

Министерство образования Ставропольского края

Государственное казенное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Детский дом № 24 «Аврора»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКУ «Детский дом № 24 «Аврора»
Кулыгина М.А.
09 2020г.
Приказ № 186-001/01 от 09 2020г.

*Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа
снижение повышенного уровня тревожности у подростков
«Познай свой внутренний мир»*



Одобрена: Методическим советом
ГКУ «Детский дом № 24 «Аврора»
Протокол № 43 от « 25 » 08 2020 г.

Составила:
педагог – психолог
Сапожникова Нателла Зурабовна.

2020 год
Ставропольский край
станция Григорополисская

*Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа
снижение повышенного уровня тревожности у подростков
«Познай свой внутренний мир»*

Цель программы:

- улучшение самочувствия и гармонизация эмоционального фона подростков за счет снижения уровня тревожности, развития эмоциональной устойчивости.

Задачи программы:

- развивать у подростков умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения), навыки владения собой в критических ситуациях;
- формировать и совершенствовать коммуникативные компетенции подростков: умение и навыки конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- формировать адекватную самооценку подростков, развивать уверенность в себе;
- развивать и совершенствовать навыки ответственного поведения: умение ставить цель, брать ответственность, осуществлять самоанализ и рефлекссию своей деятельности; эффективно действовать в проблемных ситуациях.

Аннотация психолого-педагогической программы

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа снижение повышенного уровня тревожности у подростков «Познай свой внутренний мир»

направлена на гармонизацию эмоциональной сферы, коррекцию нежелательного поведения и формирование навыков эффективного общения подростков в условиях детского дома.

Актуальность данной программы обусловлена большой распространенностью среди подростков поведенческих и эмоционально-волевых нарушений, основными из которых являются проявление детьми агрессивности в поведении, повышенная возбудимость и аффективная вспыльчивость. Так как в большей степени агрессивные тенденции в поведении подростков обусловлены повышенной личностной и межличностной тревожностью, то работа по её снижению является важным направлением деятельности педагога-психолога.

Кроме того, наличие повышенной тревожности в структуре личности подростка является одной из главных причин низкого уровня развития навыков социально-психологической адаптации, что в дальнейшем мешает будущему выпускнику успешно выстраивать свою жизненную стратегию, когда вместо становления произвольного поведения развивается ориентация на внешний контроль, вместо умения самому справляться с трудностями в сложившейся ситуации – тенденция к аффективному реагированию, обиде, агрессии, склонность к девиациям и зависимостям.

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 влияния 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 всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджерс, 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 подростков и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными подростками целесообразно проводить:

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

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, методик, 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, методики рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития несовершеннолетних данной категории.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно.

Показание к применению программы

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

Работа по программе ведется в индивидуальной и групповой форме.

Используемое оборудование для занятий общедоступно и если требует, то минимальных материальных затрат. При этом важно, чтобы коррекция носила комплексный характер и была тесно связана с тактикой воспитания, применяемой педагогами.

Обоснование содержания программы.

При структурировании занятий учитывался возраст участников программы, поэтому особое внимание уделялось упражнениям, играм и методикам, которые требуют общения, самовыражения или участие в коллективном деле. В рамках программы у каждого подростка 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, песочная терапия, занятия в сенсорной комнате (КПР- комната психологической разгрузки). Подобранные упражнения направлены на снижение уровня тревожности через снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, общение. Важным элементом работы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения подростка в значимых, в том числе оценочных ситуациях.

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

Методы психокоррекции, использованные в программе:

1. Игротерапия
2. Арт - терапия
3. Сказкотерапия
4. Психодиагностика и психоконсультирование
5. Занятия в комнате психологической разгрузки (КПР)
6. Песочная терапия
7. Мандалотерапия («круг, центр, сущность, смысл»)

Примечания:

1. Темы занятий можно менять местами.
2. Психолог не должен избегать занятий «не по плану». Наоборот, он должен всячески стимулировать инициативу ребенка.
3. Индивидуальная работа с несовершеннолетними проводится после каждого занятия по необходимости.

Ожидаемые результаты

Общим критерием продуктивности данной программы как средства формирования, развития и коррекции качеств воспитанника следует считать успешную реализацию приобретенных психологических умений и освоенных технологий, необходимых для повседневной жизни. Такие занятия могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному участнику найти и осознать оптимальные способы реагирования в проблемных ситуациях.

