

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ОРЛОВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(БУ ОО «ППМС-ЦЕНТР»)

ИНН 5752019590; ОГРН 1025700787200; Лицензия на осуществление образовательной деятельности Серия 57Л01 №0000374 рег.№250 от 09 марта 2016 г;
Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-57-01-0009635 , выдана Департаментом здравоохранения Орловской области 03 марта 2016 г.

г. Орёл, 302043, ул. Автовокзальная, 22. Тел/факс (486-2) 77-22-97. E-Mail: ppms.orel@mail.ru

Утверждаю:
Директор БУ ОО «ППМС-центр»
Красова Е.Н. _____

Принята
Решением педагогического совета
ППМС-центра
« » _____ 2023г.
(протокол №)

Психологическая коррекционно-развивающая программа
для детей подросткового возраста, испытывающих трудности в саморегуляции

Автор-составитель:
педагог-психолог
Силкина А. А.

Орел, 2023г.

Пояснительная записка

С научной точки зрения понятие «психическая саморегуляция» может рассматриваться в широком и узком смысле слова. Психическая саморегуляция в широком смысле означает один из уровней регуляции активности живых существ, для которых характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. При такой трактовке понятие «психическая саморегуляция» используется для характеристики любых аспектов жизнедеятельности, включая целенаправленную деятельность и поведение человека (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и т.д.). В нашем случае понятие психической саморегуляции рассматривается в более узком смысле как произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом, которое осуществляется самим субъектом путем специально организованной психической активности. С помощью психической саморегуляции развивается сознательный, глубинный самоконтроль, раскрываются внутренние психофизиологические и личностные ресурсы человека, дающие ему относительную свободу от обстоятельств даже в самых трудных жизненных ситуациях. В концептуальном плане психическая саморегуляция основывается на тезисе единства психики и тела, откуда следует, что психическими состояниями можно управлять через изменения в физическом состоянии субъекта и наоборот.

Для детей подросткового возраста навыки саморегуляции оказываются особо значимыми по целому ряду причин. Во-первых, характерная для этого возрастного периода эмотивность, при отсутствии навыков управления ей, зачастую чинит препятствия на пути выстраивания благополучных отношений с окружающими. Во-вторых, школьники испытывают огромную эмоциональную нагрузку при возникновении учебных трудностей, особенно в преддверии предстоящих экзаменов. Ученики сталкиваются с тревогой и страхом, которые блокируют способность ко всякой учебной деятельности, если не сумеешь взять эти эмоции под контроль. В-третьих, практически для любого школьника довольно значимой проблемой в освоении учебной программы являются лень и прокрастинация. Для того чтобы

успешно справиться со всеми вышеперечисленными затруднениями, подросткам необходимо обладать должным уровнем способности регулировать своё эмоциональное состояние.

Кроме того, для обеспечения направленного развития важно освоить техники целеполагания, и для этого, в рамках данной программы мы предлагаем сформировать понимание принципов управления жизнью, выявить разницу между мечтой и целью, разобрать технологию постановки целей и факторы, помогающие в их достижении. Таким образом, пройдя данную программу, подросток получит знания и навыки, которые помогут ему эффективно развиваться, справляться с поставленными задачами и на данный момент жизни, и в более зрелом возрасте.

Цель программы: развитие навыков саморегуляции у ребёнка подросткового возраста.

Задачи:

- ознакомиться с понятием саморегуляции;
- осознать практическую пользу развития навыков саморегуляции;
- развить навыки снижения интенсивности нежелательных эмоций;
- развить навык вхождения в ресурсное состояние;
- изучить основы целеполагания;
- изучить основы тайм-менеджмента.

Научно – методологическая обоснованность.

При составлении данной развивающей программы были учтены следующие принципы коррекции:

1. принцип единства диагностики и коррекции – программа основана на проведенной ранее диагностике;
2. принцип учета возрастно – психологических и индивидуальных особенностей ребенка. Он отражает положения:

- 1) соответствие хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию. 2) признание уникальности и неповторимости развития каждой личности. Необходимо принимать во внимание психологический возраст ребенка при реализации программы. При формулировке целей и задач развивающей программы, необходимо принимать во внимание индивидуально – психологические особенности участников коррекции. Надо отметить, что коррекционная программа не должна быть для ребенка программой затруднения.
3. Деятельностный принцип. Приоритет отдается той ведущей деятельности, которая характерна для конкретного возрастного этапа. Принцип определяет пути и способы реализации поставленных задач. Этот принцип означает, что главным способом организации активного воздействия, является организация активной деятельности.
4. принцип индивидуального подхода – программа основана на индивидуальных особенностях ребенка;
5. принцип комплексности методов психологического воздействия. Составляя программу, психолог имеет право использовать всю систему методов, техник и приемов, существующих в психологии.
6. Принцип учета эмоциональной сложности коррекционного материала. То есть, каждое задание должно вызывать положительный эмоциональный фон. Начало и завершение занятия должно включать задания, которые способствуют созданию положительного фона эмоций.

