**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕДОНСКОГО РАЙОНА**

 **«ЦЕНТР-ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ-МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛНОЙ ПОМОЩИ»**

**(МБУ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО:** | **УТВЕРЖДАЮ:** |
| решением Педагогического советаМБУ «Психолого-педагогический центр»Протокол от 31.08.2021г. №1  | Директор МБУ «Психолого-педагогический центр»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. БезручкоПриказ от 31 августа 2021г.№87/ ОД |

**Дополнительная общеобразовательная программа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Автор:Ю.Г. АксёноваСоставитель:педагог-психологН.В. Безручко |

**ст. Казанская**

**2021-2022 учебный год.**

1. **Пояснительная записка:**
2. Актуальность и перспективность программы.
3. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.
4. Практическая направленность программы (условия формирования группы)
5. Цель программы
6. Задачи программы
7. Тип программы
8. Адресат
9. Продолжительность программы
10. Требования к результату усвоения программы
11. Система оценки достижения планируемых результатов
12. Сведения о практической апробации программы (суть адаптации, характеристика средовых особенностей, особенностей контингента, с которым реализуется программа)
13. Обоснованные критерии ограничения и противопоказаний на участие в освоении программы.
14. **Учебный план программы**
15. Категория обучающихся
16. Срок обучения
17. Режим занятий
18. **Учебно-тематический план программы**
19. Категория обучающихся
20. Срок обучения
21. Режим занятий
22. Календарно-тематический план
23. **Основное содержание:**
24. Методы, используемые при реализации программы
25. Система организации контроля реализации программы
26. Критерии оценки достижения планируемых результатов
27. Структура и содержание программы

**V.Список литературы**

**VI.Приложения**

**I. Пояснительная записка**

***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 которыми сталкивается детский психолог и педагог. 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.

 Данная программа разработана на основе психолого-педагогических программ по коррекции тревожности: «Познай себя» (Ю.Г. Аксёнова); «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков»

(Е.Н. Чебанова), которые являются лауреатами российского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2018, проведенного общероссийской общественной организацией «*Федерация психологов образования России»* в 2018 году при поддержкеМинистерства просвещения Российской Федерации. Программа включена в *«Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде»* (М.: Общественная организация «Федерация психологов образования России», 2018,358 с.)

Ее актуальность обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста и недостаточность практической разработанности этой проблемы в рамках общеобразовательных учреждений.

***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.

Теоретическую основу программы составили:

* Гуманистические идеи воспитания и образования, обусловливающие понимание человека как уникальной, открытой системы, способной к изменению и развитию в процессе взаимодействия (Ш.А. Амонашвили, А.С. Макаренко, И.П. Волков, И.П. Ильин и др.);
* Теоретические положения в области развития и воспитания детей-сирот в учреждениях интернатного типа (М.И. Лисина, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Т.И. Шульга и др.);
* Теоретические положения возрастной психологии о новообразованиях подросткового возраста (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон и др.), в том числе у детей-сирот (Е.В. Некрасова, И.П. Крохин, Т.Ю. Юферева и др.);
* Концептуальные положения, раскрывающие сущность и специфику социально-педагогической деятельности (Л.А. Беляева, Ю.В. Василькова, М.А. Галагузова, Ф.А. Мустаева, В.А. Никитин, А.Я. Олиференко, Л.К. Сидорова и др.).

***3. Практическая направленность программы (условия формирования группы)***

 Данную программу целесообразно использовать в работе с подростками, у которых выявлен уровень тревожности выше нормы. Настоящую программу могут использовать педагоги-педагоги или социальные педагоги. Занятия могут проходить в коррекционно-развивающих кабинетах, некоторые занятия (для повышения их качества) должны проводиться в комнате психологической разгрузки. Программа может реализовываться как в групповой, так и в индивидуальной форме. Используемое оборудование для занятий общедоступно и если требует, то минимальных материальных затрат. Используемые материалы: цветные карандаши, альбомные листы, цветная бумага.

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

 При структурировании занятий учитывается возраст участников программы, поэтому особое внимание уделяется упражнениям, которые требуют общения и самовыражения. В рамках программы у подростка есть возможность проявить свои лучшие личностные качества и быть успешным участником программы, так как предложенный спектр занятий даёт ему (ей) возможность 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 подростка в значимых, в том числе оценочных ситуациях.

 В конце каждого занятия у подростка была возможность высказать свое мнение о степени полезности выполненных заданий, оценить результат собственной деятельности (упражнение «Дневник побед). А по окончанию курса в ходе беседы с обучающимся осуждались его умения понимать и принимать себя и окружающих, правильности своих действий при общении со сверстниками и взрослыми.

 Результативность программы оценивалась на основании сравнительного анализа начальной и итоговой аттестации (диагностики). В качестве диагностического инструментария использовались следующие методики:

-Тест Люшера

-Тест школьной тревожности Филипса (Филипс-тест);

-Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу);

-Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой);

-Методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка личности» (модификация

А. М. Прихожан)

 Сравнительный анализ результатов диагностического обследования обучающегося показал снижение высокого уровня тревожности по данным параметрам. Но мнение окружающих о себе его по-прежнему беспокоит, также сохранился страх проверки знаний. Самооценка приблизилась к норме. В процессе реализации программы наблюдалась положительная динамика эмоционального состояния подростка: исчезли настороженность, застенчивость, повысился тон настроения, появилась заинтересованность. Ребенок явно демонстрирует удовлетворенность ощущением безусловного принятия его взрослым.

 По завершению курса обучающийся получил представление о том,

- как разбираться в себе и анализировать свои внутренние проблемы,

- как вести себя в обществе,

- как достичь взаимопонимания,

- как научиться сдерживать и выплескивать свои эмоции,

- как сохранить и восстановить свое душевное равновесие.

 Весь период осуществлялось консультирование родителей обучающегося по вопросам выстраивания детско-родительского взаимодействия с тревожным ребенком, выработке тактики дальнейшей психологической поддержки.

 Отказа от участия в занятиях, жалоб и претензий со стороны подростка и его родителей в период реализации программы не поступало. Анкета обратной связи для родителей позволила сделать вывод об их удовлетворенности качеством предоставленной услуги.

 Таким образом, проведённая за данный период работа по реализации дополнительной общеобразовательной программе «Познай себя» была достаточно эффективной и позволила решить основные цели и задачи программы.

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

***4.Цель программы***

* Создать условия для снижения школьной тревожности до уровня «нормы», соответствующего возраста.

***5.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
 |

***6.Тип программы:***

Коррекционно-развивающая

**7*.Адресат***

Обучающиеся основного общего/ среднего общего уровня образования **-** подростками, у которых выявлен уровень тревожности выше нормы.

1. ***Продолжительность программы***

Программа рассчитана на 9 месяцев (30 часов). Рекомендованная периодичность коррекционно-развивающих занятий 1-2 раза в неделю. Группа может состоять от 2 до 15 человек, 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 45 минут до 1-1,5 часа (в зависимости от выбранной формы занятия).

***9.Требования к результату усвоения программы:***

* снижение уровня тревожности у несовершеннолетних,
* развитие позитивного самовосприятия,
* повышение самооценки,
* расширение информации о собственной личности и внутриличностных проблемах,
* изменение и стабилизация эмоционального фона с преобладанием положительных эмоций,
* повышение уровня доверия и эмоциональной открытости подростков.

Результатом реализации указанных требований должно быть создание образовательной среды как совокупности условий, обеспечивающих:

- достижение целей коррекционно-развивающий программы, её доступность и открытость для обучающихся, их родителей (законных представителей);

- сохранение и укрепление физического, психологического здоровья и социального благополучия обучающихся;

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- преемственность содержания и форм организации образовательной деятельности по коррекционно-развивающей программе;

- вариативность форм психолого-педагогического сопровождения обучающихся (диагностика, консультирование, коррекционная работа, развивающая работа, просвещение);

- соблюдение санитарно-гигиенических норм образовательной деятельности, требований пожарной безопасности, электробезопасности, требований охраны здоровья обучающихся.

***10. Система оценки достижения планируемых результатов***

Критериями эффективности реализации программы являются:

**-**полнота реализации дополнительной образовательной программы коррекционно-развивающей, профилактической, развивающей направленности;

**-**положительная динамика в изменении эмоциональной сферы обучающихся, выражающегося в снижении уровня личностной тревожности, усвоении правил конструктивного общения, овладении приемами саморегуляции, подтвержденная результатами сравнительного анализа первичной и итоговой аттестации (диагностики);

* удовлетворенность родителей (законных представителей)/ обучающихся, достигших возраста 15 лет, условиями и качеством предоставляемой услуги «коррекционно-развивающая помощь обучающимся»;
* отсутствие обоснованных жалоб со стороны участников образовательных отношений.

