

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное негиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

 С.А.Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ  
С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

Возраст детей: 12-17 лет  
Разработчик  
педагог-психолог  
Черкезова Тамара Бахадировна

Санкт-Петербург  
2021г.

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

---

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А.Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ  
С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

Возраст детей: 12-17 лет  
Разработчик  
педагог-психолог  
Черкезова Тамара Бахадировна

Санкт-Петербург  
2021г.

## **Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
10. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

## **Пояснительная записка**

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Психологической помощи подросткам с девиантным поведением» имеет социально-гуманитарную направленность.

### **Адресат:**

Программа рассчитана работу в индивидуальной форме, с обучающимися в возрасте 12 – 17 лет, в том числе имеющих статус дети, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации, либо прошедших КДН и ЗП, и имеющих статус: дети, находящиеся в социально опасном положении.

### **Актуальность:**

Проблема профилактики и коррекции девиантного поведения подростков должна решаться с учетом индивидуальных особенностей таких несовершеннолетних. При создании программы психологической помощи несовершеннолетним с отклоняющимся поведением, отличающимся фрустрацией потребностей, необходимо использовать методы и приемы, направленные не только на устранение деструктивных форм общения подростка

и формирование его нравственности, но и на снижении компонента тревоги. Снижение тревожности в этом случае является фактором, позволяющим преодолеть неудовлетворенность потребностей подростка. Также при выборе комплекса психокоррекционных мер, необходимо учитывать, что подросток, по возможности, должен быть сам заинтересован в сотрудничестве. Для этого важно подбирать методики с учетом «моды» на саморазвитие, осознанность и включить в программу элементы геймификации с целью привлечения внимания несовершеннолетнего к процессу реализации программы и проявления с его стороны подлинного интереса к терапии.

Проведенное психологическое исследование подростков с отклоняющимся поведением выявили у них такие психо-эмоциональные черты личности, как высокий уровень тревожности и отсутствие уверенности в себе (заниженная самооценка), неудовлетворенность личностных потребностей и отсутствие «психологической безопасности», явное отставание в учебе по сравнению с подростками из контрольной группы, отсутствие мотивации к социально-психологическому развитию, несформированность нравственной направленности личности.

Выявленные особенности личности негативно влияют на качество жизни подростка и его социально-психологическое развитие, что препятствует благополучной социальной адаптации несовершеннолетнего.

Разработанная психолого-коррекционная программа направлена на подростков с установленным фактом выраженных признаков девиантного поведения, у которых наблюдается фрустрация личных потребностей и зафиксирован высокий уровень тревожности.

**Цель программы:** содействие психологической адаптации подростка; предупреждение негативных явлений и активизация личностных ресурсов подростка для стремления к успеху путем снижения уровня тревожности и преодоления фрустрации потребностей.

**Задачи:**

1. Снижение риска возобновления девиаций у подростка через отказ от дезадаптивных форм поведения и замену их на адаптивные формы, а также через поощрение попыток сменить паттерны девиантного поведения на просоциальное;
2. Формирование положительной нравственной направленности личности;
3. Изменение жизненных установок и формирование мотивации к социально-психологическому и физическому развитию;
4. Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения;
5. Ослабление тревожного компонента путем формирования навыков самопознания, положительной «Я-Концепции», уверенности в себе;
6. Обучение способам саморегуляции и релаксации;
7. Обучение навыку распознавать собственные эмоции и способам выражения негативных эмоций в социально-приемлемых формах;
8. Создание программы с учётом возможности реализовывать психолого-коррекционную работу дистанционно.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ✓ Разъяснение основных понятий в сфере правоведения.
- ✓ Расширение репертуара стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях.

**Воспитательные:**

- ✓ Развитие правосознания подростков.
- ✓ Формирование ценности собственного «Я».
- ✓ Формирование позитивного отношения к себе и окружающим людям.

**Развивающие:**

- ✓ Осознание ребенком своей ответственности за свою жизнь, здоровье и развитие.
- ✓ Развитие компенсаторных и адаптационных способов поведения.

- ✓ Формирование жизненных ценностей, развитие стрессоустойчивости

### **Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:**

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

### **Длительность программы:**

Программа рассчитана на 31 занятие. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность индивидуальных занятий 1 час.

### **Ожидаемые результаты программы психологической помощи девиантным подросткам с повышенным уровнем тревожности в отношении участников:**

- **педагогических работников:** повышение уровня психологической грамотности; разрешение трудностей во взаимодействии с подростком, имеющим отклоняющееся поведение.
- **родителей девиантных подростков:** повышение педагогической компетентности; получение информации о возрастных особенностях подросткового возраста и средствах психологического развития подростка; коррекция воспитательного процесса в семье.
- **подростков:** увеличение уровня адаптивности и снижение уровня эмоционального дискомфорта подростков; развитие активной жизненной позиции; появление способности к саморефлексии и саморегуляции; формирование позитивных жизненных установок;

улучшение коммуникативных способностей и приобретение навыков выстраивания конструктивных взаимоотношений с окружающими; снижение уровня тревожности и тревоги; формирование адекватного понимания собственных потребностей.

В ходе реализации выше указанных задач предполагается, что подросток овладеет следующими **знаниями:**

- о приёмах самоанализа, самопознания и самосовершенствования;
- о приёмах саморегуляции и релаксации;
- о собственных индивидуально-личностных особенностях;
- о вариантах поведения и способах реагирования в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- о навыках эффективного взаимодействия с окружающими.

**и навыками:**

- применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации; овладеть способами выражения негативных эмоций в социально-приемлемых формах;
- осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения, как свои, так и окружающих людей;
- проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- овладеть навыками уверенного поведения и бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях и преодолевать их, применяя конструктивные формы поведения;
- применять навыки социально-психологической адаптации на практике в условиях социума.