Диагностический блок программы.

Программой предусмотрена первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Используемые методики:

- 1) Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой используется для диагностики развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

- 2) Методика диагностика уровня школьной тревожности Филипса применяется для изучения уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей школьного возраста.
- 3) Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора) применяется для оценки общего уровня тревожности, опасения (страхи)
- 4) Восьмицветный тест Люшера (тест цветовых выборов Люшера) применяется для определения причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов. Позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, активность и коммуникативные способности;
- 5) «HandTest» Э.Вагнер применяется для диагностики агрессивности.

Предполагаемый результат коррекционной работы:

- 1) Наличие сформированного представления о саморегуляции и практической пользе её развития;
- 2) Развитие способности произвольно выходить из нежелательных на данный момент времени эмоциональных состояний;
- 3) Формирование навыков управления эмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях;
- 4) Развитие способности произвольно входить в ресурсное состояние;
- 5) Развитие умения эффективного целеполагания;
- 6) Развитие умения продуктивно распределять время;
- 7) Снижение общего уровня тревожности;
- 8) Повышение уверенности в себе за счет повышения осознанности в управлении собственной жизнью.

Ожидаемые конечные результаты: в результате обучения по программе ребёнок должен *уметь*:

- 1 Произвольно снижать интенсивность либо полностью нивелировать нежелательные эмоции;

2 Произвольно входить в ресурсное состояние;

3 Эффективно ставить цели;

4 Эффективно использовать ресурс времени.

Система условий реализации программы

Программа содержит следующие функциональные модули: 1 – Первичная диагностика; 2 – Регуляция эмоционального состояния; 3 – Ресурсное состояние; 4 - Промежуточная диагностика; 5 – Целеполагание, 6 – Управление временем; 7- Итоговая диагностика.

Каждое занятие соответствует структуре: 1 - вводная часть (разминка, настрой на работу с педагогом); 2 - основная часть; 3 - заключительная часть, предполагающая рефлекссию.

Временная организация занятия: 1 раз в неделю по 45 минут. Количество занятий – 26ч.

Направленность программы: предполагаемая коррекционно-развивающая программа предназначена для детей подросткового и юношеского возраста от 14 до 18 лет, имеющих трудности в регуляции собственного эмоционального состояния и поведения.

Методы, используемые при реализации программы: беседа; арт-терапия; аутотренинг; игротерапия; саморефлексия.

Требования к условиям реализации программы:

Психолого-педагогическое обеспечение:

- обеспечение психолого-педагогических условий (учёт индивидуальных особенностей ребёнка, соблюдение комфортного психоэмоционального режима, использование современных педагогических технологий);

- обеспечение здоровьесберегающих технологий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся,

соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм).

Материально техническое обеспечение: создание материально-технической базы (наличие раздаточного, наглядного материала, индивидуальных карточек, пособий и дидактических игр).

Ограничением к прохождению программы является наличие у ребенка психиатрических диагнозов, связанных с ментальными нарушениями.

Требования к специалисту, реализующему программу: наличие психологического образования; эмпатичность; педагогический такт; стрессоустойчивость.

Контроль реализации программы: программа предполагает наличие первичной, промежуточной и итоговой диагностики. Методы контроля: наблюдение; анкетирование; рефлексия; использование проективных психодиагностических методик.

Критерии оценки достижений планируемых результатов: в результате обучения по программе ребёнок должен *уметь:*

- 1 Произвольно снижать интенсивность либо полностью нивелировать нежелательные эмоции;
- 2 Произвольно входить в ресурсное состояние;
- 3 Эффективно ставить цели;
- 4 Эффективно использовать ресурс времени.

