

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 39"**

«Услышать. Понять. Простить»

**Индивидуальная программа психологического сопровождения
(профилактика аутодеструктивного поведения подростка)**

**Составила: Гудкова Н.В.,
педагог-психолог высшей категории**

г.Троицк

Ф.И.О. ребенка: XXXXXXXXXXX XXXX

Дата рождения: XX.XX.XXXXг. класс: X

Проблема: умеренно-выраженные эмоционально-волевые расстройства, склонность к аутодеструктивному поведению.

Цель: предупреждение нежелательного поведения, формирование позитивной адаптации к жизни, преодоление неуверенности в себе, своих страхов, повышение самооценки, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.

Задачи:

- формирование устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения;
- выработка механизмов саморегуляции на основе сознательного волевого усилия;
- создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса;
- создание психологического настроя на дальнейшую деятельность.

Сроки реализации индивидуальной программы: 3 месяца.

Форма работы: индивидуальная

Содержание программы (направления и формы работы):

1. Намеченные пути поддержки и коррекции выявленной проблемы:

- нормализация эмоционального поведения: создание атмосферы безопасности;
- стимулирование положительных эмоций;
- установление доверительных отношений со взрослыми;
- вовлечение с участием других детей в целях нормализации эмоционального поведения и развития контактов.

2. Укрепление нервной системы:

- Рекомендации родителям обратиться за консультацией к психиатру. Совместный контроль и наблюдение психолога, классного руководителя и родителей за изменениями настроения при медикаментозном лечении.
- Релаксационные методы (обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции).
- Осуществление комплексного подхода в укреплении Н.С. (контроль учебной нагрузки, реализация релаксационных методов и единого педагогического подхода).

3. Укрепление эмоционально - личностной сферы:

- Овладение навыками самоконтроля и саморегуляции.

Направления коррекционной работы:

- усиление личностных ресурсов в формировании «антисуицидального барьера»;
- обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций;
- повышение уровня психологической защищенности и навыков стрессоустойчивости.

Предполагаемый результат: уровень тревожности в пределах нормы, сформированная адекватная самооценка, ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.

Аналитическая справка.

При проведении диагностики обучающегося выявлено:

В ходе предварительной диагностики выявлена склонность к аутодеструктивному поведению личности, повышенный уровень тревожности, низкая самооценка. Наблюдается общее негативное эмоциональное отношение испытуемой к окружающему. Негативные установки могут быть связаны с подтвержденным фактом домашнего насилия над подростком.

При дальнейшем тестировании инструкции усваивает, цель задания понимает. Темп деятельности равномерный, эмоциональные реакции адекватны ситуации.

По результатам углубленной диагностики отмечается ощущение полной беспомощности, неспособности выполнить требуемое действие. Все усилия на пути к достижению цели кажутся безнадежными. Отсутствие веры в собственные силы и способности. Самооценка у испытуемой занижена.

Испытуемая находится в подавленном состоянии, испытывает тоску и уныние. Мысли сконцентрированы на негативных сторонах жизни, тяжело переключиться на радостные и позитивные события.

Таким образом, ведущими психологическими особенностями испытуемого являются дистимная акцентуация характера (с пониженным настроением), антивитальная направленность и повышенная тревожность, отсутствие социальных контактов, одиночество. Негативное восприятие окружающего и отсутствие осознанного стремления к жизни влияют на способ реагирования подростка в неблагоприятной ситуации (пассивное реагирование на трудности, неготовность к напряжению и адекватным действиям в стрессовых ситуациях).

Заключение: Можно сделать вывод о наличии легкой депрессии ситуативного или невротического происхождения. Имеет место незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения. Длительное пребывание в таком состоянии может привести к затяжной депрессии.

Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Сроки проведения план/факт.
Психодиагностический блок			
1.	Выявление изменений в эмоциональной сфере. Диагностика уровня депрессии, определение степени суицидального риска.	1	сентябрь
Коррекционный блок			
2.	Беседа на темы: «Мои чувства, переживания». «Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем». Арт-терапия.	2	сентябрь
3.	Беседа на тему: «Альтернативные способы разрешения кризисной ситуации». Арт-терапия.	1	октябрь
4.	Коррекция неадаптивных психологических установок, содействие переориентации поведенческих моделей. Обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции. Сказкотерапия.	1	
5.	Беседа на тему: «Ценность жизни». Составление карты ценностей. Сказкотерапия. МАК технологии.	1	октябрь
6.	Позитивизация «Я-концепции», самооценности подростка. Сказкотерапия, релаксационные упражнения.	1	ноябрь
7.	Актуализация эмоциональной привязанности. Родственные связи и обязанности. Сказкотерапия.	1	декабрь
8.	Принятие норм общественного поведения, осуждающих самоубийство. Обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции. Сказкотерапия.	1	январь
9.	Развитие навыков постановки жизненных целей. Коллаж «Мое будущее». Арт-терапия. МАК технологии.	1	февраль
10.	Создание плана действий для достижения жизненных целей. Релаксационные упражнения.	1	март
11.	Умение видеть ресурсные возможности. Сказкотерапия. МАК технологии.	1	апрель
12.	Позитивное восприятие жизни. Арт-терапия, сказкотерапия	1	май
13.	Рефлексия.	2	май
Психодиагностический блок			
14.	Выявление изменений в эмоциональной сфере. Диагностика уровня депрессии, определение степени суицидального риска.	1	июнь

Итого - психодиагностический блок – 2 часа; коррекционный блок – 14 часов.

Всего – 16 часов

Педагог-психолог

«___»_____202_г.