***Программа психологической помощи подросткам***

***«ПОВЕРЬ В СЕБЯ»*** ******

*Введение:*

Существуют жизненные ситуации, которые являются настолько травматичными, что требуют помощи со стороны, поскольку сам человек справиться с переживаниями не может. Например, потеря близкого человека, развод родителей, тяжелые заболевания и др. Дети оказываются наиболее уязвимыми и беззащитными перед лицом трагедии. Поэтому им требуется помощь, чтобы преодолеть возникающие эмоциональные нарушения, которые переполняют ребенка или, напротив, скрыты и выступают как причина других проблем, не связанных непосредственно со специфической стрессовой ситуацией. Бывает, что сам ребенок, поскольку он не готов встретиться с переживаниями лицом к лицу, вытесняет их из сознания, но потом они всплывают вновь. В таких ситуациях необходима психологическая помощь.

С учетом специфики реагирования на травмирующие события, а также возрастных особенностей детей были подобраны и разработаны упражнения для проведения эмоционально-личностной коррекции в игровой форме. Игровая форма позволяет ребенку свободно и безопасно отреагировать свои чувства и переживания.

*Цели программы:*

-восстановление чувства доверия к себе и окружающим, к миру;

-создание новой когнитивной модели жизнедеятельности;

-восстановление ощущения ценности собственной личности;

-социальная интеграция: развитие компетентности в социальном функционировании;

-реадаптация: переоценка травматического опыта и преодоление последствий травматического события;

-осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

*Задачи программы:*

-развитие, совершенствование навыков саморегуляции;

-осознкание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией;

-овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

-снятие мышечных зажимов-освоение методов релаксации;

-развитие эмоциональной сферы;

-поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее»

*Форма и оббьем занятий:* цикл включает в себя 16 занятий продолжительностью 1,5-2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

*Структура занятий:* Количество участников группы-не более 10 человек.

Комплектование группы проводится по принципу добровольности и информированности с созданием атмосферы открытости и спонтанности,где каждый участник может поделиться своими чувствами и опытом без боязни.

*Методы и приемы работы*

Игровая терапия и арт-терапия, музыкотерапия, когнитивно-поведенческая терапия, ролевая терапия, терапия, ориентированная на формирование адекватной самооценки, ароматерапия, развитие сенсорики.

Использование техники работы с фобиями, техники позитивной психотерапии, групповая дискуссия, психогимнастика, методы релаксации.

*Этапы работы*

Первичная диагностика, психокоррекционный этап, этап закрепления полученных навыков и знаний, анализ эффективности работы: контрольное тестирование. Используемые методы-тестирование, беседа (с детьми, воспитателями, учителями).

Программа составлена на основе авторской программы Ю.Р. Зариповой, специалиста из Санкт-Петербурга, совмещающего прак4тическую деятельность с научными исследованиями.