В ходе реализации программы необходимо помнить, что важным условием достижения поставленной цели работы с подростком является проживание им состояния психологической защищенности, что невозможно без установленных доверительных отношений, а также ощущения им собственной ценности, уникальности и неповторимости его личности. Для решения ключевых задач программы психологической помощи важно, что подросток в процессе вовлечения в психокоррекционную работу приобрел конструктивный опыт построения межличностных отношений и взаимодействия с окружающими. Кроме того, по результат итогового диагностирования должно быть зафиксировано качественное преобразование в личностном развитии подростка и его саморазвитии. Только в этом случае можно утверждать о достижении поставленной цели и целесообразности завершения работы по оказанию психологической помощи.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Всего	Теор.	Практ.
1	Знакомство, первичная диагностика, беседа, информирование о программе	1	0,15	0,45
2	Индивидуальная работа с родителями: информирование о программе, ответы на вопросы.	1	0,15	0,45
3	Индивидуальная работа с подростком: беседа, трекер настроения – внедрение, создание Аватара личности и его обсуждение.	1	0,15	0,45
4	Индивидуальная работа с подростком: беседа об ответственности выбора либо по запросу подростка.	1	0,15	0,45

5	Консультация с педагогами	1	0,15	0,45
6	Индивидуальная работа с подростком: обсуждение Аватара личности, тренинг и обучение упражнениям «Гимнастика Гермеса», «Контроль голоса и жестов», Майндсеттинг «Наблюдатель» («Использование роли»)	1	0,15	0,45
7	Индивидуальная работа с подростком: беседа, Майндсеттинг «Наблюдатель» («Использование роли»)	1	0,15	0,45
8	Индивидуальная работа с подростком: беседа о вредных привычках и здоровом образе жизни либо по запросу подростка	1	0,15	0,45
9	Индивидуальная работа с подростком: беседа, Трекер настроения - обсуждение, Аватар личности.	1	0,15	0,45
10	Консультация психолога	1	0,15	0,45
11	Индивидуальная работа с родителями согласно темам либо по запросу родителей	1	0,15	0,45
12	Индивидуальная работа с подростком: беседа, обсуждение Аватара личности.	1	0,15	0,45
13	Индивидуальная работа с подростком: беседа, трекер настроения – обсуждение.	1	0,15	0,45
14	Индивидуальная работа с родителями согласно темам консультаций либо по запросу родителей	1	0,15	0,45
15	Индивидуальная работа с подростком: беседа о цельности личности либо по запросу подростка	1	0,15	0,45
16	Индивидуальная работа с подростком: Упражнения на релаксацию и дыхательные практики «Храм тишины», Обсуждение Дневника благодарности.	1	0,15	0,45
17	Индивидуальная работа с подростком: беседа, Трекер полезных привычек - внедрение	1	0,15	0,45
18	Индивидуальная работа с родителями согласно темам либо по запросу родителей	1	0,15	0,45
19	Индивидуальная работа с подростком: обсуждение Аватара личности. Упражнения на релаксацию и дыхательные практики «Лесная прогулка».	1	0,15	0,45
20	Индивидуальная работа с подростком: беседа о социально-приемлемых способах выражения негативных эмоций либо по запросу подростка	1	0,15	0,45
21	Индивидуальная работа с подростком: беседа, обучение упражнению Майндсеттинг «Наблюдатель» («Использование роли»)	1	0,15	0,45
22	Индивидуальная работа с подростком: беседа на тему «Если бы мне можно было все, что угодно, я...» либо по запросу подростка	1	0,15	0,45
23	Индивидуальная работа с подростком: Обсуждение Аватара личности. Трекер полезных привычек - обсуждение	1	0,15	0,45
24	Индивидуальная работа с родителями согласно темам либо по запросу родителей	1	0,15	0,45
25	Тренинги в групповой и индивидуальной форме «Комплимент», «Мой сосед», «Пустое место»	1	0,15	0,45

	(альтернатива для индивидуальной формы - «Незаконченные предложения»)			
26	Консультация с педагогами	1	0,15	0,45
27	Индивидуальная работа с подростком: Аватар личности – обсуждение. Упражнения на релаксацию и дыхательные практики «Полет к звезде»	1	0,15	0,45
28	Тренинги в групповой/индивидуальной форме «Три портрета», «Марионетки», «Смена ролей».	1	0,15	0,45
29	Индивидуальная работа с родителями согласно темам либо по запросу родителей	1	0,15	0,45
30	Индивидуальная работа с подростком: беседа профориентационного характера либо по запросу подростка	1	0,15	0,45
31	Рефлексия, итоговая диагностика	1	0,15	0,45
		<b>31</b>	<b>7,45</b>	<b>23.15</b>

### Критерии эффективности программы:

- появление способности к саморефлексии;
- принятие себя, сформированные знания о своих индивидуальных личностных особенностях, своем характере;
- формирование позитивных жизненных установок;
- развитие способности к выстраиванию конструктивных взаимоотношений с окружающими;
- появление уверенности в себе и своих способностях;
- снижение уровня тревожности и тревоги;
- улучшение коммуникативных навыков, умение сформулировать свое отношение к предмету/проблеме и высказать свою точку зрения;
- формирование адекватного понимания собственных потребностей;
- появление/укрепление мотивации к достижению позитивных жизненных целей.

### Структура и содержание программы

При разработке программы были предусмотрены следующие формы работы с подростком:

- 1. Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с подростком** – личные беседы, тренинги, игры и упражнения, обучающая психодиагностика. Потребность в одиночестве присуща всем подросткам и необходима для развития личности, самосознания в этом возрасте.
- 2. Коррекционно-развивающая работа в группах** – упражнения, тренинги, игры. Групповая работа направлена на необходимость показать подростку, что он не одинок. Проведение занятий в группах
- 3. Психологическая поддержка** – проведение бесед не по тематическим блокам, предусмотренным программой. В ходе психологического развития личности подростка необходимо предусмотреть часы для беседы на «свободные» темы – под запрос подопечного. Важно выявить что беспокоит подростка на каждом этапе, отслеживать трансформацию интересующих подростка проблем.
- 4. Консультативная работа с родителями и представителями школы/СПО** для осуществления оптимизации взаимодействий в системах «ребенок-родитель», «учитель-ученик».

Методы и техники работы, используемые в программе:



1. Беседа, Обсуждение;
2. Упражнения и тренинги на осознание своей уникальности, самооценности, формирование самопринятия;
3. Упражнения и тренинги на формирование положительного образа-Я;
4. Тренинги на развитие уверенного общения и коммуникативных навыков;
4. Элементы арт-терапии: рисование, коллажирование;
5. Рефлексия;
6. Упражнения и тренинги на релаксацию;
7. Элементы геймификации в виде трекеров и чек-листов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия: 1 час.

Программа рассчитана на индивидуальные и (вариативно) групповые занятия с подростком, имеющим отклонения в поведении. Объем программы – 6 месяцев.

