАГИ. Что ты будешь делать для этого в первую очередь? (*Вспомогательные вопросы*: Сколько времени тебе нужно, что освоится в новом коллективе? Как ты будешь действовать: быстро и решительно или спокойно и осмотрительно, будешь ждать реакции окружающих? Какая помощь тебе нужна (от родителя, учителей, одноклассников)?
Итак, что ты будешь делать в первую очередь (кратко опиши каждый свой шаг)

_____
_____
_____

4. **ОЦЕНКА РИСКОВ.** Какие последствия тебя ожидают, в случае тяжелой адаптации (сложностях в установлении контактов со сверстниками, педагогами) // что будешь (можно) делать, чтобы быстрее освоиться в новой школе, коллективе сверстников?

+	-

Вспомогательные вопросы: Как ты думаешь, удастся тебе достигнуть поставленной задачи , желания: «ДА», частично (на 50%, 1/3…), «да» за 10 дней….

_____
_____
_____

5. ОЦЕНКА СВОИХ ДОСТИЖЕНИЙ. Вспомогательные вопросы: Как ты почувствуешь, что добился (лась) желаемого результата, реализации намеченной цели?

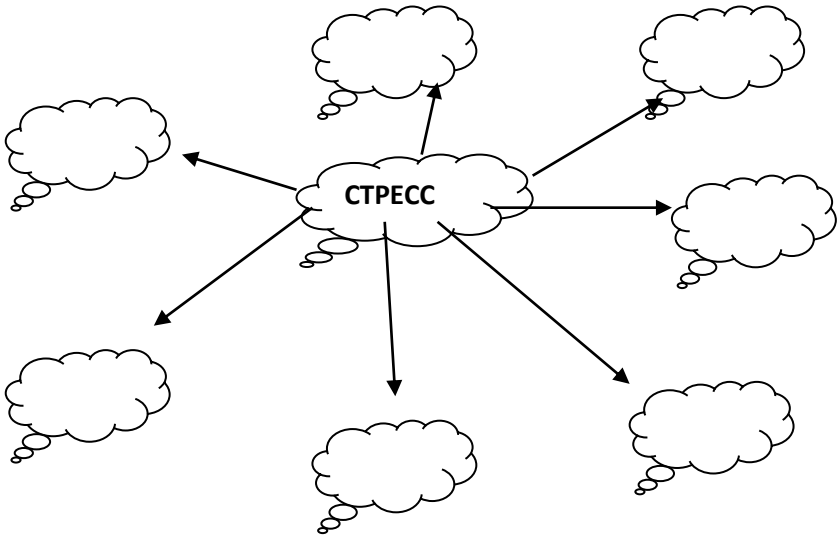
_____
_____
_____
_____

ЗАНЯТИЕ №6. Управление стрессом

Вопросы для осмысления:

1. Что такое стресс?
2. Как действует стресс на человека в ситуации контроля?
3. Как управлять стрессом?
4. В каком случае стресс вреден?

Задание №1. Дайте 7-10 словесных определений понятия стресс, как ты его понимаешь, подберите синонимы… (составляется кластер). Классифицируются понятия в три группы: физическое переживание стресса, эмоциональное, интеллектуальное.



Задание №2. Дополни словесное определение символом (образом, схемой), если бы вы сообщали об этом человеку, не знающему наш язык (н-р, иностранцу).

Подумай, какой образ (схема…предмет…), в большей степени, передает внутреннее состояние стресса человека? Что может чувствовать этот человек? Что в его жизни может вызвать такое состояние стресса?

Задание №3. Подумай, как бы схематично выглядело то, что ты способен управлять этим стрессом? (был способен ограничить/контролировать/ уменьшить его влияние на себя).

Расскажи, какой способ борьбы со стрессом ты выбираешь в своем случае?

Задание №4. Оценка состояния стресса (по К. Шрайнеру)

Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер)
Инструкция испытуемому: «Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно».

