

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ «ЦПМСС»
протокол № 4
от 26 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «ЦПМСС»
Г.И. Михельсова Г.И.
01 09 2021 г.
принято в ведение

Программа индивидуального психолого-педагогического
сопровождения подростков, имеющих психоэмоциональные и
личностные проблемы.

Составители:
Калягин С.А., педагог-психолог
Терешина Н.В., педагог-психолог

Гатчинский район,
п.Новый Свет,
2021 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Актуальность программы.....	3
Теоретическое обоснование программы.....	3
Цели программы.....	3
Задачи.....	4
Адресат программы.....	4
Методы работы.....	4
Условия работы.....	4
Учебно-тематический план.....	5
Литература:.....	6
Приложение 1. Техники психологического консультирования.....	7

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Современные подростки живут в очень сложном и многозначном мире. Острые социальные, материальные проблемы, большое количество неблагополучных и неполных семей, постоянная занятость родителей, общая нестабильность положения человека в современном мире, огромное информационное давление на психику человека и, особенно, ребенка, а также множество соблазнов, доступных для современного ребенка или подростка, делают процесс роста и взросления очень рискованным и нестабильным. Типичные возрастные кризисы развития детей, протекающие в столь сложных условиях, в настоящее время приобретают особую остроту и тяжесть. Кроме того, ребенок в большей степени, чем взрослый, подвержен воздействию ситуаций, вызывающих кризисные состояния: насилие в семье и школе, смерть близких, развод родителей и т.п.

Кризисное состояние (психологический кризис) — это внутреннее состояние человека, реагирующего на стресс, когда все другие нормальные способы, позволяющие справиться с ситуацией, не помогают.

Психологический кризис — это выраженное нарушение внутреннего равновесия человека, которое требует разрешения. Это ситуация, при которой требуются немедленные действия извне при участии кого-либо для того, чтобы предотвратить возможность нанесения себе вреда или даже смерти.

Проблема кризисного состояния человека сейчас остро стоит на повестке дня, так как в наше время практически все сталкиваются с этим явлением. В наше время наблюдается катастрофический рост поведенческих и стрессовых расстройств.

Теоретическое обоснование программы.

В современной психологической науке не существует пока общепринятой теории и типологии кризисов. В то же время есть различные типологии, среди которых ряд авторов, в том числе В. Г. Ромек, В. А. Конторович, И. М. Пономарева, Ф. Рупперт и другие выделяют нормативные и ненормативные кризисы . К нормативным кризисам авторы относят такие, которые сопровождают человека на всем протяжении жизни. Это кризисы развития или возрастные кризисы. Возрастной кризис — это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается человеком при движении от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития

В основу работы положены принципы современного понимания личности и механизмов ее формирования. Мы считаем, что становление ребёнка как юного субъекта не может быть отделено от поля дискурса другого, т. к. гуманизация юного субъекта проходит в поле означающих в которые он погружен. Для младшего подростка стоит задача перестройки отношений со своей семьёй, на первом плане задача сепарации и индивидуации, в этот период подросток оказывается, как пишет Ф. Дольто, «без кожи», поэтому дисфункции семейной системы оказывают тяжелое травматическое воздействие. В семье формируются не только основные черты поведения ребенка, но и его мировоззрение, способы

взаимодействия с окружающими его людьми. В старшем подростковом возрасте все большую роль начинают играть отношения со сверстниками. Подросток пытается определить себя через отношения с равными, старается найти свое место в группе сверстников. Для старших подростков 16- 18 лет становится актуальной проблема поиска своего места в обществе, становление мировоззрения и его трансляция.

Цели программы.

- Диагностика семейных и школьных отношений и личностных установок, определение причин, способствующих формированию поведенческих и личностных проблем у подростка.
- Создание психологических условий, способствующих разрешению кризисной ситуации и установлению конструктивных отношений подростка с семьей и окружающими.

Задачи

- Создание условий для осознания подростком своих проблем и потребностей.
- Создание мотивации для работы с психологом.
- Создание мотивации для необходимого изменения установок и поведения подростка.
- Создание условий для конструктивного общения подростка с окружающими.
- Формирование навыков разрешения проблем.

Адресат программы.

Подростки – 12 -18 лет.

Методы работы.

Для достижения целей и задач используются методы консультирования и коррекции в кризисных состояниях (переживание острых эмоциональных состояний). Современные техники психологического консультирования (Приложение 1).

Используется апробированный диагностический инструментарий – профориентационные тесты, 16- факторный опросник Кеттелла, опросник Лири, патохарактерологический диагностический опросник А.Е. Личко, опросник АСВ, опросник ПоР.

Условия работы.

