

Департамент социальной защиты населения Вологодской области  
Бюджетное учреждение социального обслуживания для детей-сирот и детей, оставшихся без  
попечения родителей, Вологодской области «Великоустюгский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

БУ СО ВО «Великоустюгский центр помощи  
детям, оставшимся без попечения родителей»

О.С. Тенигина

2023 г.



**Рабочая программа  
профилактики деструктивного поведения подростков  
«Путь к себе»**

**Возраст детей – 12 до 17 лет**

**Категория** **детей**  
несовершеннолетние из семей,  
находящихся в трудной жизненной  
ситуации и признанные в социально  
опасном положении, склонные к  
деструктивному поведению.

**Срок реализации – 2,5 месяца**

**Разработчики:**

Голикова Ольга Владимировна,  
психолог

БУ СО ВО «Великоустюгский центр  
помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей»

**2023 год  
Великий Устюг**

## Пояснительная записка

Подростковый возраст во все времена считался трудным периодом осознания своего «Я», периодом, когда маленький человек стоит на перепутье, выбирая, какой дорогой ему идти дальше. Неправильно расставленные жизненные приоритеты, отсутствие важной цели, неумение наладить коммуникацию, также свойственная подросткам эмоциональная неустойчивость, не стабильность, недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение приводит к формированию поведения деструктивной направленности.

Деструктивное поведение – действия (словесные или практические), направленные на разрушение и (или) уничтожение чего-либо, самоповреждающие действия, в том числе суицидальные проявления, социально-психологические проявления, связанные с «культурой насилия», радикальными субкультурами, не соответствующие официально установленными, фактически признанным в обществе нормам и ожиданиям (алкоголизм, наркомания, табакокурение, употребление психоактивных веществ, интернет-зависимость, бродяжничество, воровство, драки, побеги из дома, нанесение ущерба чужому имуществу, попытки суицида и т.п.).

Заметную роль в мотивации трудных подростков играют чувства и эмоции негативного характера: гнев, страх, месть, враждебность и т.п. Агрессивное поведение подростков, связанное с этими эмоциями, выражается в драках, побоях, оскорблениях, телесных повреждениях, убийствах, отчасти в изнасиловании, в повреждении либо уничтожении имущества.

Психологическая коррекция – это целенаправленный процесс развития личности и коррекции крайних проявлений черт характера. Воздействие на подростка с целью изменения его личностных качеств, развитие умений контролировать свое психическое состояние и коммуникативные навыки.

Работа по профилактике деструктивного поведения подростков является одним из актуальных направлений. В настоящий момент выстроена стратегия государственной молодежной политики до 2025 года согласно распоряжению Правительства РФ от 29 ноября 2014 года № 2403-р. Закреплен приоритет Российской Федерации на укрепление воспитательной роли семьи, общества и государства.

На территории Вологодской области организация профилактики негативных явлений в молодежной среде — также одно из приоритетных направлений государственной молодежной политики согласно закону Вологодской области от 29 ноября 2005 года № 1376-03.

Программа по профилактике деструктивного поведения подростков из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации и в социально - опасном положении, «Путь к себе» предполагает комплексный подход с использованием различных техник, таких как атр-терапия, песочная терапия, медитация и другие. Программа содержит в себе три блока. Каждый блок имеет свою направленность:

- 1 блок - на стабилизацию психоэмоционального состояния;
- 2 блок - на развитие эмоционально-личностной сферы;
- 3 блок - на оптимизацию субъективного качества жизни, формирование ценностных ориентаций, личностное становление несовершеннолетних.

Программа предполагает не только комплексное прохождение всех блоков, а также и посещение отдельно того или иного блока в зависимости от задач, поставленных при анализе результатов комплексной диагностики для каждого несовершеннолетнего.

### **Адресат программы**

Несовершеннолетние в возрасте от 12 до 17 лет, находящиеся в трудной жизненной ситуации/социально-опасном положении, склонные к деструктивному поведению.

