



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД ОКРУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НИЖНЕВАРТОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №7»

Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Нижневартовск, 628606, ул. Омская, д. 2а

☎: (3466) 24-86-34, 41-78-13, тел./факс: (3466) 67-16-06

Электронная почта: school7_nv@mail.ru, Сайт: <https://school7.edu-nv.ru/>

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ №7»
В.В. Застрожина
«01» сентября 2024 год

Программа
«Я учусь владеть собой»
работы педагога-психолога с группой
обучающихся 6-9 классов

Педагог-психолог
Л.В.Потапова

2024 год

Цель программы: улучшение самочувствия и гармонизация эмоционального фона подростков за счет снижения уровня тревожности.

Задачи программы:

1. Развивать у подростков умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения), навыки владения собой в критических ситуациях.
2. Формировать и совершенствовать коммуникативные компетенции подростков: умение и навыки конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов.
3. Формировать адекватную самооценку подростков, развивать уверенность в своих силах.
4. Развивать позитивное самовосприятие.
5. Развивать и совершенствовать навыки ответственного поведения: умение ставить цель, брать ответственность, осуществлять самоанализ своей деятельности.
6. Развивать навыки коллективной работы.

Планируемые результаты психологической работы в классе:

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

Промежуточные:

- повышение активности, инициативности и мотивации детей на занятиях;
- повышение социальной компетенции (конструктивное общение и взаимодействие в группе);
- изменение и стабилизация эмоционального фона с преобладанием положительных эмоций;

- повышение уровня доверия и эмоциональной открытости детей.

Итоговые:

- изменение показателей психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя и т.п.);

- приобретение жизненно-важных навыков:

- умения конструктивно решать проблемные ситуации;
- умения устанавливать эффективные межличностные отношения;
- самосознания и рефлексии своей деятельности и поведения;
- навыков эмоционально-волевой регуляции поведения.

Участники программы должны:

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
---------------------	--

Сроки реализации программы 3 года.

Содержание программы.

Программа «Я учусь владеть собой» рассчитана на 14 занятий.

Основные темы: «Зачем нужно знать себя?», «Моя индивидуальность», «Я и мир вокруг меня», «Моя самооценка», «Мир эмоций», «Как победить свою и чужую агрессию», «Я владею собой», «Мои проблемы», «Обида», «Умение сказать «нет», «Азбука общения», «С тобой приятно общаться», «Барьеры в общении или как избежать конфликтов», «Я возьму с собой».

Данная программа сфокусирована на четырех составляющих, включающих коррекционно-развивающую работу с подростками:

Личностный блок.

Задачи:

1. Помощь подросткам в самопознании, в раскрытии своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими детьми.
2. Формирование способности анализировать свои личностные качества, рефлексии и обратной связи.
3. Формирование адекватной самооценки, развитие уверенности в себе.
4. Создание условий для формирования позитивного образа через самосознание и саморегуляцию подростков.

Эмоционально-регуляторный блок.

Задачи:

1. Обогащение эмоционального словаря, расширение сферы эмоционального реагирования подростков.
2. Снятие мышечного и эмоционального напряжения, снижение тревожности.
3. Обучение распознаванию и сознательному управлению своими чувствами и эмоциональными состояниями.

4. Обучение приемам саморегуляции эмоционального состояния, способам выражения гнева в приемлемой форме.
5. Формирование адекватных форм поведения.

Коммуникативный блок.

Задачи:

1. Создание благоприятных условий для работы группы.
2. Раскрытие качеств, важных для эффективного межличностного общения.
3. Освоение активного стиля общения.
4. Обучение подростков эффективным средствам общения.
5. Воспитание толерантного отношения друг к другу.

Социально-адаптивный блок.

Задачи:

1. Регулирование поведения в коллективе.
2. Обучение навыкам принятия решений, критического мышления.
3. Обучение умению отстаивать свою позицию.
4. Развитие способности осуществлять самоанализ своей деятельности.

Практическая часть программы.

