

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа д. Дорогино муниципального района
Уфимский район Республики Башкортостан

Коррекционная программа индивидуальных занятий «Волевая регуляция поведения»

Составитель:
педагог-психолог Горбунова А.Р.

Пояснительная записка.

1.Актуальность программы.

Подростковый возраст является наиболее сензитивным периодом для развития девиантного поведения. Стремление к познанию, к новизне, желание взрослости и признания, боязнь отстать от сверстников – все это при неблагоприятно сложившейся ситуации может привести подростка к выработке устойчивого асоциального поведения. Особое положение подросткового периода в цикле развития отражено в других названиях («переходный», «трудный», «критический»), в которых зафиксирована сложность и важность происходящих процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее эффективные бурные реакции возникают при попытке ущемить самолюбие. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек – 13-15 лет. Характерна для подростков полярность психики:

- целеустремленность, настойчивость, импульсивность, неустойчивость;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- потребность в общении и желание уединиться;
- развязность в поведении и застенчивость;
- романтизм и цинизм, расчетливость;
- нежность, ласковость, жестокость.

Отклонения в поведении подростков, связанные с неустойчивостью психики, могут привести к различным девиациям.

2.Цель программы:

Коррекция девиантного поведения подростков.

3.Задачи :

- Сформировать личностно конструктивные модели поведения в жизненных ситуациях.
- Ознакомить подростка с зонами риска, характерными для их возраста.

4. Основные методы :

Беседа, мини-лекция, игры, моделирование ситуации.

5. Адресат.

Подросток «группы риска» с девиантным поведением.

6. Предполагаемые результаты:

- снижение отклонений в поведении;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих социальной дезадаптации;
- расширение репертуара просоциальных поведенческих стратегий в проблемных ситуациях.

Данная программа состоит из серии специально организованных занятий, составлена на основе авторской программы «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной. Место проведения – сенсорная комната. Адаптивная программа рассчитана на индивидуальные занятия с подростком, имеющим отклонения в поведении. Объем программы – 10 занятий. Продолжительность одного занятия – 30-40 минут.

Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Дата проведения | Цели и задачи | Основные формы работы |
|---|-----------------|---|--|
| Занятие №1 Хороший друг. | сентябрь | 1. Развитие навыка налаживания дружеских отношений. 2. Повышение объективных ожиданий от значимых сверстников. | 1. Упр. «Хороший друг». 2. Упр. «Каков я? Кто я?». 3. Релаксационное упражнение. |
| Занятие №2 Значимый человек. | октябрь | 1. Развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения.. | 1. Игра «Значимый человек». 2. Релаксационное упражнение. |
| Занятие №3 Разговор со взрослым. | ноябрь | 1. Развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми. | 1. Упр. « Разговор со взрослым». 2. Релаксационное упражнение. |
| Занятие №4 Что, когда и кому я должен? | декабрь | 1. Овладение навыками позитивного поведения. | 1. Упр. « Что, когда и кому я должен». 2. Упр. «Спасибо, мне это не нужно!». 3. Упр. «Стоп! Подумай! Действуй!» 4. Релаксационное упражнение. |
| Занятие №5 Без рук. | январь | 1. Развитие конструктивных навыков общения. 2. Развитие толерантного отношения друг к другу. | 1. Упр. «Без рук!». 2. Упр. «Жизненные ситуации. Как ты поступишь?». 3. Релаксационное упражнение. |
| Занятие №6 Банк переживаний. | февраль | 1. Отработка навыков коммуникативного поведения: | 1. Упр. «Банк переживаний». 2. Упр. «Мои достижения». |

| | | | |
|--|--------|---|---|
| | | коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования. | 3. Релаксационное упражнение. |
| Занятие №7 Словарь чувств. | март | 1. Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования. | 1. Упр. «Банк переживаний». 2. Мини-лекция «Наши чувства и эмоции в воспитании других». 3. Упр. «Добрые слова». 4. Релаксационное упражнение. |
| Занятие №8 На ошибках учатся. | апрель | 1. Формирование основ толерантной коммуникативной культуры: - раскрытие содержания понятий «позитивное и негативное мышление»; - преодоление у воспитанников негативных мыслей о себе и окружающих людях; - овладение навыками позитивного мышления. | 1. Упр. «На ошибках учатся». 2. Мини-лекция «Позитивное и негативное мышление». 3. Сказка о том, что могут натворить темные мысли. Анализ сказки. |
| Занятие №9 Была бы проблема! | май | 1. Отработка навыков преодоления трудностей. | 1. Упр. «Была бы проблема!». 2. Релаксационное упражнение. |
| Занятие №10 Заключительное занятие. | май | 1. Подведение итогов. | 1. Упр. «Неоконченные предложения». 2. Релаксационное упражнение. 3. Беседа по анализу занятий. |

