

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 120»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 12
от 25.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ № 120»
Хриспенс Е.А.
Приказ № 58/1 от 25.08.2023 Г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Снижение уровня тревожности»

Возраст учащихся 14 лет – 17 лет
Срок реализации – 2 месяца (7 недель)

Автор – составитель:
Дондиков А.Е., педагог-психолог

Оглавление

- 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**
 - 1.1. Пояснительная записка**
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**
 - 1.3. Содержание программы**

- 2. Комплекс организационно педагогических условий**
 - 2.1. Календарный учебный график**
 - 2.2. Условия реализации программы**
 - 2.3. Формы аттестации**
 - 2.4. Оценочные материалы**
 - 2.5. Методические материалы**
 - 2.6. Список литературы**

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав МБОУ «СОШ № 120»
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «СОШ № 120»

Актуальность программы для образовательной организации обусловлена большой распространенностью среди обучающихся поведенческих и эмоционально-волевых нарушений, основными из которых являются проявление детьми агрессивности в поведении, повышенная возбудимость и аффективная вспыльчивость. Так как в большей степени агрессивные тенденции в поведении подростков обусловлены повышенной личностной и межличностной тревожностью, то работа по её снижению является важным направлением деятельности педагога-психолога.

Кроме того, наличие повышенной тревожности в структуре личности подростка является одной из главных причин низкого уровня развития навыков социально-психологической адаптации, что в дальнейшем мешает будущему выпускнику успешно выстраивать свою жизненную стратегию, когда вместо становления произвольного поведения развивается ориентация на внешний контроль, вместо умения самому справляться с трудностями в сложившейся ситуации – тенденция к аффективному реагированию, обиде, агрессии, склонность к девиациям и зависимостям.

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы:

программа «Снижение уровня тревожности» имеет социально-гуманитарную направленность.

Адресат программы: дети подросткового возраста с 13 до 17 лет.

Срок и объем освоения программы:

2 месяца (7 недель), 14 педагогических часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные.

Режим занятий:

2 занятия в неделю.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы:

- улучшение самочувствия и гармонизация эмоционального фона подростков за счет снижения уровня тревожности, развития эмоциональной устойчивости.

Задачи программы:

- развивать у подростков умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения), навыки владения собой в критических ситуациях;
- формировать и совершенствовать коммуникативные компетенции подростков: умение и навыки конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- формировать адекватную самооценку подростков, развивать уверенность в себе;
- развивать и совершенствовать навыки ответственного поведения: умение ставить цель, брать ответственность, осуществлять самоанализ и рефлексию своей деятельности.

Ожидаемые результаты:

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:

1. Повышение активности, инициативности и мотивации детей на занятиях.
2. Повышение социальной компетенции (конструктивное общение и взаимодействие в группе).
3. Изменение и стабилизация эмоционального фона с преобладанием положительных эмоций.
4. Повышение уровня доверия и эмоциональной открытости детей.

Итоговые:

1. Изменение показателей психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя и т.п.);
2. 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.

1.3. Содержание программы

Содержание учебного курса

Программа «Снижение уровня тревожности» представляет собой результат творчески переработанных психолого-педагогических программ: «Развитие эмоциональной устойчивости и формирование навыков совладания со стрессом» (Горбунова Е.В., Свистунова Е.В.); программы по коррекции тревожности «У страха глаза велики» (Ширыбанова М.Г.); программы по снижению тревожности «Познай себя» (Аксёнова Ю.Г.); программы по саморазвитию Горбуновой Е.В.

При структурировании занятий данной программы учитывались возрастные особенности участников программы – подростковый возраст. Поэтому особое внимание уделялось упражнениям, которые требуют общения, самовыражения или участия 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. Подобранные упражнения направлены на снижение уровня тревожности через снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, гармонизацию межличностного общения. Важным элементом программы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения подростка в значимых, в том числе оценочных ситуациях.

Структура программы

Программа снижения повышенной тревожности у подростков 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 воспитанников;
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 воспитанников 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.

Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Зачем нужно знать себя	1
2	Моя индивидуальность	1
3	Я и мир вокруг меня	1
4	Моя самооценка	1
5	Мир эмоций	1
6	Как победить свою и чужую агрессию	1
7	Учусь владеть собой	1
8	Мои проблемы	1
9	Обида	1
10	Умение сказать «нет»	1
11	Азбука общения	1
12	С тобой приятно общаться	1
13	Барьеры в общении или как избежать конфликтов	1
14	Я возьму с собой	1

Основной вид деятельности — тренинг.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	2 недели
Количество учебных дней	14 дней
Даты начала и окончания учебного года	с 29.01.2024 по 12.03.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	итоговая диагностика, самоанализ.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	- помещения: актовый зал; - оборудование: компьютер, принтер, проектор, дидактический материал (мяч, карточки, предметные

Аспекты	Характеристика (заполнить)
	картинки, маршрутные листы и пр.)
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Педагог-психолог

2.3. Формы аттестации

Формой итоговой аттестации – итоговая диагностика, самоанализ.

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Изучение степени отклонения уровня тревожности	1. Тест школьной тревожности (Филлипс – тест). 2. Методика Дембо – Рубинштейна «Самооценка личности» (модифицированная А.М. Прихожан).
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой)

2.5. Методические материалы

Методы обучения: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование.

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Тренинг

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Тетради, бумага для рисования.

- Ватман.
- Воздушные шарики.
- Ручки, карандаши, фломастеры, мелки.
- Пластилин
- Мяч.
- Разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.
- Бланки с психогеометрическим тестом, тестом «Кто я есть в этом мире?», «Как я ориентируюсь в разных ситуациях?».
- Анкета «Что я знаю о себе?».
- Карточки с нарисованными геометрическими фигурами,
- Презентации «Гнев», «Бесконфликтное общение», «Эмоциональные состояния», «Азбука общения».
- Мультфильм «Мост», социальные ролики про доброту и толерантность,
- Диски (или другой носитель) с музыкой: Ф. Шопен «Ноктюрн №2» (В. А. Моцарт «Маленькая ночная серенада»), записи релаксационной музыки.
- Художественные произведения: рассказ Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек», притча о змее, притча о поведении.
- Устройство для прослушивания музыки или компьютер.
- Мультимедийная установка.
- Карточки с ситуациями, пословицами, чертами характера.
- Дидактический материал «Ромашка эмоций».
- Бланки «Имена чувств», со схематичным изображением человека, «Подари улыбку миру».

2.7. 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. Лидерс А.Г. психологический тренинг с подростками. – М. Академия, 2001.
9. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.
10. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.
11. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. /Под ред. М.Р. Битяновой. СПб.: Питер, 2006.
12. Прихожан А.М. К построению коррекционных программ по преодолению тревожности у подростков и юношей. – М., 1989. –203с.
13. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000.
14. Психологический тренинг с подростками / Серия «Эффективный тренинг» Л.Ф.Анн - СПб.: Питер, 2003.
15. Рабочая книга школьного психолога. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991.