***11. Сведения о практической апробации программы (суть адаптации, характеристика средовых особенностей, особенностей контингента, с которым реализуется программа)***

Данная программа разработана на основе переработанных психолого-педагогических программ: «Познай себя» (Ю.Г. Аксёнова); «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков» (Е.Н. Чебанова), программы «У страха глаза велики» (М.Г. Ширыбанова).

Ее актуальность обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно-развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста и недостаточность практической разработанности этой проблемы в рамках общеобразовательных учреждениях.

 При структурировании занятий учитывается возраст участников программы, поэтому особое внимание уделяется упражнениям, которые требуют самовыражения. 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 проявить 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, развитие коммуникативных навыков. Важным элементом работы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения подростка 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 климат безусловного принятия каждого ребёнка.

 Занятия проводятся в условиях ППМС цента, в комнате психологической разгрузки с использованием сенсорного оборудования, музыкального сопровождения.

 Зачисление на занятия осуществляется на основании рекомендации психолого-педагогического консилиума (ППк) МБУ «Психолого-педагогический центр». На основании личного заявления родителей (законных представителей), а также обучающихся, достигших возраста 15 лет, самостоятельно обратившихся в учреждение.

 Впервые программа реализовывалась в течение 2020-2021 учебного года (с сентября по январь) в индивидуальной форме. Общее количество часов по программе – 30, периодичность занятий – 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 минут. Программа реализована в полном объеме.

 Коррекционно-развивающие занятия проходили в условиях Центра в коррекционно-развивающем кабинете, некоторые занятия (для повышения их качества) проводились в комнате психологической разгрузки. На занятиях использовалось общедоступное оборудование: цветные карандаши, альбомные листы, цветная бумага, зеркало и др. Особое внимание уделялось упражнениям, которые требовали самовыражения. В программе использовались: игровая деятельность, тренинговые упражнения, рисуночная терапия, сказкотерапия. Важным элементом работы являлась выработка индивидуальных эффективных моделей поведения подростка в значимых, в том числе оценочных ситуациях. Подобранные упражнения были направлены на снижение уровня тревожности через снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, уверенности в себе и собственных силах, преодоление внутреннего барьера при общении с другими людьми раскрытию познания себя, самоконтролю, распознанию разных видов эмоций.

***12.Обоснованные критерии ограничения и противопоказаний на участие в освоении программы:***

* психические заболевания;
* грубые психические и интеллектуальные нарушения;
* несогласие родителей на проведение психологических мероприятий

Противопоказанием к участию в программе является состояние повышенного нервного возбуждения у подростков, которое может проявляться в неадекватной реакции на замечания и собственные неудачи, отказе от предложенной деятельности.

1. **Учебный план программы**
2. Категория обучающихся:

подростки 12-17 лет, у которых выявлен уровень тревожности выше нормы.

1. Срок обучения:
	1. учебный год (9 месяцев).
2. Режим занятий:

1 раз в неделю:

Продолжительность индивидуального занятия - 45 минут

Продолжительность группового занятия - 1 час

1. Учебно-тематический план программы групповых занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блоков (разделов)** | **Всего часов** | **В том числе** | **Форма контроля** |
| **практических** | **теоретических** |
| 1 | Повышение самооценки | 10 | 7,8 | 2,2 | Диагностика(тестирование, анкетирование), рефлексия, «Дневник побед» |
| 2 | Снятие мышечного и эмоционального напряжения | 9 | 7,1 | 1,9 | Рефлексия предыдущих занятий, анкеты обратной связи, защита проекта, «Дневник побед» |
| 3 | Навыки общения, уверенного поведения | 11 | 9,6 | 1,4 | Диагностическое обследование: анкетирование, тестирование, наблюдение, беседа, «Дневник побед» |
| **Итого** | **30** | **24,5** | **5,5** |  |

1. **Учебно-тематический план программы**
2. Категория обучающихся:

подростки 12-17 лет, у которых выявлен уровень тревожности выше нормы.

1. Срок обучения:

учебный год (9 месяцев).

1. Режим занятий:

1 раз в неделю:

Продолжительность индивидуального занятия - 45 минут

Продолжительность группового занятия - 1 час

**Учебно-тематический план групповых занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Содержание** | **Всего часов** | **В том числе** | **Форма контроля** |
| **практических** | **теоретических** |
| **Раздел I. Повышение самооценки**  |
|  | Начальная аттестация | Тест Люшера-Тест школьной тревожности Филипса (Филипс-тест);-Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу);-Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой);-Методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка личности» (модификация А. М. Прихожан) | 1 | 1 | 0 | Диагностика  |
| **2** | Маска | театрализованные игры, изотерапия | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия, «Дневник побед» |
| **3** | Ослиная шкура | занятие с элементами тренинга | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **4** | Похвалики | занятие с элементами тренинга | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **5** | Самого себя любить | занятие с элементами тренинг | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **6** | Невидимые помощники | занятие с элементами тренинга | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **7** | Комплименты | занятие с элементами тренинга | 1 | 0,8 | 0,2 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **8** | Сила смеха | тренинг эмоций | 1 | 0,8 | 0,2 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **9** | Моя уникальность | сказкотерапия, артерапия | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **10** | Письмо | занятие с элементами тренинга, музыкотерапия | 1 | 0,2 | 0,8 | Рефлексия, анкета обратной связи |
| **Итого** | **10ч.** | **7,8** | **2,2** |  |
| ***Раздел II. Снятие мышечного и эмоционального напряжения*** |
| **11** | Как справиться с плохим настроением | занятие с элементами тренинга | 2 | 1,5 | 0,5 | Рефлексия, «Дневник побед» |
| **12** | Быть собой | занятие с элементами тренинга | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **13** | Сад чувств | тренинг эмоций, музыкотерапия | 2 | 1 | 1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **14** | Рисуем чувства | изотерапия | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **15** | Хозяин желаний | занятие с элементами тренинга | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **16** | Царская семья | театрализованные игры | 1 | 1 | 0 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **17** | Драка | тренинг эмоций, сказкотерапия | 1 | 0,9 | 0,1 | Анкета обратной связи |
| **Итого** | **9ч** | **7,1** | **1,9** |  |
| ***Раздел III. Навыки общения, уверенного поведения*** |
| **18** | Три портрета | занятие с элементами тренинга | 1 | 0,9 | 0,1 |  |
| **19** | Работаем над уверенностью в себе | Ролевая игра | 2 | 1,5 | 0,5 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **20** | Уверенность в повседневной жизни | занятие с элементами тренинга | 2 | 1,5 | 0,5 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед», защита проекта |
| **21** | Я – Звезда | ролевая игра | 1 | 1 | 0 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **22** | За что меня любит мама | занятие с элементами тренинга | 1 | 0,8 | 0,2 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **23** | Скульптура | игровой тренинг | 1 | 1 | 0 | Рефлексия предыдущего занятия, защита проекта |
| **24** | Увеличивающее зеркало | занятие с элементами тренинга | 1 | 1 | 0 | рефлексия |
| **25** | Обмен ролями | занятие с элементами тренинга | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, анкета обратной связи |
| **26** | Итоговая аттестация | Тест Люшера-Тест школьной тревожности Филипса (Филипс-тест);-Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу);-Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой);-Методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка личности» (модификация А. М. Прихожан) | 1 | 1 | 0 | Диагностика |
| **Итого** | **11ч** | **9,6** | **1,4** |  |
| **Итого по программе** | **30ч.** | **24,5** | **5,5** |  |

