

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»
(ГАУ ДПО СОИРО)

Фестиваль психологических практик

Направление: психокоррекционные технологии

Тема: «Технология психологической коррекции и психотерапии тревожности у подростков, на примере индивидуального коррекционного занятия с обучающимся»

Пархоменко Виктория Алексеевна,
педагог-психолог
ОГБОУ «Центр образования для детей
с особыми образовательными потребностями г. Смоленска»

Описание технологии

1 этап. Подготовительный

1. Определение объекта

Обучающийся 9 класса старшего подросткового возраста с соматическим заболеванием, сохранным интеллектом.

2. Выявление проблемы. Углубленная диагностика.

Обеспокоенность учителя поведением обучающегося на уроке: может молчать весь урок, не отвечая на вопросы и ничем не аргументируя свое молчание.

Запрос родителей: помощь в регулирование своего эмоционального состояния, связанного с постоянной тревожностью, раздражительностью и неуверенностью в своих силах.

Результаты диагностики:

- 1) Высокий уровень тревожности по опроснику «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Спилбергера-Ханина;
- 2) Низкий уровень самооценки сочетающийся со средним уровнем притязаний по методике «Измерение самооценки личности» Дембо-Рубинштейн, модифицированная А.М. Прихожан.
- 3) Доминирующие черты характера: психостеноидные и астенические, психотип находится в рамках обычного рисунка личности по «Тесту акцентуаций характера» А.С. Прутченков, Л.А. Сиялов.

3. Цель: оптимизация психоэмоционального состояния, путем снижения уровня тревожности.

4. Задачи:

- Научить психофизиологической саморегуляции, выработать навыки снятия мышечного и эмоционального напряжения.
- Формировать навыки владения своими негативными эмоциями и умения адекватно их выражать.
- Формировать адекватную самооценку и развивать уверенность в своих силах.
- Развить сильные стороны характера и корректировать отрицательные.
- Способствовать формированию навыков позитивного мышления и стрессоустойчивого поведения.

5. Продумывание планируемого результата.

Общий критерий продуктивности - оптимизация общего психоэмоционального состояния подростка, достигнутого путем снижения уровня тревожности, через снятие эмоционального напряжения и повышения самооценки.

Промежуточные результаты:

- Повышение активности, инициативности и мотивации подростка на занятиях.
- Повышение социальной компетенции (конструктивное общение и взаимодействие на занятиях).
- Изменение и стабилизация эмоционального фона с преобладанием положительных эмоций.
- Повышение уровня доверия и эмоциональной открытости.

Итоговые результаты:

- Снижение уровня тревожности, приближение к норме.
- Адекватная самооценка и уровень притязаний.
- Управление полученными знаниями о личностных ресурсах, как опоры в жизненных обстоятельствах.
- Приобретение навыков саморегуляции эмоциональным состоянием и применение способов саморегуляции на практике.

6. Подбор упражнений под проблему, обоснование выбора данного вида технологии.

В рамках реализующей программы используются следующие психокоррекционные методы:

- Релаксация, специальные релаксирующие упражнения из методик Шульца, психорегулирующая тренировка и мышечная релаксация по Джекобсону – общее состояние покоя, расслабленности после сильных переживаний или физических усилий, а также полное или частичное мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки;

- Дыхательная гимнастика – способствует ослаблению эмоционального дискомфорта, обучению приемам релаксации, развитию навыков саморегуляции и самоконтроля поведения;

- Элементы арт-терапии (музыка, рисунок) – метод психокоррекции, основанный на применении творчества;

- Элементы психогимнастики – невербальный метод психокоррекции, который предполагает выражение эмоциональных состояний с помощью мимики, движений, пантомимы;

- Элементы когнитивной психокоррекции – целью которой являются исправления ошибочной переработки информации; помощь в изменении убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и неадаптивные эмоции;

- Метод разговорной психотерапии – это разговор с подростком, направленный на вербализацию эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний;

- Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя.

В ниже представленном занятии описаны элементы психомышечной тренировки и элементы когнитивной психокоррекции.

Все теоретические модели психологической коррекции создавались как рабочие модели, на основе которых разрабатывались соответствующие психокоррекционные технологии.

Технология психологической коррекции и психотерапии — это система психологических или психотерапевтических средств, направленных на устранение, сглаживание недостатков или их психолого-педагогических причин. Результатом ее применения являются такие изменения в психике ребенка, которые позитивно влияют на его состояние, деятельность, общение и поведение в целом.

Одним из эффективных методов работы по психологической коррекции высокой тревожности и трудностей в поведении у подростков считаются методы когнитивно-поведенческой психотерапии. Большое значение в психокоррекционной работе с подростками имеющими соматические заболевания уделяется использованию методов направленных на коррекцию самооценки, выработку более адекватных и гибких реакций на заболевание, совершенствование личностного контроля, развитие навыков саморегуляции с помощью психорегулирующих тренировок.