Текст опросника

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. В школе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы какие-либо средства, (н-р, успокаивающее, снотворное…), чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

Если вы набрали 0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

Если у вас в сумме получилось 5–7 баллов. Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Задание №5. Как буду управлять стрессом? (Работа подростка с памяткой «Управление стрессом», см. приложение №4_).Задание подростку: «Ознакомься с памяткой, расскажи, что тебе поможет справиться со стрессом?»

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ?

Шаг №1. Помогай окружающим людям!
***Шаг №2.* «Переключайся!».**
Шаг №3. Сбрось негативную энергию!
Шаг №4. Контролируй свои эмоции!
Шаг №5. Улыбайся!
Шаг №6. Начни делать зарядку каждый день.
Шаг №7. Дай выход агрессии!
Шаг №8. Побалуй себя!
Шаг №9. Следи за своим дыханием!
Шаг №10. Регулируй количество важных дел.

Рефлексия занятия.

Что нового я узнал(а) о стрессе?
Какой человек больше подвержен стрессу?

Как я могу помочь своему однокласснику справиться со стрессом (в ситуации контроля)?
В каком случае стресс для меня вреден/полезен?

ЗАНЯТИЕ №7.

Упражнение №1. «Главная цель на неделю (месяц, год)». Цель: Оценка реалистичности цели.

Свободная беседа. Самые важные события прошедшей недели. Цель- оценка включенности подростка в занятие, определение его текущих интересов, эмоционального состояния.

Инструкция: ***«Сформулируй свою главную цель на неделю, месяц, год***
«…._____
_____
_____
_____
_____….»
Характеристика цели: достижимость, реалистичность, ограниченность (сроки), измеримость.

Упражнение №2. «Прошлое – настоящее – будущее». Работа с метафорическими картами. Инструкция: «Выбери три карты, которые тебе нравятся. Распредели их в следующем порядке:

Прошлое	Настоящее	Будущее
Карта (выбор подростка)	**Карта (выбор подростка)**	**Карта (выбор подростка)**
Словесное описание	Словесное описание	Словесное описание

Рефлексивная беседа с подростком.

1. Как ты относишься к своему прошлому, настоящему, будущему…?
2. Каким ты сейчас видишь свое прошлое (настоящее, будущее) представленное на этой карте?
3. Если рассматривать эти карты как перспективу – от чего к чему ты движешься?
4. Каким ты был, что в тебе изменилось, что тебе ещё нужно приобрести (из личностных качеств), чтобы чувствовать себя в будущем лучше?

Упражнение №3. Ритуал завершения занятия. «Последняя встреча».
Цель упражнения: - совершенствование коммуникативной культуры.
Представьте себе, что занятия уже закончились, и мы расстаемся на длительный период. Но все ли мы успели сказать друг другу? Может быть ты забыл поделиться своими переживаниями? Сделай это "здесь и теперь".

Важно! По завершению курса подростку и его семье (законному представителю) сообщается о завершении интенсивной части программы «Позитив», обсуждается время на подготовку письменного заключения психолога по итогам работы с подростком, выдаются рекомендации подростку, родителю, педагогам.

Список литературы

1. Бюлер Ш.. Что такое пубертатный период. // Психология подростка. Хрестоматия. Сост. Фролов Ю.И. Москва, 1997.
2. Веретина О.Р. Различные стратегии поведения подростков в конфликтах со взрослыми и сверстниками. // Наш проблемный подросток: понять и договориться. Под ред. проф. Регуш Л.А. - Санкт-Петербург, 2001
3. Варга А.Я. Психологическая коррекция нарушений общения младших школьников // Семья в психологической консультации. — М., 1989.
4. Лихтарников А.Л. Беспомощность подростков и психологическое консультирование. // Наш проблемный подросток: понять и договориться. Под ред. проф. Регуш Л.А. - Санкт-Петербург, 2001.
5. Минияров В.М. Психология семейного воспитания. Диагностико-коррекционный аспект. Москва Воронеж, МПСУ, 2000.
6. Казакова Е. Проблемы подростков или проблемы с подростками // На стороне подростка. — 2001. — №1.
7. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками: Взрослые игры для детей: Учеб.-мет. пособие. — М., 2001.
8. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / под ред. И.В. Дубровиной — Екатеринбург, 1998.
9. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. М., 2003.

