

Министерство образования и науки Республики Тыва
Государственное образовательное учреждение
Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

Утверждена
приказом ГОУ РЦПМСС «Сайзырал»
№ 12 от «22» февраля 2011 г.
Директор _____ Полякова В.В.

ПРОГРАММА
Профилактика школьной дезадаптации: групповая
психотерапия при акцентуациях характера
у подростков

Автор – Овчарова Р.В.

Пояснительная записка

Одной из особенностей подросткового периода является завершение формирования характера с заострением некоторых черт и последующим их сглаживанием. Именно в подростковом возрасте чаще всего проявляются акцентуации характера, представляющие собой крайние варианты нормального характера. В обычных условиях наличие той или иной акцентуации не всегда заметно окружающим и не препятствует благоприятной социальной адаптации. Однако под влиянием стрессов, психотравмирующих ситуаций, жизненных трудностей, которыми достаточно богат подростковый возраст, лица с акцентуациями характера могут стать девиантными. При этом каждый тип акцентуации имеет свое «слабое место» и оказывается наиболее чувствительным и уязвимым в отношении специфических воздействий. По определению А.Е. Личко, акцентуации характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные его черты чрезмерно усилены и обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей или даже пониженной чувствительности к другим.

Своевременное распознавание типа акцентуации характера необходимо для профилактики и коррекции нарушений поведения, эмоциональных срывов или нервно-психических отклонений у подростков.

Зная тип акцентуации, психолог может посоветовать родителям изменить тактику семейного воспитания, дать рекомендации педагогам по исключению из педагогической практики тех или иных провоцирующих воздействий на подростка. Консультируя самих подростков, он может предложить им упражнения для самотренировки.

Цель – профилактика школьной дезадаптации при акцентуациях характера у подростков.

Задача – выявление и коррекция акцентуации характера подростков

Эффективным способом коррекции акцентуации характера у подростков являются групповая психотерапия, один из вариантов которой предложен В.И. Гарбузовым.

Программа рассчитана на 10 ч. практических занятий. Контингент – подростки от 11 до 17 лет.

Тематический план

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	О пользе групповых занятий. О темпераменте и характере.		1 ч
2	О воли и эмоциональности.		1ч
3	Об интеллекте.		1ч
4	О мужественности и женственности.		1ч
5	О личности и ее притязаниях.		1ч
6	О ролевом поведении.		1ч

7	Об отношениях с другими.		1ч
8	Об умении разбираться в ситуациях.		1ч
9	О психологической защите.		1ч
10	Об установках для самого себя. Десять наставлений психолога.		1ч
	ИТОГО:		10 ч

Коррекция отношения к себе. Достижение способности к объективной самооценке, осознанию и устранению психологических защит в поведении. Максимальное развитие психофизических данных, приобретение самостоятельности. Реставрация и коррекция подавленной натуры, укрепление адаптивности. Реабилитация «Я» в собственных глазах, достижение уверенности в себе. Антикомфортности, антивнушаемости, адаптивности, реставрация чувств собственного достоинства. Коррекция системы ценностей и потребностей, их иерархи, приведение притязаний в соответствие с психофизическими возможностями. Коррекция полоролевого самоощущения и поведения. Принятие адекватной роли.

Коррекция отношения к другим. Достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояния и интересов других, способности к критическому, но доброжелательному отношению к восприятию достоинств и недостатков других лиц, реставрация альтруистической ориентации личности. Приобретение навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов. Приобретение навыков культуры эмоциональной экспрессии.

Приобретение навыков аргументации, ясного и точного изложения своих мыслей умения устанавливать деловые контакты. Приобретение лидерских и организаторских навыков, овладение способами выхода из затруднительных и опасных отношений с другими, навыками самозащиты. Реабилитация в глазах других и реадаптация среди других, завоевание авторитета как конечный результат адаптации.

Коррекция отношения к реальности (жизни). Приобретение навыков выбора и принятия решений, мобилизации и самоорганизации, особенно в экстремальных ситуациях и обстоятельствах, приобретение и укрепление волевых качеств, устойчивости по отношению к неудачам, бедам и угрозам. Обретение оптимизма в отношении реальной жизни, приобретение навыков преодоления трудностей и преград. Преодоление омраченности и невежества по отношению к жизни, коррекция неадекватного образа жизни.

