Муниципальное образовательное учреждение –

средняя общеобразовательная школа №1 г.Маркса

Саратовской области

**Коррекционно-развивающая программа**

**«Снижение уровня тревожности**

**пятиклассников»**

Составитель: педагог-психолог

Звягина Ольга Николаевна

**Маркс, 2016**

**Пояснительная записка**

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, то есть состояние душевного, физического и социального благополучия. Если человек находится в ситуации дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, что в свою очередь вызывает тревожность как ответную реакцию на стрессовую ситуацию. Устойчивая тревожность порождает вегетативные, неврозоподобные и психические нарушения. Существует мнение, что в пятых классах число детей с высоким уровнем тревожности несколько выше, чем в других классах школы, и связан этот факт с особенностями переходного периода из начальной школы в основную.

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

Школьная тревожность - это сравнительно мягкая форма проявления неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценке со стороны педагогов и сверстников.

Необходимость изучения уровня тревожности учащихся вытекает из опасности перерастания школьной тревожности в «школьный невроз», который хоть и очень редко встречается в школьной жизни, все же существует.

Кроме того, для полноценной и успешной реализации учебно-воспитательного процесса в школе необходимо наличие комфортной обстановки, что невозможно для детей с высоким уровнем тревожности.

Возрастной период 10-11 лет характерен переходом от младшего школьного возраста к отрочеству. Как и любой переходный период, он имеет свои особенности и связан с определенными трудностями как для учащихся и их родителей, так и для учителей.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении.

Школьная тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными задачами развития (Прихожан А.М.)

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей школьного возраста можно выделить:

1. Внутри личностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности (Кочубей Б.И., Новикова Е.В.).

2. Нарушения внутрисемейного и или внутри школьного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками (Захаров А. И., Прихожан А.М.).

3. Соматические нарушения (Щербатых Ю. В., Ивлева П.И.).

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в ситуации конфликта, вызванного:

* негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
* неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
* противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, школой, сверстниками (Кочубей Б. И., Новикова Е.В.).

**Цель программы** - создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня, соответствующего возрастной норме.

**Задачи**:

- обучение пятиклассников способам осознания и отреагирования эмоций; навыкам расслабления, снятие те­лесных зажимов;

- способствование повышению самооценки;

- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

**Содержание программы.**

Программа рассчитана на 10 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжитель­ность каждого занятия 1 академический час. Группа состоит из 7—10 человек.

**Тематическое планирование занятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Знакомство | 1час |
| 2 | Я и школа | 1час |
| 3-5 | Школьные страхи | 3часа |
| 6-7 | Агрессивность | 2часа |
| 8-9 | Принятие себя | 2часа |
| 10 | Итоговое «Я – это я, и я – это замечательно!» | 1час |
| Итого: | | 10 часов |

**Структура занятий:**

-занятие № 1 ориентировано на создание рабочей атмосфе­ры, формулирование правил группы;

-занятия 2-7 направлены на разрядку школьной тревожности;

-занятия 8-9 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;

-занятие 10 (итоговое занятие) представляет собой подведе­ние результатов работы.

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия, целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, созда­ние группового доверия.

Следующим этапом занятия является рефлексия состояния уча­стников, оформленная в определенном методическом приеме. Она позволяет обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того чтобы в конце занятия оценить его изменения.

Затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражне­ние, тематически связанное с целью занятия.

Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких уп­ражнений, создающих условия для достижения целей каждого кон­кретного занятия.

Последним этапом занятия является рефлексия со­стояния, включенная в ритуал завершения занятия.

На завершающем этапе групповой работы проводится конт­рольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы.

**При реализации программы используются следующие методы и техники:**

* Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упраж­нения с игровыми элементами, соответствующие темам за­нятия.
* Рисуночная арт-терапия.
* Метафорические истории и притчи.
* Групповое обсуждение как особая форма работы группы.
* Психогимнастические упражнения, направленные на сни­жение психоэмоционального напряжения и раскрепощение учеников на занятиях.

**Принципы работы тренинговой группы:**

* Принцип добровольного участия.
* Принцип обратной связи.
* Принцип самопознания.
* Принцип равноправного участия.
* Принцип психологической безопасности.

**Ожидаемые результаты**:

1. Снижение тревож­ности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме.

2. Повышение само­оценки учащихся.

3. Развитие культуры общения.

**Содержание занятий.**

**Занятие 1.** **Знакомство.**

1. Упражнение «Паутина» (цель – знакомство детей друг с другом)

2. Обсуждение и установление правил, которые позволят создать атмосферу психологической безопасности.

3. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...», необходима для спло­чения группы, получения более глубоких знаний друг о друге.

4. Упражнение «Говорящие вещи» (цель — способствовать более глубокому самораскрытию).

5. Релаксация (цель — обучение навыкам расслабления, снятие те­лесных зажимов).

6. Получение обратной связи.

**Занятие 2. Я и школа.**

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цели — актуализация позитив­ного опыта, сплочение группы, диагностика наличии сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы

2. Повторение правил работы в группе.

3. Упражнение «Распускающийся бутон» (активизация совместной деятельности детей).