Целью психологической коррекции в рамках поведенческого направления является приобретение ребенком новых установок, направленных на формирование адаптивных форм поведения, или угасание, торможение у него дезадаптивных форм поведения. В рамках этого подхода разработаны ряд методик моделирования поведения с помощью которых у ребенка формируются новые стереотипы поведения, подавляются имеющиеся неадаптивные стереотипы, создаются условия для проявления новых стереотипов поведения. В рамках этого направления разработаны такие коррекционные методы как психорегулирующие тренировки, ролевые игры и др., широко используемые в практике психолога. Особого внимания заслуживает когнитивное направление, особенно в психокоррекции подростков с проблемами в поведении где уделяется внимание познавательным структурам психики и упор делается на структуру личности и в целом на логические способности. Главной задачей

когнитивного направления является изменение восприятия подростком себя и окружающей действительности на основе изменения поведения.

Тем не менее, следует ориентироваться не на отдельное теоретическое направление, а использовать разнообразные способы психологических воздействий, базирующихся на многочисленных теоретических направлениях.

7. Продумывание пространственного решения занятия.

Занятия проводятся в условиях индивидуального дистанционного взаимодействия, с применением дистанционных образовательных технологий, через on-line форму работы с подростком.

Подготовка всего необходимого для использования на занятии, обсуждается с подростком заранее, как правило на предыдущих занятиях.

II этап. Методика проведения занятия

Тема занятия «Решение проблем».

Цели: научить находить и видеть в обыденной жизни положительные моменты; закрепить приемы мышечного расслабления; создать целостное отношение к проблемной ситуации и получить опыт рассмотрения проблемы с разных точек зрения; ознакомить с приемами решения проблем; выработать привычку фиксировать свои успехи.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

1. Упражнение «Маленькие радости» (повторяется на каждом занятии).

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давай проверим, насколько ты понял мои слова. Постарайся рассказать обо всем, что тебя радовало сегодня (*если занятие проходит утром, то можно вспомнить весь вчерашний день*).

Рефлексия. Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать? Какие прекрасные образы ты смог увидеть? Слышал ли ты приятные слова? Общался ли ты с приятными людьми? Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

Постарайся замечать все эти маленькие радости, каждый день.

Основная часть

2. Упражнение «Постепенное расслабление мышц».

Постепенное расслабление мышц основывается на том, что тело реагирует на стимулирующие тревогу мысли и события повышением напряжения мышц. Это в свою очередь может усугубить тревожность и другие связанные с ней симптомы. Невозможно быть одновременно в возбужденном состоянии и быть физически расслабленным. Напряжение мышц и их расслабление поможет распознать два разных состояния – в напряжении и в расслаблении. Расслабление помогает освободиться как от физического напряжения, так и облегчить возбуждение.

- Для самостоятельного выполнения упражнения найди спокойное место и время.

- Оставь все свои проблемы в стороне и чувствуй себя удобно. Расслабь мышцы.

- Упражнения можно делать сидя, например, в удобном кресле.

- Используй брюшное дыхание.

Напряги и расслабь описанные ниже мышцы. В каждой группе мышц напрягай мышцы в течение около 5 секунд и затем расслабь их на приблизительно 10-15 секунд. Сосредоточься на снижении напряжения.

Руки. Сожми правую руку в кулак, ощути напряжение в кулаке и в предплечье. Сожми левую руку в кулак, ощути напряжение в кулаке и в предплечье.

Предплечье. Согни предплечье в локте и напряги двухглавую мышцу плеча, держа при этом кисть расслабленной. Выпрями предплечья наружу и напряги трехглавую мышцу плеча, опираясь предплечьями о стул, держа при этом кисти расслабленными.

Лицо. Подними брови и нахмурь лоб. Приблизь брови друг к другу (как будто нахмуривая брови). Сощури глаза, напрягая мышцы вокруг глаз. Сожми зубы и напряги мышцы подбородка. Не раскрывая губ, крепко и плотно прижми язык к верхнему нёбу, обрати внимание на напряжение в животе. Крепко сожми губы, как будто «надувшись» при обиде.

Шея. Отклони голову как можно больше назад, и прижмите с максимальной силой к спинке кресла. Прижми подбородок к груди.

Плечи. Подними плечи к ушам, совершай плечами круги.

Грудная клетка. Дыши с помощью брюшных мышц в нормальном и обычном ритме. Вдыхай глубоко так, что легкие заполняются полностью, задерживай на пару секунд дыхание и затем пассивно выдыхай.

Живот. Напряги брюшные мышцы. Втяни живот.

Спина. Выгни нижнюю часть подальше от стула.