Программа реализуется по плану работы с обучающимися подросткового возраста имеющими повышенный уровень тревожности. Данной деятельности отводится изучение в количестве 1 часа в неделю – всего 14 часов. Занятия с обучающимися могут проводиться, как целым курсом, так и отдельно, в зависимости от запроса и образовательных потребностей учреждения.

В последнее время в научных исследованиях значительное место занимает проблема тревожности. Многие исследователи и практические психологи отмечают, что именно тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей возрастного развития. Анализ исследований подростковой тревожности последних лет позволяет трактовать тревожность как переживание эмоционального неблагополучия, предчувствие опасности,

которые являются выражением неудовлетворения значимых возрастных потребностей.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики» тревожности являются отражением наиболее значимых социогенных потребностей, особенностей ведущей деятельности, основных психических новообразований ребенка.

Подростковый возраст - трудный период полового созревания и психологического взросления. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком; оно становится центральным новообразованием подросткового возраста. По выражению Л.С. Выготского, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного». Личностная нестабильность порождает противоречивые желания, поступки и неблагоприятные личностные проявления. 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 у подростков. Тревожность рассматривается как показатель «преневротического состояния», ее роль чрезвычайно высока в нарушениях поведения, таких как делинквентность и аддиктивное поведение подростков. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей подросткового возраста, таких как аффективная вспыльчивость, повышенная возбудимость и агрессивность, негативизм, отказ от обучения.

Проведение занятий, предложенных в программе, не требует специальной подготовки. Занятия могут проходить в классных кабинетах, имеющих достаточного пространства для свободного перемещения детей.

Используемое оборудование для занятий общедоступно и если требует, то минимальных материальных затрат, так как используемые материалы входят в комплект каждого школьника (например, цветная бумага, карандаши, альбомные листы и т.п.). В отдельных случаях для проведения занятия, сопровождающегося презентацией или показом видеофрагментов, необходима мультимедийная установка.

Список литературы.

1. Байярд Р.Т., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей: Пер. с англ. – М.: Просвещение, 1991.
2. Басов А.В., Тихомирова Л.В. Тревожность у детей школьного возраста. - Ярославль, 1991.
3. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. пед. вузов \ Сост. и науч. ред. В.С.Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
4. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002.
5. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Речь, 2001.
6. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. – М., 1998.
7. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003
8. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.
9. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – М.: ТЦ «Сфера»., 2000.
10. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. /Под ред. М.Р. Битяновой. СПб.: Питер, 2006.
11. Прихожан А.М. К построению коррекционных программ по преодолению тревожности у подростков и юношей. – М., 1989. –203с.
12. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000.

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

14. Рабочая книга школьного психолога. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991.

Тематический план занятий

№	Тема	Кол-во занятий	Цели и задачи	Наименование упражнений
1	Зачем нужно знать себя?	1	Принять правила проведения занятий. Способствовать	Принятие правил, игра "Снежный ком", упражнение «Цвет настроения»,
2	Моя индивидуальность	1	самопознанию и рефлексии обучающихся. Способствовать	«Внимание – опасность!», «Расширение зоны», «Ассоциации»,
3	Я и мир вокруг меня	1	сплочению группы, углублению процессов	«Построимся», «Индивидуальное
4	Моя самооценка	1	самораскрытия. Учить находить в себе главные	восприятие», «Птица, рыба, зверь», самоанализ «Кто я?
5	Мир эмоций	1	индивидуальные особенности, определять	Какой я?», «Все мы», упражнение
6	Как победить свою и чужую агрессию	1	свои личностные особенности. развитие самосознания, умений и	«Индивидуальность личности», «Горячий стул», «Я в лучах солнца»,
7	Учусь владеть собой	1	навыков самоанализа, рефлексии, преодоления	«Запретное движение», тест «Кто вы?», анкета «Что ты
8	Мои проблемы	1	психологических барьеров, мешающих	знаешь о себе?», мини-лекция о самооценке,
9	Обида	1	полноценному самовыражению	диагностика самооценки «Кто я есть в этом мире»
10	Умение сказать «нет»	1	подростков. Формирование	(методика В.В. Новикова), упражнение «Твое имя»,
11	Азбука общения	1	адекватной самооценки, осознание подростком	мозговой штурм «Поведение человека в зависимости от
12		1	индивидуальности,	уровня самооценки»,

