

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа №2 с.Верхние Киги
муниципального района Кигинский район РБ**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ СОШ №2
с.Верхние Киги МР
Кигинский район РБ

 *Л.Ф. Набиуллина*
« 30 » 08 20 25 г.

**Индивидуальная программа коррекционно-развивающих занятий «Мой мир»,
для учащихся с аутоагрессивным поведением**
(направлена на формирование навыков саморегуляции, повышение стрессоустойчивости,
снижение эмоционального напряжения и гармонизации личности)

Составлена
О.А. Бондаренко
педагогом-психологом

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

К основной программе были взяты занятия из программы «Мой мир», с учетом индивидуальных особенностей учащейся, выявленных в ходе психолого-педагогической диагностики, включающей методы анкетирования, опроса, наблюдения и интервьюирования классного руководителя.

Для реализации программы предусматривается использование следующих форм работы:

- индивидуальные занятия с элементами тренинга;
- индивидуальные консультации – рекомендации;

Занятие планируется как набор ролевых (моделирующих) игр и упражнений, дискуссий с психологом и оценочных упражнений, которые являются продуктивными методами, позволяющими проанализировать сложившиеся отношения со сверстниками, окружающими, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки.

Чтобы сделать занятия более эффективными, планируется соблюдать следующие принципы их проведения: доверие, искренность в общении, конфиденциальность, активность, интенсивность включения в занятие, творческая позиция, диалогичность, использование вопросов-просьб типа: «Поясни, пожалуйста, свою мысль» или «В каких случаях, по твоему мнению, так бывает?». Избегание вопроса «Почему?», с целью исключения блокировки мыслительной деятельности и провоцирования защитной реакции студента.

Цель данной программы: профилактика аутоагрессивного поведения через повышение социальной адаптированности на основе ценностно-целевой позиции учащегося. Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками. Развитие навыков общения. Переориентация взаимодействия взрослого и ребенка.

Задачи реализации поставленной цели:

- Развить у подростка позитивное самосознание.
- Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
- Сформировать отношение к жизни как к ценности.
- Обучать конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Знания, которые учащемуся необходимо приобрести по окончании программы:

- знания о ценности здоровья, жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем;
- знание о способах выражения гнева в приемлемой форме;
- знание об конструктивных поведенческих реакций в проблемных ситуациях.

Умения и навыки, которыми подростку необходимо овладеть по окончании программы:

- умение принять себя;
- навыки рефлексии, осознания себя;
- умения владеть навыками саморегуляции и самообладанием;
- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;
- навык решения собственных проблем.

Сроки занятий:

Программа «Мой Мир» рассчитана на 10 часов. Продолжительность одного занятия 30 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Условия реализации программы:

Программа «Мой Мир» реализуется на базе общеобразовательного учреждения.

Приемы и методы:

Программа предусматривает нетрадиционные приемы и методы проведения занятий и многообразие их использования: лекции, дискуссии, мозговые штурмы, сюжетно-ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, занятия с элементами тренинга, занятия с элементами арт-терапии, исследования, психодиагностические процедуры и др.

Оценка результатов деятельности:

Для оценивания результатов используются различные варианты анкетирования и тестирования. Очень важным является то, что учащийся сам видит и анализирует свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому у каждого учащегося с начала занятий имеется отдельная тетрадь, в которой выполняется домашнее задание, делаются заметки, заполняются анкеты, строятся результативные графики и диаграммы.

Содержание индивидуальных занятий с подростками:

В. Оклендер выделяет четыре стадии отреагирования гнева (В. Оклендер, 1997):

1. Предоставлять несовершеннолетним практически приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

2. Помочь несовершеннолетним подойти к реальному восприятию чувства гнева, побудить их к тому, чтобы эмоционально отреагировать этот – гнев и ситуацию в целом «здесь и теперь». В этих случаях хорошо прорисовать гнев красками или вылепить из пластилина – зрительно обозначить свой гнев. Часто у несовершеннолетних образ их гнева отождествляется с обидчиком, с тем объектом, которому непосредственно адресован их гнев.

3. Дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева: пусть скажут все, что нужно сказать, тому, кому следует сказать. Обычно после того, как несовершеннолетние полностью выскажутся (иногда они кричат и плачут при этом), происходит трансформация зрительного образа гнева в позитивную сторону; дети становятся более спокойными и открытыми к дальнейшей работе.

4. Обсуждать с обучающимися, что заставляет их гневаться, в каких ситуациях это чаще всего происходит, как они это обнаруживают и как ведут себя в это время. Важно, чтобы ребенок научился осознавать и понимать свой гнев, и далее научился оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме.

На стадии отреагирования гнева необходимо помочь подростку в плане высвобождения его истинных переживаний (боли, обиды), которые часто прячутся за внешним проявлением гнева. Также необходимо помочь ребенку изменить восприятие ситуации в целом с травмирующего и негативного на более позитивное.

В работе с агрессивными детьми необходимо учитывать степень выраженности их агрессивности, возраст ребенка, его социальный статус в классе и его эмоциональное состояние в семье. В связи с этим коррекционная работа будет строиться по-разному, хотя в ней можно выделить 4 основные направления.