### **Учебно-методический комплекс программы:**

Для проведения занятий необходимо:

1. Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.
2. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.
3. В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.
4. В помещении не должно быть предметов представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

## **Методическое обеспечение программы психологической помощи подросткам с девиантным поведением**

### **Этапы реализации программы:**

- организационный (анализ, непосредственно планирование, подготовка материалов и списка ресурсов для реализации программы, согласование планов и мероприятий программы с администрацией базы исследования и ответственными, уведомление о планируемой работе участников программы);
- вводно-диагностический (проведение диагностических исследований, изучение потребностей и эмоционального состояния подростков с отклоняющимся поведением, сравнение полученных результатов с результатами контрольной группы);
- психо-коррекционный (непосредственно реализация программы);
- контрольно-диагностический (анализ и подведение итогов, выработка рекомендаций, разработка системы контроля за их выполнением; формирование выводов об эффективности программы, внесение при необходимости корректировок)

**Условия проведения:** программа реализуется на базе ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» г. Санкт-Петербурга, также предусмотрен перевод программы в дистанционный формат с учетом требований эпидемиологической обстановки. Для проведения занятий и консультаций необходимо оснащение в виде отдельного кабинета, имеющего стол для психолога и стулья для всех участников консультативной встречи. Для организации мероприятий программы дистанционно потребуется компьютер/ноутбук/смартфон с возможностью выхода в Интернет и стабильное интернет-подключение от 8 мегабит/сек, программное обеспечение – приложения или мессенджеры по согласованию участников программы для проведения сеансов связи (WhatsApp, Telegram, Skype, Zoom).

Структура и содержание программы оказания психологической помощи подросткам с девиантным поведением представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Структура и содержание программы оказания психологической помощи подросткам с  
девиантным поведением

Месяц, №	Вид и содержание деятельности	Цель	Кол- во часов	Ответстве нные	Модуль
1	Знакомство, первичная диагностика, беседа, информирование о программе	Определение эмоционального состояния подростка, установление контакта, доверительных отношений	1	Психолог	Диагностический
	Индивидуальная работа с родителями: информирование о программе, ответы на вопросы.	Знакомство, информирование	1	Психолог	Консультативный
	Индивидуальная работа с подростком: беседа, трекер настроения – внедрение, создание Аватара личности и его обсуждение.	Формирование у подростка принятия себя, анализ собственного «Я – образа» и его составляющих, осознание своей уникальности, самооценности Коррекция и развитие самопознания. Развитие способности к саморефлексии и саморегуляции.	1	Психолог	Коррекционно-развивающий
	Индивидуальная работа с подростком: беседа об ответственности выбора либо по запросу подростка.	Формирование представлений о своем вкладе (каких-либо действий, поступков и бездействий) в собственной жизни.	1	Психолог	Психологической помощи
	Консультация с педагогами	Информирование и консультирование.	1	Психолог	Консультативный
2	Индивидуальная работа с подростком: обсуждение Аватара личности, тренинг и обучение упражнениям «Гимнастика Гермеса», «Контроль голоса и жестов», Майндсеттинг «Наблюдатель»	Обучение способам саморегуляции и релаксации, снятия негативных эмоций.	1	Психолог	Коррекционно-развивающий

	(«Использование роли»)				
	Индивидуальная работа с подростком: беседа, Майндсеттинг «Наблюдатель» («Использование роли»)	Обучение способам саморегуляции и релаксации, снятия негативных эмоций.	1	Психолог	Коррекционно-развивающий
	Индивидуальная работа с подростком: беседа о вредных привычках и здоровом образе жизни либо по запросу подростка	Формирование положительной нравственной направленности.	1	Психолог	Психологической помощи
	Индивидуальная работа с подростком: беседа, Трекер настроения - обсуждение, Аватар личности.	Формирование у подростка принятия себя, анализ собственного «Я – образа» и его составляющих, осознание своей уникальности, самооценности Коррекция и развитие самопознания. Развитие способности к саморефлексии и саморегуляции. Принятие себя, развитие креативных качеств личности.	1	Психолог	Коррекционно-развивающий
	Консультация психолога	Уточнение психофизиологических причин отклоняющегося поведения; Профилактика курения, зависимостей.	1	Психолог	Диагностический, Консультативный
	Индивидуальная работа с родителями согласно темам либо по запросу родителей	Информационно-просветительская	1	Психолог	Консультативный
3	Индивидуальная работа с подростком: беседа, обсуждение Аватара личности.	Принятие себя, развитие креативных качеств личности.	1	Психолог, мед.работник	Диагностический, Консультативный
	Индивидуальная работа с подростком: беседа, трекер настроения – обсуждение.	Мотивация к достижению позитивных жизненных целей; формирование адекватного понимания	1	Психолог	Коррекционно-развивающий

		собственных потребностей.			
	Индивидуальная работа с родителями согласно темам консультаций либо по запросу родителей	Информационно-просветительская	1	Психолог	Консультативный
	Индивидуальная работа с подростком: беседа о цели личности либо по запросу подростка	Формирование адекватного понимания собственных потребностей, позитивных жизненных установок; развитие уверенности в себе.	1	Психолог	Психологической помощи
	Индивидуальная работа с подростком: Упражнения на релаксацию и дыхательные практики «Храм тишины», Обсуждение Дневника благодарности.	Формирование позитивных жизненных установок; развитие уверенности в себе; снижение уровня стресса и тревожности, отработка навыка рефлексии.	1	Психолог	Коррекционно-развивающий
4	Индивидуальная работа с подростком: беседа, Трекер полезных привычек - внедрение	Мотивация к достижению позитивных жизненных целей; формирование адекватного понимания собственных потребностей.	1	Психолог	Коррекционно-развивающий
	Индивидуальная работа с родителями согласно темам либо по запросу родителей	Информационно-просветительская	1	Психолог	Консультативный
	Индивидуальная работа с подростком: обсуждение Аватара личности. Упражнения на релаксацию и дыхательные практики «Лесная прогулка».	Принятие себя, развитие креативных качеств личности. Формирование позитивных жизненных установок; развитие уверенности в себе; снижение уровня стресса и тревожности, отработка навыка рефлексии.	1	Психолог	Коррекционно-развивающий
	Индивидуальная работа с подростком: беседа о	Обучение открытому разговору о своих	1	Психолог	Психологической помощи

