

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ, СЕРВИСА И ТУРИЗМА»  
ФИЛИАЛ**

**ПРОГРАММА  
РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ  
СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ ГРУППЫ РИСКА**

г. Ангарск, 2017

Программа развития навыков регуляции эмоциональных состояний подростков группы риска направлена на выявление дезадаптивных форм эмоционального реагирования (проявление агрессии, неспособность к эмпатии) с последующим проведением психокоррекционной работы

Одобрена методической комиссией  
Председатель: \_\_\_\_\_ Е.В.Платунова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
Заведующий филиалом ГАПОУ ИКЭСТ  
\_\_\_\_\_ М.В. Корчуганова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

---

**Организация-разработчик:** Филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма».

**Разработчик:**

Валеева Римма Назыповна, педагог-психолог высшей квалификационной категории филиала государственного автономного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма», г. Ангарск

**Рецензент:**

Проскоков Константин Михайлович - врач-психиатр-нарколог высшей квалификационной категории областного государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Ангарская областная психиатрическая больница».

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Эмоции являются неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Выступая в качестве регуляторов поведения, они выполняют важную приспособительную функцию в плане организации взаимодействия субъекта с внешней средой, обеспечения активных форм его жизнедеятельности. Особенно очевидно влияние эмоций на поведение в условиях аффективной патологии, зачастую наблюдающейся у подростков «Группы риска». Нарушения эмоциональной регуляции непосредственно ведут к расстройству адаптации, социально-психологической деформации личности.

Уровень эмоционального развития во многом определяется способностью к овладению своими переживаниями и эмоциональными реакциями. Оценка эмоциональной зрелости подростка не может осуществляться без учета сформированности механизмов регуляции переживаний и уровня их развития.

В подростковый период существенно возрастает обусловленность дезадаптации эмоциональными факторами. Дезадаптивные явления эмоциогенной природы приобретают массовый характер и рассматриваются, как присущие этому возрасту. В связи с этим изучение развития эмоций и их нарушений в подростковом возрасте приобретают несомненную актуальность.

Социальное поведение часто требует от подростка преодоления непосредственных эмоциональных реакций как со стороны партнера по общению, так и своих собственных, т.е. требует определенной гибкости эмоционального реагирования и переживания. Специфические подростковые адаптивные задачи, связанные с обретением самостоятельности, независимости, самоутверждением, не могут быть решены без развития способности регуляции переживания. Подростки, относящиеся к группе риска, особенно нуждаются в развитии подобного

навыка. Потеря эмоционального контроля ведет к формированию психологической зависимости подростка от ситуации и ограничивает репертуар его совпадающего поведения.

Подростковый возраст является сензитивным в плане эмоционального развития. В этот период происходит коренная перестройка эмоциональной сферы, что обусловлено внутренней логикой психического развития и связано со становлением мышления. Она затрагивает практически все сферы взаимоотношений подростка с окружающими и ведет к формированию качественно новых переживаний, с новыми адаптивными возможностями.

Однако, наряду с позитивными, есть и негативные моменты такой перестройки. Трансформация переживания ведет к эмоциональной нестабильности подростка. Эмоциональная неустойчивость усиливается происходящими изменениями в социальной ситуации его развития и биологическими изменениями, связанными с процессом полового созревания. Эти факторы увеличивают нагрузку на эмоциональную сферу и могут провоцировать дезадаптивные эмоциональные срывы и кризисы в подростковом возрасте.

В этих условиях возрастают требования к подростку в отношении его способности и умения регулировать свои переживания и эмоциональные реакции. Регуляция переживания является тем фактором, который позволяет компенсировать объективные эмоциональные трудности развития подростка. В целом подростковый возраст отмечается как возраст высокой защитной активности. Поэтому для понимания причин социальной дезадаптации подростков важно изучение именно механизмов и функций регуляции переживаний и их динамики в подростковый период.

Несмотря на *актуальность* этой проблемы, до сих пор она остается недостаточно разработанной. Это связано как со сложностью самого предмета исследования, так и дефицитом экспериментальных стратегий и методов диагностики механизмов и функций регуляции переживаний.

*Целью* данной программы является выявление дезадаптивных форм эмоционального реагирования (проявление агрессии, неспособность к эмпатии); планомерное развитие эмоциональной сферы подростков «Группы риска» через овладение приемами и навыками эмоциональной саморегуляции.

