МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МОСТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ СЕРГЕЯ КОЗЛОВА

***Программа***

*«Профилактика деструктивного поведения*

*у подростков»*

***Срок реализации***

*2024-2028 г.г*

Разработчик: педагог- психолог

Коробкова О.А.

п. Мирный

2024г.

**Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Основные принципы построения и реализации программы.
3. Формы организации работы с подростком.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА:**

- 1. Диагностические процедуры в программе.

- 2. Коррекционно-развивающая работа с подростком.

- 3.Формирование положительной нравственной направленности.

- 4.Содержание индивидуальной работы с подростком.

- 5.Работа с педагогами.

5. Список литературы.

**Пояснительная записка**

Ключевым вопросом проблематики социально-психологической адаптации подростков остается профилактика и коррекция их девиантного и делинквентного поведения.

Под девиантным поведением понимают устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности и сопровождающееся ее социальной дезадаптацией. К основным видам девиантного поведения относятся агрессивное, делинквентное, зависимое и суицидальное поведение. Форма проявления девиантного поведения зависит от индивидуальных особенностей, внешнего физического и социальных условий, а главное от возраста человека. Достаточно часто детей данной группы определяют как трудновоспитуемых, или трудных детей. Само слово трудновоспитуемостьуказывает на затруднения в воспитании, формировании личности ребенка, на его неспособность или нежелание усваивать педагогические воздействия и активно на них реагировать. Трудновоспитуемый ребенок – это прежде всего тот, кто оказывает активное сопротивление воспитанию, выражает неуважение, недоверие к людям, проявляет негативизм к педагогическому процессу, провоцирует и создает предпосылки для конфликтных ситуаций. Трудновоспитуемость может проявляться как результат возрастного кризиса развития ребенка, неумения найти индивидуальный подход к нему или как следствие дефекта психического и социального развития, а также педагогических ошибок, особенно при проявлении самостоятельности ребенка.

Психолого-педагогические исследования позволили выявить ряд специфических эмоционально-личностных особенностей подростков: несформированность основных коммуникативных умений и навыков, неумение соблюдать социальную дистанцию в общении со взрослым, эмоциональная неустойчивость, неумение распознавать эмоциональные состояния окружающих людей, острая потребность в защите значимого взрослого человека, отсутствие системы ценностно-нравственных представлений, повышенная враждебность к окружающим взрослым, ярко выраженные реакции протеста в сложившихся условиях, отсутствие самоанализа, рефлексии, трудности в выражении собственных чувств.

Основной особенностью данного возрастного периода является появление «чувства взрослости» у подростка, желание автономности и независимости, противопоставлению себя миру взрослых, что выражается в нарушении правил, требований и запретов, вербальной агрессии по отношению к взрослым. Бурный физический рост и гормональное развитие обуславливает эмоциональную неустойчивость большинства подростков. Ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, авторитетами для подростков являются ровесники или старшие дети. Но в то же время для подростков очень значимо одобрение или порицание старших, в этом возрасте формируется устойчивый образ «Я», самооценка, которая во многом зависит от окружающих, как взрослых, так и сверстников.

Проведенное психологическое обследование подростков с девиантным поведением позволили определить следующие особенности их эмоционально-личностной сферы: заниженная самооценка, отсутствие навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками, несформированность нравственных представлений, высокий уровень тревожности, наличие демонстративных и возбудимых акцентуаций характера, наличие внутреннего напряжения, эмоциональная неустойчивость, отсутствие чувства защищённости, «психологической безопасности», доминирование отрицательных эмоций: грусти, подавленности, обиды, гнева.

Выявленные особенности отражаются в поведении подростка, являясь своеобразным механизмом психологической защиты в сложившейся жизненной ситуации. Они негативно влияют на формирование личности подростка, что препятствует его дальнейшей благоприятной социальной адаптации.

В связи с этим необходимо создание и реализация в условиях образовательного учреждения  программы работы с трудным подростком по профилактике и коррекции девиантного и делинквентного поведения, а также пропаганды здорового образа жизни, что в дальнейшем, поможет ему успешно интегрироваться в социум.

**Цель программы**: содействие социально-психологической адаптации подростка.

**Задачи**:

1. Коррекция агрессивного поведения;
2. Формирование положительной нравственной направленности личности;
3. Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения;
4. Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе;
5. Обучение способам  саморегуляции, релаксации;
6. Обучение способам выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.