	социально-приемлемых способах выражения негативных эмоций либо по запросу подростка	проблемах, уверенному общению			
	Индивидуальная работа с подростком: беседа, обучение упражнению Майндсеттинг «Наблюдатель» («Использование роли»)	Обучение способам саморегуляции и релаксации, снятия негативных эмоций.	1	Психолог	Коррекционно-развивающий
	Индивидуальная работа с подростком: беседа на тему «Если бы мне можно было все, что угодно, я...» либо по запросу подростка	Формирование положительной нравственной направленности.	1	Психолог	Психологической помощи
5	Индивидуальная работа с подростком: Обсуждение Аватара личности. Трекер полезных привычек - обсуждение	Принятие себя, развитие креативных качеств личности. Мотивация к достижению позитивных жизненных целей; формирование адекватного понимания собственных потребностей.	1	Психолог	Коррекционно-развивающий
	Индивидуальная работа с родителями согласно темам либо по запросу родителей	Информационно-просветительская	1	Психолог	Консультативный
	Тренинги в групповой и индивидуальной форме «Комплимент», «Мой сосед», «Пустое место» (альтернатива для индивидуальной формы - «Незаконченные предложения»)	Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения.	1	Психолог	Коррекционно-развивающий
	Консультация с педагогами	Информирование и консультирование.	1	Психолог	Консультативный
6	Индивидуальная работа с подростком: Аватар личности – обсуждение. Упражнения на релаксацию и дыхательные практики «Полет к звезде»	Принятие себя, развитие креативных качеств личности. Формирование позитивных жизненных установок; развитие уверенности в себе; снижение уровня стресса и тревожности,	1	Психолог	Коррекционно-развивающий

		отработка навыка рефлексии.			
	Тренинги в групповой/индивидуальной форме «Три портрета», «Марионетки», «Смена ролей».	Развитие коммуникативных и социальных навыков.	1	Психолог	Коррекционно-развивающий
	Индивидуальная работа с родителями согласно темам либо по запросу родителей	Информационно-просветительская	1	Психолог	Консультативный
	Индивидуальная работа с подростком: беседа профориентационного характера либо по запросу подростка	Мотивация к достижению позитивных жизненных целей; формирование адекватного понимания собственных потребностей.	1	Психолог	Психологической помощи
	Рефлексия, итоговая диагностика	Оценка динамики психо-эмоционального состояния подростка, выработка рекомендации по завершении программы.	1	Психолог,	Диагностический, Консультативный

**Психолого-корректирующая программа включает следующие направления работы, представленные в виде модулей:**

- проведение диагностических мероприятий с подростком;
- коррекционно-развивающие занятия с подростком (индивидуально и в группе; при необходимости с реализацией в дистанционном формате);
- оказание психологической поддержки;
- консультативная работа в виде взаимосвязанной деятельности с родителями, установления контакта и взаимосвязанной деятельности с психологом и социальным педагогом учебного заведения, которое посещает подросток.

Далее каждый модуль программы представлен подробнее.

**Диагностический модуль**

Диагностические процедуры являются важным аспектом реализации программы. Диагностическим модулем начинается работа по оказанию психологической помощи подростку и им же завершается. Первичное проведение психодиагностических исследований осуществляется с целью получения информации об исходном уровне психического развития подростков, выработки рекомендаций по оптимизации воспитательного процесса и планировании дальнейшей сопровождающей работы. Повторная (итоговая) диагностическая работа проводится с целью выявления динамики психического развития подопечного, и оценки эффективности проведённых психолого-коррекционных мероприятий.

Ниже представлена Таблица 2 с отражением целей первичной и итоговой диагностики.

## Цели диагностики

Вид диагностики	Цели
Первичная диагностика	Определение эмоционального состояние подростка; оценка уровня тревожности и тревоги; выявление уровня адаптивности к жизненным обстоятельствам; определение степени потребности в общении и одобрении.
Итоговая диагностика	Определение эмоционального состояние подростка; выявление изменений и динамики в оценке уровня тревожности и тревоги; уровня адаптивности к жизненным обстоятельствам; определение изменения степени потребности в общении и одобрении.

Диагностический модуль представляет собой программу исследования, включающую в себя авторское структурированное интервью-знакомство, интегративный тест тревожности (ИТТ), разработанный А.П. Бизюком, Л.И. Вассерманом и Б.В. Иовлевым, методику измерения потребности в достижении Ю.М. Орлова, методику Ю.М. Орлова по определению степени потребности в общении, методику Е.П. Ильина «Оценка потребности в одобрении».

Программа диагностики личности подростка представлена также в Таблице 3.

Информационная карта для сбора диагностических данных была составлена как в виде word-документа, так и с использованием google-форм – анкеты, размещенной в сети Интернет, с целью осуществления диагностики в условиях ограничений личных контактов, обусловленных пандемией.

Таблица 3

## Программа диагностики личности подростка

Название, автор	Цель
Авторское интервью-знакомство	Знакомство и оценка уровня удовлетворения потребностей
Интегративный тест тревожности А.П. Бизюка, Л.И. Вассермана Б.В. Иовлева	Общая структурная экспресс-диагностика уровня тревоги и тревожности
Методика измерения потребности в достижении Ю.М. Орлова	Выявление потребности в достижении
Методика Ю.М. Орлова «Потребность в общении»	Выявление потребности в общении

Методика Е.П. Ильина «Оценка потребности в одобрении» (шкала Ю.Л. Ханина)	Оценка степени зависимости от оценки со стороны других людей
---	--

### Консультативный модуль

Консультативный модуль представляет собой деятельность, направленную на оказание психологической помощи родителям подростков, их законных представителям, педагогическим работникам, взаимодействующим с подопечным, имеющим девиантные отклонения. Для успешного достижения цели программы необходимо, чтобы перечисленные контингенты активно участвовали в процессе гармонизации личности подростка, создавая синергетический эффект от совместно прикладываемых усилий. При этом возможны ситуации, когда родители подростка и представители образовательного учреждения, где он обучается, могут испытывать трудности в процессе взаимодействия с подростком.

Психологическое консультирование в этом случае представляет собой коммуникационный процесс для того, чтобы педагогические работники и родители подростка были обеспечены необходимой психологической информацией, что, в свою очередь, позволит им создать условия для успешной социально-психологической адаптации несовершеннолетнего.

