

Утверждаю:
Директор МАОУ «Неволинская ООШ»

Т. А. Бадина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ

Составлена на основе программы направленной на снижение тревожности у подростков
«Познай себя» Шутовой Е.В.

Педагог – психолог В.П. Злобина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают большое 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.

Цель программы: снижение уровня тревожности, через развитие позитивной «Я-концепции», повышение уверенности личности учащихся.

Основные задачи:

- развить интерес учащихся к своему внутреннему миру
- показать учащимся уникальность и ценность внутреннего мира каждой личности
- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений;
- овладение навыками эффективного слушания;
- развитие у школьников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и
- аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов;
- развитие и расширение навыков принятия решений, нахождение компромисса.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа адресована подросткам (6-11 класс), имеющим высокий уровень тревожности. Рабочая программа составлена на основе программы, по снижению тревожности у подростков «Познай себя» Шутовой Е.В., представлена в виде подробных сценариев занятий, имеет четкую логику построения, имеет общую гибкую структуру,

которая была разработана с учетом возрастных особенностей детей подросткового возраста.

Изменения, внесённые в авторскую программу:

Общее число занятий: 7, один раз в неделю.

Продолжительность занятий 20-30 минут.

Количество детей в группе 2 – 4 человека.

В рабочей программе допускаются изменения в виде замены игр и упражнений, исходя из численности участников.

Срок реализации программы: 2 месяца.

Формы, методы, технологии обучения

Формы организации образовательного процесса:

- Индивидуальная
- Работа в парах
- Групповая

Методы:

- Мозговой штурм
- Ролевые игры
- Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект
- Методы релаксации
- Сказкотерапия

Технологии обучения:

- Развивающие
- Личностно - ориентированные
- Игровые

Структура занятий

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

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

III этап - Итоговая диагностика.

IV этап - Анализ полученных данных и оформление результатов.

Ожидаемые результаты:

- усиление личностных ресурсов;
- формирование адекватной самооценки;
- наличие навыков конструктивного поведения;
- наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения и тревожности.

• ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Цель занятия	Методические приемы
1	«Маска»	Цель: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других	Упражнение «Дневник побед».
2	«Ослиная шкура»	Цель: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими	Упражнение «Ослиная шкура», «Похвалики».
3	«Рисуем чувства»	Цель: Научить выражать учащихся свои чувства внутренне разрядить учащихся. Поднять самооценку.	«Рисуем чувства».
4	«Самого себя любить»	Цель: научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.	«Выход из контакта», «В самолёте».
5	«Три портрета»	Цель: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.	Рисунок «Три портрета».
6	«Работаем над уверенностью»	Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.	«Заигранная пластинка».
7	«Как справиться с плохим настроением»	Цель: развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.	Рисунок плохого настроения, упражнение «Мусорное ведро».

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
коррекционно-развивающей по программе по снижению тревожности

ФИ _____ **КЛАСС** _____

Режим работы: 1 раз в неделю

Продолжительность занятия: 30 мин

№ п/п	Тема занятия	Цель	Методические приемы	Сроки проведения	
				план	Факт
1	«Маска»	Цель: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других	Упражнение «Дневник побед».		
2	«Ослиная шкура»	Цель: коррекция самооценки, снятие	Упражнение «Ослиная		

		напряжения в отношениях с другими	шкура», «Похвалики».		
3	«Рисуем чувства»	Цель: Научить выражать учащихся свои чувства внутренне разрядить учащихся. Поднять самооценку.	«Рисуем чувства».		
4	«Самого себя любить»	Цель: научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.	«Выход из контакта», «В самолёте».		
5	«Три портрета»	Цель: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.	Рисунок «Три портрета».		
6	«Работаем над уверенностью»	Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.	«Заигранная пластинка».		
7	«Как справиться с плохим настроением»	Цель: развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.	Рисунок плохого настроения, упражнение «Мусорное ведро».		

УЧЕБНОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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.