### **Используемые технологии**

Программа предполагает:

- групповую работу;
- групповую дискуссию;
- мини-лекции;
- медитации;
- элементы песочной терпи(sandplay);
- сказкотерапии;
- арт-терапевтические элементы;
- занятия сенсорной комнате.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 30 часов.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Занятия проводятся 3 раз в неделю Продолжительность занятия - 1 час. При необходимости время занятия может увеличиваться в зависимости от ситуации и необходимости проработки определенных навыков. Занятия проводится в группе из 5-8 человек.

### **Цель программы**

Цель программы: гармонизация эмоционально-волевой сферы и профилактика деструктивного поведения несовершеннолетних из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально - опасном положении.

### **Структура и содержание программы**

Перед началом занятий проводится первичная диагностика. После прохождения каждого из блоков проводится промежуточная диагностика.

Диагностические методики.

- 1) Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI
- 2) Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки в адаптации А. К. Осницкого.
- 3) Оценка деструктивных установок в межличностных отношениях В.В.Бойко
- 4) Тест Люшера для оценки психоэмоционального состояния.

**Блок 1 «Песочный мир»** - блок включает в себя элементы сказкотерапии, песочной терапии (sandplay) с использованием стола для песочной анимации. Песочная анимация в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении. Образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта – композиции из песка. Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной экспрессии (сочинение истории, рассказ о готовой композиции раскрывающий её смысл).

**Задачи:**

- создать условия, в которых подростки смогут свободно выразить негативные эмоции и снять напряжение;
- научить детей социально-приемлемым способам выражения эмоций
- помочь обрести положительные установки по отношению к себе, к другим людям и к миру в целом;
- развить коммуникативные навыки и их положительные нравственные и волевые качества.

**Структура занятий:**

1. Ритуал приветствия предусматривает использование элементов сказкотерапии; беседу по теме.
2. Основная часть непосредственно создание песочной анимации
3. Рефлексия предполагает анализ работы.

**Блок 2 «Секреты сенсорной комнаты»** - данный блок включает в себя занятия в интерактивной среде сенсорной комнаты направленные на снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, обучение приемам релаксации и саморегуляции эмоциональных и поведенческих реакций, развитие навыков партнерского взаимодействия.

**Задачи:**

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- гармонизация психоэмоционального состояния;
- формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;

**Структура занятия:**

1. Приветствие. Дыхательные упражнения. Стимулирующие упражнения. Кинезиологические упражнения. Разминка. Самомассаж.
2. Основная часть занятия.
3. Разгрузка. Эмоциональная оценка занятия. Прощание.

**Блок 3 «Твой выбор»** данный блок включает в себя тренинги, направленные на формирование адекватной самооценки, повышение ответственности подростков за свои поступки, выработка позитивных жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

**Задачи:**

**Блок 1 «Песочный мир»** - блок включает в себя элементы сказкотерапии, песочной терапии (sandplay) с использованием стола для песочной анимации. Песочная анимация в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении. Образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта – композиции из песка. Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной экспрессии (сочинение истории, рассказ о готовой композиции раскрывающий её смысл).

**Задачи:**

- создать условия, в которых подростки смогут свободно выразить негативные эмоции и снять напряжение;
- научить детей социально-приемлемым способам выражения эмоций
- помочь обрести положительные установки по отношению к себе, к другим людям и к миру в целом;
- развить коммуникативные навыки и их положительные нравственные и волевые качества.

**Структура занятий:**

1. Ритуал приветствия предусматривает использование элементов сказкотерапии; беседу по теме.
2. Основная часть непосредственно создание песочной анимации
3. Рефлексия предполагает анализ работы.

**Блок 2 «Секреты сенсорной комнаты»** - данный блок включает в себя занятия в интерактивной среде сенсорной комнаты направленные на снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, обучение приемам релаксации и саморегуляции эмоциональных и поведенческих реакций, развитие навыков партнерского взаимодействия.