Реализация перечисленных задач предполагает овладение подростком следующими ***знаниями:***

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

и  ***умениями:***

* применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации; овладеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
* осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
* овладеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
* уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
* правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
* применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

**Основные принципы построения и реализации программы.**

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, личностно-ориентированного подходов.

К принципам построения содержания программы относятся:

* единство диагностических и коррекционных мероприятий;
* учёт психологических и возрастных особенностей ребенка, его социальной ситуации развития;
* взаимосвязь этапов реализации работы;
* комплексность и системность коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

* ***гуманизма*–**утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к ребенку, исключение принуждения и насилия над его личностью;
* ***конфиденциальности –***информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению;
* ***компетентности –***психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности**;**
* ***ответственности –***психолог заботится, прежде всего, о благополучии ребенка и не использует результаты работы ему во вред.

**Формы организации работы с подростком:**

***1. Индивидуальная коррекционная работа с подростком***– личные беседы, игры и упражнения, обучающая психодиагностика. Потребность в одиночестве присуща всем подросткам и необходима для развития личности, самосознания в этом возрасте.

2. ***Консультативная работа с родителями и педагогами школы*** с целью оптимизации взаимодействий в системе «учитель-ученик», «родитель-ребенок».

**Основные направления работы.**

* Диагностические мероприятия с подростком;
* Коррекционно-развивающие занятия с подростком;
* Профилактическая работа;
* Взаимосвязанная деятельность с администрацией, учителями и родителями.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА**

**1. Диагностические процедуры в программе:**

Важным аспектом реализации программы сопровождения детей «группы риска»  является проведение психодиагностических исследований с целью получения информации о динамике психического развития воспитанников и планирования дальнейшей сопровождающей работы, выработки рекомендаций по оптимизации воспитательного процесса, оценки эффективности развивающей работы.

**Программа диагностики личности подростка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название, автор** | **Цель** |
| Рисунок человека (К.Маховер) | Особенности личности |
| Тест Филлипса | Диагностика свойств личности |
| Опросник Леонгарда | Акцентуации характера |
| ТестАйзенка«Самооценка психических состояний» | Тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность |
| Шкала тревожности Кондаша | Уровень межличностной, самооценочной, школьной тревожности |
| Опросник С.Шварца | Ценностные ориентации |
| Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю,Л, Ханина. | Диагностика  свойств  личности  и  психических  состояний |
| Методика «Пословицы» С.М.Петровой | Сформированность нравственных представлений, особенности ценностных отношений к жизни, к людям, к самим себе |
| Опросник Басса-Дарки | Агрессивность, враждебность |
| Тест Айзенка «Тип темперамента» | Особенности темперамента человека |
| Проективные методики «Прогулка по лесу». Дверь в душу», «Коллективный рисунок» | Изучение эмоциональных, мотивационных и межличностных характеристик личности подростка. |
| Методика  экспресс-диагностики  характерологических  особенностей | Диагностика  профессиональной  ориентации. |

**2. Коррекционно-развивающая работа с подростком:**

**Цель:**формирование навыков социально-психологической адаптации у подростка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Задачи** | **Содержание** | **Количество часов** |
| 1. | Коррекция и развитие самопознания, саморегуляции. Изучение взаимосвязей телесного и психологического. | Психологический тренинг. Арт-терапия. «Тело. Душа. Разум. Эмоции». Какой твой порядок? | 2 |
| 2. | Коррекция стрессового состояния и агрессивного поведения. | Тренинги: «Как научиться не унывать». «Все познается в сравнении», «Пойми меня». | 2 |
| 3. | Развитие когнитивных способностей; внимания, памяти, мыслительных операций. | «Планета Земля. Мир без людей». Научно-документальный фильм. Анализ данных и обсуждение. | 2 |
| 4. | Формирование положительной нравственной направленности. | Психологические занятия: «Позитивный взгляд на будущее»,  «Вопросы взросления», «Школа доброты». | 2 |
| 5. | Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения. | Тренинги «Мы уже не дети, но еще не взрослые». «Взросление – ответственность», «Влюбленность в подростковом возрасте». «Что плохо, а что хорошо». | 2 |
| 6. | Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я - концепции», уверенности в себе. | Психологические занятия и тренинги: «Я – полноценная личность», «Одиночество: за и против», «Мечта и страх», «Когда я один». | 2 |
| 7. | Развитие коммуникативных и социальных навыков. | Тренинг «Мы вместе», «Есть хорошие друзья!». | 2 |
| 8. | Обучение способам саморегуляции и релаксации, снятия негативных эмоций. | Тренинги с элементами арт-терапии и сказкотерапии.«Изобрази свое «Я»; «Инь - Янь: добро и зло во мне»; «Умей управлять собой». | 2 |
|  | **Всего** |  | **16** |

