

**Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Нижегородской области  
«Центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи»**

Рассмотрена на заседании

педагогического совета

Протокол от « 4 » 09. 2022 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУДО НО ЦППМСП

*Т.Н.Шуголина*  
Т.Н.Шуголина

« 4 » сентября 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Я и мой мир»**

**направленность: социально-гуманитарная**

**возраст обучающихся: 12 - 18 лет**

**срок реализации программы: 11 часов**

**Составитель:  
Ведерникова Л.Л.  
педагог-психолог**

**г. Нижний Новгород  
2022г.**

## 1. Пояснительная записка

### Актуальность

Подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком; оно становится центральным новообразованием подросткового возраста. По выражению Л.С. Выготского, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного». Личностная нестабильность порождает противоречивые желания, поступки и неблагоприятные личностные проявления. В настоящее время в психологии вновь возрождается интерес к внутриличностным конфликтам как факторам возникновения психосоматических заболеваний и в связи с этим возможностей их психопрофилактики и психокоррекции.

Внутриличностный конфликт – это состояние личности, при котором происходит противоборство ее элементов (желаний, ценностей, мотивов, целей).

Природа человека такова, что для него характерны периодически появляющиеся внутриличностные конфликты, но, для того чтобы поддерживать относительное равновесие между инстинктами и совестью, существует еще одна структура личности – внутреннее Я, которое благодаря механизмам психологической защиты снижает напряжение, возникающее от нереализованных желаний и в норме эти механизмы должны поддерживать внутренний баланс. При этом негативные эмоциональные переживания переходят в физические ощущения (боль в животе, комок в горле, высыпание на коже, боль в спине, суицидальные мысли...). Страдающие от этого подростки имеют личностные особенности. Такие как - повышенная тревожность и мнительность, лабильность эмоций, склонность к депрессии, нарушение социальной и психофизиологической адаптации, ригидность, повышенная ответственность, средний или высокий уровень интеллекта, неэффективные механизмы психологической защиты и копинг-стратегии.

В процессе занятий изменяется отношение подростка к собственному прошлому травматическому опыту, переживаниям. А достигаемый положительный эффект выражается в упорядочивании психических процессов. При этом подросток, дистанцируясь от проблемы, как бы наблюдает за ее превращениями со стороны.

**Направленность:** социально-гуманитарная. Программа ориентирована на создание условий для социальной адаптации, повышение готовности

учащихся к взаимодействию, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности.

### **Отличительные особенности**

Практически все методики работы с детьми и подростками ориентируются прежде всего на различные игровые техники и методы разговорной психотерапии. При помощи игры психолог, работающий с ребенком раннего возраста, дошкольником и ребенком младшего школьного возраста, получает самую разнообразную информацию о бессознательных конфликтах, страхах и установках ребенка. В игре часто отражается социальная ситуация, в которой развивается ребенок, а также взаимоотношения ребенка с особо значимыми для него взрослыми. В ходе игры ребенок может находить решения своих проблем, часто даже не прибегая к вербальному толкованию.

Тем не менее, в использовании игры существуют определенные ограничения, связанные, с одной стороны, с возрастными границами, а с другой, с определенными психическими структурами.

В работе с более старшими детьми и подростками игра теряет свою эффективность, и более важное значение приобретает разговор. При этом в значительной мере теряется присущая игре эмоциональная составляющая. В разговоре же зачастую остается нераскрытой глубинная бессознательная проблематика. Вступающие в действие психологические механизмы защиты и сопротивления скрывают важные бессознательные и предсознательные конфликты и страхи.

Также и другие техники, хорошо зарекомендовавшие себя в работе со взрослыми пациентами, оказываются в основном малоэффективными в работе с детьми, прежде всего в возрасте примерно от 8 лет до конца подросткового возраста. Эти трудности становятся еще более ощутимыми в работе с детьми с различными акцентуациями характера, особенно с шизоидной структурой личности или с чрезмерно интеллектуализированными детьми. У таких детей образуется так называемая «броня характера» за которой, как правило, скрывается чрезмерная чувствительность.