4. Обсуждение понятия «тревожность» (цель — осознание ребя­тами личностного смысла понятия «тревожность»).

5. Круг. «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?», позволяющий осознать собственный опыт, получить эмо­циональную поддержку от окружающих («не у меня одного проблемы»).

6. Упражнение «Прогулка по сказочному лесу» для снятия мышеч­ных зажимов, активизации учеников, развития творческого вооб­ражения.

7. Получение обратной связи.

**Занятие 3. Школьные страхи**

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитив­ного опыта, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для работы).

2. Игра «Игра «Геометрические фигуры» (развитие сплоченности груп­пы, формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии).

3. Обсуждение понятия «страх» (цель — осознание личностного смысла понятия «страх», принятие собственных страхов).

Информирование (помимо прочего, способствует повышению у участников мотивации на работу с собственными чувствами).

4. Рассказ о школьном страхе (цель — разрядка страха. Рисование школьных страхов (цель — разрядка страхов).

6. Релаксация «Приятные воспоминания».

7. Получение обратной связи

**Занятие 4. Школьные страхи**

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитив­ного опыта, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).
2. Игра «Мяч по кругу» (для создания рабочей атмосферы, дви­гательного раскрепощения).
3. Повторение теории (помимо актуализации теоретического материала, повышает мотивацию на работу с чувствами.

4. Ролевая игра «Кошмарный учитель», способствующая разрядке страха.

5. Медитация «Полет на ковре-самолете» (цель — обучение на­выкам расслабления и саморегуляции психического состояния).

6. Получение обратной связи.

**Занятие 5. Школьные страхи**

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитив­ного опыта, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).
2. Игра «Испуганный ежик»

3. Игра «Волшебный магазинчик страхов» (позволяет изменить отношение к собственным страхам).

4.Упражнение «Насос и мяч» для снятия напряже­ния.

5.Релаксация «Самого себя любить» (учить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя).

7. Получение обратной связи.

**Занятие 6. Агрессивность.**

1. Упражнение «Новое, хорошее (цель — актуализация позитив­ного опыта, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).
2. Игра «Да - нет» (направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизненных сил).
3. Обсуждение понятия «агрессивность» для осознания личност­ного смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон.

Круг: «Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?»  
для осознания собственного опыта, получения поддержки от окружа­ющих («не один я такой»). Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева (ре­бята получают знания о способах безопасной разрядки гнева).

1. Упражнение «Отдать приказ» (выработать конструктивные способы поведения).
2. Медитация «Спустим пары» (цель - разрядка агрессивных эмоций).
3. Получение обратной связи.

**Занятие 7. Агрессивность**

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитив­ного опыта, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).

2. Упражнение «Агрессивное поведение» (цель - закрепление понятия агрессивное поведение)

3. Упражнение «Король».

4. Выполнение техники «Рубка дров» (цель — разрядка агрессии).

5. Медитация «Воздушный шар» (цель - осознание собственного тела, агрессивных накоплений).

6. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было инте­ресно, важно, понравилось на занятии?»

**Занятие 8. Принятие себя**

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитив­ного опыта, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).

2. Упражнение «Посмотрим друг на дружку» (цель - принятие собственного тела, знание и понимание его возможностей и ограничений).

3. Упражнение «Спасибо моему телу» (цель - предоставить каждому ребенку возможность усиливать позитивное отношение к своему телу, ощущать благодарность разным его частям, укрепляя тем самым фундамент его самооценки и развивая его оптимизм и осознанное гармоничное отношение к миру).

4. Упражнение «Невидимые помощники» (цель — учить концентрироваться на прекрасном)

5. Получение обратной связи.

**Занятие 9. Принятие себя**

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитив­ного опыта, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).

2. Упражнение «Браво» (цель – получение поддержки от группы).

3. Упражнение «Я справился!» (способствует осознанию внутренних ре­сурсов повышению уверенности в себе).

4. Упражнение «От третьего лица» (цель – вселить уверенность в том, что они достигнут того, чего хотят).

5. Получение обратной связи.

**Занятие 10. Итоговое «Я – это я, и я – это замечательно!»**

1.Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитив­ного опыта, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).

2. Упражнение «Кто Я?» (цель — способствовать более глубокому самораскрытию на занятиях).

3**.** Круг «Что я люблю делать и у меня хорошо получается?« (цель — приня­тие себя).

4. Упражнения «Цветок» (цель - способствует формированию символа внутреннего покоя и доверия самим себе).

5. Получение обратной связи.

**Использованная литература**

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. — М., 1997.

2. Битянова М. Р. Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено// Школьный психолог. — 2001. — № 33.

3. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М., 1996.

4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2000.

5. Костина Л. М. Методы диагностики тревожности. — СПб., 2002.

6. Лютова Е. К, Монина Г.Б.. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб., 2001.

7. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2007.

8. Микляева А.В., РНумянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб., 2006.

9. Прутченков А. С. Свет мой зеркальце, скажи... — М., 1996..

10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Вып. 1-4. — М., 1999.

11. Фопель К. Психологические группы. — М., 2000.

12. Чистякова М. И. Психогимнастика. — М., 1995.