**3.Формирование положительной нравственной направленности:**

**Нравственность** (*мораль*) – одна из важнейших сфер человеческих отношений, полных страстей, внутренней борьбы, взлетов и падений. Моральные проблемы проходят через сердце каждого ребенка, касаются самых сокровенных желаний, стремлений, чаяний. Мораль – это единственное знание, которое лежит в основе оценки всех действий и деяний людей и, разумеется, всех направлений их общественной деятельности.

**Задачи:**

* создание собственного отношения к жизни;
* формирование нравственных основ личности;
* формирование гуманистического отношения к окружающему миру;
* изучение приоритетных жизненных ориентиров и нравственных ценностей подростка;
* формирование внутренней потребности к самосовершенствованию;
* расширение культурного кругозора;
* развитие культуры этического мышления;
* развитие способности морального суждения и оценки;
* развитие умения самостоятельно принимать решение в ситуации нравственного выбора;
* обучение подростка сочувствовать другим, сверстникам, взрослым и живому миру.

Вопросы нравственного развития, воспитания, совершенствования человека волновали общество всегда и во все времена. Особенно сейчас, когда все чаще можно встретить жестокость и насилие, проблема нравственного воспитания становится все более актуальной.

В личности ребенка происходят качественные изменения, связанные с ростом самосознания. Ребенок начинает ощущать, осознавать себя личностью. Он еще не личность в восприятии взрослых, но уже личность в собственном восприятии. Овладение комплексом нравственных требований и умений способствует его личному развитию*.*

**Тематический план занятий-бесед с подростком**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Кол-во часов |
| 1. | Воспитание человечности. Настоящая мудрость. | 1 |
| 2. | Кто достоин уважения. Как стать лучше. | 1 |
| 3. | Разговор о совести. Помогаем другим. | 1 |
| 4. | Красота души. Учимся видеть хорошее. | 1 |
| 5. | Золотое правило жизни. Умение прощать. | 1 |
| 6. | Тропа милосердия. Сила любви. | 1 |
| 7. | Как стать счастливым.Жизнь в единстве. | 1 |
| 8. | Быть ответственным. Разговор о совести. | 1 |
|  | **Всего** | **8** |

**4.Содержание индивидуальной работы с подростком:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель** | **Игры и упражнения** | **Количество часов** |
| Формирование положительной устойчивой «Я-концепции». | «Мой портрет в лучах солнца»;  «Я-реальное и я-идеальное». Самоанализ.  «Автобиография». Самоанализ  «Мой темперамент». Диагностика.  «Мой характер». Тест Айзенка.  «Тип личности». Тест «Шесть рек»  «Мои чувства, мысли и желания»»;  «Хочу стать личностью. Мои цели, ценности и установки. Планирование жизни»  «Хочу, могу, надо». Самовоспитание  «Как стать лучше. Приёмы самовоспитания»  «Мои способности, интересы, достижения и успехи» и др. | 4 |
| Обучение способам выплёскивание гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах. | «Копилка обид»; «Грустные мысли»;  «Лист гнева»; метание дротиков в мишень;  «Подушка-колотушка».«Воздушный шар» | 3 |
| Обучение способам релаксации и саморегуляции. | «Розовый куст»; «Камень у ручья»;  Аутогенная тренировка; «Маяк»,  «Поплавок»; «Передача энергии»  «Ритмичное дыхание», «плавное дыхание».  Самовнушение. Позитивные установки и др. | 3 |
| **Всего** |  | **10** |

**5.Работа с педагогами:**

**Цель:**оптимизация взаимодействия в системе «учитель-ученик».

**Задачи:**

1. Информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях подростка по результатам психологических исследований.
2. Обучение педагогов навыкам конструктивного, эффективного общения с подростками.

