

*Краснодарский край, г. Темрюк
государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат*

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГКОУ КК
школы-интернат г. Темрюка
_____ **Лучшева Г.А.**

ПРОГРАММА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ОБУЧАЮЩИМСЯ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Педагог-психолог: Шестакова А.В.

Программа адаптирована для работы с подростками с легкой умственной отсталостью в коррекционной школе

2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Существуют жизненные ситуации, которые являются настолько травматичными, что требуют помощи со стороны, поскольку сам человек справиться с переживаниями не может. Подростки в этой ситуации являются наиболее уязвимыми, и именно им требуется помощь, чтобы преодолеть возникающие эмоциональные нарушения, которые переполняют их или, напротив, скрыты и выступают, как причина других проблем, не связанных непосредственно со специфической стрессовой ситуацией. В таких случаях необходима психологическая помощь, так как реально может появиться риск суицидального исхода ситуации из депрессивного состояния.

Данная программа актуальна в связи с тем, что она позволит выявить «группу риска» среди подростков с депрессивным состоянием и провести профилактическую психотерапевтическую работу, позволяющую оказать эффективную помощь детям - обрести здоровую самооценку, ощущение внутренней гармонии и уверенности в себе с тем, чтобы воспрепятствовать обострению жизненных кризисов и предотвратить опасные последствия, которыми они чреватые.

Программа составлена на основе пособий Е.Вроно «Предотвращение самоубийства» и С. Степанова «Как помочь себе и другу выйти из кризиса».

Реализация программы предполагает совместную работу психолога, классных руководителей и родителей.

Цель: оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся с депрессивным состоянием, восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру.

Задачи:

1. Восстановление ощущения ценности собственной личности
2. Реадаптация: переоценка травматического опыта и преодоление последствий травматических событий
3. Проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса
4. Осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.
5. Развитие, совершенствование навыков саморегуляции

6. Развитие эмоциональной сферы

7. Поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее»

Основные направления работы:

- Диагностико-аналитическая
- Консультативная
- Развивающая
- Просветительская
- Профилактическая

Структура каждого занятия включает в себя 3 основных этапа:

1. Вводная часть
2. Рабочее время
3. Обсуждение

Методическое обеспечение программы:

Будут использованы тесты, тренинговые упражнения, техники работы с фобиями, техники позитивной терапии, объяснение, групповая дискуссия, психологические игры.

Форма и объем занятий: цикл включает в себя 17 занятий продолжительностью в среднем 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Реализация программы осуществляется индивидуально или в форме групповой работы (не более 2-3 человека), что привносит в работу некоторые коррективы по взаимодействию в группе (обсуждение и принятие правил работы в группе, групповое обсуждение результатов деятельности, групповая рефлексия).

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Эмоционально положительно воспринимать себя и окружающих людей.
2. Эффективно сотрудничать с другими (родителями, одноклассниками и учителями).
3. Адекватно относиться к своим успехам и неудачам.
4. Хорошо владеть навыками саморегуляции.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы психокоррекционной работы определяют следующие *принципы*:

- соблюдение интересов обучающегося — принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах обучающегося;
- системность — принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ограниченными возможностями здоровья, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем обучающегося; участие в данном процессе всех участников образовательного процесса.
- непрерывность — принцип гарантирует ребёнку непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению;
- вариативность — принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми, имеющими различные недостатки в физическом и психическом развитии.

Программа позволяет решать три аспекта цели: *познавательного, коррекционно-развивающего, воспитывающего*.

Познавательный аспект: формирование и развитие различных видов памяти, внимания, восприятия и воображения. Восприятие окружающего мира.

Коррекционно-развивающий аспект: коррекция и развитие навыков рефлексии, необходимый для успешного сосуществования в социуме и с самим собой.

Воспитывающий аспект: воспитание системы нравственных межличностных отношений.

