

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Волочаевка

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
Протокол № 9 от 23.05.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБОУ ООШ с. Волочаевка

Тумаева /Тумаева О.В./

Приказ № от 23.05.2022 г.

Программа
коррекции тревожности обучающихся

С. Волочаевка, 2022 г.

1. Пояснительная записка

В 2022 году Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Волочаевка получила статус – школа с низкими образовательными результатами (ШНОР) и стала участницей проекта оказания адресной методической помощи «500+». Проект оказания адресной методической помощи школам с низкими образовательными результатами «500+» запущен Министерством просвещения Российской Федерации под лозунгом «Важен каждый ученик».

Проект «500+» — часть федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование». Он призван оказать содействие в достижении глобальной цели, обозначенной в Указе Президента, по вхождению России в число 10 стран-лидеров по качеству общего образования.

Цель проекта «500+» – повышение качества образования в образовательных организациях с низкими образовательными результатами обучающихся путем реализации для каждой образовательной организации комплекса мер поддержки, разработанного с учетом результатов предварительной комплексной диагностики по этой образовательной организации. Диагностика направлена на выявление различных факторов, существенным образом влияющих на результаты обучения в конкретной школе.

В связи с реализацией данного проекта в образовательном учреждении было проведено анкетирование среди учащихся 6, 9 классов, учителей, родителей, директора школы, в результате которого были выявлены факторы риска для МБОУ ООШ с. Волочаевка. Одним из профилей школьных рисков в ОУ был выявлен риск школьного благополучия (высокий уровень).

По результатам школьной самодиагностики, проведенной по тестам Филипса, Спилберга, по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) создана Программа для снижения уровня школьной тревожности. Она составлена на основе программы «Преодоление личностной тревожности у подростков» Гасиней О. В., Курилина Н. В. и предназначена для проведения коррекционно-развивающих и профилактических занятий с подростками, испытывающими тревожность в обучении и общении, их родителями, а также с учителями-предметниками, классными руководителями и педагогами, работающими со школьниками с высоким уровнем тревожности.

Цель программы: психологическая поддержка детей, имеющих различные страхи и повышенный уровень тревожности, и создание условий для преодоления страхов школьников.

Задачи:

- получение конкретных знаний родителям, школьникам, педагогам о сущности понятия «тревожность»;

- выработка адекватной самооценки учащихся и коррекция поведения;
- развитие личности подростка, его способностей к общению и возможностей.

Ожидаемые результаты:

- развитие способностей к самоанализу и контролю поведения;
- формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации к их достижению;
- снижение эмоционально-психического напряжения в различных ситуациях, повышение толерантности к фрустрирующим ситуациям;
- развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими, подбирать конструктивные способы взаимодействия с окружающей средой;
- оптимизация положительного опыта, создание, развитие и закрепление позитивного образца поведения;
- развитие гармоничных отношений в семье, в школе, в окружающем социуме.

Программа включает следующие направления работы:

1. Работа с обучающимися, имеющими высокий уровень тревожности.
2. Работа с классными руководителями, учителями – предметниками, работающими с обучающимися с высоким уровнем тревожности.
3. Работа с родителями обучающихся, испытывающими высокий уровень школьной тревожности.

2. Направление «Работа с неуспевающими учащимися, испытывающими высокий уровень школьной тревожности»

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 младшего подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды.

В работе с подростками отдаётся 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 с 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 с 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.

Занятия направлены на коррекцию эмоционально-личностной сферы детей, развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

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 занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему, поэтому организуется доброжелательная и доверительная атмосфера взаимного общения.

Программа рассчитана на две учебные четверти и составляет 10 занятий + 2 часа диагностики. Занятия проводятся два раза в неделю (40 минут).

Проведение занятий, предложенных программой, не требуют специальной подготовки педагогов школы, поэтому настоящую программу

будут реализовывать классные руководители, руководители курсов внеурочной деятельности. Занятия могут проходить в классных кабинетах. 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.).

Программа работы включает в себя несколько **этапов**. На **подготовительном этапе** выявляются особенности школьной тревожности детей, попавших в “группу риска”, и подготавливаются условия для того, чтобы конструктивные формы поведения, демонстрируемые учащимися, поддерживались и подкреплялись родителями и учителями. Кроме того, создаются условия для формирования у будущих участников группы мотивация самоизменения.

Основной этап предполагает групповую работу. Программа построена по следующему алгоритму:

- занятие 1 ориентировано на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы, прояснение ожиданий участников;
- занятия 2 – 4 направлены на осознание наличия тревожности у участников группы, на определение школьных ситуаций вызывающих тревожность;
- занятия 5 – 7 направлены на разрядку школьной тревожности, отреагирования отрицательных эмоций;
- занятия 8 – 9 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;
- занятие 10 (итоговое занятие) представляет собой подведение результатов работы.

Для построения занятий используется следующая схема:

- Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. Затем следует “разогревающее” психогимнастическое упражнение, которое выполняет функцию “эмоциональной стимуляции”, необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам. Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких

упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия. И, наконец, последним этапом занятия является рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий. При этом чем старше участники группы, тем больше внимания уделяется рефлексии. При реализации программы используются методы, описанные ниже.

- ♣ Ситуационно-ролевые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.
- ♣ Психотерапевтические приемы (вербализация, визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, сказкотерапевтические техники).
- ♣ Групповое обсуждение как особая форма работы группы: о направленное обсуждение, целью которого является формирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы; о ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и “вентиляции чувств” участниками группы, а также сбора ведущим информации о работе группы.
- ♣ Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия.