**Учебно-тематический план индивидуальных занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Содержание** | **Всего часов** | **В том числе** | **Форма контроля** |
| **практических** | **теоретических** |
| **Раздел I. Повышение самооценки**  |
| **1** | Начальная аттестация | Тест Люшера-Тест школьной тревожности Филипса (Филипс-тест);-Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу);-Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой);-Методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка личности» (модификация А. М. Прихожан) | 1 | 1 | 0 | Диагностика  |
| **2** | Маска | индивидуальное занятие, изотерапия | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия, «Дневник побед» |
| **3** | Ослиная шкура | индивидуальное занятие | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **4** | Похвалики | психогимнастический этюд | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **5** | Самого себя любить | индивидуальное занятие | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **6** | Невидимые помощники | индивидуальное занятие | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **7** | Комплименты | нравственная беседа, индивидуальное занятие | 1 | 0,8 | 0,2 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **8** | Сила смеха | мини-лекция, тренинг эмоций | 1 | 0,8 | 0,2 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **9** | Моя уникальность | сказкотерапия, артерапия | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **10** | Письмо | индивидуальное занятие, музыкотерапия | 1 | 0,2 | 0,8 | Рефлексия, анкета обратной связи |
| **Итого** | **10ч.** | **7,8** | **2,2** |  |
| ***Раздел II. Снятие мышечного и эмоционального напряжения*** |
| **11** | Как справиться с плохим настроением | индивидуальное занятие | 2 | 1,5 | 0,5 | Рефлексия, «Дневник побед» |
| **12** | Быть собой | индивидуальное занятие | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **13** | Сад чувств | тренинг эмоций, музыкотерапия | 2 | 1 | 1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **14** | Рисуем чувства | изотерапия | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **15** | Хозяин желаний | мини-лекция, арт-терапия | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **16** | Царская семья | проигрывание ситуаций, этюд | 1 | 1 | 0 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **17** | Драка |  сказкотерапия | 1 | 0,9 | 0,1 | Анкета обратной связи |
| **Итого** | **9ч** | **7,1** | **1,9** | **7,1** |
| ***Раздел III. Навыки общения, уверенного поведения*** |
| **18** | Три портрета | индивидуальное занятие | 1 | 0,9 | 0,1 |  |
| **19** | Работаем над уверенностью в себе | индивидуальное занятие, ролевая игра | 2 | 1,5 | 0,5 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **20** | Уверенность в повседневной жизни | индивидуальное занятие | 2 | 1,5 | 0,5 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед», защита проекта |
| **21** | Я – Звезда | проигрывание ситуаций, этюд | 1 | 1 | 0 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **22** | За что меня любит мама | индивидуальное занятие  | 1 | 0,8 | 0,2 | Рефлексия предыдущего занятия, «Дневник побед» |
| **23** | Скульптура | проигрывание ситуаций, этюд | 1 | 1 | 0 | Рефлексия предыдущего занятия, защита проекта |
| **24** | Увеличивающее зеркало | индивидуальное занятие  | 1 | 1 | 0 | рефлексия |
| **25** | Обмен ролями | индивидуальное занятие  | 1 | 0,9 | 0,1 | Рефлексия предыдущего занятия, анкета обратной связи |
| **26** | Итоговая аттестация | Тест Люшера-Тест школьной тревожности Филипса (Филипс-тест);-Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу);-Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой);-Методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка личности» (модификация А. М. Прихожан) | 1 | 1 | 0 | Диагностика |
| **Итого** | **11ч** | **9,6** | **1,4** |  |
| **Итого по программе** | **30ч.** | **24,5** | **5,5** |  |

**4. Календарно-тематический план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы групповых занятий «Познай себя» в 2021-2022 учебном году**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Количество часов** | **Дата/группа** | **Тема занятия** | **Форма проведения** |
| **П-4** | **П-5** |
| **Раздел I. Повышение самооценки****Цели:** - расширение информации о собственной личности и внутриличностных проблемах; знакомство с миром эмоций и их ролью в жизни человека;- снижение тревожности, связанной с самооценкой;-развитие способности к самоанализу, самосознанию; формирование позитивногосамовосприятия;- формирование позитивной самооценки посредством принятия положительной оценки со стороны окружающих. |
| 1 | 1 | 20.09.2021 | 16.09.2021 | Начальная аттестация  | диагностика |
| 2 | 1 | 27.09.2021 | 23.09.2021 | Маска | индивидуальное занятие, изотерапия |
| 3 | 1 | 04.10.2021 | 30.09.2021 | Ослиная шкура | индивидуальное занятие |
| 4 | 1 | 11.10.2021 | 07.10.2021 | Похвалики | психогимнастический этюд |
| 5 | 1 | 18.10.2021 | 14.10.2021 | Самого себя любить | занятие с элементами тренинга |
| 6 | 1 | 25.10.2021 | 21.10.2021 | Невидимые помощники | тренинг |
| 7 | 1 | 08.11.2021 | 28.10.2021 | Комплименты | нравственная беседа, индивидуальное занятие |
| 8 | 1 | 15.11.2021 | 11.11.2021 | Сила смеха | Мини-лекция, тренинг эмоций |
| 9 | 1 | 22.11.2021 | 18.11.2021 | Моя уникальность | сказкотерапия, артерапия |
| 10 | 1 | 29.11.2021 | 25.11.2021 | Письмо | индивидуальное занятие, музыкотерапия |
| **Раздел II. Снятие мышечного и эмоционального напряжения****Цели:**- активизация самосознания, самовыражения; развитие способности вербального выражения чувств, расширение словарного запаса для выражения эмоциональных состояний;- снятие эмоционального напряжения. |
| 11 | 1 | 05.12.2021 | 02.12.2021 | Как справиться с плохим настроением | индивидуальное занятие |
| 12 | 1 | 13.12.2021 | 09.12.2021 | Как справиться с плохим настроением | индивидуальное занятие |
| 13 | 1 | 20.12.2021 | 16.12.2021 | Быть собой | индивидуальное занятие |
| 14 | 1 | 27.12.2021 | 23.12.2021 | Сад чувств | тренинг эмоций, музыкотерапия |
| 15 | 1 | 10.01.2022 | 13.01.2022 | Рисуем чувства | изотерапия, |
| 16 | 1 | 17.01.2022 | 20.01.2022 | Хозяин желаний | мини-лекция, арт-терапия |
| 17 | 1 | 24.01.2022 | 27.01.2022 | Царская семья | проигрывание ситуаций, этюд |
| 18 | 1 | 31.01.2022 | 05.02.2022 | Сад чувств | тренинг эмоций, музыкотерапия |
| 19 | 1 | 07.02.2022 | 10.02.2022 | Драка | сказкоерапия |
| **Раздел III. Навыки общения, уверенного поведения****Цели:-** развитие коммуникативных навыков положительного утверждения личности;  - снижение тревожности, связанной с межличностным общением. |
| 20 | 1 | 14.02.2022 | 17.02.2022 | Три портрета | занятие с элементами тренинга |
| 21 | 1 | 21.02.2022 | 24.02.2022 | Работаем над уверенностью в себе | индивидуальное занятие, ролевая игра |
| 22 | 1 | 28.02.2022 | 03.03.2022 | Работаем над уверенностью в себе | индивидуальное занятие, ролевая игра |
| 23 | 1 | 14.03.2022 | 10.03.2022 | Уверенность в повседневной жизни | индивидуальное занятие |
| 24 | 1 | 21.03.2022 | 17.03.2022 | Уверенность в повседневной жизни | индивидуальное занятие |
| 25 | 1 | 04.04.2022 | 24.03.2022 | Я – Звезда | проигрывание ситуаций, этюд |
| 26 | 1 | 11.04.2022 | 07.04.2022 | За что меня любит мама | тренинг эмоций |
| 27 | 1 | 18.04.2022 | 14.04.2022 | Скульптура | проигрывание ситуаций, этюд |
| 28 | 1 | 25.04.2022 | 21.04.2022 | Увеличивающее зеркало | индивидуальное занятие |
| 29 | 1 | 16.05.2022 | 28.04.2022 | Обмен ролями | индивидуальное занятие |
| 30 | 1 | 23.05.2022 | 05.05.2022 | Итоговая аттестация  | диагностика |
| **Итого часов** | **30ч**. |

1. **Основное содержание программы:**
	1. Методы, используемые при реализации программы**:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела (блока):** | **Цель** | **Методы** |
| 1. Личностный блок «Повышение самооценки»
 | Научить детей конструктивным способам общения и межличностного взаимодействия, а также разрешению конфликтных социальных ситуаций. | Нравственные беседы, ролевые игры, сказкотерапия, театрализованные игры, изотерапия |
| 1. Эмоционально-регулятивный блок «Снятие мышечного и эмоционального напряжения»
 | Научить детей распознавать и сознательно управлять своими чувствами и эмоциональными состояниями | Игротерапия, изотерапия, музыкотерапия, психогимнастические этюды (тренинг эмоций) |
| 1. Социально-адаптивный блок «Навыки общения, уверенного поведения»
 | Развить у детей поисковую активность и психологическую готовность к решению трудных жизненных ситуаций, научить детей ориентироваться в разнообразных социальных ситуациях, думать и находить самостоятельное решение проблемы. | Изотерапия, игровой тренинг (ролевые игры) |

1. Система организации контроля реализации программы

Система организации контроля реализации программы предполагает отслеживание основных показателей эмоционального состояния и поведения детей через наблюдение и осуществление диагностических процедур по методикам:

-Тест Люшера

-Тест школьной тревожности Филипса (Филипс-тест);

-Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу);

-Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению

в средних и старших классах школы (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой);

-Методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка личности» (модификация

А. М. Прихожан)

3. Критерии оценки достижения планируемых результатов**:**

* ***Качественные:***
* Снижение уровня негативных эмоциональных реакций (тревожности, агрессивности)
* Снижение уровня тревожности у несовершеннолетних,
* повышение самооценки,
* расширение информации о собственной личности и внутриличностных проблемах.
* ***Количественные:***
* 30 групповых/индивидуальных коррекционно-развивающих занятий для подростков;
* консультирование родителей в начале и по завершению реализации программы;
* 2 диагностических исследований: первичная и итоговая аттестация.

