

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
ГБУ ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 27.09.2023 № 4

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБУ ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Ульянова И.А.

Приказ № 194/1 от 27.09.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОТРЕАГИРОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ»

Срок освоения программы – 20 часов
Возраст обучающихся – 12-18 лет

**Ульянова
Ирина
Анатольев
на**

Подписано
цифровой
подписью:
Ульянова Ирина
Анатольевна
Дата: 2023.12.14
13:46:02 +03'00'

Разработчик:
Смирнова Елена Михайловна
– педагог-психолог

Санкт-Петербург
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Отреагирование негативных эмоциональных состояний» имеет **социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность**. Программа обновлена с учетом «Концепции развития дополнительного образования для детей до 2030 года» от 31.03.2022 № 678-р.

Адресат программы «Отреагирование негативных эмоциональных состояний». Дети 12-18 лет (5-11 класс, I, II курсы колледжей или техникумов), перенесшие психотравмирующие ситуации; их родители, педагоги.

Актуальность программы.

Современная жизнь постоянно преподносит разнообразные кризисные ситуации: стихийные бедствия, техногенные катастрофы, межнациональные конфликты, теракты, эпидемии и другие экстремальные происшествия, к которым человек, как правило не готов. Травмирующими ситуациями являются и утрата близкого человека, и физическое, психологическое, сексуальное насилие. Частыми, к сожалению, являются случаи жестокого обращения с детьми в семье. К травмирующим ситуациям можно отнести дезадаптацию к образовательному учреждению, коллективу или условиям обучения, не поступление в ВУЗ, наблюдение за жестоким обращением по отношению к сверстникам или другим людям. Несмотря на разницу, травмирующие события порождают схожие реакции, вызывают физиологические нарушения, нарушения эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие. Самой незащищенной и страдающей категорией в таких ситуациях оказываются дети и подростки, психика которых особенно чувствительно реагирует на кризисные ситуации.

У подростка сформированы защитные механизмы, которыми он владеет еще на неосознанном уровне. Подросток не имеет значительного личного опыта, который в некоторых случаях помогает взрослому самостоятельно справиться с последствиями перенесенного. Подросткам, пережившим психологическую травму, бывает трудно понять, что произошло с ними. Это связано, прежде всего, с их возрастными особенностями, им не достает социальной, физиологической и психологической зрелости, но уже работают защитные механизмы: вытеснение, проецирование и т.д. Подросток иногда не в состоянии полностью осознать смысл происходящего, он погружается в свои переживания в этот миг. Интенсивность переживаний может быть слишком сильной для подростка, и он становится болезненно ранимым.

Травмированные подростки выражают свои, связанные с пережитым, чувства через поведение и отношение к другим людям. Подростки могут начать интенсивно курить, принимать алкоголь, наркотики, демонстрировать агрессивное поведение, или же наоборот замкнуться, перестать общаться и взаимодействовать со всем миром.

К общим посттравматическим симптомам, характерным для подросткового возраста относятся:

На физиологическом уровне: нарушения сна, частые пробуждения во время сна, вследствие кошмарных снов; боли в животе, головные боли, не имеющие физических причин; частое мочеиспускание, расстройство стула; дрожание, тики, подергивания; соматизация.

На эмоциональном уровне: страх, тревога, специфические фобии, расстройство тревожной разлуки, боязнь засыпать в темноте, одному; чувство вины за случившееся, раздражительность, плаксивость, депрессия.

На когнитивном уровне: ухудшается концентрация внимания, рассеянность; нарушается память, забывчивость; диссоциативная fuga; мысли о смерти.

На поведенческом уровне: возможно резкое изменение поведения: подростки не хотят идти в школу, сложно остаются одни дома, иногда нуждаются в постоянном присутствии

родителей, в физическом контакте с ними, в успокоении; регресс в поведении на более младший уровень по возрасту (энурез, утрата навыков опрятности, и др.); упрямство, гнев, агрессия, конфликтность; широкий круг проявлений страхового или избегающего поведения; расстройство реактивной привязанности.

Большое значение для подростка имеет психическое состояние и поведение родителей, которое может как снижать, так и усиливать последствия его психотравмы. Поэтому важно проводить работу со всем близким окружением подростка, а это семья, педагоги.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273)

- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

- Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации.