Промежуточные:

1. Повышение активности, инициативности и мотивации детей на занятиях.
2. Повышение социальной компетенции (конструктивное общение и взаимодействие в группе).
3. Изменение и стабилизация эмоционального фона с преобладанием положительных эмоций.

4. Повышение уровня доверия и эмоциональной открытости детей.

Итоговые:

1. Изменение показателей психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя и т.п.);

2. Приобретение жизненно-важных навыков:

-умения конструктивно решать проблемные ситуации;

-умения устанавливать эффективные межличностные отношения;

-самосознания и рефлексии своей деятельности и поведения;

-навыков эмоционально-волевой регуляции поведения.

Участники программы должны: свои сильные и слабые стороны; свои ресурсы; приемы повышения самооценки.

Уметь: соотносить свои силы с задачами разной трудности.

Принципы:

- гуманизма- веры в возможности ребенка, субъектного, позитивного;
- системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы;
- реальности - предполагает, прежде всего учет реальных возможностей ребенка и ситуации;
- деятельностный подход- предполагает опору коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей работы;
- индивидуально-дифференцированного подхода - предполагает изменения, форм и способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей работы и позиции специалиста.

Тематический план

№	Название занятия	Цель занятия
1	Занятие 1 <i>«Маска»</i>	-интеграция участниками группы собственного «Я – образа»; -принятие себя через самооценку и оценку других.
2	Занятие 2 <i>«Ослиная шкура»</i>	-коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.
3	Занятие 3 <i>«Похвалики»</i>	-повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.
4	Занятие 4 <i>«Самого себя любить»</i>	-научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

5	Занятие 5 «Невидимые помощники»	-развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку
6	Занятие 6 «Как справиться с плохим настроением»	-Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.
7	Занятие 7 «Я глазами других»	-Формировать способность к самоанализу; -Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться
8	Занятие 8 «Самооценка»	-Дать понятие о самоценности человеческого «Я»
9	Занятие 9 «Ярмарка достоинств»	-Закрепить у воспитанников навыки самоанализа
10	Занятие 10 «Быть собой»	-развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.
11	Занятие 11 «Сад чувств»=	-восстановить внутреннее равновесие.
12	Занятие 12 «Рисуем чувства»	-Научить выражать воспитанников свои чувства внутренне разрядить их; -поднять самооценку.
13	Занятие 13 «Ищу друга»	-Помочь учащимся в самораскрытии.
14	Занятие 14 «Барьеры общения»	-Дать воспитанникам представления о вербальных барьерах общения; -Обучить альтернативным вариантам поведения; -Обучить анализу различных состояний
15	Занятие 15 «Предотвращение конфликтов»	-Выработать у детей умение предотвращать конфликты; -Закрепить навыки поведения в конфликтных ситуациях.
16	Занятие 16 «Уверенное и неуверенное поведение»	-Дать воспитанникам понятие о сильной личности.
17	Занятие 17 «Три портрета»	-Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.
18	Занятие 18 «Работаем над уверенностью в себе»	-привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми
19	Занятие 19 «Уверенность в повседневной жизни»	познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навыки уверенного поведения
20	Занятие 20	-отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

	«Я – Алла Пугачева»	
21	Занятие 21 «Пойми меня»	-Формировать у воспитанников умение понимать друг друга.
22	Занятие 22 «Мои проблемы»	-Познакомить воспитанников с термином «проблема»
23	Занятие 23 «Критика»	-Познакомить воспитанников с понятием «критика»; -Отрабатывать навыки правильного реагирования на критику.
24	Занятие 24 «Азбука перемен»	-Закрепить у учащихся полученные знания; -Помочь участникам поверить в свои силы.

Диагностический материал
ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ
 (по Кондашу)

Инструкция. «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4. Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0. Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру 1. Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать ее, обведите цифру 2. Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3. Если ситуация для Вас крайне неприятна, если Вы не можете перенести ее и она вызывает у вас очень сильное беспокойство очень сильный страх, обведите цифру 4. Ваша задача — представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