В этих случаях хорошо себя зарекомендовали занятия с помощью которых становится возможным работать с глубинными, скрытыми от сознания переживаниями, учитывая одновременно сложную динамику осознаваемых и неосознаваемых психологических механизмов защиты и сопротивления, избавление от нарушений, связанных с невротическим развитием личности.

Данная программа составлена на основе глубинно-психологического метода – визуализации, который оказался высокоэффективным при работе с нарушениями развития личности. В качестве метафоры этот метод можно охарактеризовать как «психоанализ при помощи образов». Из известных на сегодняшний день направлений, использующих образы, метод является наиболее глубоко и системно проработанным и технически организованным методом, имеющим фундаментальную теоретическую базу.

**Адресат программы:** подростки от 12 лет с невротическим развитием личности.

**Цель** – коррекция нежелательных эмоциональных и поведенческих реакций и проявлений, связанных с нерешенными внутриличностными конфликтами.

**Задачи:**

- решить внутренний конфликт подростка;
- нормализовать эмоциональное состояние;
- повысить самооценку;
- содействовать адаптации подростка к окружающей среде.

**Объем и сроки освоения программы:** 11 часов, в особо сложных случаях достигая иногда 20 часов. Зависит от тяжести состояния подростка и результатов выходной диагностики. После работы по 9 мотивам подростку предлагается постпрограммное сопровождение на 3-4 занятия по мере необходимости.

**Формы обучения:** очная в индивидуальном формате. Занятия включают выполнение практических заданий, домашних заданий, прохождение диагностики.

**Режим занятий:** 1 занятие в неделю, продолжительностью 1 час. Так как метод оказывает глубокое эмоциональное воздействие и требует времени, чтобы пережитое в ходе сеанса прошло сложный процесс внутреннего психологического прорабатывания, проводить сеансы ежедневно не рекомендуется. Также не рекомендуется проводить сеансы реже, чем раз в неделю.

**Ожидаемые результаты:**

- разрешение проблемной ситуации;

- освобождение подростков от негативных переживаний (тревожности, страхов, агрессии), внутриличностных конфликтов;
- развитие способности находить компромисс и конструктивно решать внутренние противоречия.

## 2. Учебный план:

№	Название занятия	Количество часов			Формы аттестации и контроля и работы
		всего	теория	практика	
1	Первичная консультация, выявление проблем.	1		1	Входящая диагностика
2	Мотив «Луг»	1		1	Беседа наблюдение
3	Мотив «Подъем в гору»	1		1	Беседа
4-5	Мотив «Следование вдоль ручья»	2		2	Беседа
6-7	Мотив «Обследование дома»	2		2	Беседа
8	Мотив «Наблюдение опушки леса»	1		1	Беседа
9	Мотив «Лодка»	1		1	Беседа
10	Мотив «Пещера»	1		1	Беседа
11	Выходная диагностика	1		1	Итоговая диагностика

## 3. Содержание учебного плана:

№	Название темы	Теория	Практика
1	Первичная консультация, выявление проблем. Диагностика.		Консультация, выявление проблем, формирование запроса. Диагностика.
2	Мотив «Луг»		Беседа о изменениях в самочувствии. Работа с мотивом «Луг». Рисование.
3	Мотив «Подъем в гору»		Беседа о изменениях в самочувствии. Работа с мотивом «Подъем в гору». Рисование.
4	Мотив «Следование		Беседа о изменениях в

	вдоль ручья»		самочувствии. Работа с мотивом «Следование вдоль ручья». Путь от истока до устья. Рисование.
5	Мотив «Следование вдоль ручья»		Беседа о изменениях в самочувствии. Работа с мотивом «Следование вдоль ручья». Путь от устья до истока. Рисование.
6	Мотив «Обследование дома»		Беседа о изменениях в самочувствии. Работа с мотивом «Обследование дома». Прихожая и кухня. Рисование.
7	Мотив «Обследование дома»		Беседа о изменениях в самочувствии. Работа с мотивом «Обследование дома». Спальня, зал. Рисование.
8	Мотив « Наблюдение опушки леса»		Беседа о изменениях в самочувствии. Работа с мотивом «Опушка леса». Рисование.
9	Мотив «Лодка»		Беседа о изменениях в самочувствии. Работа с мотивом «Лодка». Рисование.
10	Мотив «Пещера»		Беседа о изменениях в самочувствии. Работа с мотивом «Пещера». Рисование.
11	Выходная диагностика		Подведение итогов работы, диагностика.