Одной из приоритетных задач Концепции развития дополнительного образования обозначена формирование у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным и физическим развитием человека, а также использование возможностей дополнительного образования для повышения образовательных результатов детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ. Данная программа призвана отчасти решать эти задачи.

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации".

Отличительной особенностью программы является ее направленность на оказание психологической помощи подросткам в проработке опыта, порождаемого самой стрессовой травмой и трудностями приспособления к жизни после нее, на гармонизацию личности пострадавшего и его межличностных отношений, на актуализацию личностного потенциала, на реализацию и развитие себя как личности, на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей гармонического развития личности подростка.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем ДОП – 20 часов.

Срок освоения – 20 часов

Цель: психологическая реабилитация подростков, перенесших психотравмирующие ситуации; профилактика стресса.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение учащихся этапам проживания стрессовых ситуаций,
- обучением учащихся техникам релаксаций,
- обучение рефлексии собственных эмоциональных состояний,
- обучение навыкам совладающего поведения.

Развивающие:

- расширение репертуара поведенческих реакций,
- оптимизация, стимулирование и обогащение содержания личностного развития подростка,
- развитие самоанализа и возможностей его использования в жизни,
- развитие способности обращения за помощью.

Воспитательные:

- формирование опыта преодоления трудных жизненных ситуаций,
- формирование навыка обращения за помощью и сотрудничества со взрослыми при травматизации.

Планируемые результаты:

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- 1) осознание подростком трудностей, возникших в травмирующей ситуации;
- 2) достижение объективности собственной оценки;
- 3) реабилитация "Я" в собственных глазах и достижение уверенности в себе;
- 4) осознание своей системы ценностей, потребностей; их иерархии: приведение притязаний в соответствие со своими психофизическими возможностями;

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- 1) определение своего отношения к другим людям; формирование способности к эмпатии и пониманию переживаемых другими состояний и их интересов;
- 2) приобретение навыков равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
- 3) приобретение навыков совладающего поведения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- 1) умение видеть стрессовые факторы в ситуациях общения, умение анализировать свои и чужие конфликты;
- 2) умение помогать сверстникам в различных жизненных ситуациях.

Результатом работы по программе является: улучшения психоэмоционального состояния подростка; возможность его дальнейшей социализации (выход в ОУ и другие сферы взаимодействия); использование навыков самоанализа и рефлексии во взаимодействии с другими людьми.

Оценочными критериями выполнения программы являются такие показатели как:

- 1) Стабилизация самооценки, уверенное поведение в социуме (по отзывам подростков и их родителей);
- 2) Использование навыка обращения за помощью к взрослым (например: знание источников получения психологической помощи и понимание, когда подросток может к ним прибегнуть) или элементов совладающего поведения в повседневной жизни (например: техника релаксационного дыхания перед тестом);

- 3) Конструктивность взаимодействия со сверстниками и со взрослыми (по отзывам подростка и его родителей).

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная, индивидуально

Особенности реализации программы.

Реализация программы возможна в каникулярное время.

Программа включает систему задач трех уровней:

1. Коррекционного - исправление отклонений и нарушения развития, разрешение его трудностей;
2. Профилактического - предупреждение возможных отклонений и трудностей в развитии;
3. Развивающего - оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития.

- помочь ребенку отреагировать травматический опыт;
- помочь ребенку "совладать" с симптомами, которые продуцируются в результате соприкосновения с травмирующей ситуацией;
- помочь ребенку выработать способы эффективного совладания со стрессом;
- помочь ребенку отработать выработанные навыки в конкретных стрессовых ситуациях;
- коррекция системы ценностей и "образа Я" ребенка;
- помочь ребенку выстроить новые перспективы жизни;
- создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей гармонического развития личности ребенка.

Особенности организации образовательного процесса.

Зачисление на занятия по программе происходит по заявлению родителей или законных представителей или самого подростка по достижению им 15-летнего возраста и с учетом рекомендаций ОУ и специалистов центра, а также по рекомендации СК после или во время следственных действий с подростком. Занятия проводятся в индивидуальной форме один - два раза в неделю (частоту занятий диктует острота состояния подростка, в некоторых случаях необходимо проводить занятия три раза в неделю и чаще), длительность занятия от 30 минут до 1 часа 30 минут - 2 часов (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей, состояния подростка). Занятия с подростками и родителями проводятся отдельно. На заключительных этапах возможны совместные семейные консультации. Также проводится итоговая и входящая диагностики психоэмоционального состояния подростка.