Коррекционные занятия проводятся на основе диагностики уровня тревожности и депрессии: Тест тревожности Кондаш (тревожность школьная, самооценочная, межличностная), Детско-подростковый опросник депрессии Ковач (CDI). Для отслеживания эффективности программы диагностика проводится в начале цикла и в конце.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Темы занятий	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Психодиагностика 1 ч.	Мы рады встрече	1	Диагностика по методике Тест тревожности Кондаш по определению школьной тревожности, Детско-подростковый опросник депрессии Ковач (CDI).
Коррекция и развитие 15 ч.	Это – я, и это замечательно	1	Обучение групповому взаимодействию., создание единого психологического пространства и системы обратной связи
	Как научиться дружить	1	Обучение вербальным и невербальным средствам общения с другими, умению эффективно сотрудничать с окружающими, видеть в людях их разные стороны
	Моя и твоя уникальность	1	Осознание своей индивидуальности и индивидуальности других людей
	Трудности взаимопонимания	1	Создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми
	Я глазами других людей	1	Осознание себя через других людей
	Хочу стать уверенным	1	Осознание специфики неуверенного поведения, обучение е способам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство потерянности, неуверенности
	Моё поведение в конфликтной ситуации	1	Актуализация опыта переживания конфликта и разрешения конфликтных ситуаций
	Страх и тревожность	1	Осознание своих страхов, обучение способам преодоления страхов и состояния тревоги
	Проблема, как друг	1	Проработка травматических переживаний, осознание своих ресурсов в решении проблем
	Отцы и дети	1	Осознание специфики поведения в конфликте подростков и родителей, профилактика конфликтов
	Психологическая поддержка	1	Осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки
	Эмоции правят мной или я ими?	1	Развитие способности оценивать собственное состояние, обучение умению

			управлять собой
	Семь преград перед пропастью	1	Обучение умению справляться с трудными ситуациями
	Мои желания и чувства	1	Осознание подростками своих желаний и чувств
	Я- замечательный!	1	Повышение самооценки
Психодиагностика 1 ч.	Итоговая диагностика	1	Диагностика по методике Тест тревожности Кондаш по определению школьной тревожности, Детско-подростковый опросник депрессии Ковач (CDI).
	Итого	17	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Аникеева Н. Психологический климат в коллективе М., 1989
2. Битянова М., Азарова Т., Афанасьева Е., и др. Работа психолога в начальной школе М., 1998
3. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия С-Пб, 2001
4. Варначёва Л., Гусев Т., и др. Школьные проблемы глазами психолога М., 1998
5. Вроно Е. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. М., 2001
6. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам М., 2007
7. Кочубей Б., Новикова Е. Эмоциональная устойчивость школьников М., 1988
8. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога М., 1996
9. Предупреждение детского суицида: духовно-нравственный аспект. Кн.1, кн.2 Сост. Н. М. Мищенко, В.Ц. Попова, Сыктывкар 1008
10. Пудикова Н. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. Волгоград, 2008
11. Степанов С. Учимся владеть собой. М., 2001
12. Степанов С. Как помочь себе и другу выйти из кризиса. М., 2001
13. Черникова Т.В., Сукочева Г.А. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программа занятий, методические рекомендации М., 2006
14. Шваб Е. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия Волгоград, 2007
15. Эксакусто Т., Истратова О. Справочник психолога начальной школы. Справочник психолога средней школы. М., 2003г 1,2 кн.

<p>Мебель и оборудование</p>	<p>Мебель по росту детей (стол, 6 стульев). Диван. Мягкий ковер. Интерактивный проектор, экран, ноутбук, 2 колонки. Четырехсторонний прозрачный мольберт, песочный стол. Сухой бассейн. Сенсорная комната.</p>
<p>Стимульный материал</p>	<p>Материал к диагностическим методикам и тестам, коррекционно-развивающим играм и упражнениям, соответствующий требованиям научности, экологичности, возрастной дифференциации.</p>
<p>Технический материал</p>	<p>Цветная бумага, ножницы, простые и цветные карандаши, фломастеры, ластик, картон, клей, кисточки, пластилин, акварельные/гуашь краски, альбомные листы различного формата.</p>
<p>Вспомогательный материал</p>	<p>Фигурки для песочницы. Игровое оборудование «Пертра». Мелкодетальный конструктор типа «ЛЕГО». Пазлы. Фотографии-иллюстрации с изображением детей с различными эмоциональными состояниями. Карточки с изображениями различных эмоций. Видеозаписи мультфильмов. Аудиозаписи детских песен, релаксационной музыки, классической музыки. Книги для детей, книги-раскраски, детские журналы.</p>