Социально-психологическая служба при управлении образования администрации г. Коврова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №19 города Ковров

**СОГЛАСОВАНО:**

Совет психологии социально-

психологической службы

управления образования при администрации г. Коврова

**ПРОГРАММА**

**индивидуально-групповой коррекционной работы в 5 классе по снижению тревожности**

**«Управляй собой»**

(срок реализации программы 3 месяца)

Составитель: Ежова С.Н.

педагог-психолог

высшей

квалификационной

категории

г. Ковров

**Пояснительная записка**

***Актуальность программы.***

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается школьный психолог и учитель. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Повышенная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения, ведь проблема усвоения учебного материала, проблема взаимоотношения в классном коллективе, изменение коллектива может возникнуть как в начале школьного обучения, так и на более поздних этапах.

Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность данной разработкиобуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста и недостаточность практической разработанности этой проблемы в рамках общеобразовательного учреждения.

***Научное обоснование программы.***

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных. Усложняющие задачи, выдвигаемые в ходе общественного развития и связанные с ними эмоциональные и физические перегрузки, последствия информационного взрыва, обострение социальных проблем, приводят к повышению влияние стрессового фактора на человеческую жизнь. Поэтому феномен тревожности становится наиболее важным проявлением развития личности.

Наиболее известным в отечественной и зарубежной литературе представляется изучение феномена тревожности с точки зрения оценки его как эмоционального состояния (К. Изард, 1980; Н.Д.Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.). Ряд исследователей вместе с тем с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджжерс, 1951).

Сегодня изучаются как общие вопросы тревожности: источники тревожности (Д.В. Аткинсон, О. Ранк), роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О.В.Дашкевич, А.М.Прихожан), так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации (Л.Н. Захарова, Б.И. Кочубей).

***Направленность программы***

Предварительные диагностические обследования, наблюдения за учащимися и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить:

* по повышению самооценки;
* по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
* по отработке навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих ребенка;

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на младший подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно или постепенно, это зависит от желания и оценки ситуации ведущего (психолога, педагога).

***Цель и задачи программы.***

***Цель:***

* Создать условия для снижения тревожности.

***Задачи программы:***

* развитие у школьников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
* формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
* повышение самооценки учащихся.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Самооценка*** | |
| Знать | * свои сильные и слабые стороны * свои ресурсы * приемы повышения самооценки |
| Уметь | * соотносить свои силы с задачами разной трудности |
| ***Коммуникация*** | |
| Знать | * правила конструктивного общения |
| Уметь | * применять на практике правила общения * предупреждать эмоциональные конфликты * управлять развитием коммуникативной ситуации |
| Иметь представления | * о бесконфликтном общении |
| ***Саморегуляция*** | |
| Знать | * способы саморегуляции, самообладания |
| Уметь | * владеть своими чувствами * принимать чувства другого человека * применять способы саморегуляции на практике * рефлексировать свое эмоциональное состояние |
| Иметь представления | * о видах чувств и их выражениях |

***Показание к применению программы.***

Данную программу целесообразно использовать в работе с учащимися, у которых выявлен уровень тревожности выше нормы.

Занятия могут проходить в классных кабинетах, актовом зале, некоторые занятия (для повышения их качества) должны проводиться в комнате психологической разгрузки.

Используемое оборудование для занятий общедоступно и если требует, то минимальных материальных затрат, так как используемые материалы входят в комплект каждого школьника (например, цветная бумага, карандаши, альбомные листы и т.п.)

При этом важно, чтобы коррекция носила комплексный характер и была тесно связана с тактикой воспитания, применяемой педагогами и родителями.

***Обоснование содержания программы. Отличительная особенность программы.***

При структурировании занятий учитывался возраст участников программы, поэтому особое внимание уделялось упражнениям, которые требуют общения, самовыражения или участие в коллективном деле. В рамках программы у каждого ученика есть возможность проявить свои лучшие личностные качества и быть успешным участником программы, так как предложенный спектр занятий даёт возможность каждому показать свои сильные стороны. В программе используются игровая деятельность, тренинговые упражнения, рисуночная терапия, сказкотерапия. Подобранные упражнения направлены на снижение уровня тревожности через снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, общение. Важным элементом работы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения ребенка в значимых, в том числе оценочных ситуациях.

Для эффективного воздействия занятий на личность учащихся необходимо соблюдать следующие условия: осторожно оценивать результат деятельности ребенка, создавать в группе климат безусловного принятия каждого ребёнка.

***Срок реализации программы. Режим занятий.***

Программа рассчитана на 10 занятий. Рекомендованная периодичность коррекционно – развивающих занятий 1 раз в неделю. При этом нужно отметить, что продолжительность занятий может варьироваться от 30 минут до 1часа (в зависимости от выбранной формы занятия).