В описание занятий включены только те психогимнастические упражнения, которые необходимы для эффективности последующей работы.

На *завершающем этапе* групповой работы проводится контрольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы. Желательно проводить контрольную диагностику отсрочено, по прошествии 3 – 4 недель с момента окончания работы группы, чтобы приобретенные учащимися навыки совладания с тревожностью “прошли коррекцию жизнью”. Для ее проведения необходимо использовать проективные методы, поскольку многократно вербализовав различные аспекты школьной тревожности, учащийся может “скорректировать” свои ответы на вопросы опросников соответственно социально желательному (в данном случае – ожидаемому психологом и самим учащимся) образцу.

Необходимые **материалы** для проведения занятий: чистые листы бумаги формата А4, ручки, карандаши, бланки, магнитофон, ватман или доска.

Цель раздела: снижение тревожности у подростков.

Задачи:

1. Обучение навыкам саморегуляции.
2. Развитие коммуникативных умений: умение слушать, говорить другому человеку приятно, выслушивать добрые слова в свой адрес и благодарить за них.
3. Формирование атмосферы открытости, доверия и взаимоуважения среди одноклассников, развитие толерантности.
4. Профилактика и коррекция возможных нарушений в поведении, расширение поведенческого репертуара.

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

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Диагностика уровня тревожности учащихся	1	05.09
2	Установление правил работы группы. Игра «Путаница», «Школа зверей»	1	07.09.
3	Упражнение «Перечисли правила», «Фантом», «Встаньте те, кто...». Обсуждение понятия тревожность	1	14.09
4	Игра «Передай предмет», «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу?», «Некоторые люди», «Секреты успеха».	1	21.09
5	Обсуждение школьных страхов, игра «Страшилки», «Один стул».	1	28.09
6	Игра «Угадай кто я?», работа со сказкой «О мальчике Вале».	1	05.10
7	Обсуждение понятия агрессивность, игра «Новое, хорошее», безопасные способы снижения агрессии, медиация «Полёт на ковре-самолёте».	1	12.10
8	Игра «Дотронься до...», упражнение «В школе я словно птица», игра «школа для людей», упражнение «Скала».	1	19.10.
9	Игра «Перебежки», упражнение «Мои школьные трудности», упражнение «Гомеостаз».	1	26.10

10	Игра «Похвалки», работа над самооценкой учащихся, упражнение «Что мне нравится в себе?», игра «Изобрази чувство».	1	28.10
11	Игра «Поменяйтесь местами те, кто...», «Отвечаем на вопросы», упражнение «Кораблик успехов», «Герб нашей группы», «Диплмы достижений»	1	31.10.
12	Диагностика уровня тревожности учащихся	1	03.11

3. Направление «Работа с классными руководителями, учителями-предметниками и педагогами, работающими со школьниками с высоким уровнем школьной тревожности»

Цель: формирование толерантного отношения во взаимодействии со школьниками с высоким уровнем тревожности.

3.1. План проведения цикла психопрофилактических классных часов

№	Тема классного часа	Сроки
Направление «Я – школьник» (для учащихся начальных классов)		
1	Кто такой школьник?	1 неделя сентября
2	Школьный распорядок.	2 неделя сентября
3	Школьные правила.	3 неделя сентября
4	Предметы и учителя.	4 неделя сентября
5	Наш класс.	1 неделя октября
6	Наша школа.	2 неделя октября
Направление «Мы – ученики основной школы» (для учащихся 5-8 классов)		
1	Основная школа: Что нового?	1 неделя сентября
2	Правила школьной жизни.	2 неделя сентября
3	Наш класс.	3 неделя сентября
4	Наши учителя.	4 неделя сентября
5	Школьные предметы.	1 неделя октября
6	Психологическая аптечка	2 неделя октября

Направление «Мы – старшекласники» (для учащихся 9 класса)		
1	Что такое экзамен?	1 неделя октября
2	Как отвечать на экзамене?	2 неделя октября
3	Экзамен и здоровье.	3 неделя октября
4	Как подготовиться к экзамену	4 неделя октября

3.2. План проведения обучающих семинаров для педагогов

№ п/п	Тема семинара	Ответственный	Сроки
1	Семинар по проблеме школьной адаптации обучающихся 1 класса	Педагог-психолог	Сентябрь 2022 г.
2	Адаптация обучающихся 5 класса	Заместитель директора	Сентябрь 2022 г.
3	Семинар с элементами тренинга «Школьная тревожность»	Педагог-психолог	Октябрь 2022 г.

4. Направление «Работа с родителями учащихся, испытывающими высокий уровень школьной тревожности»

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

**ПЛАН
родительских собраний**

№ п\п	Тема	Сроки
1	Индивидуальные беседы с родителями по вопросам психологического микроклимата в доме	Сентябрь – октябрь 2022 г.
2	Адаптация первоклассников	Сентябрь 2022 г.
3	Адаптация пятиклассников	Сентябрь 2022 г.
4	Психологические особенности детей младшего школьного возраста	Октябрь 2022 г.
5	Повышенная тревожность. Что это такое?	Ноябрь 2022 г.

5. Оценка эффективности, результативности программы

Оценка эффективности программы проводится по данным повторной диагностики, проведенной по тестам Филипса, Спилберга, по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан), подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы подростка.

Используемая литература.

1. А.В. Микляева, П.В. Румянцева . Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с.
2. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003.-272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг».
3. О.В.Хухлаева, О.Е.Хухлаев . Лабиринт души: терапевтические сказки: Руководство практического психолога. – М.:Академический Проект, 2007-17.
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.
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.
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.

