

Индивидуально-ориентированная коррекционная программа «Создай себя сам»

Каждый человек индивидуален в своем развитии. Его формирование и становление как личности зависит от множества различных факторов как внешней, так и внутренней среды. Существуют общие закономерности развития, предполагающие своеобразную критичность того или иного возраста.

Один из таких «трудных» периодов приходится на период полового созревания. В подростковом возрасте, дети сталкиваются с проблемами изменений не только собственного тела и ощущения себя, но и отношений с окружающими их сверстниками и взрослыми. Они словно заново начинают познавать себя и мир, пытаются определиться с тем, кто они и каково их место в обществе. И на пути такого исследования подростки часто сталкиваются с непониманием, агрессией и высокими требованиями в обществе. Их психофизиологические изменения вызывают множество различных чувств, часто непереносимых как для ребенка, так и для его семьи.

Качество жизни подростков и молодежи определяется уровнем их компетентности в решении многочисленных вопросов и проблем, а также наличием таких важных навыков и умений, как способность принимать решения, брать на себя ответственность, формулировать цели, критически мыслить, прогнозировать последствия своего поведения, разрешать конфликты, противостоять внешнему давлению, эффективно общаться, помогать сверстникам, и многих других, без которых нельзя говорить о гармоничном развитии.

Именно поэтому так важно быть чуткими и внимательными к детям этого возраста. Помогать им справляться с возникающими трудностями необходимо как самим, так и с задействованием профессиональной психологической помощи.

Цель программы: коррекция личностных особенностей, формирование уверенности в себе, приобретение навыков саморегуляции и эффективного взаимодействия с окружающими.

Задачи программы:

- развитие самосознания, формирование адекватной самооценки, позитивной Я-концепции, изменение отношений к себе и другим;
- формирование навыков преодоления стресса и противостояния групповому давлению, осознание влияния своих действий на окружающих;
- обучение анализу своего внутреннего состояния и состояния других людей, навыкам выражения собственных чувств и эмоций;

- развитие способностей к поведенческой и эмоциональной саморегуляции, рефлексии своего и чужого поведения в трудных ситуациях общения;
- формирование коммуникативных навыков и умений.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют тематические беседы, дискуссии, ролевые и коммуникативные игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, релаксационные методы, а также методы с использованием мультимедиа. Важная особенность реализации данной программы заключается в использовании методов и техник индивидуально-личностного развития и обучения с динамическими процессами внутригруппового взаимодействия. Во время такой групповой работы подростки имеют возможность получить психологическую поддержку не только от специалистов, но и от других детей, которые имеют схожие трудности. Программа рассчитана на 9 месяцев работы и включает в себя индивидуальные консультации для родителей, 1 групповую родительскую консультацию и 36 занятий с детьми (72 академических часов).

Максимальная наполняемость группы 12 человек.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение уровня осознанности;
- формирование реалистичной и позитивной Я-концепции;
- снижение уровня тревожности;
- развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния;
- развитие умения выражать свои чувства, мнения;
- развитие и формирование коммуникативных навыков.