Приложение №1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ЛИЦЕЙ № 176»

Утверждаю _____/Мануйлова М.А./
зам.директора по УВР МАОУ «Лицей №176»
_____
Протокол №____ ПМПк
От ___.___.2017 г.

Ознакомлен(а) _____/ _____/
.И.О. родителя (законного представителя)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ (ИОМ)
____ ИВАНОВА ИВАНА ИВАНОВИЧА_____
Ф.И.О. ребенка
УЧАЩЕГОСЯ____ КЛАССА
_____ в _2017-2018 уч.год__ _____
срок реализации ИОМ

Цель коррекционной работы

Социальная адаптация обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

Целевая установка индивидуального образовательного маршрута состоит в создании условий для полного удовлетворения образовательных потребностей подростка с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи социально-психологического сопровождения:

1. Выявить особые образовательные потребности подростка с ограниченными возможностями здоровья, обусловленные недостатками в психическом или физическом развитии.

2. Осуществить индивидуально ориентированную психолого-педагогическую помощь с учётом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей подростка (в соответствии с рекомендациями ПМПК, МСЭ и результатами диагностики).

3. Создать благоприятные условия для освоения образовательной программы основного общего образования подростка в данном образовательном учреждении.

Ожидаемый результат

- Наличие комфортной коррекционно-развивающей образовательной среды, обеспечивающей качество образования, его доступность, открытость и привлекательность для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;

- обеспечение гарантий охраны и укрепления физического и психологического, социального здоровья обучающегося, щадящую коррекцию недостатков его развития в комфортной по отношению к нему образовательной среде.

Возможные риски:

- Отказ родителей (законных представителей) или подростка с ограниченными возможностями от участия в реализации программы индивидуального образовательного маршрута развития обучающегося или недобросовестное выполнение рекомендаций специалистов сопровождения.
- Недостаточная подготовка педагогов в области коррекционной педагогики и специальной психологии.
- Отсутствие необходимой материально-технической базы, средств социально-психологической реабилитации (специального оборудования) для обеспечения коррекционно-развивающего работы с подростком, имеющим ограничения здоровья.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Ф.И.О.	Дата рождения	Класс
Иванов Иван Иванович	_____	_____
Ф.И.О. родителей (законных представителей)	Должность/место работы	Образование/контактны данные
Иванова		
Иванов		
Общие сведения о семье:		

Основной состав службы социально-психологического сопровождения:	
Классный руководитель	
Педагог-психолог	
Социальный педагог	
Медицинский работник	
Зам. по ВР	
Заключение ОМПк, МСЭ	**Рекомендации ОМПк**
	Обеспечить социально-психологического сопровождение подростка в образовательной организации
Рекомендации специалистов сопровождения	
Классный руководитель	Педагогическое сопровождение, выявление затруднений в овладении знаниями, развитие навыков коммуникации, адаптация в новом коллективе
Педагог-психолог	Психологическая поддержка, развитие навыков общения, снижение факторов риска: подверженности негативному влиянию группы (зависимого поведения), развитие чувства самоконтроля
Социальный педагог	Обеспечить ребенка бесплатным питанием, в рамках социального пакета
Медицинский работник	Контроль состояние здоровья
Зам. по ВР	Вовлечение подростка во внеурочную деятельность, посильная помощь в организации мероприятий лицея