**Задачи:**

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- гармонизация психоэмоционального состояния;
- формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;

**Структура занятия:**

1. Приветствие. Дыхательные упражнения. Стимулирующие упражнения. Кинезиологические упражнения. Разминка. Самомассаж.
2. Основная часть занятия.
3. Разгрузка. Эмоциональная оценка занятия. Прощание.

**Блок 3 «Твой выбор»** данный блок включает в себя тренинги, направленные на формирование адекватной самооценки, повышение ответственности подростков за свои поступки, выработка позитивных жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

**Задачи:**

	самооценки.	жизни.	разных технологий работы с песком. Рисуем на тему «песочный герой, встреча с другом» <b>Рефлексия</b>
4	Радость и что с ней делать? Цель: Обучение приемам саморегуляции, самообладания.	Обучение конструктивным способам выражения эмоций радости через образ героя песочной истории.	<b>Ритуал приветствия</b> Осуждение в группе способов выражения радости <b>Основная часть</b> Создание рисунка с использованием разных технологий работы с песком. Рисуем на тему «песочный герой, выражение радости» Рефлексия
5	Печаль и что с ней делать? Цель: Обучение приемам саморегуляции, самообладания.	Обучение конструктивным способам выражения эмоции печали через образ героя песочной истории.	<b>Ритуал приветствия</b> Осуждение в группе способов выражения радости <b>Основная часть</b> Создание рисунка с использованием разных технологий работы с песком. Рисуем на тему «песочный герой, выражение печали» Рефлексия
6	Страх и что с ней делать? Цель: Обучение приемам саморегуляции, самообладания.	Обучение конструктивным способам выражения эмоции страха через образ героя песочной истории.	<b>Ритуал приветствия</b> Осуждение в группе эмоции страха <b>Основная часть</b> Создание рисунка с использованием разных технологий работы с песком. Рисуем на тему «песочный герой справляется со своим страхом» Рефлексия
7	Злость и что с ней делать? Цель: Обучение приемам саморегуляции, самообладания.	Обучение конструктивным способам выражения эмоции злости через образ героя песочной истории.	<b>Ритуал приветствия</b> Осуждение в группе способов выражения злости <b>Основная часть</b> Создание рисунка с использованием разных технологий работы с песком. Рисуем на тему «песочный герой, выражение злости» Рефлексия
8	Секреты общения Цель: повышение коммуникативных навыков.	Активизация процесса познания себя и окружающих; Отработка навыков общения и взаимодействия с людьми	<b>Ритуал приветствия</b> Обсуждение «Что хорошего и что плохого происходило со мной в последние дни» <b>Основная часть</b> «Сказка о маленькой одинокой Рыбке и об огромном синем Море» Обсуждение сказки Создание сюжета с героем песочной истории по мотивам сказки. Создание рисунка с использованием разных технологий работы с песком.

1. Развитие личностных ресурсов несовершеннолетних в области коммуникативных умений и навыков.
2. Развитие навыков конструктивного поведения в конфликте, выработка навыков бесконфликтного поведения.
3. Формирование адекватной самооценки, отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения.
6. Формирование осознанности относительно своего будущего.

**Структура занятия:**

- 1.Разминка
- 2.Основная часть
- 3.Заключение
- 4.Рефлексия

**Ресурсное обеспечение программы**

**Оборудование сенсорной комнаты:** кресло-пуфик с гранулами; воздушно-пузырьковая колонна с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом из двух частей; волшебная нить с контролером; зеркальный шар; тактильная дорожка; установка для ароматерапии; настенное панно «Млечный путь»; напольный фиброоптический ковер «Звездочет».