Список литературы:

1. Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям. – Ростов-на-Дону: Изд-во РОИКиПРО, 2007.
2. Сычева В. О значении позитивного мышления.//Школьный психолог, №11,2009.

Приложение

Упражнение «Хороший друг».

Цель:

1. Развитие навыка налаживания дружеских отношений.
2. Повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.

Инструкция:

Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?
- Что вы любите делать вместе?
- Как выглядит твой друг?
- Что тебе больше всего нравится в нем?
- Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла?

Обсуждение ответов.

Вопросы для обсуждения:

1. Как человек находит друга?
2. Почему так важны в жизни хорошие друзья?

Упражнение «Значимый человек».

Цель:

Развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения.

Инструкция:

Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или человек, с которым у тебя есть проблемы. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: «Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится...» (5-10 минут).

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выскажешь какое-то свое пожелание. Возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому (5 минут).

Вопросы для обсуждения:

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?
- Было ли трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?
- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?
- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

Упражнение «Разговор со взрослыми».

Цель:

Развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми.

Инструкция:

Иногда у подростков складывается впечатление, что взрослые не хотят их понимать. Вспомните конкретную ситуацию, когда

Взрослые (Учителя, родители и др.), по-вашему мнению, не хотят вас слушать. Теперь возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете попытаться им объяснить свою позицию. Запишите пять вариантов того, что вы могли бы им сказать (5-10 минут).

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов разговора. Поставьте «плюс» около трех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обидят другого человека. В противном случае поставьте «минус». Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса.

Вопросы для обсуждения:

- С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими – плохо?
- Бываешь ли ты слишком неуверенным или слишком дерзким?
- Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?
- Как ты можешь учесть характер того или иного взрослого, чтобы бесконфликтно взаимодействовать с ним?
- Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?
- В каких вещах тебе с трудом удается понять взрослых?
- Представь себе, что ты сам действуешь на нервы окружающим. Как другому человеку лучше тебе об этом сказать?

Упражнение «Что, когда и кому я должен».

Цель:

Овладение навыками позитивного поведения.

Инструкция:

Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы сами и несомненно хотим это делать. Например, друг приглашает тебя пойти вместе с ним в кино. А у меня в этот день нет настроения идти в кино. Надо ли мне в этом случае идти или нет? Я чувствую, что должен это сделать, ведь это же мой друг. Но в то же время я знаю, что мне самому этого не хочется. У меня были другие планы.

Я думаю, что это вам знакомо. Вспомните и опишите два-три случая, когда кто-нибудь ждал от вас того, чего вам делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, вы все-таки сделали. Возможно, это было в школе или дома, или в какой-то другой ситуации. Как вы при этом себя чувствовали?

А иной раз мы не делаем того, чего ждут от нас другие. Опишите два-три случая, когда вы не сделали того, чего хотели от вас другие (друзья, родители или кто-то еще) Как вы себя чувствовали в такой ситуации?

Вопросы для обсуждения:

- Каким людям тебе труднее всего говорить «нет»?
- Каким людям тебе легче всего говорить «нет»?
- Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое «да»?
- Когда подросток должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?

Упражнение «Спасибо, мне это не нужно!»

Цель:

Отработка уверенного и эффективного поведения.

Ведущий предлагает ситуации, в которых подростку предлагают употребить алкоголь.

Подросток под различными предложениями должен отказаться.

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»

Ведущий предлагает ситуацию, в которой присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем. После ознакомления с ситуацией, подросток берет карточку «Стоп!», на ней раскрываются чувства, переживание, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Подросток обсуждает, сходятся ли эти переживание с его личными.