1. Отвечать у доски	0 1 2 3 4
2. Пойти в дом к незнакомым людям	0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором школы	0 1 2 3 4
5. Думать о своем будущем	0 1 2 3 4
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	0 1 3 4
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0 1 2 3 4
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи)	0 1 2 3 4
9. Пишешь контрольную работу	0 1 2 3 4
10. После контрольной учитель называет отметки	0 1 2 3 4
11. На тебя не обращают внимания	0 1 2 3 4
12. У тебя что-то не получается	0 1 2 3 4
13. Ждешь родителей с родительского собрания	0 1 2 3 4
14. Тебе грозит неуспех, провал	0 1 2 3 4
15. Слышишь за своей спиной смех	0 1 2 3 4
16. Сдаешь экзамены в школе	0 1 2 3 4
17. На тебя сердятся (непонятно почему)	0 1 2 3 4
18. Выступать перед большой аудиторией	0 1 2 3 4
19. Предстоит важное, решающее дело	0 1 2 3 4
20. Не понимаешь объяснений учителя	0 1 2 3 4
21. С тобой не согласны, противоречат тебе	0 1 2 3 4
22. Сравниваешь себя с другими	0 1 2 3 4

23. Проверяются твои способности	0 1 2 3 4
24. На тебя смотрят как на маленького	0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0 1 2 3 4
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0 1 2 3 4
27. Оценивается твоя работа	0 1 2 3 4
28. Думаешь о своих делах	0 1 2 3 4
29. Тебе надо принять для себя решение	0 1 2 3 4
30. Не можешь справиться с домашним заданием	0 1 2 3 4

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице.

Виды тревожности:

Вид тревожности	Номер пункта шкалы									
Школьная	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
Самооценочная	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Межличностная	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — как общий уровень тревожности.

Уровень тревожности:

Уровень тревожности	Группа Учащихся		Уровень различных видов тревожности баллы			
	классс	пол	общая	школьная	с/оц	Межлич-
1. Нормальный	7	ж	35-67	8-22	10-21	8-22
		м	22-60	5-20	5-17	7-18
	8	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17.	4-18	5-17
	9	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
11	ж	36-64	6-19	4-18	5-18	
	м	25-46	5-15	7-18	5-13	
2. Несколько	7	Ж	68-73	23-27	22-26	23-27
		м	61-66	20-25	17-22	19-25

повышенный	8	Ж м	63-78 55-73	20-25 18-23	22-26 19-25	21-27 18-24
	9	ж м	55-72 49-67	15-20 14-19	20-26 18-26	20-26 18-25
	10	ж М	63-76 48-60	18-23 15-19	24-29 18-22	21-28 15-19
	11	Ж м	65-70 47-53	20-25 16-22	19-23 19-24	19-26 14-18
	3. Высокий	7	ж м	74-94 67-86	28-32 26-31	25-33 23-31
	8	ж м	79-94 74-91	26-31 24-30	27-31 26-32	28-33 25-30
	9	ж м	73-90 68-86	21-26 20-25	27-32 27-34	27-33 26-32
	10	ж М	77-90 61-72	24-30 20-24	30-34 23-27	29-36 20-23
	11	Ж м	71-91 54-85	26-30 22-26	24-31 25-29	27-35 18-23
4. Очень высокий	7	ж м	Более94 Более86	Более32 Более 31	Более 33 Более 31	Более34 Более 31
	8	ж м	Более 94 Более 91	Более 31 Более 30	Более 31 Более 32	Более 33 Более 30
	9	ж м	Более 90 Более 86	Более 26 Более 25	Более 32 Более 34	Более 33 Более 32
	10	ж М	Более 90 Более 72	Более 30 Более 24	Более 34 Более 27	Более 36 Более 23
	11	Ж м	Более 91 Более 85	Более 30 Более 26	Более 31 Более 29	Более 35 Более 23
5. «Чрезмерное спо- спокойствие»	7	ж м	Менее 5 Менее 22	Менее 8 Менее 5	Менее 10 Менее 5	Менее 8 Менее 7
	8	ж м	Менее 30 Менее 17	Менее 7 Менее 4	Менее 11 Менее 4	Менее 7 Менее 5
	9	ж м	Менее 17 Менее 10	Менее 2 —	Менее 6 —	Менее 4 Менее 3
	10	ж М	Менее 39 Менее 23	Менее 5 Менее 5	Менее 12 Менее 8	Менее 5 Менее 5
	11	Ж м	Менее 36 Менее 25	Менее 6 Менее 5	Менее 4 Менее 7	Менее 5 Менее 5

Литература

1. С. Афанасьев, С. Каморин «300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых» М. «Аст-пресс СПД» 2001
2. А.В. Микляева, П.В. Румянцева Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с., ил
3. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003.-272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг»
4. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.-М.:Генезис, 2003.-160 с., ил.
5. К.Фопель Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер-М.: Генезис, 2003-160с., ил.
6. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.-М.:Генезис, 2003.-160 с., ил.