Работа с подростком проводится 1-2 раза в неделю по 1-2 академических часа. Желательны приемы для членов семьи (значимых лиц) подростка или семейные приемы. Возможна работа с педагогами школ, где учатся подростки.

Занятия проходят в отдельном помещении оборудованном мягкой мебелью, компьютером. Для реализации программы потребуются: флипчарт, карандаши, пластилин, краски, деревянные и пластмассовые игрушки людей, зверей.

Эффективность работы оценивается посредством опроса родителей и сбора отзывов от детей от 14 лет и выше. Признаки, по которым оценивается эффективность работы: улучшение эмоционального состояния ребенка и родителей, снижение количества конфликтов в семье, сокращение девиаций в поведении ребенка. С целью изучения динамики проводится анкетирование входящее и промежуточное через каждые 18 часов занятий, с помощью опросника «Слабые и сильные стороны» (Р.Н. Гудман) (Strength and Difficulties Questionnaire. Goodman R.N.).

Учебно-тематический план

Виды работы	Время
1. Снятие кризисного состояния (шок, суициdalная опасность, острое горе, состояние аффекта и др.)	2-5 час.
2. Диагностика проблем в семейных и других отношениях. Диагностика детско-родительских отношений.	1-6 час.
3. Формирование запроса	1-3 час.
5. Выявление деструктивных моделей поведения членов семьи, специфических проблем и барьеров в общении.	1-6 час.
7. Разрешение проблем общения с членами семьи	1-5 час.
8. Налаживание конструктивного общения с членами семьи, сверстниками, другими людьми.	3-10 час.
9. Выявление неблагоприятных установок подростка.	1-8 час.
10. Поиск и активизация позитивных ресурсов подростка	3-8 час.
11. Работа с самооценкой (формирование позитивной адекватной самооценки), развитие рефлексии. Обучение техникам психоэмоциональной релаксации, эффективному контролю над эмоциями	2-10 час.
13. Проработка профессиональной и жизненной перспективы	2- 6 час.
15. Повышение психологической компетентности родителей по проблемам психологии подростков.	1-4 час.
Всего	18- 61 час.

Литература:

- Байярд Д, Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. М. 1995.
- Богданова Р.У. Как созидать вместе. 2001
- Бьюджентал Дж. Искусство психотерапевта. СПб. 2000.
- Вместе. Методические материалы для педагогов. 2002
- Гулина М.А. Основы индивидуального психологического консультирования. СПб, 2001..
- Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. 2000
- Клауд Г., Таусенд Д. Барьеры (метод. Рекомендации), 2000
- Колесникова Г.И. Психологическое консультирование. - М, 2006.
- Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М., 2009.
- Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. 2000
- Нельсон-Джоунс, Ричард. Теория и практика консультирования. - СПб, 2001.
- Панкова Л.М. Любовь, жизнь, семья, 1999.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. 2000
- Сидоренко Е. Мотивационный тренинг. 2000.
- Хрящева Н.Ю. Исходдиагностика в тренинге. 2000
- Шипицына Л.М. Психолого-медицинско-педагогическая консультация, 1999.
- Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. 2000
- Ялом.И. Экзистенциальная психотерапия. М. 2000.

Приложение 1. Техники психологического консультирования

Психологическое консультирование направленно на решение различного рода психологических проблем, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа, в ходе которой психолог использует специальные приемы и техники. Условно такую беседу можно разделить на четыре этапа: 1) знакомство и начало беседы; 2) расспрос клиента, формулирование и проверка консультативных гипотез; 3) коррекционное воздействие; 4) завершение беседы. На каждом из этапов применяются различные техники психологического консультирования, вот некоторые из них:

1. Эмпатия – это установление позитивной психологической связи между психологом и клиентом (через телесные, эмоциональные и вербальные средства).

Функции: предрасположение клиента к себе; снятие напряжения; достижение раскованности клиента; обеспечение доверительных отношений.

Применяется: с момента взаимодействия с клиентом; для разрядки напряжения; для достижения доверия со стороны клиента.

2. Открытый вопрос – это вопрос, дающий возможность сосредоточить внимание клиента на определенном аспекте его опыта, задать направление определенному отрезку беседы.

Функции: углубление, расширение информации клиента (открытый вопрос часто начинается со слов "что", "почему", "как" и служит для сбора информации).

Применяется как средство сбора интересующей информации, уточнения или исследования опыта клиента, а также выяснение основных фактов, облегчающих разговор.

3. Отражение чувств – это отзеркаливание вербально или невербально выраженных клиентом эмоций (пережитых в прошлом, переживаемых в настоящий момент или предполагаемых в будущем) с целью их отреагирования, осмысливания.