*Задачи*, направленные на достижение цели:

1. подбор пакета диагностических методик, направленных на выявление дезадаптивных эмоциональных особенностей подростков;
3. разработка и проведение коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на формирование адекватных способов эмоционального реагирования, обучение новым формам поведения;
4. анализ результативности коррекционно-развивающей программы.

Исходя из поставленных задач, предполагается 3-х этапная реализация данной программы.

На первом этапе планируется диагностическое обследование эмоциональной сферы подростков с применением следующих методов:

1. Систематическое наблюдение с целью выявления особенностей эмоционального реагирования во время психодиагностических и коррекционных занятий;

при этом отслеживается оценочное отношение к данным занятиям:

- а) в качественных характеристиках (по знаку эмоций «+», «- »);
- б) в динамике протекания (длительность, интенсивность).

В наблюдении предполагается применение метода шкалирования (числовая система: -2, -1, 0, 1, 2).

2. Беседа, осуществляемая как для первичной ориентировки, так и для уточнения выводов, полученных другими методами:

- а) беседа с подростками;

б) беседа с классными руководителями и мастерами

### 3. Тестирование.

В ходе тестирования предполагается применение следующих методик.

#### 1. «Незаконченные предложения».

Цель: исследование системы отношений к себе, к представителям своего и противоположного пола, к друзьям, к вышестоящим лицам.

#### 2. «Методика исследования фрустрации» (Розенцвейг).

Цель: определение реакции на фрустрирующие ситуации (направления реакции – внешне-обвинительная, самообвинительная, безобвинительная).

#### 3. «Опросник агрессивности» (Басса-Дарки).

Цель: определение степени выраженности следующих видов реакции

–

а) физическая агрессия;

б) косвенная агрессия;

в) раздражение;

г) негативизм;

д) обида;

е) подозрительность;

ж) вербальная агрессия;

з) чувство вины.

#### 4. «Особенности реагирования в конфликтной ситуации» (Томас)

Цель: выявление наиболее предпочитаемой формы реагирования на конфликтные ситуации –

- а) соперничество;
- б) сотрудничество;
- в) компромисс;
- г) избегание;
- д) приспособление.

По результатам диагностики намечено проведение анализа выявленных форм дезадаптивного реагирования в различных жизненных ситуациях (проявление агрессии, неспособность к эмпатии).

Второй этап предполагает проведение коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на формирование адекватных способов эмоционального реагирования, обучение новым способам поведения.

При этом предполагается применение следующих средств коррекции и развития:

1. релаксация;
2. этюды, игры, упражнения, направленные на осознание подростками особенностей своего характера
3. упражнения, направленные на овладение приемами эмоциональной саморегуляции;
4. упражнения, способствующие развитию эмпатии и рефлексии (см. Приложение).

В процессе проведения коррекционно-развивающей работы планируется проведение промежуточной диагностики с применением базовых методик программы. Также возможно проведение дополнительного исследования.

Цель: определение результативности коррекционно-развивающих мероприятий и уточнение их дальнейшей направленности.

На данном этапе работы могут быть решены следующие задачи:

- Развитие понимания эмоционального смысла происходящего вокруг (значения предметов, явлений, событий, их причин и последствий).
- Усиление и закрепление внимания к внутреннему миру – своему и других людей.
- Достижение более высокого уровня осознания своего эмоционального потенциала и личностного эмоционального опыта других людей.
- Развитие эмоционального сопереживания и в конечном итоге – эмпатии.
- Развитие социально-перцептивных способностей, обеспечивающих возможность «прочтения» эмоционального содержания внешнего экспрессивного поведения.
- Расширение возможностей эмоциональной коммуникации.
- Развитие форм эмоционального поведения.
- Формирование умений саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности.
- Создание условий для наиболее полного личностного роста.
- Формирование позитивного отношения к себе.

В качестве *конечного результата* психокоррекционной работы ожидаются изменения в содержании и структуре эмоциональной сферы подростков «Группы риска», овладение ими приемами эмоциональной саморегуляции.

На третьем этапе планируется проведение итоговой диагностики с последующим анализом результатов применения курса занятий, предусмотренных данной программой.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ЗАНЯТИЕ 1: «КАРТОЧКИ-ХАРАКТЕРИСТИКИ»

Цель: предложить ребенку возможность задуматься над особенностями своего характера, а также предоставить возможность посмотреть на себя глазами других.