4.Структура и содержание программы

***Этапы реализации программы.***

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

II этап - Проведение начальной аттестации (диагностики), дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования, и комплектование группы/ зачисление на индивидуальные занятия.

III этап - Информационный. Для обеспечения комплексного подхода в коррекционной работе необходимо провести консультации с родителями (законными представителями).

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

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

VI этап - Итоговая аттестация (диагностика).

VII этап - Анализ полученных данных и оформление результатов.

VIIIэтап – Заключительный. Консультирование родителей (законных представителей) по итогам диагностики.

|  |
| --- |
| В структуру программы входит три основных блока: личностный,эмоционально-регулятивный и социально-адаптивный. Каждое занятие включает следующие смысловые блоки: ритуал приветствия, разминка, рефлексия прошлого занятия, работа по теме, заключительный этап в «кругу доверия», ритуал прощания.Особенностью программы является подход, при котором дети обучаются эффективным способам совладания с проблемными ситуациями и правильному отреагированию аффекта. Осознанные стратегии преодоления стресса в программе прорабатываются на трех уровнях: эмоциональном, когнитивном и социально-коммуникативном. Такой подход помогает подросткам лучше понять свои чувства, адекватно совладать с эмоциями, и постепенно вывести внутренние переживанияво внешнюю, социально приемлемую и сознательную формуповедения. |

**Структура занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элементы занятия** | **Комментарий** |
| 1. | Рефлексия предыдущего занятия | Обсуждение с детьми, что нового узнали, чему научились. |
| 2. | Обсуждение домашнего задания | Справились или нет, с какими трудностями столкнулись. |
| 3. | Основное содержание занятия — совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия. (проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия.) | Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Количество игр и упражнений 2—4. |
| 4. | Рефлексия занятия — оценка занятия.  | Две оценки: эмоциональная (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали). |
| 5. | Выдача домашнего задания. | Дать задание на дом. |

Содержание программы коррекционной работы определяют следующие принципы:

* принцип активного преодоления, подразумевает, что дети могут научиться сознательному совладанию со стрессом. В программе предусматривается развитие стрессоустойчивости и обучение активному преодолению стрессовых ситуаций;
* *принцип единства диагностики и коррекции:*

в ходе коррекционно-развивающей работы должен осуществляться контроль за динамикой и эффективностью ее выполнения. Эффективная коррекционная-развивающая работа базируется на тщательном диагностическом исследовании, поэтому диагностический этап предшествует коррекционно-развивающей работе и дает психологу объективную картину личностного развития детей;

— *соблюдение интересов ребёнка.* Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

* *непрерывность.* Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению;

—*рекомендательный характер оказания помощи.* Принцип обеспечивает соблюдение гарантированных законодательством прав родителей (законных представителей) детей

**Содержание занятий.**

***Раздел I***

***Повышение самооценки.***

***Занятие: «Маска»***

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование:

* Листы бумаги;
* Цветные карандаши или фломастеры;

Содержание игры:

 Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

 На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

 При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

* Что вызвало затруднения в изготовлении маски?
* Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

Упражнение «Дневник побед»

 На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

 После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей.

* Какая победа далась очень трудно?
* Что из достижений дня было добиться легче всего?
* Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

***Занятие: «Ослиная шкура»***

Цель: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Оборудование: световое оборудование сенсорной комнаты

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задание дается 2-3 минуты.)

 А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

 Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

* Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
* Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
* Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
* А какие недостатки?
* Какие преимущества дает равноправие?
* Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

***Занятие: Похвалики***

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры.

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я…» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

Рефлексия.

* Какие таланты вы у себя обнаружили?
* Что нового вы узнали о своих товарищах?
* Что было трудно?
* Что понравилось?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

 ***Занятие: Самого себя любить***

Цель игры: научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Оборудование:

* Лист бумаги для каждого участника
* Восковые мелки
* Запись спокойной музыки
* Световое оборудование сенсорной комнаты, музыкальное кресло-подушка

Содержание игры:

 Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло…

 Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

 Разгляди свои губы и цвет своих глаз… Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой… Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи…

 Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть… У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя…

 Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно…

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух.Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

 Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становиться приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

 Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ту чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоем теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

 А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза…

 Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

 Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

 Рефлексия:

* Почему некоторые люди любят самих себя?
* Почему некоторые люди себя не любят?
* Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
* Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
* Что делает тебя счастливым?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

***Занятие: «Невидимые помощники».***

Цель: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку

Оборудование: колокольчики

Содержание игры.

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженного, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

 Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

 Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по комнате…

 Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут)

 Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

 И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

 Рефлексия.

* Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
* Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
* Слышал ли ты приятные слова?
* Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

***Занятие: «Комплименты».***

Цель: формирование позитивного самовосприятия.

Оборудование: карточки с незаконченным предложением, мяч

Содержание:

Скажи о себе что-нибудь хорошее**.**

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений:

* Мне нравится, что я…(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.);
* Вчера я сделал хорошее дело…(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);
* У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);
* Меня можно похвалить, например…(я не плачу, помогаю родным и др.);
* Я люблю заниматься…(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);
* Я люблю себя за то, что я …(добрый, вежливый, умный и др.);
* Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды…(уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).

При проведении индивидуального занятия подросток должен закончить все предложения о себе.

«Комплименты»

Ведущий бросает мяч участникам/ участнику, обратившись к нему по имени и выразив ему свою похвалу. Например: «Наташа, мне понравилась, как здорово ты сегодня выглядишь». Подросток возвращает мяч и говорит комплимент в ответ, поблагодарив за приятные слова в свой адрес.

Мяч должен побывать у каждого из участника. В индивидуальной форме задание повторяется несколько раз

После выполнения можно спросить детей, в чем они испытали затруднение.

Ритуал прощания «Спасибо за прекрасный день»

 Это так же дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства, чувство уверенности.

Детям предлагается встать в общий круг. Им объясняется, что так им будет лучше  выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из ребят становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ребенок, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается и церемония заканчивается крепким троекратным пожатием рук и общей громкой благодарностью всем участникам. Этим игра и завершается.

 Если занятие проводится в индивидуальной форме, то ведущий и участник благодарят друг друга развернутыми ответами.

***Занятие: «Сила смеха».***

Цель: знакомство с понятием *«смехотерапия»*, формирование положительные чувства и эмоции через смех;

Оборудование: зеркало, запись различного смеха

Содержание:

Мини-лекция. Педагог знакомит участников(-ка) с интересными фактами об улыбке и смехе.

Практика.

1.Встаньте, вздохните и … рассмейтесь! Получилось? Нет? Мы слишком серьезны, поэтому нам так сложно искренне рассмеяться. Услышав веселую шутку, мы всего лишь улыбнемся. А ведь именно смех, а не дежурная улыбка, приносит максимум пользы. Потренируйтесь – и вы научитесь смеяться в любой момент.(Чтобы усилить эффект – включается запись смеха, обсуждается мысль о заразительности смеха).
2. Улыбнитесь и удерживайте улыбку. Ход мыслей и даже настроение начнут улучшаться – и вот уже ваша улыбка станет не наигранной, а настоящей.
3. Встаньте перед зеркалом и начните корчить рожицы и показывать язык своему отражению! Смех не заставит себя ждать!

***Занятие: «Письмо».***

Цель: активизация самосознания, самовыражения; развитие способности вербального выражения чувств, расширение словарного запаса для выражения эмоциональных состояний

Оборудование: релаксационная музыка

Содержание:

«Между переживанием чувств и их выражением существует принципиальная разница. Выражать все возникающие эмоции вредно для здоровья, невежливо, опасно и глупо, поэтому надо испытать их, а затем принять решение, стоит ли проявлять. Учитывая, какое облегчение это приносит, удивительно, почему многие избегают выражения эмоций не по рациональному выбору, а по привычке или из страха.

Если у вас есть близкий человек, которому можно доверять, вам будет немного проще. С партнером легко договориться и по очереди выполнять следующее упражнение. Но его можно делать и в одиночку, проговаривая чувства или выплескивая их на бумагу.

Сядьте поудобнее в спокойном месте, где вам полчаса не будут мешать. Свободно и не стесняясь в выражениях, выскажите, что у вас на сердце. Не волнуйтесь, если получится бессвязно: просто дайте себе выговориться — о событиях дня, занимающей мысли проблеме, воспоминаниях, фантазиях и т. д. Рассказывая, отслеживайте, что чувствует ваше тело. Вам грустно? Вы удручены? Сердитесь? Счастливы? Попытайтесь облечь эти чувства в слова. А может быть, вы чувствуете себя скованным? Озабоченным? Настороженным? Постарайтесь определить, откуда берутся эти ощущения, и оставьте их в прошлом».