**4.Календарный учебный план** составляется по мере обращения подростка.

#### **5. Формы аттестации:**

В программе предусмотрена входящая и итоговая диагностики, также во время занятия психолог наблюдает и беседует с подростком, что позволяет делать вывод о том, происходят ли изменения, разрешается ли проблемная ситуация.

#### **6. Оценочные материалы:**

Целевой ориентир	Методы и методики диагностики	Критерии	Оценка
------------------	-------------------------------	----------	--------

Изменение психоэмоционального состояния тестируемого	Методика «Самочувствие. Активность. Настроение.»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка психического состояния испытуемого;</li> <li>- выявление психоэмоциональной реакции на умственную нагрузку;</li> <li>- определение биологических ритмов, свойственных физиологическим и психическим функциям.</li> </ul>	<p>Низкий уровень (отсутствие результата, низкий уровень самочувствия, активности, настроения)</p> <p>Средний уровень (средний уровень показателей САН),</p> <p>Высокий уровень (высокий уровень показателей САН).</p>
--	--	--	--

## 7. Методические материалы

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

### 1. Диагностика

Используется как средство получения учащимся информации о себе, формирования более глубокого самопонимания и самораскрытия, а также обеспечения и контроля эффективности программы.

### 2. Информирование (запланированное и ситуативно-обусловленное).

Осуществляется для межличностного взаимодействия психолога и учащегося с целью формирования содержательного контекста и подготовки подростка к выполнению упражнений и процедур.

### 3. Метод анализа ситуаций

Используется в целях объективизации ситуации взаимодействия, стимулирования глубокого осознания подростком собственных способов поведения, а также действий и мотивов окружения.

### 4. Индивидуальная рефлексия

Проводится в конце занятия и направлена на осмысление процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности.

Перед началом занятий, прежде всего необходимо установить эмоционально-личностный контакт между подростком и психологом. При этом особо важное значение придается беседе о радостях и заботах подростка.

Существенное отличие работы с подростками от работы со взрослыми пациентами заключается также в принципиально иной эмоциональной установке психолога. Она характеризуется тем, что требует от психолога:

- 1) Большой активности, жизненности и бодрости чувств;
- 2) Полного доброжелательности и радости отношения к ребенку, которое он очень хорошо чувствует;
- 3) Готовности и способности воспринимать позитивные чувства, которые может вызывать ребенок;
- 4) Психолог ведет себя так, как будто он уже хорошо знает ребенка, но долго не видел его и поэтому теперь очень рад его приходу.

### **8. Условия реализации программы**

Желательно, чтобы помещение было слегка затемнено, шторы при этом должны быть наполовину прикрыты (полностью закрывать не следует, иначе это может вызвать тревогу). Делать это нужно заранее, до прихода ребенка, так как в его присутствии это может вызвать у него беспокойство. Обстановка должна казаться подростку вполне обычной. Перед началом занятий, прежде всего необходимо установить эмоционально-личностный контакт между подростком и психологом. При этом особо важное значение придается беседе о радостях и заботах подростка.

Оборудованный кабинет: стол, несколько стульев, компьютер с выходом в интернет, кушетка, канцелярские принадлежности.

### **9. Список литературы:**

1. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Пер. с нем. Я.Л. Обухова. М., "Эйдос", 1996.
2. Лейнер Х. Основы глубинно-психологической символики. // Журнал практического психолога, 1996, № 3, 4.
3. Обухов Я.Л. Детская агрессивность и проблемы анального характера в концепции Анны Фрейд. // Российский психоаналитический вестник, 1993-1994, № 3-4.
4. Обухов Я.Л. Символдрама. Кататимно - имагинативная психотерапия детей и подростков. Москва . 1996 г.