**Оборудование для песочной анимации:** световой стол «Профессиональный», веб-камера, штатив, песок кварцевый.

**Тематическое планирование блока «Песочный мир»**

	Тема	Задачи	Структура занятия
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в студии.	Установление контакта между психологом участниками группы создание эмоционально положительного фона.	<b>Ритуал приветствия</b> Упражнение «Давайте познакомимся» <b>Основная часть</b> Установление правил работы в группе Принятие правил Знакомство с техниками создания песочной анимации <b>Рефлексия</b>
2	Я и образ героя Цель: осознание участниками своего собственного «Я», особенностей своей личности, формирование положительного образа «Я».	Идентификация собственных личностных особенностей, через образ героя песочной анимации.	<b>Ритуал приветствия</b> Обсуждение в группе «положительные и отрицательные качества современного подростка» <b>Основная часть</b> Создание рисунка героя песочной истории с использованием разных технологий работы с песком. Дискуссия на тему образа героя. <b>Рефлексия</b> .
3	Эмоции и что с ними делать? Цель: Формирование осознания собственных эмоций, повышение	Повышение саморегуляции эмоциональных и поведенческих реакций. Развитие самоанализа через осознание себя и своей роли в событиях собственной	<b>Ритуал приветствия</b> Обсуждение в группе способов выражения эмоций: гнев, страх, радость, печаль. <b>Основная часть</b> Создание рисунка с использованием

		<p>Дыхательное упражнение Кинезиологические упражнения. <b>Основная часть занятия</b> Упражнение «Не урони вазу» Упражнение «Путешествующий мячик». <b>Разгрузка</b> Упражнение «Я расслабляюсь»</p>
5	Развитие произвольного внимания	<p><b>Разминка</b> Глазодвигательные упражнения. Дыхательное упражнение Кинезиологические упражнения. <b>Основная часть занятия</b> Упражнение «Массаж по кругу». Упражнение «Цепочка». <b>Разгрузка</b> Упражнение «Кораблик»</p>
6	Развитие концентрации внимания и произвольности	<p><b>Разминка</b> Глазодвигательные упражнения. Дыхательное упражнение Кинезиологические упражнения. <b>Основная часть занятия</b> Упражнение «Океан» Упражнение «Хлопки» <b>Разгрузка</b> Упражнение «Успокоение».</p>
7	Развитие двигательной сферы и концентрации внимания	<p><b>Разминка</b> Глазодвигательные упражнения. Дыхательное упражнение Кинезиологические упражнения. <b>Основная часть занятия</b> Упражнение «Поддержи меня». Упражнение «Танец звездочек» <b>Разгрузка</b> Упражнение «Я самый спокойный»</p>
8	Нормализация психоэмоционального состояния.	<p><b>Разминка</b> Глазодвигательные упражнения. Дыхательное упражнение Кинезиологические упражнения. <b>Основная часть занятия</b> Аутотренинг «Маяк» <b>Разгрузка</b> Упражнение «Силачи»</p>
9	Развитие двигательной раскрепощённости; упражнения на релаксацию	<p><b>Разминка</b> Глазодвигательные упражнения. Дыхательное упражнение Кинезиологические упражнения. <b>Основная часть занятия</b> Упражнение «Волейбольный мяч». Упражнение «Тормоз» Упражнение «Волейбольный мяч». <b>Разгрузка</b> Упражнение «Надуваем мяч».</p>



			<b>Рефлексия.</b>
9	Секрет успеха Цель: развитие навыков целеполагания.	определение понятий цель и целеполагания. Обучение правильной постановке целей. Определение основных жизненных целей и ценностей, расстановка приоритетов.	<b>Ритуал приветствия</b> Обсуждение «Цель и как ее достичь» <b>Основная часть</b> Создание истории, в которой герой достигает своей цель. Создание рисунка с использованием разных технологий работы с песком. <b>Рефлексия.</b>
10	Заключительное занятие Цель: Закрепление полученных навыков	Рефлексия занятий	<b>Ритуал приветствия</b> Обсуждение «Радостные моменты последних дней» <b>Основная часть</b> Просмотр и анализ песочных картин снятых во время занятий. Обсуждение результатов и изменений. <b>Рефлексия</b>