Длительность цикла занятий для каждого подростка определяется индивидуально с учетом индивидуальных особенностей подростка, его состояния, тяжести перенесенной психотравмирующей ситуации.

Психологическая работа с подростками и родителями проводится в трех основных направлениях: психокоррекция детей, имеющих особо сложные нарушения; организация и проведение семейных занятий; пролонгированная работа с подростком и родителями.

Работа с подростком делится на три этапа:

I этап. Установление доверительного безопасного контакта, дающего право на "получение доступа" к "тщательно охраняемому" травматическому материалу.

II этап. Психокоррекционная работа, центрированная на травме, исследование и анализ травматического материала и симптоматики, работа с избеганием, отрешенностью и отчужденностью.

III этап. Психокоррекционная работа, помогающая подростку отделиться от травмы, восстановление и развитие коммуникативных связей.

Коррекционная работа по А.Л. Пушкареву, В.А. Доморацкому и Е.Г. Гордеевой должна быть направлена на:

- коррекцию "Я";
- достижение объективности собственной оценки;
- реабилитацию "Я" в собственных глазах и достижение уверенности в себе;
- коррекцию системы ценностей, потребностей; их иерархии: приведение притязаний в соответствие со своими психофизическими возможностями;
- коррекция отношения к другим; достижение способности к эмпатии и пониманию переживаемых другими состояний и их интересов;
- приобретение навыков равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
- коррекция неадекватного образа жизни и подавленности.

Форма организации занятий – индивидуальная, аудиторная.

Форма проведения занятий – игра, творческая мастерская, мастер-класс.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии

Выбор методов и технологий в каждом конкретном случае определяется исходя из индивидуальных особенностей ребенка, подростка, его состояния, возраста, специфики направленности кризисной ситуации.

Особое внимание уделяется освоению подростком навыков самопомощи, а также психологической поддержки подростка в семье и школе. Родителей и педагогов знакомят как с основными этапами проживания психотравмирующей ситуации людьми, так и с основными принципами оказания помощи подросткам, перенесшим психотравмирующие ситуации.

По завершению данного цикла занятий в зависимости от потребности подростка возможно дальнейшее прохождение реабилитации на циклах по развитию коммуникативных навыков и профориентационных программах и др.

Кадровое обеспечение – программу может реализовывать клинический или медицинский психолог; психотерапевт; педагог-психолог, имеющий курсы повышения квалификации по посттравматическому отреагированию или кризисной работе с обучающимися разных возрастов.

Материально-техническое обеспечение программы:

Помещение со столом, стульями или креслами, мягкими матами, модулями. Набор диагностических методик, набор карточек с эмоциями и различными ситуациями. Бумага, краски, карандаши, игровой материал, принтер для распечатывания материалов.

Методическое обеспечение:

1. Тест цветовых выборов Люшера,
2. проективные рисуночные тесты («Человек под дождем» и т.д.),
3. шкалы самооценок,
4. методика неоконченных предложений,
5. Опросник удовлетворенности, обратная связь от родителей и самого подростка.

**Учебный план программы
«Отреагирование негативных эмоциональных состояний» для 12-18 лет.**

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство	3	1	2	Тестирование
2	Я и мои чувства	4	1	3	Беседа, наблюдение, техники релаксации
3	Навыки саморегуляции	2	1	1	Беседа, техники релаксации
4	Я и мои ресурсы	3	1	2	
5	Отреагирование травматического опыта	4	1	3	Игровое взаимодействие
6	Я и мои возможности	4	0	4	Беседа. Шкала удовлетворенности
ИТОГО:		20	5	15	

Взаимодействие педагога-психолога с родителями

Работа по данной программе реализуется с участием родителей подростка по мере согласия самого подростка и необходимости, которую оценивают педагог-психолог и родители. Взаимодействие может осуществляться отдельно и в семейном формате в зависимости от поставленных целей и задач.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДЕН
Приказом № _____
от « ____ » _____ 2023г.
Директор ГБУ ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга
_____ И.А. Ульянова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Отреагирование негативных эмоциональных состояний, 12-18 лет»
на 2023-2024 учебный год**