БЛОК №1. ОСВОЕНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

/п	Предмет	Кол-во часов
1	2 ин.яз (нем)	
2	Астрономия	
3	Биология	
4	Ин.яз (англ)	
5	Инф. и ИКТ	
6	История	
7	Кл.час	
8	Литература	
9	Математика	
10	ОБЖ	
11	обществ (эк..и прав)	
12	Осн.журналистики	
13	Практикум по рус.яз.	
14	РЗ по орг.хим.	
15	Рус. язык	
16	Сл.воп.общ.биологии	
17	Сп.к.по обществ.	
18	спец.курс по матем	
19	Техн. проф.карьеры	
20	Физика	
21	Физкультура	
22	Химия	

Расписание занятий

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
Рус. язык 8:00 - 8:45 313	Литература 8:00 - 8:45 102	Рус. язык 8:00 - 8:45 313	спец. курс по... 8:00 - 8:45 308	Математика 8:00 - 8:45 308	Инф. и ИКТ 8:00 - 8:45 302
Ин.яз (англ) 8:55 - 9:40 207	История 8:55 - 9:40 104	Физика 8:55 - 9:40 215	Практикум по... 8:55 - 9:40 313	обществ (эк.... 8:55 - 9:40 104	Инф. и ИКТ 8:50 - 9:35 302
Математика 10:00 - 10:45 308	Математика 10:00 - 10:45 308	Литература 10:00 - 10:45 313	Литература 10:00 - 10:45 313	обществ (эк.... 10:00 - 10:45 104	Осн.журналис... 9:45 - 10:30 306
2 ин.яз (нем... 11:05 - 11:50 306	История 11:05 - 11:50 104	Биология 11:05 - 11:50 216	Физкультура 11:05 - 11:50 спорт. зал	Ин.яз (англ) 11:05 - 11:50 102	Математика\10:45 - 11:30 308
Техн. проф.к... 12:05 - 12:50 104	Химия 12:05 - 12:50 307	Ин.яз (англ) 12:05 - 12:50 208		Математика 12:05 - 12:50 308	
Физика 13:00 - 13:45 215	Химия 13:00 - 13:45 307	Физкультура 13:00 - 13:45 спорт. зал		РЗ по орг.хи... 13:00 - 13:45 307	
	Физкультура 14:00 - 14:45 спорт. зал	ОБЖ 14:00 - 14:45 102	Сл.воп.общ. б... 14:00 - 14:45 216	Кл. час 14:00 - 14:45 216	Астрономия 13:25 - 14:10 215

БЛОК №2. ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

Необходимый специалист	**Направления коррекционно-развивающей работы**	**Сведения о программах**	**Режим и форма организации занятий**	**Методы отслеживания динамики**
Педагог-психолог	Ослабить зависимость (влияние) физического состояния от психологического самочувствия, социализация подростка в коллективе сверстников	Использование упражнений и заданий на стрессустойчиовость, развитие темповых характеристик и способности к переключению внимания	2 раза/мес.	Наблюдения, оценка (тестовая) эмоционального состояния, уровня стрессустойчивости, темповых позиций, группового статуса
Социальный педагог				

БЛОК №3. СОЦИАЛИЗАЦИЯ

(заполняет классный руководитель, дополняет зам.директора по ВР)

Ф.И.О. специалиста	Мероприятие	Дата проведения	Направления работы	Критерий достижения	Оценивание достижения
Дополнительное образование					
Фестивали, праздники, конкурсы					

Экскурсии					

Блок №4. ОБЩАЯ ДОРОЖНАЯ КАРТА РЕАЛИЗАЦИИ (ИОМ[4])

Время	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
С 8.00 до 14.00	Учебные занятия согласно расписанию уроков					
14.00-14.30		Коррекционные занятия с психологом				
14.00-14.30			Языковой Центр «Юниум»	Беседа с социальным педагогом	Языковой Центр «Юниум»	

ОБЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО СОЦИАЛИЗАЦИИ

(заполняет классный руководитель)

ДАТА	МЕРОПРИЯТИЕ	ДАТА	МЕРОПРИЯТИЕ

[4] **Индивидуального образовательного маршрута**

Дневник динамического наблюдения

Иванов Иван Иванович, 21.02.2002 гр., ученик _____ класса МАОУ «Лицей №176» (2017-2018 уч.г.)