Материалы: карточки-характеристики, бумага для записей.

Инструкция: предлагается просмотреть карточки и отобрать те из них, которые, по мнению испытуемого, описывают его характер.

Обсудить каждую из них и записать:

- почему подросток думает, что он именно таков;
- какие бы карточки выбрали бы его друзья;
- воспитатели;
- родственники.

### ЗАНЯТИЕ 2: АНКЕТА

Цель: помочь подростку обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

Материалы: бланк экземпляра анкеты и ручка для ее заполнения.

Инструкция: предлагается как можно более подробно заполнить анкету.

Анкета  
(пример)

1. Я счастлив, когда ...
2. Я печалюсь, когда ...
3. Я злюсь, когда ...

4. Я выхожу из себя, когда ...
5. Я в нерешительности, когда ...
6. Я смущаюсь в случаях ...
7. Мне не по себе, когда ...
8. Мне страшно ...
9. Я абсолютно уверен в себе в случаях, когда ...
10. Я могу гордиться собой, когда ...
11. Мне тяжело на душе, когда ...
12. Я теряюсь, когда ...
13. Я ощущаю собственную значимость, когда ...
14. Я обижаюсь, когда ...
15. Я чувствую себя сильным и смелым, когда ...
16. Я плачу ...
17. Я смеюсь ...
18. Я нервничаю ...
19. Мне больно ...
20. Я чувствую себя хуже некуда, когда ...

### ЗАНЯТИЕ 3: БЕСЕДА ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ

(вопросы к беседе)

1. В каких ситуациях человек чувствует себя одиноким?
2. Как ты думаешь, часто ли люди чувствуют себя одиноко?
3. Долго ли длится это состояние?
4. Кто чаще чувствует себя одиноко: дети или взрослые? Почему?
5. Кого можно назвать одиноким человеком?
6. Что чувствует одинокий человек?
7. Как он себя ведет?
8. Может ли человек одиноко себя почувствовать в семье? Почему?

9. Может ли ребенок почувствовать себя одиноко среди других людей? Почему?

10. Чувствовал ли ты себя одиноко?

11. Когда ты чувствовал себя одиноко?

12. В каких ситуациях ты чувствуешь себя одиноко?

13. Может ли одинокий человек стать не одиноким?

14. Что для этого нужно?

#### ЗАНЯТИЕ 4: УПРАЖНЕНИЕ «ПОДАРКИ»

Цель: развитие способности осознавать свои чувства, отслеживать эмоциональные реакции.

Инструкция: «Расслабься, постарайся вспомнить о подарках, подаренных тебе судьбой. Это могут быть люди, предметы, события и т. д.

Какие чувства ты переживал, когда жизнь дарила тебе эти подарки? Что переживаешь сейчас, вспоминая о них?»

#### ЗАНЯТИЕ 5: УПРАЖНЕНИЕ «ТЕМОМЕТР РАЗДРАЖЕНИЯ»

Цель: обратить внимание на раздражение и злобу как на чувства, преобладающие у подростков в критических ситуациях и часто используемые ими для того, чтобы скрыть другие переживания, более сложные в выражении (например, печаль или неприятие). Помочь подросткам определить причины их раздражения и его корни, используя при этом термометр (для облегчения обсуждения того, какие проблемы рождает раздражение в их повседневной жизни и как можно с этим бороться).

Материал: картинка термометра.

Задание: объяснить, что в отличие от более общих заданий, которые выполнялись до этого, это упражнение концентрирует внимание на одном, всем присущем чувстве – раздражении (злобе).

Идея заключается в том, что раздражение подобно температуре. Отметить вместе с подростком на картинке термометра 0 град. С (состояние покоя и полного контроля над собой) и 100 град. С (точка, когда мы «закипаем», наши эмоции выливаются наружу и теряется контроль над собой).

Предложить подростку подумать над тем, как он становится раздражительным, и оцените, какие проходит при этом ступени (отражайте их на схеме термометра). Сначала необходимо сконцентрироваться на промежутке от 0 до 25 град. С, когда подросток начинает чувствовать себя несправедливо обиженным. Около термометра – в соответствующем промежутке – подросток должен написать, когда и в каких ситуациях он чувствует, что к нему необоснованно придираются или несправедливо его третируют.