Психологическое консультирование включает в себя аспекты информационно-коммуникативного, кратковременного и психотерапевтического характера. Учитывая специфику базы для реализации исследования и дальнейшей апробации разработанной программы, психологическое консультирование субъектов образовательного учреждения, где числится подросток, целесообразно оказывать по запросу, а взаимодействие выстраивать, в основном, через педагога-психолога и социально педагога этой образовательной организации.

Основные направления модуля психологического консультирования:

- помощь родителям в организации детско-родительского общения;
- информирование педагогов об индивидуальных психологических особенностях подростка по результатам диагностического исследования;
- консультирование педагогов о проблемах подростка в области межличностного общения, поведения, обучения и психологической природе возникновения этих проблем;
- помощь родителям и педагогом в выстраивании конструктивного диалога с подростком и эффективного общения.

Также в консультативный модуль программы внесены мероприятия по организации медицинской помощи подростку путем приглашения специалистов медицинского профиля для:

- уточнения наличия психофизиологических и неврологических причин отклоняющегося поведения;
- проведения профилактической работы по предупреждению курения, алко-, нарко- и токсикологическим влечениям;
- решения проблем половой идентификации, предупреждения ранних беременностей и профилактики ЗППП.

Консультативное взаимодействие строится на безоценочном принятии другого и эмпатии.

В процессе оказания психологического консультирования родителям подростка, необходимо создать условия в том числе для повышения их педагогической компетенции. Для этих целей уместна работа информационно-просветительского характера, направленная на акцентирование родительского внимания на проблеме повышенного уровня тревожности подростка и необходимости преодоления им фрустрации потребности.

Поскольку внутри семьи девиантного подростка не всегда используются корректные стратегии воспитания, необходимо акцентировать внимание родителей на коррекции



воспитательного процесса и создании благоприятных психологических условий для подростка дома.

Цель информационно-просветительской работы с родителями – донести до них информацию о том, как можно скорректировать поведение девиантного подростка и построить с ним доверительные отношения путем повышения собственной психологической и педагогической грамотности и применения психологических приемов.

Для организации консультативного модуля предусматривается такая техника работы, как беседа. Она может проводиться как очно на базе исследования, так и удаленно посредством использования телефонии или сеансов связи через Интернет-платформы и мессенджеры (например, WhatsApp, Telegram, Skype, Zoom). Список примерных тем для обсуждения с родителями девиантных подростков приведен в Приложении 1. В Приложении 2 представлен пример плана построения такого рода консультации для родителей на тему «Основы ненасильственного общения (ННО)».

Как результат, совместная деятельность образовательного учреждения и родителей по оказанию поддержки подростку способствует улучшению психологического климата.

Для того, чтобы консультативная работа имела пролонгированный эффект, для родителей подростка и взаимодействующих с ним педагогических работников создана памятка с рекомендациями по выстраиванию конструктивного общения с подростком.

### **Рекомендации по выстраиванию конструктивного общения с подростком**

#### **1. Используйте приемы ненасильственного общения (методика Маршалла Розенберга): активное слушание, Я-сообщение, отказ от речевой агрессии.**

- Если подросток нарушил правила поведения, начните свое обращение к нему по этому поводу через «Я-высказывание» («Мне известно, что...», «Мне сообщили, что ты был наказан...»). Необходимо дать понять подростку, что Вы в курсе ситуации, и Вам важно поговорить об этом.
- Следующим шагом необходимо выразить свои чувства и эмоции по этому поводу («Меня огорчает эта ситуация...», «Я чувствую, что...», «Я огорчена...»).
- Далее расскажите о возможных последствиях такого поведения, какими Вы их видите («Мне кажется, это может привести к...») и выскажите свою позицию и мнение по этому поводу («На мой взгляд...», «Я думаю, что...»)
- Получите обратную связь от подростка – возможны различные реакции – крик, полное молчание, обвинения, опровержения. Дайте подтвердить или опровергнуть Ваши мысли. Получите ответную реакцию.
- Далее донесите до подростка Ваши намерения: «Я собираюсь предпринять» (укажите, какие). И следом передайте ответственность за поведение подростка ему самому («Мне бы хотелось, чтобы ты соблюдал установленные правила, но принимать решение за тебя не могу»)
- Необходимо также выразить свою готовность помочь подростку, если он готов принимать помощь («Что я могу для тебя сделать?», «Как я могу тебе помочь?»). Сделайте это в дружеской, а не назидательной форме. Важно, чтобы подросток сам перенял инициативу.
- Постарайтесь выразить свою уверенность в том, что подросток сумеет принять правильное решение относительно распоряжения своей жизнью («Я уверена, что у тебя всё получится», «Я верю, что ты сделал выводы и в следующий раз поступишь иначе»).
- Акцентируйте внимание на положительных качествах и поступках подростка, тем самым повышая его самооценку и закрепляя позитивные паттерны поведения.
- Откажитесь от высказывания своих пожеланий относительно поведения и общения подростка в форме требований. Это блокирует сопереживание.
- Постарайтесь в общении с подростком отказаться от абстрактных моралистических суждений и ярлыков в стиле «Твоя проблема в том, что ты слишком легкомысленный», «Такое поведение недопустимо». Не обвиняйте, не оскорбляйте, не навешивайте ярлыки. Откажитесь от сравнений подростка с другими, более социально успешными его ровесниками.

## 2. Выработайте единые правила и требования к подростку

- При общении с подростком выражайте свои чувства относительно текущего разговора, акцентируйте внимание на том, что для Вас важно общение с ним. («Я рада, что у нас получилось поговорить», «Спасибо, что выслушал меня», «Для было важно обсудить с тобой этот вопрос»)
- Постарайтесь воздержаться от излишних деструктивных эмоций – не стоит обвинять, ругаться, уличать, манипулировать чувством вины подростка или полностью игнорировать подопечного. Четко сформулируйте правила и донесите их. Будьте последовательны в своих действиях и высказываниях. Доброе отношение и соблюдение **взаимных** границ позволит Вам начать конструктивный диалог с подростком.

### Коррекционно-развивающий модуль

Основной целью коррекционно-развивающей работы в рамках реализации программы психологической помощи подростку с девиантным поведением является формирование навыков социально-психологической адаптации у несовершеннолетнего.

В Таблице 4 представлены задачи коррекционно-развивающего модуля и содержание процедур и мероприятий, которые эти задачи собой закрывают.