Основные направления в коррекционной работе

<i>Этап работы</i>	<i>Содержание коррекционной работы</i>
1. Обучение способам выражения гнева в приемлемой форме.	Арт-терапия Телесно-ориентированная терапия Работа с образами
2. Обучение приемам саморегуляции, самообладания.	Установление определенных правил, которые помогут подросткам справиться с собственным гневом. Закрепление этих правил (навыков) в ролевой игре (провоцирующей игровой ситуации). Обучение релаксационным техникам с применением глубокого дыхания.

3. Обучение конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.	Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации. Выработка навыков конструктивного поведения через ролевую игру. Игровая терапия.
4. Формирование осознания своего внутреннего мира, развитие эмпатии.	Работа с фотографиями. Символическое изображение эмоций (игры с карточками), Изображение различных предметов и явлений природы, составление рассказов от лица этих явлений.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Цели работы	Приемы работы	Дата занятия
1	Я и моё здоровье как ценность	Знакомство, установление доверительных отношений, диагностика эмоционального состояния.	Беседа о социальном статусе в классе (возможна социометрия), семье Рисунок семьи, проективная методика «Человек на дереве»	
2	Мои эмоции	Снижение уровня личностной тревожности. Формирование осознания собственных эмоций. Повышение самооценки.	Игра «Путешествие на облаке», «Что я люблю делать» (Фопель) Упражнение «Эмоциональный словарь» Беседа «Мои чувства, переживания»	
3	Моя злость Что такое злость?	Снижение уровня личностной тревожности. Формирование осознания собственных эмоций.	Методика «Злость – это...», «Я злюсь, когда...» Игра «Танцующие руки» (Фопель) Беседа «Ценность жизни»	
4	Гнев	Обучение отреагированию собственного гнева приемлемым способом.	Лепка гнева из пластилина Выражение гнева безопасным способом во внешнем плане Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение Беседа «Как прекрасен этот мир...»	
5	Проблемы	Обучение отреагированию	Закрепление правил в	

	Люблю или не люблю...	собственного гнева приемлемым способом. Обучение управлению собственным гневом	ролевой игре Релаксация Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации «Когда я был маленьким...» Упражнение «Что я люблю, что я не люблю...» (Фопель)	
6	Счастье	Расширение спектра поведенческих реакций в проблемной ситуации и снятие деструктивных элементов в поведении	«Танцы – противоположности» (Фопель) Ролевая игра, в которой «агрессор» проигрывает роль «жертвы» Упражнение «Счастье» (Фопель)	
7	Объятие Дружба	Расширение спектра поведенческих реакций и снятие деструктивных элементов в поведении	Ведение блокнота самонаблюдения Наработка навыков конструктивного поведения через ролевую игру (Смирнова) Упражнение «Объятие», «Дружба» (Фопель)	
8	Самооценка	Расширение спектра поведенческих реакций в проблемной ситуации, повышение самооценки	Ведение блокнота самонаблюдения Наработка навыков конструктивного поведения через ролевую игру (Смирнова) Консультация «Я люблю..., мне нравится....я хочу....»	
9	Вот я какой!	Расширение спектра поведенческих реакций и снятие деструктивных элементов в поведении	Ведение блокнота самонаблюдения Упражнение «Вот я какой!» (Фопель) Упражнение «Эмоциональный словарь» Сравнение ответов с упражнением, проведенном на втором занятии.	
10	Диагностика	Диагностика эмоционального состояния	-	

Список литературы:

1. Агазаде Н. В. Аутоагрессивные явления в клинике психических болезней. М.: Наука, 1989. 189 с.
2. Змановская, Елена Валерьевна. Девиантология. М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
3. Ипатов, Андрей Владимирович. Личность аутодеструктивного подростка. Исследование и коррекция. Монография. СПб.: Издательство «Аура Инфо», 2012 г. – 248 с.]
4. Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.
5. Литвак М. Е., Мирovich М. О. Как преодолеть острое горе. Ростов- на-Дону: Феликс, 2000.
6. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М., 2008. – 960 с.
7. Марина И. Е. Психологическое сопровождение личности, склонной к суицидальным формам поведения: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. психол. наук. Красноярск, 2006. – 24 с
8. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М., 2005. – 182 с.
9. Профилактическая работа классных руководителей с подростками, склонными к суицидальному поведению. Методические рекомендации./ Составитель: М. И. Шиняев. Тамбов: ТОИПКРО, 2012. – с.52.
10. Руженков В. А., Лобов Г. А., Боева А. В. К вопросу об уточнении содержания понятия «аутоагрессивное поведение». //Кафедра психиатрии, наркологии и клинической психологии. Белгородский государственный университет.
11. Сиягин Ю. В., Сиягина Н. Ю. Детский суицид: психологический взгляд. СПб., 2006. – 176с.
12. Тормосина Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Пятигорск, 2013. – 23 с.
13. Шустов Д. И. Аутоагрессивность и иллюзия бессмертия. Журнал практической психологии и психоанализа, № 1, март. – 2005г.
14. Организация профилактики суицидального риска в учреждении образования/авт.-сост. Н. А. Сакович. Минск: Красико-Принт, 2011.
15. Методические рекомендации по внедрению в практику образовательных организаций современных методик в сфере профилактики деструктивного поведения подростков и молодежи (на основе разработок российских ученых).
16. Методические рекомендации. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи //Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей». М., 2019

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью еши
(7) листа (-ов)
Директор МОБУ СОШ №2
с.Верхние Киги МР
Кигинский район РБ
« 30 » 09 20 25 г.
Л.Ф.Набиуллина