(ФИО ребенка)

№/п	Специалист сопровождения	Критерии оценивания развития ребенка	Динамика развития на начало учебного года	Динамика развития на конец учебного года	Заключение (выводы)
1.	Классный руководитель совместно с предметниками	В усвоении учебной программы нет трудностей, наблюдается отсутствие системы подготовки к урокам и нежелание презентовать результаты своего труда	Освоение учебных программ на «4» и «5», некоторые затруднения с предметами имеют временный характер, при сосредоточении внимания на проблемных предметах, повышается успеваемость		
2.	Социальный педагог	Сведения о семье, стиле воспитания, семейной обстановке, бытовых условиях …., готовность родителей к сотрудничеству …			
3.	Медицинский работник	Состояние здоровья ребенка, наличие хронических заболеваний, группа здоровья…..			
4.	Психолог **Петрухин Владимир Викторович**	Оценка уровня интеллектуального развития, эмоциональной сферы, особенностей поведения	Подросток испытывает устойчивые трудности привыкания к новой обстановке, сложности в установлении новых контактов, подвержен негативному влиянию (зависим).		Нуждается в психолого-педагогическом сопровождении, консультации, с целью стабилизации эмоциональной сферы, самоконтроля.

			Поведение подростка характеризуется высокой инертностью, несколько сниженным уровнем самостоятельности. Уровень интеллектуального развития близок возрастной норме, снижены темповые характеристики мышления.		
5.	Зам. директора по воспитательной работе				
6.	Наиболее значительные достижения подростка (портфолио)				

Ознакомлены:

Должность	***ФИО***	***Подпись***
Классный руководитель		
Социальный педагог		
Медицинский работник		
Зам. по ВР		
Педагог-психолог		

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Проект подпрограммы психологического консультирования-сопровождения семьи в момент кризисно- проблемной ситуации

Цель: повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с детьми.

Задачи программы:

5. усиление способности родителей к пониманию и вчувствованию в эмоциональный мир своего ребенка, через установление визуального контакта, физического контакта, наблюдение и совместную деятельность;
6. изменение неадекватных родительских позиций;
7. оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания ребенка;
8. развитие способности родителя принимать решения.

Таким образом антикризисный план включает в следующие этап консультирования:

1-й этап. Формулировка проблемы (трудности). Цель: Осознать проблему, необходимость изменения поведения для ее разрешения.

2-й этап. Самопереоценка. Цель: На эмоциональном и рациональном уровне оценить преимущества и недостатки изменения поведения.

3-й этап. Принятия решения. Цель: Осознать выбор и ответственность за принятия решения

Идея программы:

1. Признание права ребенка на выбор.
2. Отработка навыков эффективного родительско -детского общения.
3. Формирование навыков сотрудничества родителя с ребенком в принятии решений.

Задача психолога на этапе консультирования в случае необходимости.

1. Направить учащихся с наибольшей тревожностью, страхом, дезадаптивным поведением на дополнительную консультацию к специалисту.
2. Предоставить возможность для осуществления помогающих действий.
3. Обратить внимание на родителей на эмоциональное состояние детей, связанное недавно переживших тяжелое, травматическое событие,
4. Не допускать ярлыков и обвинений.

Основная форма реализации программы – психологическое интервью.

1-й этап. Проявление осознания проблемы, необходимости изменения поведения.