Важно также отметить, что коррекционно-развивающий модуль строится на двух формы работы с подопечным – индивидуальной и групповой. При этом групповая форма работы является вариативной – если подросток резко негативно настроен по отношению к такой форме занятий, то целесообразно продолжить работу индивидуально.

### Задачи и содержание коррекционно-развивающего модуля

№	Задачи	Содержание
1.	Коррекция и развитие самопознания. Развитие способности к саморефлексии и саморегуляции.	Трекер настроения
2.	Мотивация к достижению позитивных жизненных целей; формирование адекватного понимания собственных потребностей.	Трекер полезных привычек
3.	Принятие себя, развитие креативных качеств личности.	Аватар личности
4.	Формирование позитивных жизненных установок; развитие уверенности в себе; снижение уровня стресса и тревожности.	Дневник благодарностей
5.	Формирование положительной нравственной направленности.	Психологические занятия: «Будущее, которое я выбираю», «Если бы мне можно было все, что угодно, я...». Беседа о вредных привычках.
6.	Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения.	Тренинги в групповой и индивидуальной форме «Комплимент», «Мой сосед», «Пустое место» (альтернатива «Незаконченные предложения»).
7.	Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я - концепции», снижение уровня тревожности; отработка	Упражнения на релаксацию и дыхательные практики «Храм тишины», «Лесная прогулка»,

	навыка рефлексии.	«Полёт к звезде».
8.	Развитие коммуникативных и социальных навыков.	Тренинги в групповой/индивидуальной форме «Три портрета», «Марионетки», «Смена ролей».
9.	Обучение способам саморегуляции и релаксации, снятия негативных эмоций.	Упражнения «Гимнастика Гермеса», «Контроль голоса и жестов», Майндсеттинг «Наблюдатель» («Использование роли»)

Ниже рассмотрим подробнее некоторые из представленных в таблице техник и методики.

**Трекер настроения (эмоций)** – техника самостоятельно отслеживания эмоций и настроений. Позволяет подростку разобраться в спектре испытываемых им чувств и начать анализировать свое психо-эмоциональное состояние.

В Приложении 4 приведен пример такого трекера в печатном виде сроком на 1 месяц в виде зонта и капель дождя. Подростку необходимо назначить каждому настроению «свой цвет» и каждый день раскрашивать соответствующую каплю дождя (они пронумерованы по числам месяца) тем цветом, который соответствует преобладающему в течение дня настроению. На еженедельных консультациях и сеансах рефлексии психолог с подростком обсуждают полученные в трекере результаты

В Приложении 5 представлен альтернативный вариант такого трекера и пример его заполнения.

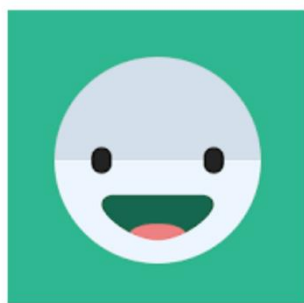
Также подросток может применять эту технику, используя в качестве альтернативы мобильные приложения:

**Dailio Дневник – Трекер Настроения.** В приложении можно выбирать иконки, описывающие настроение и деятельность владельца смартфона. Заполненную информацию программа анализирует и строит графики и отметки в календаре.

**Happyfy** – приложение помогает отслеживать свое эмоциональное состояние. Помимо трекера настроения в нем предусмотрены игры на концентрацию на позитивных сторонах жизни.

**How are you?** Приложение позволяет отслеживать свое эмоциональное состояние, а также находить зависимости между повседневными делами и настроением.

На рисунке 1 отражены визуальные иконки перечисленных приложений.



Dailio Дневник – Трекер Настроения



Happify



How are you?

Рисунок 1 – Мобильные приложения с трекерами настроения

Все перечисленные мобильные приложения бесплатны и доступны к скачиванию на смартфон через Google Play и App Store.

**Трекер полезных привычек** – инструмент для самостоятельной саморегуляции подростка, позволяющий закрепить полезные привычки, развить волю и поднять самооценку.

В качестве примера в Приложении 3 приведен разработанный трекер на неделю по выполнению домашних заданий по предметам обучения. Важно, чтобы перед началом ведения трекера подросток назначил себе «награду» за выполнение всех пунктов. Награда должна быть соизмеримой и адекватной количеству приложенных усилий. Например, это может быть дополнительное время, проведенное за компьютерной игрой или в соц.сетях, поход в кино и т.д. Целесообразно на консультации с родителями проговорить возможные варианты поощрений в трекерной системе.

**Дневник благодарности:** методика, позволяющая замечать положительные черты в окружающем мире, тем самым формируя позитивные жизненные установки и доверие к миру.

Суть методики сводится к тому, что подросток ежедневно в конце дня записывает 3 адресных благодарности:

- благодарность себе (за заботу о себе – например, позанимался спортом, за то, что уделил время своему образованию, за то, что сегодня отказался от вредной привычки и т.д.);
- благодарность окружающим за их конкретные действия на этот день по отношению к подростку (родителям, друзьям, учителю прохожему – что уступил дорогу, продавцу в магазине за приятный разговор и т.д.);
- благодарность жизнь/миру/вселенной за «чудо» дня (неожиданное приятное небольшое событие, какая-то мелочь, что-то, что вызвало приятные эмоции, улыбку – пусть это даже внезапно выглянувшее солнце в пасмурный день).

Каждый день на протяжении месяца подросток фиксирует 3 благодарности. Следует избегать повторения изо дня в день одних и тех же благодарностей и проверять их адресность – нет смысла благодарить всех за все в одной записи. Эта практика позволит подростку начать концентрироваться на хороших, добрых моментах в своей жизни, тем самым снизить уровень стресса и тревожности. На еженедельной консультации психолог обсуждает записи дневника с подопечным, при необходимости помогает в формулировках и поиске позитивных событий за день.

Чтобы подросток был заинтересован в ведении дневника, как и в случае с трекерами, программа предлагает элемент геймификации – выставление в чек-листе отметки о выполненной записи. Пример чек-листа для дневника благодарности приведен в Приложении 6. **Аватар личности** – методика, применяющаяся несколько раз за программу.

Подростку предлагается любыми способами творческого самовыражения (рисунок, коллаж, фотография, графические редакторы и т.д.) создать свой аватар – персонажа, отражающего внутреннее состояние подростка. Необходимо, чтобы подросток обосновал выбор персонажа, его внешний вид, эмоцию, атрибутику (если она есть) – что он держит в руках, как одет, какие аксессуары использованы и т.д.