**Рекомендации по конструктивному общению с подростком.**

***1. Применение приемов ненасильственного общения: активное слушание, Я-сообщение, отказ от речевой агрессии.***

* Обращайтесь к ребенку по поводу нарушения им правил поведения с помощью речевого сообщения – «Я-высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили, что ты был наказан…»). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.
* Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что…», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.).
* Укажите на возможные последствия такого поведения, как вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести…»)
* Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю…», «Я считаю…»; «Мне кажется…»; «По-моему…»; «На мой взгляд…»).
* Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет. Работайте с ним!
* Выставите требования «конституции»: «Я собираюсь предпринять меры» (указать, какие).
* Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил нарушать дисциплину, но решение за тебя принимать не могу»). Таким образом, вы передаете ответственность за его поведение ему самому.
* Напомните, что вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.
* Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому»).

**2. Выработка единых правил и требований к ребёнку.**

* В разговоре с ребенком выразите свои чувства по поводу этого разговора, подчеркните важность таких моментов для вас («Я рада, что мы с тобой поговорили»; «Спасибо, что ты меня выслушал»; «Мне было очень важно (трудно) поговорить с тобой на эту тему»).
* Не стоит ругать, обвинять, задавать вопросы «почему», игнорировать, делать так, чтобы подросток испытывал чувство вины, выяснять причину, уличать. Это не будет способствовать налаживанию конструктивных отношений с подростком.

**3. Включение подростка в работу секций, кружков.**

**4. Применение необходимых психолого-педагогических мер в воспитании личности подростка:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Симптомы нарушений** | **Задачи развития** | **Методы развития** |
| Нарушение взаимодействия со сверстниками | Научить приемам и навыкам эффективного межличностного общения со сверстниками, установления дружеских отношений, проявлению готовности к коллективным формам деятельности; обучать приемам самостоятельного разрешения конфликтов мирным путем | Участие в играх на организацию внутригруппового сотрудничества и распределения ответственности, на принятие подростком различных ролевых отношений: исполнительских, лидерских, контролирующих и т.д., на переживание общих чувств успеха и неудачи |
| Нарушение взаимодействия с педагогами | Научить устанавливать адекватные ролевые отношения с педагогами на уроках и вне их, проявлять уважение к учителю | Различные ролевые отношения со взрослыми: позиция ведомого, ведущего, контролирующего; принятие помощи взрослого и оказание помощи взрослому; переживание общих чувств |
| Несоблюдение социальных и этических норм | Подвести к осознанию необходимости принятия и соблюдения классных и школьных социальных и этических норм | Разработка и обязательное выполнение игровых норм поведения и взаимодействия, контроль за исполнением определенных правил другими участниками группы, в том числе взрослыми, проживание различных ситуаций в условиях соблюдения и несоблюдения необходимых норм |
| Неадекватное отношение к себе | Формировать адекватную позитивную «Я-концепцию» и устойчивую самооценку | Создание ситуации успеха, создание условий для осмысления подростком себя, своих поступков и социальных отношений, организация ситуативной позитивной обратной связи и продуктивной критики |

**Список литературы**

1.Бадмаев, С. А.

Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников [Текст] / С. А. Бадмаева. – М.: Изд-во «ВЛАДОС», 1997. – 240 с.

2. Белкин, А. С.

Внимание – ребёнок. Причины, диагностика, предупреждение отклонений в поведении школьников [Текст] / А. С. Белкина. – Свердловск.: Сред.-Урал.кн.изд-во,1981. – 125 с.

3. Бодалёв, А. А., Столин, В. В.

Общая психодиагностика [Текст] / А. А. Бодалёва, В. В. Столина. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 440 стр.

4. Личко, А. Е.

Основные типы нарушителей поведения у подростков. Патологические нарушения поведения у подростков [Текст] / А. С.Личко. – Л., 1973, - 216 с.

5. Мадорский, Л. Р., Зак, А. З.

Глазами подростков [Текст]: кн. для учителя / Л. Р. Мадорского, А. З. Зак. – М.: Просвещение, 1991. – 95 с.

6. Немов, Р. С.

Психология. [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 2. Психология образования / Р. С. Немова. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, - 1994. – 496 с.

7. Психологические тесты [Текст] /Под ред. А. А. Карелина: В 2т. –М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – т.1. – 312 с.: ил.

8. Психолоигчксие тесты [Текст] / Под ред. А. А.Карелина: В 2т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – т.2. – 248 с.: ил.

9. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 128 с.

10. Семенюк, Л. М.

Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст]: учебное пособие / Л. М.Семенюк. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 96 с.