

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей коррекционно-  
развивающего цикла  
протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Методист ГБОУ школы-  
интерната № 3 г.о.Тольятти  
\_\_\_\_\_ Е.В. Савостьянова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ  
школы-интерната №3  
г.о.Тольятти  
\_\_\_\_\_ О.П. Степанова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

## Адаптированная рабочая программа «Коррекция страхов и тревожности у учащихся»

**Количество занятий: 10**

**Класс: 5 - 9**

Рабочую программу составила:  
педагог-психолог Кульчиковская О.Н.

## **Пояснительная записка.**

### ***Актуальность программы.***

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается школьный психолог и учитель. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Повышенная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения, ведь проблема усвоения учебного материала, проблема взаимоотношения в классном коллективе, изменение коллектива может возникнуть как в начале школьного обучения, так и на более поздних этапах.

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.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно–развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста.

### ***Научное обоснование программы.***

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных. Усложняющие задачи, выдвигаемые в ходе общественного развития и связанные с ними эмоциональные и физические перегрузки, последствия информационного взрыва, обострение социальных проблем, приводят к повышению влияния стрессового фактора на человеческую жизнь. Поэтому феномен тревожности становится наиболее важным проявлением развития личности.

Наиболее известным в отечественной и зарубежной литературе представляется изучение феномена тревожности с точки зрения оценки его как эмоционального состояния (К. Изард, 1980; Н.Д.Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.). Ряд исследователей вместе с тем с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджжерс, 1951).

Сегодня изучаются как общие вопросы тревожности: источники тревожности (Д.В. Аткинсон, О. Ранк), роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О.В. Дашкевич, А.М. Прихожан), так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации (Л.Н. Захарова, Б.И. Кочубей).

### ***Направленность программы***

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

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

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно или постепенно, это зависит от желания и оценки ситуации ведущего (психолога, педагога).

### ***Показание к применению программы.***

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

Занятия проводятся в кабинете коррекционно-развивающего обучения.

Используемое оборудование: цветная бумага, карандаши, альбомные листы, оборудование, полученное в рамках проекта «Доброшкола».

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

### ***Обоснование содержания программы.***

При структурировании занятий учитывается возраст участников программы, поэтому особое внимание уделяется упражнениям, которые требуют общения, самовыражения или участие в коллективном деле. В рамках программы у каждого подростка есть возможность проявить свои лучшие личностные качества и быть успешным участником программы, так как предложенный спектр занятий даёт возможность каждому показать свои сильные стороны. В программе используются игровая деятельность, тренинговые упражнения, рисуночная терапия, сказкотерапия. Подобранные упражнения направлены на снижение уровня тревожности через снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, общение. Важным

элементом работы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения подростка в значимых, в том числе оценочных ситуациях.

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

### ***Продолжительность программы и количество занятий.***

Программа рассчитана на 10 занятий. Рекомендованная периодичность коррекционно–развивающих занятий 1 раз в неделю. Группа может состоять от 7 до 12 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях. Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на коррекционную психологическую работу. При этом нужно отметить, что продолжительность занятий может варьироваться от 30 минут до 40 минут.

### ***Этапы реализации программы.***

1. этап - Подготовительный. Заключается в подборе диагностических методик и в комплексном изучении индивидуальных особенностей учащихся.
2. этап - Проведение первичной диагностики, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования, и комплектование группы учащихся.
3. этап - Информационный. Для обеспечения комплексного подхода в коррекционной работе необходимо провести диагностические и просветительские беседы с родителями учащихся и педагогами.
4. этап - Планирование комплексной работы. Составление тематического плана на обозначенный период.
5. этап – Коррекционный (проведение занятий). Занятия проходят как индивидуально, так может быть использована групповая работа.
6. этап - Итоговая диагностика.
7. этап - Анализ полученных данных и оформление результатов.

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

### ***Диагностические методики, используемые в программе.***

- Тест школьной тревожности (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 1987)
- Методика Дембо – Рубинштейн «Самооценка личности» (модифицированная А.М. Прихожан)

### ***Цель и задачи программы.***

**Цель:** Создать условия для снижения школьной тревожности.

**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.

**Тематический план занятий**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1-2	<i>Раздел «Повышение самооценки»</i>	2
3-6	<i>Раздел «Снятие мышечного и эмоционального напряжения»</i>	4
7-10	<i>Раздел «Навыки общения, уверенного поведения»</i>	4

**Тематический план занятий**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (согласно расписания занятий)
<b>1. Раздел «Повышение самооценки»</b>			
1.1.	Маска		
1.2.	Похвалики		
<b>2. Раздел «Снятие мышечного и эмоционального напряжения»</b>			
2.1.	Как справиться с плохим настроением		
2.2.	Быть собой		
2.3.	Сад чувств		
2.4.	Рисуем чувства		
<b>3. Раздел «Навыки общения, уверенного поведения»</b>			
3.1.	Три портрета		
3.2.	Работаем над уверенностью в себе		
3.3.	Уверенность в повседневной жизни		

3.4.	Я – герой		
------	-----------	--	--

**Оценка эффективности, результативности программы.**

Оценка эффективности программы производится по данным повторной диагностики, подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы ребенка.

Уровни тревожности (_____ уч.г.)	Первичная диагностика учащихся %			Повторная диагностика учащихся %		
	школьная	самооц	межлич	школьная	самооц	межлич
_____класс (_____ уч-ся)						
Очень высокий						
Высокий						
Повышенный						
Количество обследованных						

**Используемая литература**

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