### Тематическое планирование блока «Секреты сенсорной комнаты»

№	Тема	Структура занятия
1	Снятие напряжения, повышение групповой сплоченности	<b>Разминка</b> Глазодвигательные упражнения. Дыхательное упражнение Кинезиологические упражнения. <b>Основная часть занятия</b> Упражнение «Разрывание бумаги» Упражнение «Быстрые превращения». «Путешествие на облаке». <b>Разгрузка</b> Игра «Салют»
2	Обучение технике расслабления	<b>Разминка</b> Упражнение «Спонтанный танец» <b>Основная часть занятия</b> Упражнение «В лесу у ручья» Упражнение «На космическом корабле» <b>Разгрузка</b> Упражнение «Мои эмоции»
3	Снятие накопившейся энергии	<b>Разминка</b> Глазодвигательные упражнения. Дыхательное упражнение Кинезиологические упражнения. <b>Основная часть занятия</b> Упражнение «Мысленная картина» (выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, звездного панно) Упражнение «Писатели звездных историй» <b>Разгрузка</b> Упражнение «Что я чувствую, когда слушаю музыку»
4	Формирование элементов самоконтроля	<b>Разминка</b> Глазодвигательные упражнения.

5	«Осознанный выбор-2»	-изучить способы сопротивления давлению окружающих, предлагающих употребление ПАВ	<b>Разминка</b> Обсуждение в группе, что происходило в последние дни Упражнение «Желаем всем хорошего настроения» <b>Основная часть</b> Упражнение «Зависимость – независимость» Упражнение «Мозговой штурм» <b>Заключение</b> Упражнение «Мой выбор» Рефлексия
6	«Манипуляции и защита от них»	-сформировать понимание основных способов психологических манипуляций и пути защиты от них.	<b>Разминка</b> Обсуждение в группе, что происходило в последние дни Упражнение «Толкачи» <b>Основная часть</b> Упражнение «Зиг Заг» Информационный блок <b>Заключение</b> Рефлексия
7	«Конфликт и причины возникновения конфликтов»	-проанализировать сущность конфликтов, причины возникновения и пути разрешения конфликтных ситуаций	<b>Разминка</b> Обсуждение в группе, что происходило в последние дни Упражнение «Встреча на узком мостике» <b>Основная часть</b> Информационный блок Ролевая игра «Сглаживание конфликтов» <b>Заключение</b> Упражнение «Если бы. я стал бы...» <b>Рефлексия</b>
8	«Пути решения конфликтов»	-сформировать умения поиска конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.	<b>Разминка</b> Обсуждение в группе, что происходило в последние дни Упражнение «Гвалт» <b>Основная часть</b> Ролевая игра «Конфликты» <b>Заключение</b> Анкета «Конфликтная ли ты личность» <b>Рефлексия</b>
9	«Правовая ответственность несовершеннолетнего»	-познакомить с правовой ответственностью несовершеннолетних -знакомство с правами и ответственностью родителей. -выработка умения противостоять негативному влиянию группы.	<b>Разминка</b> Обсуждение в группе, что происходило в последние дни Упражнение «Наши эмоциональные поступки» <b>Основная часть</b> Упражнение «Замороженный» Групповая дискуссия «Может ли несовершеннолетний привлекаться к правовой ответственности» Информационно-правовая часть <b>Рефлексия</b>

10	Снятие накопившегося напряжения, развитие концентрации внимания.	<p><b>Разминка</b> Глазодвигательные упражнения. Дыхательное упражнение Кинезиологические упражнения.</p> <p><b>Основная часть занятия</b> Релаксирующее упражнение «Серебристый туман»</p> <p><b>Разгрузка</b> Упражнение «Спать хочется»</p>
----	--	--

