МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждаю:

 директор МБОУ Калининская СОШ

 \_\_\_\_\_\_\_ Н.Н.Капканов

Программа по снижению тревожности у подростков

 «Познай себя»

Разработчики: зам.директора по ВР,

классные руководители

станица Калининская – 2021г.

1. 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 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, фрустрации, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

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

 2. 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).

 3. Цель и задачи программы.

 Цель: создать условия для снижения школьной тревожности до уровня

«нормы» соответствующего возраста.

 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.

4. Направленность программы

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

* по повышению самооценки подростка;
* по обучению ребенка 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, 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 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).

5. Показание к применению программы.

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

 Проведение занятий, предложенных программой, не требуют специальной подготовки педагогов школы, поэтому настоящую программу могут использовать, воспитатели, классные руководители, школьные педагоги – психологи или социальные педагоги. 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.

6. Продолжительность программы и количество занятий.

 Программа рассчитана на учебный год. Рекомендованная периодичность коррекционно – развивающих занятий 1 раз в месяц. Группа может состоять от 7 до 14 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях. 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 этом нужно отметить, что продолжительность занятий может варьироваться от 30 минут до 1-1,5 часа (в зависимости от выбранной формы занятия). При практическом применении программы у педагога есть возможность компоновать упражнения на удобное, ограниченное рамками учебно – воспитательного процесса время.

 7. Этапы реализации программы.

 1 этап - Подготовительный. Заключается в подборе диагностических методик и в комплексном изучение индивидуальных особенностей учащихся.

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

 3 этап - Планирование комплексной работы. Составление тематического плана на обозначенный период.

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

 5 этап - Диагностика.

 6 этап - Анализ полученных данных и оформление результатов.

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

8. Диагностические методики, используемые в программе.

 1. Тест агрессивности (Опросник Л.Г.Почебут).

2.Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

3.Полный цветовой онлайн тест Люшера.