

Министерство образования Московской области
Автономная некоммерческая организация Общеобразовательная
средняя школа «Город Солнца»

Введено в действие:
приказ АНО ОС школы
«Город Солнца»
№ 86-23ув 31.08.2023г.

Рабочая программа

Коррекционная программа занятий «Регуляция поведения». (Возраст 11-14 лет)

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.

Педагог-психолог
Бударагина О.Н.

2023 – 2024 учебный год

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 – кабинет психолога. 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: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.	1. Упр. «Банк переживаний». 2. Упр. «Мои достижения». 3. Релаксационное упражнение.
Занятие №7 Словарь чувств.	март	1. Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки	1. Упр. «Банк переживаний». 2. Мини-лекция «Наши чувства и эмоции в воспитании»

		навыка адекватного эмоционального реагирования.	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.