### Тематическое планирование блока «Твой выбор»

№	Тема	Задачи	Структура занятия
1	Общение без границ	<p>- создание положительного эмоционального настроения участников на работу в группе.</p> <p>- формирование доверительной атмосферы</p> <p>- выработка правил в группе.</p>	<p><b>Разминка</b> Упражнение «Разборка имени»</p> <p><b>Основная часть</b> Выработка правил групп Упражнение «Ветер дует» Упражнение: Настроение</p> <p><b>Заключение</b> Упражнение «Аплодисменты по кругу»</p> <p><b>Рефлексия</b></p>
2	«Твое решение»	-сформировать представление о ценностях, касающихся принятия решений в ситуациях высокого риска и давления со стороны сверстников	<p><b>Разминка</b> Упражнение разминка «Муха»</p> <p><b>Основная часть</b> Упражнение «Физиономист» Информационный блок Упражнение «за» и «против»</p> <p><b>Заключение</b> Упражнение «Мнение»</p> <p>Рефлексия</p>
3	«Риск. Мотивы и последствия»	сформировать умения определять различные степени риска ситуации и их возможные последствия, разобрать способы выходить из подобных ситуаций.	<p><b>Разминка</b> Упражнение «Скала»</p> <p><b>Основная часть</b> Беседа «Что такое риск?» Упражнение «На приеме у специалиста»</p> <p><b>Заключение</b> Упражнение «Добрые слова для каждого»</p> <p><b>Рефлексия</b></p>
4	«Осознанный выбор-1»	-сформировать осознанную позицию в отношении вредных привычек -выработать навыки аргументированной защиты.	<p><b>Разминка</b> Обсуждение в группе, что происходило в последние дни</p> <p><b>Основная часть</b> Просмотр видео-материала по профилактике употребления ПАВ Информационный блок «Причины и механизм возникновения зависимых состояний»</p> <p><b>Заключение</b> Упражнение «Моя позиция».</p> <p>Рефлексия</p>

10	Заключительное	-формирование потребности способности самопознанию, саморазвитию самореализации.	<p><i>Разминка</i> и Обсуждение в группе «Что изменилось во к мне за время работы в группе». и Упражнение «Живое зеркало»</p> <p><b>Основная часть</b> Упражнение «Мой жизненный путь» История на тему «Радости жизни»</p> <p><b>Заключение</b> Упражнение «Чемодан</p> <p><b>Рефлексия</b></p>
----	----------------	--	---

### Планируемые результаты

1. У подростков стабилизировалось психоэмоциональное состояние, снизились показатели тревожности и агрессии.
2. Подростки повысили навыки саморегуляции эмоциональных и поведенческих реакций, коммуникативные навыки и развили навыки бесконфликтного поведения.
3. У участников сформирована адекватная самооценка, ответственность за свои поступки, позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению.

## Список литературы

1. Г.М. Потанин, М.А. Алемаскин «Методика предупреждения отклоняющего поведения несовершеннолетних» МГПИ им. Н.К.Крупской, 1987 г.
2. Телегина Э.Д. Психологическая регуляция и саморегуляция творческой мыслительной деятельности человека: Автореф. дис. на соиск. учен. степ, д-ра психол. наук. М., 1993
3. Караваева Е.В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
4. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие/Под ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой.- СПб.: ХОКА, 2007.
5. Тревога и тревожность/Сост. И общая редакция В.М.Астапова.- Спб.: Питер, 2001.
6. Соснина М.В. Метод sand-art. Ресурсы рисования песком СПб.-2012г.
7. Семинар Никитиной О.Н.,Соснина М.В. Метод sand-art: Психотерапевтические ресурсы песочного рисования. Институт практической психологии «Иматон».- 2013г.
8. Русский перевод книги немецкого психолога Мариеллы Зейц (Marielle Seitz) «Пишем и рисуем на песке. Практические рекомендации»