



**Психологическая программа тренингов с
детьми с сахарным диабетом МБОУ
«СОШ № 62 с углубленным изучением
отдельных предметов г. Чебоксары»
на 2015-2016 учебный год**

Составил
педагог-психолог
Зверева К.А.

Чебоксары, 2015 г.

Психологическая программа тренингов для детей с сахарным диабетом 1 вида

Актуальность: традиционно, сахарный диабет в медицине относят к заболеваниям психосоматического спектра. А это требует ведения таких пациентов сразу несколькими специалистами, в частности с психологами и психотерапевтами. И, у большинства страдающих сахарным диабетом по данным психологических исследований присутствуют схожие психологические особенности и способы поведения. Важно данные особенности перевести в осознаваемый спектр для того чтобы дети могли управлять теми чертами своей личности, которые могут провоцировать обострение и дальнейшее развитие заболевания. Вторая сторона медали заключается в том, что после возникновения заболевания в психологическом мире болеющего ребёнка начинают происходить значительные изменения. Ребенка необходимо обучить самоконтролю, осознанности, управлению эмоциями, основам конфликтологии и адаптивности для того, чтобы максимально сократить количество и интенсивность возможных обострений заболевания, для того чтобы научиться управлять своим эмоциональным состоянием так, чтобы внешние стрессоры не смогли повлиять на здоровье ребенка.

Разработаны 3 блока программ, направленных на улучшение здоровья детей, страдающих сахарным диабетом

- 1 Блок «Я и моё тело»

-2 Блок «Управление эмоциями»

-3 Блок «Эффективное общение».

1 Блок. « Я и моё тело».

Цель:

-понимание границ и возможностей своего тела

-осознание и принятие диабета, как индивидуальной особенности, а не недостатка

-освоение навыков работы со своим телом (релаксация, снятие напряжения, управление болью, работа с внутренней энергией)

Блок состоит из детской телесно-ориентированной психотерапии.

Блок 2. Управление Эмоциями.

Цель программы: формирование умения осознанно регулировать поведение и эмоциональные реакции в сложных и значимых ситуациях

Основные темы:

- Осознание причин вызывающих те или иные эмоции
- Понимание собственного эмоционального состояния
- Техники регулирования эмоционального состояния
- Способы конструктивного выражения эмоций

Методы и формы работы: имитационные игры, самоанализ и структурирование опыта, элементы групповой дискуссии, практические упражнения, работа в парах и мини-группах, мини-лекции, презентации.

В результате программы участники:

- Расширяют собственный эмоциональный словарь
- Сформируют навыки адекватного поведения в эмоционально сложных ситуациях (обострение болезни, публичное выступление, конфликт).
- Освоят навыки совладания с негативными эмоциями и переживаниями.
- Разовьют способность регулировать свое поведение и состояние

Каждый участник в начале тренинга получает специальный буклет, в котором он сможет выполнять различные задания и знакомиться с теоретической информацией. В конце программы участникам выдаются материалы для самостоятельной отработки полученных навыков.

По окончании курса по желанию проводится встреча с родителями и выдаются рекомендации.

Блок состоит из детского тренинга.

3 БЛОК. Эффективное общение.

Цель программы: развитие у ребенка и подростка навыков успешного общения, уверенности в себе.

Основные темы:

- Критерии успешного общения
- Аргументация и убеждение
- Навыки хорошего слушания
- Уважительное отношение к собеседнику
- Уверенность в общении

Методы и формы работы: имитационные и ролевые игры, элементы групповой дискуссии, работа в парах и мини-группах, психогимнастики, мини-лекции.

В результате программы участники:

- Научатся эффективно взаимодействовать с разными людьми
- Осознают свои личные ресурсы и возможности в различных ситуациях общения
- Разовьют уверенность в ситуациях общения
- Освоят новые стратегии поведения в сложных ситуациях общения
- Научатся аргументировать свою точку зрения

По окончании курса проводится встреча с родителями, и выдаются рекомендации.

Программа тренинга общения «Я и мои друзья»

Цель тренинга: развитие навыков конструктивного общения посредством самопознания и саморазвития личности.

Задачи: создание условий для познания своих сильных сторон, повышение уверенности в себе обучение эффективным способам общения: эмпатии, вниманию, стимулирование интереса к непосредственному межличностному взаимодействию со сверстниками. Получение участниками позитивного опыта общения со сверстниками.

Возраст участников: 11-13 лет.

Тематическое планирование.

№	Тема этапа	Задачи этапа
1	Понятие «общение», функции, виды. Умение слушать.	Проанализировать сущность общения, его функции и виды общения. Важность межличностного общения. Плюсы и минусы общения через социальные сети.
	Знакомство со своими сторонами, представление себя группе. Общение как процесс обмена информацией друг о друге.	Самопознание, представление участников.
2	Проявления эмоций и чувств у себя у собеседника.	Совершенствовать умение конструктивно выражать свои эмоции и распознавать внешние проявления основных эмоций у других людей.
	Мои права и права других людей	Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающими учет их мнения. Умение конструктивно сказать «нет»
	Уверенное и неуверенное поведение.	Отличия уверенного поведения от неуверенного и агрессивного. Отработка уверенного поведения.
3	Эмпатия и внимание как эффективные способы общения.	Кто такой эмпатичный человек, преимущества способности понимать состояние человека по мимике, позе, движениям
	Поддержка в общении	Обучение умению поддерживать человека и умение различать комплимент, похвалу и поддержку
	Что нужно для дружбы.	Какие приемы необходимы для налаживания дружеских отношений и сохранения дружбы. Создание условий для основного закона любви и дружбы давать и получать.
4	Как меня видят со стороны, как себя вижу я	Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения
	Позитивные высказывания. Позитивность привлекает друзей.	Умение обращать внимание на позитивные моменты жизни.

Результаты тренинга:

- Научаться адекватным способам привлечения внимания
- Участники тренинга получают целостное системное представление о природе общения.
- Осознают значимость непосредственного общения, преимущества его перед общением в социальных сетях
- Научаться конструктивному противостоянию негативного влияния.

- Освоят способы получения и осуществления поддержки и заботы, как основы дружеских отношений.

Занятие на тему «Эффективное общение» (возраст 11-13 лет)

Цель: знакомство с содержанием тренинга общения «Я и мои друзья» посредством освещения основных тем программы.

Структура:

1. Знакомство. Игры на сплочение, получения позитивных эмоций.
2. Общение, его значимость для человека
Упражнение «Мир без общения»
 1. Виды общения.
Упражнения на вербальное и невербальное общение.
 1. Роль эмоций в процессе общения. Упражнение.
 2. Качества друга.