1. ЗНАКОМСТВО. Ф И О обратившегося за консультацией, возраст, занятость (психологическое состояние)_____
_____

2. Беседа-интервью с родителем. Цель: Изучение условий возникновения проблемы.
ВОПРОСЫ: - Что вас беспокоит (в себе, ребенке, ситуации), мешает вам жить и чувствовать себя
счастливым?_____
_____
_____
_____

- Что вы считаете интересным и важным вашей жизни (жизни вашего ребенка) в настоящий момент?
_____
_____
_____

- Что вы предпринимали, чтобы решить эту проблему? К кому обращались за помощью? Что удалось
достигнуть?_____
_____
_____

- Каким вы видите свое будущее (своего ребенка)?
_____
_____

- Хотели бы вы изменить своё поведение, чтобы добиться положительного решения данной проблемы? Готовы ли вы к изменениям (возможным отказам от чего-либо)?
_____
_____
_____

3. Психодиагностика родителя. Методика “Отношение к детям”, авторы Варга, Столин.
Цель: Уточнение трудностей взаимоотношений ребенка и родителя,анализ эффективности родительских стратегий поведения и психологических установок, влияющих на развитие ребенка.
БЛАНК регистрации ответов опросника.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.
33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.	48.
49.	50.	51.	52.	53.	54.	55.	56.
57.	58.	59.	60.	61.			

Анализ субшкал
опросника_____
_____
_____
_____

РЕКОМЕНДАЦИИ для родителя
_____
_____
_____

3а. Тест “Подростки о родителях” (авторы Шафер,1965 г., в модификации З.Матейчика, П.Ржичаного)
Цель: Изучение взаимоотношений родителя и ребенка
Бланк регистрации ответов подростка:

Ключи	**Номера вопросов**									
Позитивизм	1.	6.	11.	16.	21.	26.	31	36	41	46
директивность	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47
враждебность	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48
Авторитет родителя	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49
Непоследовательность	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50

Анализ_____
_____
_____

4. Беседа-интервью с ребенком.
- Нравится ли тебе в школе учиться? Почему?
_____
_____
_____

- Какие школьные предметы ты любишь больше других, какие меньше? Почему?
_____
_____

Кого ты считаешь своим другом? Почему?_____
_____
_____

- Доволен ли ты своим поведением и учебой в школе? Почему?
_____
_____

- Твоё любимое занятие в школе и дома?_____
_____
_____

- Что ты считаешь важным и интересным в своей жизни?

_____

_____

- Как ты относишься к своим родителям (семье, дому)?

_____

_____

- Кем ты хочешь стать по окончанию школы? Что тебя привлекает в этой профессии?

_____

_____

5. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. Цель: Мотивировка необходимости полного прохождения программы психологического сопровождения семьи в момент кризисно-проблемной ситуации или отказа от участия в решении проблемы. Осознание степени ответственности родителя и ребенка за результат принятого решения.

ВОПРОС: Что нового вы узнали о себе, друг о друге? Чем помогут вам эти знания улучшить взаимоотношения?

_____

_____

_____

2-й этап. Самопереоценка.

Цель: На эмоциональном и рациональном уровне оценка преимуществ и недостатков изменения поведения.

1. РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ. Цель: Установление обратной связи, психологическая готовность родителя и ребенка к диалогу.

ВОПРОС: “Что важного произошло в Вашей жизни с момента нашей первой встречи?”

_____

_____

_____

2. Методика”+” или “-”? Цель: Оценка справедливости предъявляемых родителем требований к ребенку, адекватность восприятия достоинств и недостатков ребенка.

ВОПРОС (родителю): Что Вы больше всего цените в свое ребенке, назовите его достоинства (т.е то, за что чаще всего хвалите), затем подумайте и скажите, что вашему ребенку мешает быть счастливым, назовите его главные недостатки (т.е то, за что часто критикуете, осуждаете или наказываете):

ДОСТОИНСТВА (Что меня радует в моём ребенке?)	НЕДОСТАТКИ (Что меня огорчает в моём ребенке?)
1._____	1._____
2._____	2._____
3._____	3._____
4._____	4._____
5._____	5._____

ВЫВОД:_____
_____
_____

ВОПРОС (ребенку): С чем согласен или не согласен? Цель: Оценка принятия или отторжения подростком родительских представлений (требований).