Педагог-психолог: _____

Год обучения	дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
2023-2024 I полугодие	12.09.2023	06.02.2024	10-20 (в зависимости от интенсивности)	20	1-2 раз в неделю
2023-2024 II полугодие	13.02.2024	25.06.2024	10-20 (в зависимости от интенсивности)	20	1-2 раз в неделю

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №__ от _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _____
от «___» _____ 2023г.
Директор ГБУ ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга
_____ И.А. Ульянова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ОТРЕАГИРОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ, 12-18
ЛЕТ»
Год обучения 2023-2024**

**Разработчик:
Смирнова Елена Михайловна
– педагог-психолог**

Санкт-Петербург
2023-2024 учебный год

Задачи (по текущему году):

Обучающие:

- обучение обучающихся этапам проживания стрессовых ситуаций,
- обучением обучающихся техникам релаксаций,
- обучение рефлексии собственных эмоциональных состояний,
- обучение навыкам совладающего поведения.

Развивающие:

- расширение репертуара поведенческих реакций,
- оптимизация, стимулирование и обогащение содержания личностного развития подростка,
- развитие самоанализа и возможностей его использования в жизни,
- развитие способности обращения за помощью.

Воспитательные:

- формирование опыта преодоления трудных жизненных ситуаций,
- формирование навыка обращения за помощью и сотрудничества со взрослыми при травматизации.

Планируемые результаты (по текущему году):

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- 1) осознание подростком трудностей, возникших в травмирующей ситуации;
- 2) достижение объективности собственной оценки;
- 3) реабилитация "Я" в собственных глазах и достижение уверенности в себе;
- 4) осознание своей системы ценностей, потребностей; их иерархии: приведение притязаний в соответствие со своими психофизическими возможностями;

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- 1) определение своего отношения к другим людям; формирование способности к эмпатии и пониманию переживаемых другими состояний и их интересов;
- 2) приобретение навыков равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
- 3) приобретение навыков совладающего поведения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- 1) умение видеть стрессовые факторы в ситуациях общения, умение анализировать свои и чужие конфликты;
- 2) умение помогать сверстникам в различных жизненных ситуациях.

Содержание программы

Работа с подростком обязательно сопровождается работой с родителями.

Знакомство. Исследование ситуации. Заключение рабочего контракта.

Теория: определение понятий гипотеза, индивидуальный план работы, контракт, условия и правила встреч.

Практика: знакомство. Сбор информации. Присоединение. Работа над установлением прочной системы доверительных отношений "психолог-подросток", "психолог-родители". Диагностика. Определение общего уровня жизнедеятельности и социальной недостаточности подростка. Выработка рабочих гипотез. Определение тактики и стратегии работы с данным подростком, с данной семьей. Составление индивидуальной

программы работы. Ознакомление родителей с информацией о состоянии подростка и основными принципами оказания ему психологической помощи. Заключение рабочего контракта с родителями. Заключение рабочего контракта с подростком.

Работа с чувствами и эмоциями.

Теория: понятие алекситимия, определение понятия эмоции, механизм возникновения эмоций и чувств.

Практика: работа с алекситимией. Способы выражения чувств, их проявления, отреагирование эмоций и чувств с помощью беседы, игр, проективных методов.

Техники релаксации.

Теория: знакомство подростка с техниками релаксации, их значением.

Практика: подбор релаксационных техник для подростка. Освоение им релаксационных техник. Обучение подростка индивидуально приемлемым навыкам саморегуляции.

Диафрагмальное дыхание.

Теория: знакомство с техникой диафрагмально-релаксационного дыхания.

Практика: освоение техники диафрагмального дыхания. Освоение навыков сканирования тела. Обучение ребенка индивидуально приемлемым навыкам саморегуляции.

Ресурсные состояния.

Теория: определение понятия ресурс, внешние и внутренние ресурсы человека.

Практика: Путешествие по ресурсным местам. Поиск и исследование ресурсных состояний ребенка. Составление индивидуальной "корзины ресурсных состояний".

Отреагирование травматического опыта.

Теория: определение понятия отреагирование, знакомство с методами отреагирования стрессовых ситуаций.