 После написания письма – обсуждение.Педагог должен сочувственно и очень внимательно слушать. Он может только делать замечания, которые еще больше вытягивают из подростка эмоции. Педагогу-психологу нельзя вмешиваться со своими мыслями, просить что-то прояснить, критиковать или менять тему. Это научит подростка не сдерживать эмоции, а значит, не запечатывать страх, позволяя ему разрушать себя изнутри.

 Если подросток не хочет делиться содержанием письма – это его право. В этом случае психолог предлагает взять письмо домой, еще раз перечитать его и уничтожить. Таким образом, он уничтожит негативные эмоции, связанные с переживанием ситуации в письме.

***Раздел II***

***Снятие мышечного и эмоционального напряжения.***

***Занятие: «Как справиться с плохим настроением»***

Цель занятия: Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Оборудование:

* Альбомные листы
* Цветные карандаши
* Плакат с изображенным мусорным ведром

Содержание занятия.

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

 Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

 Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, Что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог (учитель) помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

***Занятие: «Моя уникальность»***

Цель: развитие самопринятия, толерантности к различным чертам характера, снятие эмоционального напряжения, развитие ощущения свободы Оборудование: листы ватмана, краски

Ведущий зачитывает вслух сказку:

 «Давным-давно в сказочной стране Акварелии, жили краски. Природа Акварелии была яркой и красочной: огромные пурпурные дворцы своими остроконечными башнями разрезали золотое небо над бескрайними зелеными лугами. Сотканный древним художником-творцом, мир Акварелии жил размеренной жизнью, каждый день принося своим жителям радость. Тюбики с красками целый день занимались лишь тем, что создавали яркие и красивые здания. Это искусство было возведено в ранг главной государственной деятельности. А раз в год в Акварелии устраивался турнир красок, на котором Художник-творец определял лучший цвет. В преддверии праздника часто можно было увидеть жителей страны, горячо спорящих о достоинствах того или иного цвета. Каждый считал себя самым лучшим и самым красивым, а самое главное — нужным. "Я нужен, чтобы изобразить свежие розы и развивающиеся флаги",- говорил Красный. "Меня выбирают, чтобы изобразить молодость природы и плодородие земли",- отвечал Зеленый. "Я создаю на холсте Творца богатство и роскошь, а главное солнечную теплоту",- вставлял свое меткое слово Золотисто-желтый. Лишь один тюбик не мог похвастаться своими достоинствами. Бледно-голубой привык думать о себе с презрением. Он был чуть темнее цвета белого холста и потому еще никогда не избирался Творцом. В обычные дни Бледно-голубой мог еще хоть как-то забыть о своей беде, рассматривая работу своих более удачливых собратьев, но перед турниром он старался спрятаться от их жестоких насмешек в самых отдаленных уголках Акварелии. На этот раз увлекшись спором красок, Бледно-голубой забыл обо всякой осторожности, и поэтому, когда краски вышли из себя от злости, пытаясь переспорить других, он попался под горячую руку. Град злых насмешек обрушился на маленького и беззащитного Бледно-голубого. Спасаясь бегством, тюбик много раз спотыкался и больно падал. Но, наконец, преследователи отстали и он, отдышавшись, спрятался в дальнем и темном углу. "Полежу здесь, пока турнир не закончится",- решил Бледно-голубой и принялся разглядывать из своего убежища, как шли приготовления к празднику. Сон застал его именно за этим занятием. Утром, когда Бледно-голубой проснулся, он сразу понял, что-то не так: праздничное настроение исчезло. Все бегали в панике, кричали что-то непонятное и совсем не обращали на него внимания. Бледно-голубой набрался смелости и остановил пробегавшего тюбика, спросив в чем дело? Оказалось, что ночью Черный цвет, решив помешать выиграть остальным, окрасил собой все кисти, и Творца ожидал ужасный сюрприз. Когда Художник прикоснется кистью к холсту, турнир будет сорван! Бледно-голубой бросился на центральную площадь. На площади хранились кисти. Он несся быстрее ветра, не в силах поверить в коварство Черного. На площади царило смятение, никто не знал, что делать! Краски были очень расстроены. И тогда малыш принял очень смелое решение — он сорвал свою крышку и выплеснул весь свой почти белый цвет на кисти. Скоро он почувствовал, что силы покидают его, но все равно он продолжал окрашивать собой кисти пока не потерял сознание. В этот момент рука Художника коснулась самой толстой кисти и сделала первый мазок. Краски замерли в ожидании. Казалось, вся Акварелия смотрела сейчас на холст Творца. "Хм,- произнес Художник. - Замечательный цвет. Он-то мне и был нужен — река выйдет превосходно!" Очнулся Бледно-голубой героем, настоящим героем. Но сам он об этом еще не знал. Не знал он еще, что победил на турнире, не знал, что был провозглашен королем Акварелии, не знал, что спас всю страну и самого Творца от мрака… Знал он лишь одно 99 — что в следующий раз он гордо скажет: "Я — нужен! Я необходим, чтобы нарисовать глубокую бурную реку и бесконечное небо!"

 Обсуждение: Что чувствовал и что думал о себе Бледно-голубой? Вам знакомы эти чувства? С какими ситуациями из вашей жизни они могли быть связаны? Что самое важное узнал для себя Бледно-голубой из этой истории? Знаете ли это вы?

Упражнение «Кляксы»

Участникам дают лист бумаги, краски, кисточку и предлагают «покляксить» любимыми цветами. При этом поощряется «свобода творчества». После того, как лист будет изрисован, предлагается сложить его пополам. Затем лист с обеих сторон поочередно разглаживают, а после начинают интенсивно отстукивать ладошками обеих рук поочередно. Когда подростки достаточно выплеснутся, им предлагается «поколдовать», чтобы на листке получился волшебный рисунок. Для этого участники поднимают над листком зажатые в кулаки руки, делают вдох, а затем резко опускают их над листком со звуком «Пш-ш-ш» (выдох). Так 3-4 раза с обеих сторон листа. Далее подросткам предлагается осторожно раскрыть листок и посмотреть, какой «волшебный» рисунок получился. Необходимо придумать, на что он похож. Краткое обсуждение выполнения задания.

***Занятие: Быть собой***

Цель занятия: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание занятия:

Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я…»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

* С каким чувством писали письмо?
* Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?
* Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***Занятие: Сад чувств.***

Цель занятия: Восстановить внутреннее равновесие.

Оборудование:

* бумага и карандаши;
* «Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках;
* Диски с записью спокойной музыки.
* Световое оборудование сенсорной комнаты

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Многое в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. (См приложение)

Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия упражнения:

* Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
* Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
* Что делают твои родители, когда тревожатся?
* Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
* Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
* Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***Занятие: «Рисуем чувства»***

Цель занятия: Научить выражать учащихся свои чувства внутренне разрядить учащихся. Поднять самооценку.

Оборудование: Бумага и карандаши.

Содержание игры:

«Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

В процессе работы вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку».

Подростки сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют…

Рефлексия упражнения:

* Какое чувство тебе больше всего нравится?
* Какое чувство тебе не нравится?
* С каким чувством ты идёшь утром в школу?
* Когда ты радуешься?
* Когда ты злишься?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

***Занятие: «Хозяин желаний»***

Цель: понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и принять всё новое в своей жизни.

Материалы: листы бумаги формата А3, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы; музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Используемая технология: арт-терапия

Мини-лекция.

«Сегодня мы будем создавать «Карту желаний! Коллаж желаний – это красочная композиция, наглядно иллюстрирующая все заветные мечты человека. Основная идея такова: чтобы все желания сбылись, нужно их визуализировать (зафиксировать в виде картинки, тогда происходит настройка на исполнение этих желаний, и они непременно исполняются.

Это не фантастика. Так работает наше подсознание и законы Вселенной. Когда Вы четко знаете и буквально видите (визуализируете) то, что хотите иметь в своей жизни, это сбывается намного-много быстрее и легче. Потому что наше подсознание мыслит картинками, а не сложными логическими умозаключениями.

Важно, чтоб в коллаже присутствовали именно заветные мечты – те, которые окрыляют, которые вызывают улыбку счастья, самые положительные эмоции. И те, в которые Вы действительно верите!

Коллаж можно сделать из подручных средств: ватман, клей, ножницы и глянцевые журналы.

Правила составления коллажа:

Чтобы мечты сбывались, и сбывались именно так, как надо, следует соблюдать несколько золотых правил составления коллажа.

