

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 6
имени Героя Советского Союза И.А.Омельченко



Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 6.
Л.А.Култышева

**Программа профилактической работы по результатам
социально-психологического тестирования**

**«Преодоление личностной тревожности у
подростков»**

Подготовила педагог-психолог
МБОУ СШ № 6
Климова Н.М.

Пояснительная записка

Программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих и профилактических занятий с подростками. Программа рассчитана на подростков в возрасте 13-17 лет, на две учебные четверти и составляет 14 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю (40-50 минут).

У каждого ребенка имеются свои школьные и социальные проблемы и трудности, но подростков объединяет то, что в этом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды.

В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность в благоприятном, доверительном общении со взрослыми.

Как показывает опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, закрепление отрицательного опыта, это в свою очередь ведет к повышению неуверенности в себе и формированию личностной тревожности. Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не умеют и не желают признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Цель: занятия направлены на коррекцию эмоционально-личностной сферы детей, снижению тревожности, развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации, раскрыть положительные качества ребенка и воспитать уверенность в достижении успеха в различных видах деятельности; способствовать развитию детей в познании себя как личности;

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, поупражняются в применении различных способов поведения, овладеют навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

На психологических занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему. Поэтому психолог организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения.

Структура занятий и состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении ведущий может либо просто сообщить тему занятия, либо задать учащимся вопросы по обсуждаемой теме. Основная часть, как правило, содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная часть направлена на анализ, самопроверку и рефлекссию.

Перед началом работы (на первом занятии) обязательно вместе с детьми принимаются правила (групповые нормы) поведения на занятиях.

Используемые на занятиях диагностические процедуры помогают учащимся в самопознании. Интерпретировать полученные результаты желательно в целом для всей группы или представлять их для каждого в письменном виде.

Для записей и рисования ученики имеют индивидуальные тетради.

Цель программы: снижение тревожности у подростков, коррекция эмоционально-личностной сферы детей.

Задачи:

1. Получение конкретных знаний для решение подростками своих проблем.
2. Выработка адекватной самооценки и коррекция своего поведения.
3. Развитие личности подростка, его способностей к общению и возможностей.

Ожидаемые результаты: снижение тревожности. Отслеживание результатов работы проводится на основе диагностики, которая проводится в начале и в конце курса занятий.

Занятия проводятся в классном помещении, мебель расставляется в соответствии с видами занятий: либо по кругу, либо за обычным образом расположенными столами, либо в свободном пространстве без мебели.

Первые занятия построены таким образом, чтобы подростки могли открыть друг в друге что-то новое. Интерес к каждому члену группы, единение всего класса – вот основные задачи, которые решаются на занятиях.

В начале каждого занятия-тренинга вводятся упражнения на разогрев группы. Серьезный разговор начинается только тогда, когда группа к нему психологически готова. Разминочные упражнения помогают ввести участников группы в трениговую атмосферу, расшевелить одних и несколько поубавить пыл других, поднять общий тонус группы и каждого её участника, снять стеснительность, напряженность участников тренинга, а также способность взаимопринятию и взаимопониманию членов группы.

В процессе проведения тренинговых занятий проводятся наблюдения, индивидуальные беседы, которые позволяют проследивать ход коррекционной работы, изменения в поведении подростков, в их эмоциональном состоянии, личностные и межличностные изменения.

Эффективность использования программы

Основным показателем эффективности использования программы является то, что при работе используются различные методы и приемы работы с детьми, которые помогают формировать уверенность в себе, удовлетворенность собой, повышается интеллектуальный уровень.

Безусловным фактором является терпение при работе с детьми по устранению страхов, так как не всегда удается достичь незамедлительных результатов. В немалой степени это зависит и от способности самих детей перестраивать отношения и наполнять свою жизнь новым содержанием. Нередко ожидаемый эффект снижается из-за быстрой утомляемости ребенка, нервно-психических и частых заболеваний.

С помощью проведенных занятий у детей формируются навыки в общении, изживается неуверенность, агрессивность, страх, формируется чувство сопереживания, сотрудничества, повышается самооценка.

Результативность программы можно выявить путем обследования, проводимого дважды: до начала коррекционно-развивающих занятий и после прохождения курса.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Зачем нужно знать себя?	1
2.	Общение в жизни человека.	1
3.	Я глазами других.	1
4.	Самооценка.	1
5.	Ярмарка достоинств.	1
6.	Ищу друга.	1
7.	Барьеры общения.	1
8.	Предотвращение конфликтов.	1
9.	Уверенное и неуверенное поведение.	1
10.	Нужна ли агрессия?	1
11.	Пойми меня.	1
12.	Мои проблемы.	1
13.	Критика.	1
14.	Азбука перемен.	1

Список литературы

1. Астанов Д.М. Тревожность за детей. М., 2001.
2. Борисова С.А «Психическая травма у детей»/ <http://simastudent.newmail.ru>
3. Матафонова Т.Ю., Пелешенко М.А. М, 2006
4. Павлова М.А. Интенсивный курс повышения грамотности на основе НЛП,.М, 1997