Практика: отреагирование травматического опыта подростка - подбор и работа по специальным методикам повторного переживания психотравмирующей ситуации. Освоение подростком навыков самопомощи. Освоение родителями навыков оказания помощи подростку.

Обучение навыкам анализа собственного эмоционального состояния.

Практика: диагностическая беседа с целью определения проработки подростком травматического опыта. Диагностика состояния ребенка. Определение сформированности навыков совладания со стрессом. Обсуждение наиболее типичных форм поведения человека на примере конкретных жизненных ситуаций. Апробирование новых форм поведения.

Отработка выработанных навыков в конкретных стрессовых ситуациях.

Практика: отработка выработанных навыков совладания со стрессом в конкретных стрессовых ситуациях. Работа над тем, как не быть/не стать жертвой.

Проработка будущего.

Практика: проработка будущего. "Образ я". Обсуждение новых возможностей и новых действий. "Кристаллизация идеи будущего". Ближние и дальние цели. Принятие ответственности за свою жизнь. Психологическая поддержка планов подростка.

Календарно-тематический план по текущему году.

№	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1	Знакомство. Исследование ситуации. Заключение рабочего контракта.	1	2		
2	Работа с чувствами, эмоциями	1	3		
3	Техники релаксации	1	1		
4	Ресурсные состояния. Путешествие по ресурсным местам.	1	2		
5	Отреагирование травматического опыта	1	3		
6	Обучение навыкам анализа собственного эмоционального состояния	0	1		
7	Отработка выработанных навыков в конкретных стрессовых ситуациях.	0	2		
8	Проработка будущего.	0	1		
	ИТОГО:	5	15		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы.

Педагогические методы и технологии: при разработке программы использовались *общепедагогические* методы: словесные, наглядные, практические. А также *психологические* методы: тестирование, наблюдение, эксперимент, психогимнастика, техники.

Технологии, используемые в программе: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, коммуникативные, развивающие, арт-технологии.

Организация учебно-воспитательного процесса: методика проведения занятия предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога с целью создания условий для преодоления любых возникающих трудностей в виде психологического сопротивления и внутренних защит ребенка.

Дидактические материалы. Различные игровые методики, диагностические игры, бланки на печатной основе для тестирования и шкалирования.

Выбор методов и технологий в каждом конкретном случае определяется исходя из индивидуальных особенностей младшего школьника, его состояния, возраста, специфики направленности кризисной ситуации.

Основными являются интегративный подход и эклектический. Возможно применение следующих методов: прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, диафрагмальное дыхание, техники телесно-ориентированной психотерапии, управляемая визуализация, биологическая обратная связь - для обучения расслаблению, снятия физического и психического напряжения, психодрама, игровые техники, сказкотерапия, техники когнитивно-поведенческой психотерапии для снятия остроты утраты, снижения душевной боли, для снятия психоэмоционального напряжения, тревоги, панической реакции, для реструктурирования травматического опыта; обучение навыкам эффективного совладания со стрессом; методики активного расспрашивания и эмпатического слушания; метафоры. При реализации программы используются невербальные методы (проективное рисование, различные методики арт-терапии и др.)

Информационные источники:

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. Издательство ГЕОЭТАР - Медиа, 2021.
2. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.:Наука. 1976.
3. Анохин П.К. Эмоции.//Психология эмоций. М.: МГУ. 1993, с.181-187.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. ПЖ, т.15, N1, 1994, с.3-18.
5. Ведяев Ф.П., Воробьева Т.М. Модели и механизмы эмоциональных стрессов. Киев: Здоров'я. 1983.
6. Вейн А.М. Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических и соматических заболеваний.//Сб. науч. трудов, М.: ИММИ. 1977.
7. Винникотт Д.В. Игра и реальность. Институт общегуманитарных исследований, Москва, 2017.
8. Изард К.Э. Психология эмоций. Питер, СПб, 2000.
9. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Академический проект, Москва, 2001.
10. Карвасарский Б.Д.. Психотерапевтическая энциклопедия. Питер, СПб, 1998.
11. Кулаков С.А. Психопрофилактика и психотерапия в средней школе. Стройлеспечать, СПб, 1996.
12. Кулаков С.А. На приеме у психолога - подросток. Союз, СПб, 2001.
13. Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. Питер, СПб, 2002.
14. Лейтц Г. Психодрама. Прогресс, Москва, 1994.
15. Материалы семинаров-тренингов по работе с кризисными состояниями. И.А. Алексеевой.
16. Мустакас К. Игровая терапия. Речь, СПб, 2000.
17. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. Речь, СПб, 2000.
18. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса. Новосибирск.: Наука. Сиб. отдел-е, 1983.
19. Пушкарев А .Л., Доморацкий В .А., Гордеева Е. Г.. Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностика и лечение. Инст. Психотерапии, Москва, 2000.
20. Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. Питер, СПб, 2002.
21. Цыркин С.Ю. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста Питер, СПб, 2004.