По истечении каждого месяца участия в программе подростку предлагается оставить свой аватар таким же или внести коррективы (вплоть до полной смены персонажа).

Можно предложить подростку создать своего персонажа через бесплатное интернет-приложение Bitmoji, доступное для ПК и смартфонов на базе операционных систем Android и IOS. На рисунке 2 представлена иконка приложения Bitmoji и примеры созданных в нем аватаров.



Рисунок 2 – Иконка Bitmoji и примеры созданных в нем аватаров

**Релаксационные упражнения** в занятиях программы позволяют снизить уровень тревожности подростка, сформировать навыки самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я – концепции» и развить способность к рефлексии. В Приложении 7 приведен пример описания проведения релаксационного упражнения «Полёт к звезде».

### **Модуль психологической поддержки**

Модуль психологической поддержки направлен на оказание психологической помощи подростку, в том числе психологическое консультирование и проведение сеансов рефлексии.

Психологическая поддержка и консультирование девиантного подростка включают в себя следующие направления работы:

- оказание психологической помощи и поддержки подопечному с целью помочь ему разобраться в собственных проблемах – идентифицировать источник беспокойства; помочь выработать стратегии преодоления жизненных трудностей;

- изучение индивидуальных психологических особенностей личности подростка, особенностей его воспитания и условий жизни, умственного развития, профессиональной направленности, выявление патологических явлений и недостатков эмоционального развития;

- выявление проблем воспитания внутри семьи: наличие неотреагированности чувств и переживаний со стороны родителей, неприятие подростка родителями, использование внутри семьи некорректных стилей воспитания, «токсичные» семейные отношения, проекция личностных проблем родителей на подростка и т.д.;

- профориентационное консультирование;

- оказание психологической помощи подростку, находящемуся в состоянии стресса, сильного эмоционального переживания с целью нивелировать излишнюю эмоциональную нагрузку;

- пропаганда здорового образа жизни;

- проведение индивидуальных бесед, направленных на совершение осмысленных поступков, борьбу со страхом подростка преодолеть неуверенность в общении с другими людьми;

- рефлексивное психологическое консультирование.

#### **Календарный учебный график**

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(12 -17лет)	Сентябрь	Май	16	31	Индивидуальные занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

#### **Описание сфер ответственности участников**

Реализация программы подразумевает разделение сфер ответственности участников.

К сфере ответственности педагога-психолога, реализующего программу, относятся:

- ответственность за жизнь и здоровье подростков в процессе занятий, предусмотренных программой;
- ответственность за своевременное проведение занятий, а также и их продолжительность в соответствии с установленным календарным планом и графиком;
- ответственность за полную конфиденциальность информации об участниках программы, полученной в процессе диагностической, групповой и индивидуальной работы и неразглашение их персональных данных;
- ответственность за информированность администрации ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» о ходе реализации программы;
- ответственность за соблюдение во время занятий установленных в группе правил;
- ответственность за соблюдение требований к помещению и оборудованию, используемых в ходе реализации программы
- ответственность за соблюдение требований к материалам и оборудованию при проведении занятий дистанционно путем использования средств ИКТ.

Сфера ответственности подростков, участвующих в программе:

- ответственность за нарушение правил, предусмотренных на занятиях;
- ответственность за посещение занятий (как очно, так и дистанционно);
- ответственность за сохранение конфиденциальности информации, полученной в ходе групповой работы.

Сфера ответственности родителей подростков, участвующих в программе состоит из:

- ответственности за присутствие подростка на занятия как очно (на базе ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»), так и в формате организованных педагогом-психологом дистанционных занятий;
- ответственности за обеспечение условий и оснащение подростка необходимыми материалами и оборудованием (девайс, обеспечивающий выход в сеть Интернет – компьютер/ноутбук/смартфон; стабильное интернет-подключение для осуществления сеансов связи; установка необходимого программного обеспечения) при реализации психолого-коррекционной программы дистанционно (в удаленном формате);
- ответственности за создание в домашних условиях среды, способствующей психологическому развитию личности, благоприятного психологического климата.

Сфера ответственности администрации ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития», на базе которого реализуется программа, заключается в:

- ответственности за обеспечение необходимых для реализации мероприятий программы материально-техническим оснащением (кабинеты для занятий, компьютер, материалы, канцелярские принадлежности т.д.);

- ответственности за сохранение конфиденциальности информации, полученной в ходе реализации программы.

Сферу ответственности педагогов образовательного учреждения, в котором числится подросток, можно охарактеризовать следующим образом:

- ответственность за соблюдение педагогической и корпоративной этики;
- ответственность за посещение педагогами занятий, предусмотренных программой;
- ответственность за развитие взаимодействия с девиантными подростками, участвующими в программе, создания социально-педагогического сопровождения в стенах образовательного учреждения;
- ответственность за сохранение конфиденциальности информации, полученной в ходе реализации программы.

Таким образом, все участники программы разделяют сферы ответственность в процессе реализации психолого-коррекционной работы с подростком.

#### **Список литературы:**

- 1.Грецов А.Г. Тренинг общения подростков. – СПб.: Питер, 2007.
- Права ребенка: Занятия для школьников 8-11 классов общеобразовательных школ: Методическое пособие для преподавателей. – СПб.: СПб РОО «Центр Инновации», 2004.
- 2.Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – СПб.: Питер, 2007.
- 3.Права детей: сборник документов Совета Европы и ООН. Серия «Права человека» - СПб. Составитель – Общественная правозащитная организация «Гражданский контроль», 2002.
- 4.Уголовный кодекс Российской Федерации. – М.: Издательство «Экзамен», 2006.
- 5.На ринге с трудным детством. – Мн.: Изд.ООО «Красико-Принт», 2002.
- Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика: Курс лекций: Учеб.пособие для студ.пед.вузов и колледжей. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
- 6.Социальная педагогика: Курс лекций/Под общей ред. М.А.Галагузовой. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- 7.Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. – М.: ТЦ Сфера, 2004.



СПИСОК ТЕМ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ НА КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Основы ненасильственного общения
2. Что такое эмоциональный интеллект
3. Почему телесные наказания – это преступление
4. Распространенные ошибки в воспитании
5. Как понять подростка
6. Особенности подросткового возраста. Действительно ли подростки

невыносимы

7. Применение адекватных форм воспитания подростков
8. Как помочь подростку в самоопределении и выборе профессии
9. Как стать своему ребенку другом
10. Преемственность в семье, как фактор сближения детей и родителей.