\* Для коллажа следует выбирать самые прекрасные, яркие и эмоциональные фотографии.

\* Коллаж не должен быть безликим, обязательно должны присутствовать ваши фото. Фото обязательно должно быть сделано в благоприятный для вас период, чтобы оно несло энергию счастья, радости, тепла. В середине коллажа поместите своё самое лучшее фото, остальные события помещаете вокруг. Давая понять, что это всё начнёт происходить не с кем-то, а именно с вами.

\* На вашем коллаже не должны попадаться случайные люди и предметы. Если вы мечтаете встретить свою любовь, то лучше изобразить это символически или в виде рисунка, а не снимком симпатичного парня (ведь именно этот парень вам вряд ли встретится – а коллаж все воспринимает буквально).

\* Можно добавить надписи - они конкретизируют желание: сколько именно Вы хотите зарабатывать, к какому году Вы хотите закончить стройку дома. Причем, свои желания на коллаже следует выражать так, как будто они уже сбылись: «этим летом я отдыхаю на берегу Черного моря», а не «я хочу на море».

\* Желания должны приносить радость вам и вашим близким, они должны быть безопасны для вас и окружающих.

Когда человек мечтает, он рисует в голове красочные образы, видит исполнение своей мечты, испытывает эмоции в связи с ее реальностью, верит в нее. Обязательное условие для составления коллажа — это позитивный настрой.

Хотя бы один раз, но каждый день смотрите на свой коллаж и совершенно отчетливо представляйте, что Вы всем этим УЖЕ обладаете! Представляйте все в красках. Чувствуйте запахи, звуки. Используйте все органы чувств по возможности. Это должно приносить огромное удовольствие.

Практическая часть. Изготовление коллажа.

Обсуждение.

***Занятие«Царская семья»***

Цель: повысить самооценку участников.

Оборудование: элементы костюма, аксессуары, карточка с заданием

Содержание:

В группе: участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

1-я подгруппа представляет царскую семью;

 2-я подгруппа — семью всемирно известного ученого;

 3-я подгруппа — семью «новых русских»;

4-я подгруппа — семью кинозвезды. Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию».

 Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото». Обсуждение: участники отвечают в кругу на вопрос «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?»

В индивидуальной форме: участник получает карточку с заданием (например, изобразить походку) и, поочередно примеряя костюмы (детали костюма) разных персонажей, изображает героев.

Обсуждение основных личностных качеств персонажей, манеры поведения, интонации.

Рефлексия: какая роль наиболее близка? с какой было труднее справиться? каким бы хотел стать?

Упражнение «Самый-самый»

Участникам/(ку) предлагается рассказать о своих достоинствах и подтвердить их фактами. После проведения упражнения происходит обсуждение эмоционального состояния участников.

***Занятие«Драка»***

Цель: снятие напряжения, расслабление мышц

Оборудование: музыкальное сопровождение

Содержание:

Упражнение «Штанга"».

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

Притча «Родной брат».

«Однажды на деревенской площади, где часто собирается молодёжь, между двумя приятелями завязалась шутливая перебранка, которая, как это иногда бывает даже между самыми близкими друзьями, переросла в настоящую потасовку. А так как они были среди своих сверстников известными задирами, то никто даже не осмелился вмешаться, боясь обратить на себя весь их гнев. Однако сами ребята даже не думали успокаиваться, а потому дело вскоре начало принимать весьма серьёзный оборот, когда один из них сумел повалить на землю второго и стал его душить. Тут уж молодёжь не на шутку испугалась и всё-таки принялась разнимать драчунов. Но это оказалось совсем не лёгким делом. Тогда один из разнимающих, решив, что «неожиданное появление» кого-то из уважаемых людей села сможет вмиг отрезвить потерявшего над собой контроль задиру, громко крикнул:

— К нам идёт староста Аракел!

Однако побеждающий на этот возглас даже ухом не повёл. Тогда кто-то из ребят выкрикнул имя старейшины — деда Акопа. Но результата снова не было. Были названы ещё несколько не менее уважаемых имён. Всё было напрасно — разнять драчунов так и не удавалось. И вдруг кому-то из ребят пришла мысль назвать имя брата того, кто проигрывал в драке, — известного всем безобидного деревенского простачка. Совершенно неожиданно душивший отпустил своего соперника, быстро вскочил на ноги и, испуганно осматриваясь по сторонам, спросил:

— Где он?!

Через некоторое время, когда все немного успокоились, чудесным образом спасённый парень недоумевал, обращаясь к своему обидчику:

— Послушай, твой гнев был настолько силён, что ты никак не реагировал на «появление» многих уважаемых людей, которые могли бы тебя даже поколотить, если бы ты их ослушался. А ты не на шутку испугался лишь моего брата, который, как всем известно, даже муху никогда не обидит!

— Эх, братец, все уважаемые люди сперва начали бы выяснять, в чём причина нашей ссоры, и лишь только твой родной брат без лишних слов разбил бы мне голову».

Обсуждение. Вопросы: О чем эта притча? Как вы понимаете последние слова героя?

Упражнение:
Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

***Раздел III***

***Навыки общения и уверенного поведения***

***Занятие«Три портрета»***

Цель занятия: создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Оборудование: альбомные листы, маркеры, карандаши, краски

Содержание занятия:

 Ребятам предлагается разделиться на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

 Если занятие проходит в индивидуальной форме, то все три портрета рисуются поочередно одним подростком с последующим обсуждением. Изобразительные средства ребенок выбирает самостоятельно.

 По окончании результаты работы обсуждаются. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

 Например:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уверенный человек | неуверенный человек | самоуверенный человек |
| спокойный | Говорит тихо | Говорит громко |
| Смотрит на собеседника во время разговора | Не смотрит в глаза | грубит |
| Отстаивает свою точку зрения | Не умеет отказать | Командует там, где не имеет права… |
| общительный | стесняется |
| Не боится показывать, что чего – то не знает.. | Необщительный… |

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

 Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

 Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности (смотри приложение)

 Рефлексия занятия:

* Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?
* Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

***Занятие«Работаем над уверенностью в себе»***

Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия:

1. Приветствие.

2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах/ индивидуально

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку.

После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

В индивидуальной форме роль наблюдателя исполняет педагог-психолог.

3. Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.

4. Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

5. Рефлексия занятия.

***Занятие «Уверенность в повседневной жизни».***

Цель: познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навыки уверенного поведения

Оборудование: листочки с текстами.

Содержание занятия:

 Чтобы вести себя уверенно, необходимо знать свои личные права. Эти права охраняются законом. Однако если вы хотите, чтобы уважали ваши права, постарайтесь уважать права других людей.

 Работа с текстом:

Участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником.

Знакомство со способами как отстаивать свои права:

I способ. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей.

Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, бед гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь.

- Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас.

- Ну и что?

- Мне нужно мое мясо.

- Посмотрите дома, в другой сумке.

- Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно моё мясо.

- Ничем не могу помочь.

- Мне нужно моё мясо.

- Очередь волнуется!

- Я вижу это, но мне нужно мое мясо.

-…

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

Рефлексия занятия.

 ***Занятие «Я – Звезда»***

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Содержание игры:

 Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (звезда эстрады, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую – либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

 После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия:

* Почему ты выбрал именно этого героя?
* Что было трудным в упражнении?
* С каким чувством вы показывали своего героя?

Упражнение «А кроме того…»

Цели: Эта игра – прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения.

Содержание игры:

Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того..». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д.

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3минуты.

На индивидуальном занятии пару составляет педагог-психолог.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

***Занятие «За что меня любит мама»***

Цель: повышение собственной значимости в глазах окружающих, формирование позитивногосамовосприятия.

Оборудование: листы формата А4, маркеры, ручки

Содержание:

В группе:

Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить од­ного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в груп­пе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

Задание повторяется, только теперь обсуждается, за что подростков любят их отцы, друзья и т.д.

После этого целесообразно обсудить с детьми, при­ятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами дела­ют вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: На первых порах подростки, чтобы по­казаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не ме­шают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

В индивидуальной форме:

На отдельных листах подросток пишет, за что его любит мама, отец и т.д.

Затем зачитывает вслух. Общие качества (за которые, по его мнению.Его любят все) выписываются на доске. В процессе обсуждения приходят к выводу, что ценят качества человека, а любят его просто так.

***Занятие «Скульптура»***

 Цель: снизить мышечное напряжение.

Содержание: Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

-ребенка, который ничего не боится;

-ребенка, который всем доволен;

-ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети.

Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

 Обсуждение: спросить, что чувствовали дети в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать.

 При индивидуальной форме работы ребенок изображает статую самостоятельно:

- по заданному образцу (репродукция, фотография);

- на заданную тему (скульптура воина-победителя, самого смелого человека и т.д.)