Учебно-тематический план программы

N	наименование блоков и тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Первичная диагностика; знакомство; мотивация к работе.	1 ч		1 ч	Наблюдение; анкетирование; проективные психодиагностические методики
2	Регуляция эмоционального состояния: - Понятие эмоциональной сферы личности; - Ресурсные стороны и ограничения различных эмоций; - Методы работы с тревогой и страхом; - Методы работы с гневом;	9 ч	2ч	7 ч	наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение метода дыхательной гимнастики; - Освоение метода аутогенной тренировки; -Освоение метода нервно-мышечной релаксации по Э.Джейкобсону 				
3	<p>Ресурсное состояние:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Взаимосвязь самочувствия и продуктивности; - Инвестиционный подход к управлению своим состоянием; - Источники получения и утечки энергии - Способы вхождения в ресурсное состояние 	7 ч	2ч	5 ч	наблюдение
4	Промежуточная диагностика	1 ч		1 ч	психодиагностические методики; беседа
5	<p>Целеполагание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Управление своей жизнью; - Отличие цели от мечты; - Основы целеполагания. 	4ч	1ч	3ч	рефлексия
6	<p>Управление временем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ресурс времени; -Способы эффективного управления временем. 	3ч	1ч	2 ч	наблюдение; рефлексия
7	Итоговая диагностика,подведение итогов	1ч		1 ч	рефлексия диагностическое обследование

Итого	26ч	8 ч	18ч	
-------	-----	-----	-----	--

Литература:

- 1) Субботина, Е.А. «Правда о найденном времени: тайм-менеджмент для родителей и детей» / Е.А. Субботина. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 272 с.
- 2) Трейси, Б. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси. «Как заставить время работать на вас» / Б. Трейси. - М.: Альпина Паблишер, 2018. - 302 с.
- 3) Хайнц, М. Позитивный тайм-менеджмент. Как успевать быть счастливым / М. Хайнц. - М.: Альпина Паблишер, 2019. - 128 с.
- 4) Зарипова Ю. Р. «Хочу быть успешным: Методическое пособие». – М.: Чистые пруды, 2007 – 34 с. (Библиотека «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 4)
- 5) Стешенок И. В. «Тренинг уверенности в себе» Спб.: Речь, 2008.
- 6) Хухлаева О. «Хочу быть успешным: Методическое пособие». – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с. (Библиотека «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 5).
- 7) Тесленко, А.Н. Педагогика и психология социализации личности: Учебное пособие. – Астана: ЕАГИ, 2001г. – С. 146, 205, 317
- 8) Мануэль Дж.Смит «Тренинг уверенности в себе». Спб.: Речь – 2000.- 244 с.
- 9) Головаха Е.И., Панина Н.В. «Психология человеческого взаимопонимания». – Киев.: Политиздат, 1989. – 189 с.
- 10) Рональд У.Лейнг «Раздельное Я».- К.:Государственная библиотека Украины для юношества, 1995. – 320 с.
- 11) Панов А.Г., Беляев Г.С., и др. «Аутогенная тренировка». – Мск.:1973. – 216с.

Реализация «Психологической коррекционно-развивающей программы для детей подросткового возраста, испытывающих трудности в саморегуляции» в дистанционном режиме.

Программа может быть реализована в дистанционной и электронной форме. Выбор формы реализации программы зависит от технических возможностей родителей (законных представителей) и содержания реализуемой программы.

Дистанционная форма предполагает организацию занятий в режиме реального времени с использованием аудио и видеотрансляции.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Форма организации занятий – индивидуальная.

Для организации аудио и видеотрансляции используются платформы Skype, Zoom/

Техническое обеспечение занятий для ребенка: наличие компьютера с выходом в интернет, устройство для распечатки файлов.

Техническое обеспечение занятий для специалиста: наличие персонального компьютера с выходом в интернет...

Взаимодействие с родителями заключается в обеспечении родителями своевременного подключения ребенка к занятиям.

Предварительная подготовка к занятию: для некоторых тем программы требуется распечатка бланков выполнения заданий, которые заблаговременно рассылаются родителю.

В журнале учета посещаемости коррекционно-развивающих занятий делается отметка о проведении занятия в дистанционной форме - Д и указывается тема занятия в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Электронная форма предполагает передачу в цифровом формате материалов занятия.

Для размещения материалов занятия используются файлообменники «ЯндексДиск», «ГуглДиск», электронная почта родителей.

Подготовка к занятию в электронном формате заранее специалист размещает на файлообменниках материалы к занятию: инструкции по проведению заданий, задания, памятки по выполнению заданий, «Электронные рюкзаки», видеоролики и т.п. Задания могут быть объединены в тематические папки в соответствии с изучаемой темой.

Для подбора материалов для занятия могут быть использованы следующие интернет-ресурсы:

Взаимодействие с родителями заключается в своевременном информировании родителей о размещении заданий и материалов посредством электронной почты или мессенджеров: Вайбер, Вотсап, ВКонтакте, Фейсбук. Обсуждение с

родителями возможных форм обратной связи о результатах выполнения заданий (фото, скриншот, анкетирование, тестирование и др.).

В журнале учета посещаемости коррекционно-развивающих занятий делается отметка о проведении занятия в электронной форме - Э и указывается тема занятия в соответствии с календарно-тематическим планированием.