Отношения мать-дочь, отец-сын.

11. Совместный досуг, как способ психологического сближения с подростком

12. Подростковый словарь. Как быть на одной волне с ребенком: хайп, флексить, краш – что это?

13. Профилактика вредных привычек у подростков
14. Как выражать свою любовь к ребенку
15. Социальные сети. Почему не стоит читать личную переписку подростка
16. Формирование ценностных ориентиров подростка в современной семье
17. Что нужно знать о подростковом суициде – признаки и причины
18. Что такое фрустрация и в чем ее причины
19. Формируем активную жизненную позицию у подростка

ПРИМЕР ПЛАНА КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ «ОСНОВЫ  
НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ»

**Цель консультации:** расширить знания родителей о методиках и способах общения с трудным подростком, дать ключ к пониманию психологии подростка для преодоления трудностей в общении.

**План консультации**

1. Вводное слово
2. Что такое ненасильственное общение (ННО)
  - 2.1. Активное слушание
  - 2.2 Я-сообщение
  - 2.3 Отказ от речевой агрессии
3. Что делать, если ребенок меня не слышит
  - 3.1. Решение проблемных ситуаций: разбор ситуативных примеров с применением методики
4. Как закрепить положительные паттерны поведения по методике ННО
  - 4.1 Советы и психологические приемы
5. Ответы на вопросы
6. Предоставление памятки для закрепления результата

ТРЕКЕР ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

**ТРЕКЕР ВЫПОЛНЕНИЯ  
ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ**



Владелец: \_\_\_\_\_

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Алгебра	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Геометрия	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Русский язык	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Литература	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Физика	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Химия	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Биология	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**МОЯ НАГРАДА НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ:**

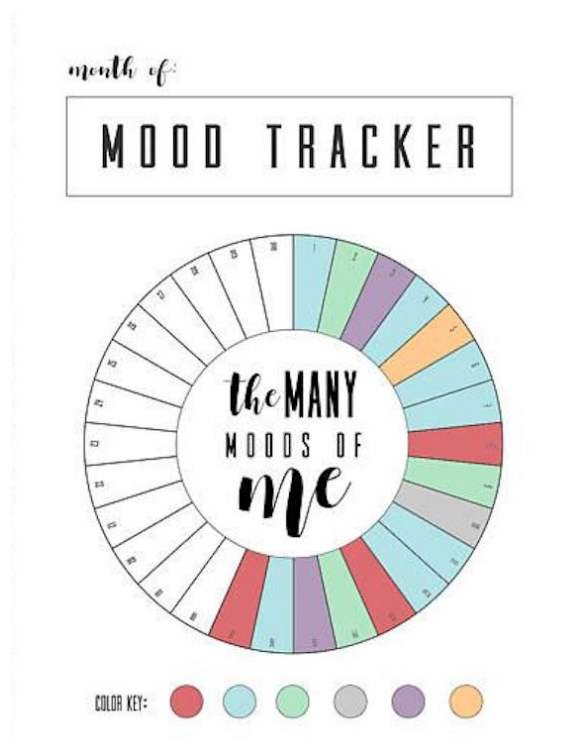
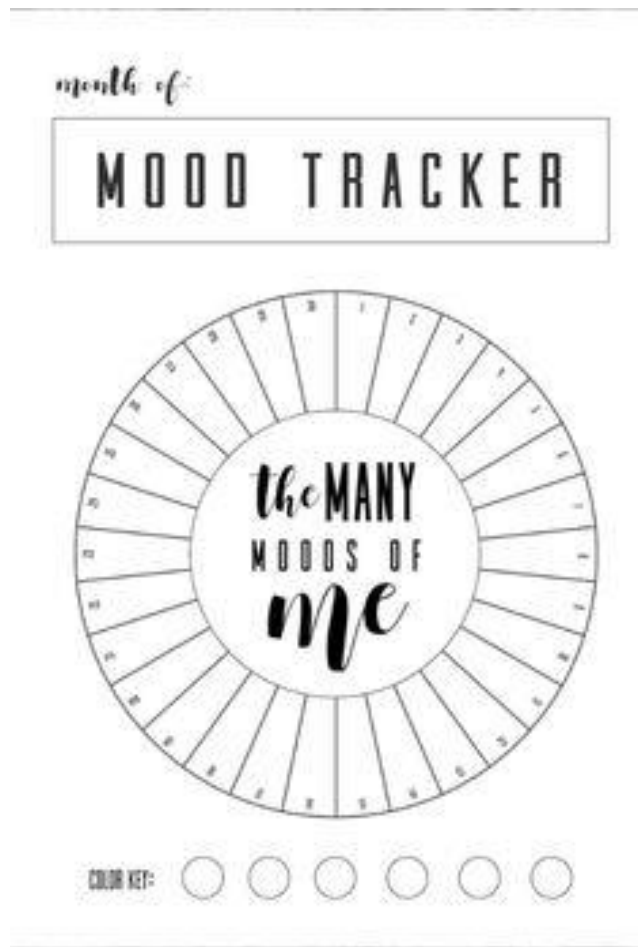
\_\_\_\_\_

ТРЕКЕР НАСТРОЕНИЯ

# ТРЕКЕР НАСТРОЕНИЯ

МЕСЯЦ: \_\_\_\_\_ Год: \_\_\_\_\_





ЧЕК-ЛИСТ ДНЕВНИКА БЛАГОДАРНОСТИ

# 100 дней благодарности

В течение 100 дней я буду замечать  
хорошее и вести дневник благодарности.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
							♡	♡					

СПИСОК СДЕЛАН С ПОМОЩЬЮ [365done.ru](http://365done.ru)  
[@365done.ru](https://www.instagram.com/365done) [#365done](https://www.facebook.com/365done)

## Описание проведения релаксационного упражнения «Полёт к звезде»

Автор - Федосенко Н.П.

**Цель:** формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я - концепции», снижение уровня тревожности снятие психоэмоционального напряжения; снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии.

**Возраст участников:** подростки

**Временной регламент:** 45-50 мин.

**Оборудование:** смартфон с записью аудио релаксационной музыки, при удаленном сеансе связи – компьютер с ПО и аудио-дорожка.

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остrokонечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

Рефлексия.