Функции: поощрение непосредственно выраженных чувств; усиление, углубление полноты контакта клиента, чтобы он чувствовал то, что говорит в данный момент.

Применяется когда есть необходимость в раскрытии чувств клиента, усилении эмпатии и взаимного доверия.

4. Неверbalное воздействие – это такая форма самовыражения, которая опирается не на слова и другие речевые символы, а на телодвижения, мимику, пантомимику, вздохи.

Функция: воздействие на бессознательные установки, диспозиции бессловесным подтверждением или отражение мыслей клиента.

Применяется: для усиления или уменьшения эффекта сообщения; при необходимости создания противоречия между сообщением и невербальным действием.

Опытный психолог применяет их при воздействии на бессознательные установки, на жесты и слова собеседника (следует отвечать подчеркнуто продуманно, оставляя себе время для оценки происходящего и принятия решения).

5. Активное слушание – это техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе («угу»,

«да да», «интересно»), подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Функции: уточнение (как, когда); повторение ключевых слов ради поддержки; изредка подхватывание и продолжение хода основной мысли собеседника (двумя-тремя словами); сообщение о своем восприятии.

Применяется во время всего сеанса.

6. Поддержка – это средство для поддержания изложения клиентом собственной истории, для подтверждения высказанных им мыслей, чувств.

Функции: поощрение, демонстрация, признание, подтверждение и понимание сказанного клиентом.

Применяется с тем, чтобы показать клиенту свою включенность в беседу, усилить эмпатию.

7. Зеркальное отражение – это приём, заключающийся в незаметном для клиента имитировании его мимики, жестов, пантомимики, повторении его тона, интонации, высказываний.

Функция: усиление эмпатии, расположения к консультанту.

Применяется в моменты исповеди клиента, когда клиент бросает мимолетные взгляды на консультанта или делает акцент на отдельные слова-тайныства.

8. Рефлексивное слушание – это стиль ведения беседы, который предполагает активное речевое взаимодействие психолога и респондента; в определенном смысле – переживание вместе с клиентом.

Функции: выяснение (использование уточняющих вопросов); перефразирование (формулировка высказанного клиентом своими словами); словесное отражение психологом чувств клиента.

Применяется для осуществления точного контроля над правильностью восприятия полученной от клиента информации.

9. Фокусирование – это подведение клиента к разговору по одной узкой проблеме, от которой зависит глубина проработки и продуктивность консультирования.

Функции: сосредоточение клиента на значимой проблеме; предупреждение отвлечений; углубление взгляда клиента на свои проблемы.

Применяется: когда запутался сам консультант; когда запутался клиент; при работе с рассеянным клиентом; при неясности каких-либо деталей в информации, предоставленной клиентом.

10. Информация – это предоставление выверенных опытом знаний в форме объяснений, изложения фактов или мнений либо по собственной воле, либо в ответ на вопросы клиента. Может быть в виде ссылки на авторитеты, произведения, мифологии.

Функции: выяснение скрытых за вопросом тревог, ожиданий и желаний; расширение взгляда, кругозора; увеличение психологического поля поиска ответов.

Применяется, когда клиент ищет ответы на волнующие его вопросы, просит дать ту или иную информацию, также при отсутствии достаточного знания или ложном понимании чего-либо.

11. Поощрение – это подтверждение высказанного клиентом в целях поддержания его действий, поступков и поведения.

Функция: эмоциональное и словесное поощрения создают у клиента ощущение, что консультант стремится понять и прочувствовать то, что было им выражено.

Способ применения: повторение последних слов или ключевой фразы клиента является чем-то вроде незаконченного предложения, которое побуждает клиента к его завершению. При выборе слов для повторения большое значение имеет положительная интонация, отражающая эмоциональный оттенок сообщения клиента.

12. Совет – это высказывание клиенту собственного мнения, основанного на своем видении ситуации; предложение клиенту сделать или не сделать что-либо.

Главная функция – подталкивание, побуждение к поиску новых вариантов решения проблемы.

Применяется при заключениях, вытекающих из определения проблемы и анализа её основных компонентов, продиктованных ожиданиями и потребностями клиента с учётом существующих возможностей.

При советах, рекомендациях всегда стоит помнить о том, что совет может иметь негативные последствия: тормозить мышление, сужать видение; способствовать избежанию ответственности клиентом. Рекомендуется применять в исключительных случаях, когда клиент не в состоянии решать проблему самостоятельно даже при помощи консультанта.

13. Самораскрытие – это эмоциональная вовлеченность, открытость и искренность не только клиента, но и самого консультанта; обмен личным опытом и переживаниями, реакция на чувства клиента «здесь и теперь».