- на свободную тему.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

***Занятие «Увеличительное зеркало»***

Цель: активизация самосознания, самовыражения; развитие способности вербального выражения чувств, расширение словарного запаса для выражения эмоциональных состояний, развитие увернности в себе

Оборудование : зеркало

Содержание:

Упражнения выполняются в парах. При индивидуальной работе – совместно с педагогом.

Упражнение «Зеркало» в предлагаемых обстоятельствах. Все разбиты на пары, но педагог дает задания «в зеркало смотрится уставший после сложной операции хирург, пришедшая с дискотеки студентка, бабушка и т.д.»

Упражнение «Зеркало» (***только для группы***) - картинки из жизни. Очень интересно проходит это упражнение, если одна пара работает, а остальные наблюдают. Пары меняются, но у каждой свое задание. У первой - в зеркало смотрится малыш. Затем - подросток, успешный человек зрелого возраста, дедушка….. При правильном настрое из этого упражнения можно сделать мини-спектакль, показав целую жизнь одного человека. Упражнение  «Зеркало» в речевой импровизации.Все по парам. Начали зеркалить друг друга. Педагог выборочно просит кого-то назвать любое существительное, другого – ассоциацию к этому слову и т. . Так мы развиваем умение работать в системе многозадачности и держать под контролем сразу несколько кругов внимания.

Упражнение «Зеркало» в речевой импровизации усложненное. Работаем в парах. Один называет существительное – второй прилагательное к нему (глагол). Важно держать высокую скорость слово-потока, не особо акцентируя внимание на том может ли на самом деле стол быть мягким, а собака - розовой. Главное – говорить без остановки, не вдаваясь в смысл сказанного. Забываем о логике, активно подключая свое подсознание.

После этого упражнения, как правило, подросткираскрепощаются.

Упражнение «Увеличительное зеркало»

(Для группы). Участники группы разбиваются на пары. Пары могут быть сформированы случайным образом либо целенаправленно. Задача одного из партнеров – двигаться спонтанно, свободно, задача другого – отражать его движения в несколько преувеличенном, гипертрофированном виде, т.е. так, как если бы между ними было увеличительное стекло.

(Индивидуально) . Ребенок получает роль увеличительного зеркала. Педагог смотрит в «зеркало» и хвалит себя: «Я талантливый» - задача зеркала увеличить похвалу: «Я еще талантливее».

Обсуждение. «Трудно ли было себя хвалить? Что понравилось? Какие чувства испытывают участники?».

Упражнение «Встаньте перед зеркалом»

Ведущий: «Вы можете встать или сесть перед зеркалом- как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено и в котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится). Ваша задача — спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть». Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодеятельности,- просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, глядя себе в глаза открыто и доверительно, и повторить еще раз: «Я люблю тебя... таким, какой ты есть». То, что мы сейчас с вами сделали, — очень простая проба на любовь к себе или, пользуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

***Занятие «Обмен ролями»***

Цель:формирование активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее, формирование умения открыто выражать свое мнение, снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: карточки, ручки

Содержание:

Упражнение «Напиши вопрос»

«В жизни нам очень часто приходится сталкиваться с разного рода вопросами. Каждый из них требует ответа или комментария.

 - Сейчас на карточках, которые вы получили, нужно написать вопрос, на который вам совсем не хотелось бы отвечать. Причины нежелания могут быть разные: незнание ответа, несвоевременность вопроса, нежелание давать информацию и т.д. Затем карточки вы опускаете в коробку, а потом вы будете вытаскивать карточки и отвечать на вопросы.

 Познакомьтесь с вопросом, который получили. Ваша задача — через пять минут дать на него достойный ответ. Продумайте несколько вариантов ответа и выберите наиболее, на ваш взгляд, интересный. Затем вы зачитываете вопрос вслух и даете на него ответ. Может быть, именно сейчас мы поможем друг другу».

 По окончании упражнения ребята делятся своими впечатлениями. Как правило, оно производит хороший эффект. Кто-то наконец понял, в чем проблема, — в поиске ответа; кто-то и сам именно этот ответ приготовил, а услышав его же из других уст, убедился в своей правоте; у кого-то ушло беспокойство по поводу сложности вопроса, потому что ответ достаточно прост.

Упражнение «Спорщик»

 Игра проводится в два этапа. Ведущий предлагает ребятам определенное спорное, неоднозначное утверждение, например: «взрослые всегда правы», «никогда не стоит опаздывать», «проводить много времени за компьютером вредно». На первом этапе игры дети должны придумывать подтверждения к этому выражению: «опаздывать не стоит, потому что ждущий человек может обидеться». Если ребенок затрудняется с ответом, можно помочь ему с помощью наводящих вопросов.

 На втором этапе игры дети должны выдвигать доводы, противоположные утверждению ведущего: «опаздывать можно, если дома случилось что-то серьезное», «с помощью компьютера также можно учиться и работать и т.д.» С помощью этой игры застенчивые дети учатся открыто выражать свое мнение и отстаивать его, что особенно важно при преодолении застенчивости. Краткое обсуждение выполнения задания

Упражнение «Обратная связь»

Подросткам предлагается ответить на вопрос: «Что дали мне тренинговые занятия?».

1. **Список литературы**

Программа по снижению тревожности у подростков«Познай себя»,

О.П. Погодина

С. Афанасьев, С. Каморин «300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых» М. «Аст-пресс СПД» 2001

А.В. Микляева, П.В. Румянцева Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с., ил

Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003.-272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг»

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.

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.

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.

 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).

**VI. Приложения**

**К занятию 8**





**Мини-лекция**. Специалисты по смехотерапии утверждают, что беззаботный хохот положительно влияет на физиологию человека. Пять минут смеха заменяют 40 минут отдыха и, если у вас нет времени на релаксацию, устройте себе сеанс смехотерапии. Смех — лечебное средство, которым человека наградила сама природа и это лекарство не имеет побочных действий.

Смехотерапия (юморотерапия, гелототерапия) — использование юмористических техник, терапевтического юмора различными специалистами, направленное на улучшение понимания клиентом себя, своего поведения, настроения.

Гелотология или смехотерапия (греч. «смех» и «учение») — это вид психотерапии, использующий регулярный просмотр комедий, смешных телевизионных передач, воспоминание юмористических эпизодов из жизни, ведение пациентами юмористических дневников. Основателем считается американский журналист НорманКазинс. Врачи вынесли ему смертный приговор, так как Норман заболел редким заболеванием (коллагенозом). Выйдя из больницы, он начал просматривать по несколько комедий в день. Через некоторое время его состояние стало улучшаться, он, наконец, стал двигаться самостоятельно, улучшился сон, прошли боли. Спустя несколько месяцев Норман вернулся к работе. После такого чуда учёные стали изучать целительные способности смеха.

Физиологическое воздействие смехотерапии на организм (польза смеха):

* Пульс увеличивается до ста двадцати ударов в минуту;
* В сосудах нашего головного мозга охлаждается кровь, что весьма способствует большему здравомыслию и расчетливости;
* Стимулируется работа левого полушария, которое, отвечает за полет творческой и креативной мысли;
* Качественно притупляет выработку «стрессовых» гормонов: адреналина и кортозина, что, в свою очередь, повышает защитные функции организма;
* Смех влияет на организм тем же положительным и незаменимым образом, что и «бесценный» витамин С.

***К занятию 19***



***К занятию 20***

***Памятка***

***признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)***

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

* Использует «Я - высказывание»;
* Применяет эмпатическое слушание;
* Умеет говорить о своём желании;
* Отражает высказывания;
* Отражает чувства;
* Умеет отказывать;
* Умеет просить;
* Умеет принимать отказ;
* Говорит прямо и открыто;
* Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

***Карточки с ситуациями:***

* В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть.
* Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал
* Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру
* Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену. Ваш класс дежурный.

***К занятию 20***

***Мои личные права***

1. Я имею право судить о своем поведении, мыслях, эмоциях и брать на себя ответственность за их последствия.
2. Я имею право не оправдываться.
3. Я могу сам(а) решать, брать ли мне ответственность за чужие проблемы.
4. Я имею право изменить своё решение или быть нелогичным в его принятии.
5. Я имею право делать ошибки и отвечать за них.
6. Я имею право сказать «Я не знаю», «Я не понимаю».
7. Я имею право не зависеть от того, как ко мне относятся другие

**Диагностический инструментарий**

**I. Тест школьной тревожности (Филипс-тест)**

**Цель**: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить "Да" или "Нет".

**Инструкция**: "Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечайте на вопрос, ДА, если Вы согласны с ним, или НЕТ, если не согласны".