22. Эйдемиллер Э.Г., Александрова Н.В., Юстицкис В.. Семейная психотерапия. Питер, СПб, 2007.
23. <https://pomoschryadom.ru/>
24. <https://травлинет.рф/>

Оценочные материалы.

1. Предметных умений – наблюдение педагога-психолога за умением обучающегося использовать терминологию, техники, рефлексии и навыки самоанализа на встречах, в общении с родителями на семейных консультациях.
2. Метапредметных умений – умение и способность подростка переносить знания, умения и навыки, полученные на занятиях, в сферы общения с разными людьми (коллективы в школе, кружках, секциях, семья – с родителями, сиблингами), по отзывам родителей при собеседовании по окончании прохождения курса программы.
3. Личностных результатов – срезовое анкетирование и заполнение шкал удовлетворенности, ЦТО, Люшера и самооценочная анкета. Отслеживание динамики усвоения обучающимся программного материала происходит как по наблюдению за ним на занятиях, так и по отзывам родителей о взаимодействии подростка как дома, так и в ОУ.

Периодичность мониторинга усвоения подростком программного материала.

Наблюдение производится в течение всего курса занятий. Тестирование методикой Люшера и самооценочной анкетой - в начале и конце курса занятий. Тематическое тестирование шкалами удовлетворенности по мере прохождения тем. По результатам наблюдений и тестирований в конце курса проводится завершающая индивидуальная консультация с младшим школьником и его родителями.

Критерием полного усвоения программы: по наблюдению является наблюдаемое психологом стабильное положительное психоэмоциональное состояние младшего школьника, использование им совладающего поведения. Стабильный результат по ЦТО Люшера и самооценочной анкете или изменение самооценки в сторону адекватной или слегка завышенной в конце курса по сравнению с началом.

Частичное усвоение программы – наблюдение психологом положительного психоэмоционального состояния обучающегося, но не стабильного, использование им совладающего поведения. Стабильные результаты по ЦТО Люшера и самооценочной анкете в начале и конце курса.

Критериями не усвоения программного курса можно считать: отсутствие изменений в психоэмоциональном состоянии обучающегося по наблюдению педагога-психолога. Стабильные результаты по ЦТО Люшера и самооценочной анкете или изменение самооценки в сторону слегка заниженной или низкой в конце курса по сравнению с началом. Посещение менее 50% занятий по различным причинам.

Результатом работы по программе является: улучшения психоэмоционального состояния младшего школьника; использование навыков самоанализа и рефлексии во взаимодействии с другими людьми.

Оценочными критериями выполнения программы являются такие показатели как:

- 1) Стабилизация самооценки, уверенное поведение в социуме (по отзывам обучающихся и их родителей);

- 2) Использование навыка обращения за помощью к взрослым (например: знание источников получения психологической помощи и понимание, когда он может к ним прибегнуть), элементов совладающего поведения в повседневной жизни (например: техника релаксационного дыхания перед тестом);
- 3) Конструктивность взаимодействия со сверстниками и взрослыми (по отзывам обучающегося и его родителей).

Приложение 1

Опросник по определению уровня самооценки

Инструкция: перед Вами ряд суждений, которые помогут определить некоторые свойства вашей личности. Здесь не может быть ответов правильных или ошибочных. Все люди различны и каждый может высказать свое личное мнение. Старайтесь отвечать искренне и точно.

Варианты ответов:

Очень часто – 4
Часто – 3
Иногда – 2
Редко – 1
Никогда - 0

Вопросы:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за учебу.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я реже проявляю инициативу, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым человеком.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что не умею говорить с людьми, как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня много.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь без причины.
24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти всё воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна произойти какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не общительный человек.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общество.