	С тобой приятно общаться		неповторимости каждого человека. Развитие эмоционально-волевой сферы подростков, закрепление умений узнавать эмоции других людей, понимать своё эмоциональное состояние и состояние других людей, обогащение эмоциональной речи ребёнка, актуализация представлений о различных эмоциональных состояниях. Обучение способам самоконтроля и реагирования на агрессивные воздействия, развитие способности принимать друг друга, формирование собственного представления и отношения к проблеме, выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии. Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному	упражнение «Формула успеха», «Скажи комплимент», «Мой сосед», групповая дискуссия на тему «Эмоции», игра «Угадай, что я изображаю», упражнения «Сигнал», «Незаконченные предложения», «Калейдоскоп эмоций», «Имена чувств», притча о змее, упражнения «Отдай честь!», презентация «Гнев», упражнение «Эмоции в моем теле», игра «Гармошка», упражнение «Рассказ по цепочке», «Скульптура агрессивного состояния», работа в парах «Агрессию – под контроль», упражнения «Молекулы», релаксация «Место покоя», упражнение «Вверх по радуге», «Автопилот», «Поворот в прыжках», «Проблемы», игра «Диалог со своим мозгом», упражнение «Не пропусти хлопок», игра «Крокодил», упражнение с шарами, «Антоним», «Детские обиды», «Копилка обид», игра «четыре стихии», «Горячий» стул», «Комплимент», «Колпак», беседа «Техники отказа», игра «Вопрос – ответ», изучение способов
13	Барьеры в общении или как избежать конфликтов	1		
14	Я возьму с собой...	1		

		самовыражению. Развивать навыки уверенного поведения; обучать тому, как справляться с обидой; способствовать формированию более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе. Формирование навыков психосоциальной компетенции у подростков. Обогащение эмоционального словаря, расширение сферы эмоционального реагирования подростков; обучение несовершеннолетних эффективным средствам общения; развитие коммуникативных способностей; формирование основ эмоциональной саморегуляции у обучающихся, эмоционального осознания собственных чувств, переживаний; развитие воспитания толерантного отношения	сопротивления, тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях», ролевая игра «Отказ», упражнение «Ромашка эмоций», рефлексия «Подари улыбку миру», презентация «Выражения лица», упражнение «Пантомима», «Рисование в парах», «Неоконченные предложения», «Клубок», просмотр социальных роликов, рассказ Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек», игра-разминка, просмотр мультфильма «Bridge», мини-лекция «Конфликт», мозговой штурм (работа в группах), презентация «Бесконфликтное общение», упражнение «Единство», ролевая игра «Сглаживание конфликтов», притча о поведении, упражнения «Письмо себе, любимому», «Пословицы», «Говорящие руки», «Маска», «Чемодан», «Подарок», «Прощай», «Волшебный сон», «Дерево радости», метод анализа конкретных ситуаций, сюжетно-ролевые игры, групповые дискуссии,
--	--	--	---

			друг к другу. Помощь подросткам в самопознании и самораскрытии, в преодолении барьеров в общении, совершенствование навыков эффективного общения, формирование умения понимать друг друга, развитие эмпатии, толерантности. Приобретение и отработка навыков сотрудничества в конфликте, выхода из конфликтных ситуаций, создание различных моделей поведения в конфликте и выбор наиболее эффективных из них, развитие навыков эмпатического восприятия другого человека, умения слушать и давать обратную связь. Закрепление у подростков, полученных на занятиях знаний, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, закрепление	психогимнастические упражнения, диагностические тесты, тренинговые упражнения, элементы арт-терапии, игротерапии, мозговой штурм.
--	--	--	---	--

			дружеских отношений между членами группы, снижение мышечных зажимов, повышение энергетики, уверенности в себе.	
--	--	--	---	--

Дата составления «31» августа 2024 г.

Педагог-психолог: Потапова Лариса Владимировна