_____
_____
_____

3. Проективная методика “ПОРТРЕТ РОДИТЕЛЯ И РЕБЕНКА”. Цель: Изучение психологических особенностей взаимовосприятия.
ИНСТРУКЦИЯ:”Нарисуйте друг друга такими, какими привыкли видеть в повседневной жизни”. Психологическая трактовка образов:

_____
_____
_____

4. Методика “ОТКРЫТКА”. Цель: Способность оказывать и принимать психологическую поддержку друг друга, активизация положительных эмоций, оптимизация общего фона взаимоотношений родителя и подростка.

ИНСТРУКЦИЯ: “Вам предлагается выразить всевозможные пожелания друг другу, которые вы может е сделать и в обычной жизни по случаю , например, дня рождения, а затем найдите причину для того, чтобы извиниться, что не могли поздравить раньше”.
Анализ пожеланий родителя и ребенка:

_____
_____
_____
_____

5. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ВОПРОС (к родителю и подростку): “Что нового вы узнали друг о друге из нашей сегодняшней встречи?”

_____
_____

Точная дата, время и необходимость следующей консультации:

3-й этап. Методика “Принятие решения”

Ф И О _____ Дата консультирования ___.___.20___ г.

Ф И О консультируемого (возраст, занятость)_____

Вы обращаетесь к психологу за консультацией. Для того, чтобы наша работа оказалась наиболее продуктивной, подумайте и ответьте на следующие вопросы:

№	Формулировка вопроса	Психологическое содержание ответа
1.	Итак, в чем вы видите главную трудность вашего ребенка? Сформулируйте Ваши трудности как родителя?	
2.	Что Вас беспокоит в этой проблеме (ситуации, ребенке, группе и т.п)	
3.	Что конкретно Вы считаете нужным изменить? Что из этого наверняка можно изменить?	
4.	Кто в первую очередь должен этим заниматься?	
5.	Что в силах сделать Вам?	
6.	Какие из Ваших способностей, умений, черт могут помочь решить Вам эту проблему?	
7.	Чья помощь вам может потребоваться?	
8.	Что может помешать желаемым изменениям?	
10.	На что Вам следует опираться в желаемом решении проблемы?	

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ_____

_____

_____

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ_____

_____

_____

ЧТО МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ? (чья помощь может потребоваться?)

_____

_____
_____

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ И ИХ ИСПОЛНИТЕЛИ_(что будете делать в первую
очередь?)_____
_____
_____

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТА (Как вы поймете, почувствуете, что произошли изменения в лучшую сторону?)_____
_____
_____

Срок первичной оценки результата. (Давайте обозначим срок, когда можно оценить промежуточные результаты решения поставленной вами проблемы, трудности?)
_____
_____
_____
_____

Приложение №3

Таблица 1.1. (разместить в приложении)

Показатели самооценки и уровня притязаний

Параметр	**Количественная характеристика, балл**			
	Низкий	**Норма**		**Очень высокий**
		Средний	**Высокий**	
10-11 лет				
Уровень притязаний	менее 68	68-82	83-97	98-100 и более
Уровень самооценки	менее 61	61-72	73-85	86-100 и более
12-14 лет				
Уровень притязаний	менее 64	64-78	79-93	94-100 и более
Уровень самооценки	менее 48	48-63	64-78	79-100
15-16 лет				
Уровень притязаний	0-66	67-79	80-92	93-100 и более
Уровень самооценки	0-51	52-65	66-79	80-100

Таблица 1.2. (разместить в приложении)

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний

Параметр	**Количественная характеристика, балл**		
	Слабая	**Умеренная**	**Сильная**
10-11 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-7	8-22	более 22
Степень дифференцированности притязаний	0-4	5-19	более 19

Степень дифференцированности самооценки	0-5	6-20	более 20
12-14 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-10	11-25	более 25
Степень дифференцированности притязаний	0-9	10-23	более 23
Степень дифференцированности самооценки	0-12	13-25	более 25
15-16 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-8	9-26	более 26
Степень дифференцированности притязаний	0-11	12-26	более 26
Степень дифференцированности самооценки	0-11	12-25	более 25