Ягодицы и ноги. Упрись пятками о пол, держи ноги прямыми и напряги ягодицы и икры. Подними подошвы ног и пальцы вверх и напряги передние мышцы икр. Дыши с помощью брюшных мышц в нормальном и обычном ритме.

Расслабление рекомендуется тренировать сначала в обычном спокойном состоянии и каждый день. Делай упражнения два раза в день в течение

приблизительно 15-20 минут. Если в течение дня ты обнаружишь, что какая-либо мышца напряжена, попробуй ее расслабить. Упражнение рекомендуется совершать и тогда, когда в течение дня ты чувствуешь напряжение или тревогу.

3. Упражнение «Проблемы».

В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. Психолог предлагает разобрать понятие «проблема», предоставив возможность подростку высказать свою точку зрения. В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках. Подростку предлагается вспомнить такой случай и рассказать о нем.

Психолог: Послушай пример проблемной ситуации.

Двое братьев попали в скверную историю – одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги. Каждый из братьев решил проблему по-своему. Один – одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова). Другой влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги.

Психолог: Согласен ли ты, что они решили свою проблему? Почему? Какие ты можешь предложить варианты решения этой проблемы?

Психолог: Подумай, что лучше, воровство или обман? Психолог подводит итог обсуждения – решение проблемы не должно приводить к появлению новых проблем.

4. Беседа «Шаги по решению проблем».

Если ты стал чаще беспокоиться и чувствовать, что в твоей жизни начинают накапливаться нерешенные проблемы, и ты вместо их разрешения все дальше отодвигаешь работу с ними, то помощь можно получить с помощью приемов решения проблем. Вместо переживания проблем начни решать их, и таким образом уменьшится и твоя тревожность. Сначала обдумай, что из себя представляют твои проблемы, и как их можно разрешить. Если ты тревожишься по поводу проблем, которые ты не можешь разрешить, или по поводу еще неясных проблем, которые могут случиться в будущем, то попробуй оставить мысли о них, и направить свое внимание на другое.

Давай пройдем шесть шагов решения проблем:

1) В чем состоит проблема, и какова задача, которой ты желаешь достичь? Опиши свою проблему по возможности точно и подумай, чего ты хочешь достичь ее разрешением.

2) Подумай обо всех вариантах разрешения и запиши их. Неважно, реалистичны они или нет.

3) Просмотри все возможные варианты решения и взвесь все плюсы и минусы.

4) Выбери самые реалистичные варианты решения или такие, которые получили больше плюсов.

5) Запланируй внедрение решений. Подумай, что для этого нужно и какие препятствия нужно преодолеть. Потренируйся в преодолении таких препятствий. Взвесь, что ты можешь сделать сразу и что отложить на будущее.

6) Если ты разрешил проблему, подумай о том, чего ты смог достичь и чему научился. Отметь свои успехи и поздравь себя.

Домашнее задание:

не оставлять возникшую проблему не решенной, поучиться применять шесть шагов решения проблем.

Рефлексия занятия.

Обсуждается то, что понравилось подростку в процессе выполнения упражнений, что не понравилось, что удалось выполнить легко, а что сложно, что нового для себя узнал, чувства и эмоции, которые он испытывал в начале и в конце занятия (повторяется на каждом занятии).

Ритуал прощания.

7. Упражнение «Тетрадь моих достижений»

(повторяется на каждом занятии).

Обсуждение, что удалось сделать хорошо, все победы в течение дня, какие же новые у тебя появляются успехи и достижения, чем больше, тем лучше. Нет необходимости записывать самые громкие достижения, любой, даже самый небольшой успех имеет значение. Все плохое опускается.

Комментарий: В случае необходимости, помимо занятий с подростком, параллельно проводятся индивидуальные консультации с родителями, с целью объяснения им причин и последствий тревожности, обучения их способам помощи подростку в овладении средствами преодоления тревожности. Представители психодинамического подхода обратили внимание на активную роль родителей в работе с детьми в рамках психокоррекционного процесса. Сотрудничество родителей с психологом является важным условием эффективности психокоррекционной работы.

III. Диагностика результативности использования технологии.

Оценка эффективности производится по данным повторной диагностике, подтверждающей положительную динамику в изменении основных показателей психоэмоционального состояния подростка и осуществляется с применением следующих диагностических методик:

1) Опросник «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Спилбергера-Ханина;

2) Методика «Измерение самооценки личности» Дембо-Рубинштейн, модифицированная А.М. Прихожан.

Также, об эффективности коррекционной работы могут свидетельствовать положительные отзывы родителей и педагогов, об изменениях поведения подростка дома и на уроках.

Совокупность использованных методов и приемов работы способствует уменьшению эмоционального напряжения, снижению уровня тревожности у подростков с самотическими заболеваниями, сохранным интеллектом. Опыт работы показал эффективность применения технологии психологической коррекции и психотерапии с использованием вышеупомянутых коррекционных методов.