Затем проделать то же по всем остальным ступеням.

Обсудить проделанное.

В некоторых случаях возможно применение методики для оценки собственных переживаний, это поможет установить контакт с подростком и даст почву для полезных сравнений. Обратить особое внимание на уровень «кипения» при температуре 100 град. С, когда человек теряет над собой контроль.

Обсудить, как проявляется Злость, что люди при этом делают.

## ЗАНЯТИЕ 6: УПРАЖНЕНИЕ «СКАЗКА»

Проводится с целью выявления негативных переживаний, облегчения выражения своих чувств.

Ведущий дает инструкцию: «Придумать и рассказать грустную сказку». Имеются два условия: 1) время выполнения задания 10 минут, 2) сказка должна иметь завершение.

После написания сказки начинается второй этап. Ведущий предлагает каждому рассказать свою сказку. По желанию участников группы одна из сказок демонстрируется. Режиссер – автор сказки, он же распределяет роли. В качестве героев сказки выступают как люди, так и животные, растения и неодушевленные предметы.

В случае, если сказка имеет грустный финал, участникам психодрамы и режиссеру предлагается изменить сюжет таким образом, чтобы завершение приобрело конструктивный характер.

Психодраматизация заканчивается обсуждением чувств, которые переживали как участники психодрамы, так и члены группы, наблюдающие за событиями.

## ЗАНЯТИЕ 7: УПРАЖНЕНИЕ «ВЫБОР ИМЕНИ»

Цель: развитие способности к эмпатии.

Инструкция: «Начни фантазировать, каким бы ты был, если бы тебя назвали... . Расскажи, почему ты выбрал это имя?»

Сядь, как ... .

Пройди по комнате, как ... .

Улыбнись, как ... .

А теперь заглянем в эмоциональный мир ... . Что радовало бы тебя, что огорчило бы? Чего бы ты стыдился?

От чего ты испытывал бы неловкость? О чем (о ком) ты тосковал бы?  
Что вызывало бы твое

- неудовольствие;
- блаженство;
- умиротворенность;
- умиление;
- пресыщение;
- обиду;

- недовольство собой;
- стыд ...

Какие чувства ты хотел бы в себе развить? От каких избавиться?

## ЗАНЯТИЕ 8: УПРАЖНЕНИЕ «АВТОБУС»

Цель: помочь подростку определить взаимоотношения с окружающими людьми.

Материал: рисунок автобуса.

Инструкция: подростку предлагается выбирать тех людей, которых он хотел бы взять в поездку на автобусе, и решить, в каком порядке он бы их рассадил. Представляет интерес, как он распределит людей и качество кого видит самого себя: водителя ? контролера ? кем-то на заднем сидении ? сидящим отдельно ? и т.д.

Важно выслушать все ответы подростка и его рассуждения, чтобы правильно понять его и помочь ему в дальнейшем найти наиболее значимых взрослых, сверстников, близких.

## ЗАНЯТИЕ 9: УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАЧИМЫЕ ЛЮДИ»

Цель: определение особенностей взаимоотношений с близкими людьми, развитие способности к эмпатии.

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Инструкция: подростку предлагается нарисовать трех самых значимых для него людей. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кто для него дороже всех.

Затем предлагается рассказать об изображенных людях:

- кто они;
- чем значимы для подростка, чем дороги;

- так же ли они близки ему теперь, если речь идет о прошлом;
- хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (можно использовать технику «пустого стула»).

#### ЗАНЯТИЕ 10: УПРАЖНЕНИЕ «ПРИЯТНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ»

Цель: обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

Инструкция: подростку предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представить эту ситуацию.

#### ЗАНЯТИЕ 11: УПРАЖНЕНИЕ «НАСТРОЙКА НА ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ»

Цель: обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

Инструкция: подростку предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с определенной мелодией, цветом, каким-либо характерным жестом; спокойное, расслабленное – с другим, а уверенное, побеждающее – с третьим.

Рекомендации для подростка: при сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быков А. В., Шульга Т. И. Психологическая служба в учреждениях социально-педагогической поддержки детей и подростков. – М.: Изд-во УРАО. 2001.
2. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков. - М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1999.
3. Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1998.
4. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: ВЛАДОС. 1996.
5. Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002.
6. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997.