**Формы проведения занятий:**

Индивидуально-групповые (в малых по количеству группах от 5 до 12 учащихся) и индивидуальные.

Форма работы зависит от целей и задач конкретного занятия. Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на коррекционную психологическую работу. При практическом применении программы у педагога есть возможность компоновать упражнения на удобное, ограниченное рамками учебно – воспитательного процесса время.

**Структура программы.**

Программа занятий включает 3 раздела:

Раздел I. . Повышение самооценки (3 занятия)

Раздел II. Снятие мышечного и эмоционального напряжения (4 занятия).

Раздел III. Навыки общения, уверенного поведения (3 занятия).

***Этапы реализации программы.***

I этап - Проведение первичной диагностики, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования, и комплектование группы учащихся.

II этап - Информационный. Для обеспечения комплексного подхода в коррекционной работе необходимо провести диагностические и просветительские беседы с родителями учащихся и его педагогами.

IIIэтап - Планирование комплексной работы. Составление тематического плана на обозначенный период.

IVэтап - Коррекционный (проведение занятий). Занятия проходят как индивидуально, так может быть использована групповая работа.

Vэтап - Итоговая диагностика.

VIэтап - Анализ полученных данных и оформление результатов.

Подготовка и реализация данной программы осуществляется в тесном сотрудничестве с классным руководителем, учителями и родителями.

***Диагностические методики, используемые в программе.***

1. Тест школьной тревожности (Филипс – тест).
2. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы. (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой 1987)
3. Методика Дембо – Рубинштейн «Самооценка личности» (модифицированная А.М. Прихожан)

***Оценка эффективности, результативности программы.***

Оценка эффективности программы производится по данным повторной диагностике, подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы ребенка.

**Содержание программы**

**Раздел I. . Повышение самооценки.**

**Тема 1. «Образ собственного Я» (1 час)**

Интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

**Тема 2. «Принятие самого себя».(2 часа)**

Научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

**Раздел II. Снятие мышечного и эмоционального напряжения**

**Тема 3. « Как справиться с плохим настроением» (1 час)**

Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

**Тема 4. «Быть собой» (1 час)**

Развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

**Тема 5. «Внутреннее равновесие» (2 часа)**

Восстановить внутреннее равновесие.

**Раздел III. Навыки общения, уверенного поведения**

**Тема 6. «Особенности уверенного, неуверенного, самоуверенного поведения» (1 час)**

Оценка учащимися своего уровня уверенности в себе, привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

**Тема 7. «Уверенность в повседневной жизни» (2 часа)**

Техники уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировка навыков уверенного поведения.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
|  | **Раздел I. Повышение самооценки** |  |
| 1. | Образ собственного Я | 1 |
| 2 | Принятие самого себя | 2 |
|  | **Раздел II. *Снятие мышечного и эмоционального напряжения*** |  |
| 3 | Как справиться с плохим настроением | 1 |
| 4 | Быть собой | 1 |
| 5 | Внутреннее равновесие | 2 |
|  | **Раздел III. Навыки общения, уверенного поведения** |  |
| 6 | Особенности уверенного, неуверенного, самоуверенного поведения | 1 |
| 7 | Уверенность в повседневной жизни | 2 |

Всего: 10 часов

**Примерное календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Примерная дата | №  урока  по теме | Раздел, тема урока | Цели | Кол-во  часов | Оборудование |
| 1 |  | 1 | **Раздел I. Повышение самооценки**  Образ собственного Я | Интеграция участниками группы собственного «Я – образа». | 1 | «Дневник побед»  Лист, цветные карандаши |
| 2 |  | 1 | Принятие самого себя | Научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя. |  | Аудизаписи  Лист бумаги  мелки |
| 3 |  | 2 | Принятие самого себя | Научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя. |  | Рисуночные методики |
| 4 |  | 1 | **Раздел II. *Снятие мышечного и эмоционального напряжения***  Как справиться с плохим настроением | Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению. |  | Плакат  Альбомный лист  Цв. карандаши  Рисуночные методики |
| 5 |  | 1 | Быть собой | Развить способности понимания своего состояния и состояния других людей. |  |  |
| 6 |  | 1 | Внутреннее равновесие | Восстановить внутреннее равновесие. |  | «Камень повествования» |
| 7 |  | 2 | Внутреннее равновесие | Восстановить внутреннее равновесие. |  | Аудизаписи |
| 8 |  | 1 | **Раздел III. Навыки общения, уверенного поведения**  Особенности уверенного, неуверенного, самоуверенного поведения | Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе. |  | Таблица |
| 9 |  | 1 | Уверенность в повседневной жизни | Знакомство с конкретными техниками уверенного поведения в сит-циях давления, ущемления прав. |  | Листы с текстами |
| 10 |  | 2 | Уверенность в повседневной жизни | Тренировка навыков уверенного поведения. |  | Памятки |