**Обработка и интерпретация результатов:**

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил "Да", в то время как в ключе этому вопросу соответствует "-", то есть ответ "нет". Ответы, не совпадающие с ключом — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту.Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется также, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы № вопросов

1. Общая тревожность в школе 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58

S = 22

2. Переживание социального стресса 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44

S = 11

3. Фрустрация потребности в достижении успеха 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43

S = 13

Страх самовыражения 27, 31, 34, 37, 40, 45

S = 6

5. Страх ситуации проверки знаний 2, 7, 12, 16, 21, 26

S = 6

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих 3, 8, 13, 17, 22

S = 5

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 9, 14,18, 23, 28

S = 5

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

S = 8

Ключ к вопросам

"+" — Да

"-" — Нет

**Ключ к вопросам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 --  | 3 --  | 4 --  | 5 --  | 6 --  | 7 --  | 8 --  | 9 --  | 10 --  | 11 +  | 12 --  |
| 13 --  | 14 --  | 15 --  | 16 --  | 17 --  | 18 --  | 19 --  | 20 +  | 21 --  | 22 +  | 23 --  | 24 +  |
| 25 +  | 26 --  | 27 --  | 28 --  | 29 --  | 30 +  | 31 --  | 32 --  | 33 --  | 34 --  | 35 +  | 36 +  |
| 37 --  | 38 +  | 39 +  | 40 --  | 41 +  | 42 --  | 43 +  | 44 +  | 45 --  | 46 --  | 47 --  | 48 --  |
| 49 --  | 50 --  | 51 --  | 52 --  | 53 --  | 54 --  | 55 --  | 56 --  | 57 --  | 58 --  |

**Результаты**

1) Число несовпадений знаков ("+" -Да, "-"-Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; > 50%; > 75%).

Для каждого респондента

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: — абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам

теста).

**Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)**

**Общая тревожность в школе** -общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Общая тревожность-обычное эмоциональное состояние ребенка в школе. Оно может быть позитивным на фоне общей высокой тревожности. То есть ребенок эмоционально неблагополучен, но в школе чувствует себя достаточно уверенно и спокойно. Возможен и противоположный вариант: в целом спокойный и эмоционально устойчивый ребенок ощущает себя в школе плохо.

2**. Переживания социального стресса** — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

Переживания социального стресса — в данном случае тест фиксирует то эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками). Очень часто высокую тревожность по этому фактору демонстрируют лидеры. Важно соотносить данные по этой шкале с другими. Когда высокая тревожность по этому фак-тору совпадает с аналогичной по другим факторам, это менее информативно и зна-чимо, чем единичный случай высокой тревожности, приходящийся именно на этот фактор.

3. **Фрустрация потребности в достижении успеха** — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психо-логический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижениях высоких результатов. Интересно, что в классах, обучавшихся в начальной школе по системе Занкова, значительно реже выражен этот показатель, чем в «обычных» классах.

4. **Страх самовыражения**— негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания возника-ют у ребенка в ситуациях, предполагающих самораскрытие, предъявление себя другим, демонстрацию своих возможностей. Судя по всему, это один из самых типичных, культурно заданных страхов для наших детей от Якутска до Калининграда. Встречается очень часто. Если высокие показатели по нему имеют многие ученики данного класса, это говорит о неблагоприятной пе-дагогической ситуации, которая провоцирует развитие страха самовыражения.

5. **Страх ситуации проверки знаний** — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх ситуации проверки знаний — переживание тревоги в ситуациях проверки, особенно публичной, знаний, достижений, учебных возможностей. Типично для неуспешных школьников. В остальных случаях является важным симптомом эмоционального неблагополучия. В массовомпроявленииотражает некоторую педагогическую традицию, которую не мешало бы изменить.

6. **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — тревожная ориентация на значимых других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, сильные переживания по поводу отзывов, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок. Еще один «культурный» страх, если

принимать в расчет его чрезвычайную распространенность в школах России. Встречается в массовом порядке. Важен не столько для индивидуальных психологических диагнозов, сколько для консультирования педагогов!

7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психо-физиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожные факторы среды. Можно сказать, что это .индивидуальная неприспособленность к неприятно-стям. Встречается не очень часто, (2—3 ребенка на класс), но каждый случай, требует отдельного глубокого анализа, прежде всего с точки зрения причин такой низкой толерантности. Их выявление позволяет оберегать ребенка от травмирующих его ситуаций.

8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. Этот показатель важен в процессе консультирования педагогов, он отражает особенности системы отношений взрослых и детей в школе. Менее информативен для неуспешных в учебе школьников.

Таким образом, Филлипс-тест дает информацию, важную для выявления индивидуальных особенностей статуса школьников, состояния отношений в системе «учитель-ученик», характеристики общей педагогической ситуации в школе.

Весь материал, необходимый для проведения, интерпретации и представления данных по тесту, приведен ниже. Работа окажется действительно благодарной и возместит затраты в том случае, если вы не ограничитесь формальным численным анализом данных, а поразмышляете над показателями, сравните их со своими наблюдениями, поищете не только внутренние психологические но и социально-педагогические причины полученных результатов.

***Тест школьной тревожности (Филлипс – тест).***

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3*.* Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала пока ты не поймешь, что он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты не решаешься высказаться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопросы учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты; что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым уважением?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение товарищей те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращает на тебя внимания?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как мамы других твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. .Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом

***II. 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 2 | 3 4  |
| 7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают  | 0 1 2  | 3 4  |
| 8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь  | 0 1 2  | 3 4  |
| (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)  |
| 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 |  |

***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:***

|  |  |
| --- | --- |
| Группа | Уровень различных видов тревожности |
| Уровень | Учащихся | баллы |
| тревожности | классс | пол | общая | школьная | с/оц | Межлич-­ |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Нормальный | 78 | жмж | 35-6722-6030-62 | 8-225-207-19 | 10-215-1711-21 | 8-227-187-20 |
|  |  | 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 |
|  | 11 | мжм | 23-4736-6425-46 | 5-146-195-15 | 8-174-187-18 | 5-145-185-13 |
| 2. Несколько­ | 78 | ЖмЖ | 68-7361-6663-78 | 23-2720-2520-25 | 22-2617-2222-26 | 23-2719-2521-27 |
| повышенный |  | м | 55-73 | 18-23 | 19-25 | 18-24 |
|  | 9 | ж | 55-72 | 15-20 | 20-26 | 20-26 |
|  |  | м | 49-67 | 14-19 | 18-26 | 18-25 |
|  | 10 | ж | 63-76 | 18-23 | 24-29 | 21-28 |
|  | 11 | МЖм | 48-6065-7047-53 | 15-1920-2516-22 | 18-2219-2319-24 | 15-1919-2614-18 |
| 3. Высокий | 78 | жмж | 74-9467-8679-94 | 28-3226-3126-31 | 25-3323-3127-31 | 28-3426-3128-33 |
|  |  | м | 74-91 | 24-30 | 26-32 | 25-30 |
|  | 9 | ж | 73-90 | 21-26 | 27-32 | 27-33 |
|  |  | м | 68-86 | 20-25 | 27-34 | 26-32 |
|  | 10 | ж | 77-90 | 24-30 | 30-34 | 29-36 |
|  | 11 | МЖм | 61-7271-9154-85 | 20-2426-3022-26 | 23-2724-3125-29 | 20-2327-3518-23 |
| 4. Очень высокий | 78 | жмж | Более94Более86Более 94 | Более32Более 31Более 31 | Более 33Более 31Более 31 | Более34Более 31Более 33 |
|  |  | м | Более 91 | Более 30 | Более 32 | Более 30 |
|  | 9 | ж | Более 90 | Более 26 | Более 32 | Более 33 |
|  |  | м | Более 86 | Более 25 | Более 34 | Более 32 |
|  | 10 | ж | Более 90 | Более 30 | Более 34 | Более 36 |
|  | 11 | МЖм | Более 72Более 91Более 85 | Более 24Более 30Более 26 | Более 27Более 31Более 29 | Более 23Более 35Более 23 |
| 5. «Чрезмерное спо-­ | 78 | жмж | Менее 5Менее 22Менее 30 | Менее 8Менее 5Менее 7 | Менее 10Менее 5Менее 11 | Менее 8Менее 7Менее 7 |
| спокойствие» |  | м | Менее 17 | 'Менее 4 | Менее 4 | Менее 5 |
|  | 9 | ж | Менее 17 | Менее 2 | Менее б | Менее 4 |
|  |  | м | Менее 10 | — | — | Менее 3 |
|  | 10 | ж | Менее 39 | Менее 5 | Менее 12 | Менее 5 |
|  | 11 | МЖм | Менее 23Менее 36Менее 25 | Менее 5Менее 6Менее 5 | Менее 8Менее 4Менее 7 | Менее 5Менее 5Менее 5 |