Функции: создание атмосферы безопасности; усиление взаимного доверия.

Применяется для того, чтобы самораскрытие было уместным и служило интересам клиента. Говоря о своих чувствах, консультант дает пример открытости в общении, приглашая клиента к более откровенной беседе.

14. Побуждение к рефлексии – это побуждение клиента к самопреживанию, самоанализу своих чувств, эмоций посредством поощрения диалога с самим собой.

Функции: обучение клиента способности самоанализа; провокация инсайтов.

Применяется: при увлечении клиента внешними факторами; когда выполнено присоединение, построено доверие, клиент готов «внимать» терапевту.

15. Обратная связь – это обращение внимания клиента на проявления его поведения, помогающее ему узнать, как другие люди воспринимают его, как они реагируют на его поведение.

Функции: помочь клиенту в осознании им необходимости коррекции своего поведения; усиление и обеспечение самовосприятия; предоставление клиенту свободы выбора; побуждение клиента к исследованию самого себя; уменьшение потребности клиента в защите.

Применяется: когда клиент в своих симптомах всегда обвиняет весь окружающий мир, только не себя; при нарушении адекватного самовосприятия клиента.

16. Пересказ – это повторение содержания мыслей клиента с использованием ключевых слов из его речи.

Функции: активизирование обсуждения; повышение уровня понимания.

Применяется для того, чтобы клиент сам задумался над своим положением, ситуацией (погрузился в нее глубже и смог сам сделать необходимые выводы).

17. Свободная ассоциация – это прием, обеспечивающий свободное и откровенное высказывание мыслей, чувств клиентом без попытки при этом сосредоточиться, отправляясь либо от какого-то слова, числа, образа сновидения, представления, либо самопроизвольно.

Функции: познание бессознательного через ассоциативное мышление; получение информации о психических процессах и явлениях и применение полученной информации для коррекции и лечения функциональных расстройств психики; осознание пациентами причин, источников и характера своих проблем.

Применяется при выяснении вытесненных травм, страданий, пережитых ужасов, когда они вытеснены и забыты напрочь (применяется в психоанализе и гипнотерапии).

18. Директива – это указание с целью вовлечения клиента в процесс исследования собственных чувств или поведения. Может быть в виде рекомендации по изменению действий, поступков, явно противоречащей здравому смыслу.

Функции: побуждение к действию, поступку, изменению отношения и представления – достижение желаемого сообщения, действия со стороны клиента (предполагается, что клиент выполнит указ, предписание).

Применяется: при необходимости формирования конкретной установки; при необходимости клиенту предпринять нужные действия, поступки; при необходимости выполнения домашнего задания.

19. Конfrontация – это обращение внимания клиента на то, что он чего-то избегает; выявление и демонстрация противоречий или расхождений между различными элементами его психического опыта;

Функции: отсоединение психолога от логики, мыслей клиента; отсоединение от мыслей, нежелательного акта, действий клиента; противостояние сопротивлению и невротическим уловкам клиента; вызов, призыв пациенту стать более гибким, интегрированным.

Применяется как средство выявления и демонстрации противоречий в поведении, мыслях, чувствах клиента (или между ними); при сопротивлениях клиента, при неверном понимании и толковании чего-либо.

20. Интерпретация – это процесс придания дополнительного значения тем или иным внутренним переживаниям клиента или внешним условиям и событиям, углубление их или новое объяснение.

Функции: связывание между собой разрозненных идей, эмоциональных реакций и поступков; выстраивание определенной причинной связи между психическими явлениями, поступками.

Применяется: при необходимости альтернативного видения реальности клиентом, изменения его настроения или поведения; при необходимости показать логическую последовательность и причинно-следственные связи.

21. Резюме – это сжатое повторение основных мыслей и чувств клиента, а также подведение итогов беседы.

Функции: прояснение того, что психолог и клиент добились в ходе беседы; закругление затянувшейся беседы; перенос обобщения из интервью в реальную жизнь; пояснение направления работы.

Применяется: при исповедях, продолжительных беседах; при необходимости выстраивания фрагментов разговора в смысловое единство; для придания клиенту уверенности в точном восприятии его сообщения; при необходимости конфронтации.

22. Поиск альтернатив – это рассуждения о вариациях разрешения проблемы путём оценки эффективности каждой альтернативы.

Функции: расширение взгляда клиента на проблему; обучение клиента сравнению и оценке возможных путей разрешения проблемы.

Применяется: если клиент запутался в ценностях и целях действий; при затруднениях клиента в выборе средств достижения целей; если клиент не видит путей разрешения проблем.

Всех рассмотренные техники имеют свою значимость при уместном и своевременном их применении.