Затем берется вторая карточка «Подумай!». На ней записаны три возможные реакции. Подросток должен определить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано слово «Действуй!». На листке бумаги подросток должен изложить свое решение проблемы.

Упражнение «Без рук!»

Цель:

Развитие конструктивных навыков общения.

Инструкция:

Иногда мы пытаемся доказать свою правоту во что бы то ни стало. В таком споре может не быть ничего плохого, но он может превратиться и в настоящую открытую борьбу. Вспомни тот случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей дракой. Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба готовы были драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства... Опиши, что происходило тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Дай этой истории какое-нибудь название.

Вопросы для обсуждения:

- Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?
- Драка – это хороший способ разрешить спор?
- Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?
- Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?
- В чем различие между спором и дракой?

Упражнение «Банк переживаний».

Цель:

Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Источник многих проблем – чрезмерные опасения и заботы. Осложнить себе жизнь достаточно просто: надо меньше думать и переживать о том, что может случиться с нами или нашими близкими. «А вдруг...», «А что, если...». Тот, кто много размышляет об этом, тратит свои силы на переживание и преодоление того, чего нет и, может быть, никогда не будет. У такого человека не остается сил на решение отдельных вполне посильных проблем.

Инструкция:

Подумай, вспомни, о чем ты обычно переживаешь? Есть ли сейчас какая-нибудь важная проблема, стоящая перед тобой. Запиши проблему и связанные с ней переживания на небольшом листочке бумаги и положи в коробку. Храни его у себя дома. Раз в неделю в спокойной обстановке садись за стол, записывай свои заботы и переживания и добавляйте их в коробку. Через две недели переберите свои заботы и посмотрите, что с ними стало за это время. Процедуру можно повторить через месяц и более.

Вопросы для обсуждения (минимум через две недели):

- Не исчезли ли многие заботы и переживания сами собой?
- Можно ли отличить преодолимые и непреодолимые трудности? Если да, то как?

Упражнение «Словарь чувств».

Цель:

Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Инструкция.

Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, ты можешь назвать за одну минуту. Ты будешь называть, а я считать. Теперь напиши, пожалуйста, какие чувства испытываешь после контрольной работы (1 минута). А теперь вспомни значимую для тебя ситуацию. Можешь ли ты ее описать на языке чувств? (2-3 минуты).

Вопросы для обсуждения:

- С кем ты говоришь о своих чувствах?
- О каких чувствах тебе бывает легче говорить?
- О каком чувстве тебе говорить труднее?
- Какое чувство нравится тебе больше других?
- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство?
- Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

Упражнение «На ошибках учатся».

Цель:

Формирование толерантной коммуникативной культуры.

Инструкция:

Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то научиться. Каждый из вас знает, что он время от времени делает ошибки. Можешь ли ты вспомнить сейчас какую-нибудь свою большую ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, очень строго судят себя. Другие просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не создают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как ты реагируешь на свои ошибки?

Вопросы для обсуждения:

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
- Можешь ли ты, после того как совершишь ошибку, начать делать что-то другое?
- Пытаешься ли ты многократно совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать?
- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

Упражнение «Была бы проблема».

Цель:

Отработка навыков преодоления трудностей.

Один из важных ресурсов преодоления жизненных трудностей – это успешный опыт такого преодоления. «Закон накопления опыта» действует и тогда, когда речь идет о жизненных трудностях и кризисах. Чем успешнее человек справлялся с ними в прошлом, тем лучше это у него получится в будущем. Опыт преодоления трудностей есть у каждого человека. Вспомнить его, получить доступ к этому личностному ресурсу поможет упражнение, девиз которого – «Была бы проблема, а решение найдется!»

Инструкция:

Удавалось ли тебе когда-нибудь сделать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной проблемой.. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и опиши их.

Вопросы для обсуждения:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты расскажешь об этом?

- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?
- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказал?
- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток ты предпринимаешь?
- В каких случаях ты бываешь готов сделать и все бросить?

Упражнение «Неоконченное предложение».

Цель:

Самостоятельный анализ результативности деятельности, самооценка ресурсов и достижений, присвоение и переживание полученного в ходе занятий опыта.

Инструкция:

Допиши предложения:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Самым важным для меня было...