В психотерапевтической группе подростки видят себя во взаимодействии с другими и в зеркале отношений, поступков и действий других. Они приобретают приспособительно важную способность видеть и оценивать себя глазами других. В психотерапевтической группе моделируются и отрабатываются навыки общения, преодоления экстремальных ситуаций. Вы моделируемых психодраматических

обстоятельствах выявляются и преодолеваются страхи. Отрабатываются цивилизованные и продуктивные формы проявления подростковой агрессии.

В психотерапевтической группе подросток принимает себя сам, других и жизненную реальность, преодолевая тревожную мнительность, пессимизм и депрессивность.

В качестве примера приводим сценарий последнего занятия «Десять наставлений педагога».

Итак, мы встретились сегодня последний раз. Все сказано. Кто сделал верные выводы, кто стал на путь самосовершенствования. Тот добьется всего, чего хочет, состоится как личность. И помните, что вы во втором периоде жизни. На прощание я даю вам десять наставлений.

Не унывай! Унывающей обречен на неудачи.

Не бойся! Трус обречен на поражение.

Трудись! Другого пути к успеху не дано.

Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и ты научишься не совершать ошибок, накопишь опыт.

Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя и помни о психологической защите.

Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других, и ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения других людей.

Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого. В противном случае ты всегда будешь попутчиком и придешь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.

Избегай злых людей, ибо зло заразительно.

Будь благодарен родителям, бабушкам, дедушкам, людям, сделавшим тебе добро. Неблагодарность – тяжкий грех. Слушай старших, и ты избежишь многих бед.

Запишите эти наставления. Перечитывайте их. В них мудрость народов и веков.

Динамическая оценка. Вернемся к первому занятию. Вновь представьте самооценки за отношение к учебе, общую эрудицию, память, решительность, трудолюбие, силу воли, организованность, устойчивость к неудачам, самостоятельность, физическую силу, ловкость, способность действовать и думать быстро, смекалку и находчивость, смелость и общительность. Оцените эти качества по пятибалльной системе.

Сверим результаты того, что было, и того, чего вы добились. Это очень важно. Кто заметно продвинулся, молодец, дело у него идет отлично! Даже небольшие достижения – заслуга, но надо больше работать над собой. Не страшно, если продвижения пока нет, но сделан правильный выбор. Нужно удвоить усилия! И только ухудшение показателей – плохой сигнал.

Самопрезентация. Вы должны научиться, многое продумать, стать смелее и решительнее. Вот и продемонстрируйте это. Группа будет приемной комиссией в театральный институт, а каждый по очереди – поступающим в него и сдающим экзамен; стихотворение, басня, отрывок из прозы, танец, песня; действует свободно, раскованно, артистично, смело.

Аутогенная тренировка. Формула внушения. Это последнее мое внушение и последняя групповая аутогенная тренировка. Вы все запомнили. Родители записали для вас технику «АТ-экспресс». Отныне вы это будете делать сами. Вы сами будете внушать необходимое, актуальное для вас: уверенность, решимость, волю, память, смелость, оптимизм, спокойствие. Вы никогда не сойдете с пути самосовершенствования, на который однажды вступили. Помните главное: не благие намерения, а действия, труд, воля и ум сотворят из вас личность и выведут на дорогу достойной судьбы!

Подведение итогов работы группы. Теперь говорите вы. Подведите для себя итог, поделитесь впечатлениями о наших занятиях. Хорошо, если вы что-то посоветуете, выскажете пожелания и слова благодарности.

Литература

1. Байард Р., Байард Дж. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Пер. с англ. — М., 1991.
2. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. — Л., 1983.
3. Мухина В. С. Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество. — М., 2002.
4. Особенности обучения и психического развития школьников 13— 17 лет/Под ред. И.В.Дубровиной. — М., 1988.
5. Психологическое консультирование подростков-инвалидов / Сост. И. В. Кузнецова и др. — Ярославль, 1996.