**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – школа №5 имени Е.Е. Щекотихина города Орла**

302025, г. Орел, ул. Маринченко, д.9, тел. (4862) 33-07-32

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ФООП ООО**

**для обучающихся 5-6 классов**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ И ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ»**

**Пояснительная записка**

Переход из начальной школы в среднее звено традиционно считается одной из наиболее сложных педагогических проблем, а адаптация в пятом классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Состояние детей в этот период характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью и недисциплинированностью, снижение самооценки. В связи с этим существует вероятность того, что у ребенка в процессе адаптации могут возникнуть *школьная тревожность.* Что это такое? Это понятие обозначает устойчивое переживание ребенком школьного неблагополучия. Следствием такой ситуации может стать *низкая самооценка.*

Школьная тревожность – одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром – школьная тревожность. Практика работы в роли школьных психологов показывает, что с данной проблемой необходимо работать.

**Цель программы:** создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня «мобилизирующей» тревоги, соответствующего возрастной норме и повышение уровня самооценки.

**Задачи программы**:

- обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций:

- способствование повышению самооценки у участников группы;

- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

**Адресат программы**

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: обучающиеся 5-6 классов общеобразовательных учреждений. Количественный состав группы – от 7 до 12 человек.

**Научные, методологические и методические основы программы**

Психолого-педагогическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ. Научными, методологическими и методическимим основами программы являются следующие положения:

- феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

- гумастический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

- субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

- функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально типологические, здоровьесберегающие аспекты;

- подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из методологических оснований могут выступать принципы – исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

- Принцип гуманизма – вера в возможности ребенка, субьектного, позитивного.

- Принципы системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

- Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

- Принцип деятельностного подхода предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.

- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

- Принцип «Не навреди!»

- Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности. В основе содержания программы лежат следующие педагогические идеи:

- субъектности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

- свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

- кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

- стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

**Структура и содержание программы**

Содержание программы: программа рассчитана на 13 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия - 1 час.

**Этапы реализации программы:** на подготовительном этапе выявляются особенности школьной тревожности детей, попавших в «группу риска», и подготавливаются условия для того, чтобы конструктивные формы поведения, демонстрируемые обучающимися, поддерживались и подкреплялись родителями и учителями. Кроме того, создаются условия для формирования у будущих участников группы мотивации самоизменения.

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

- занятия 1-2 ориентированы на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы, сплочение группы участников;

- занятия 3-8 направлены на разрядку школьной тревожности;

- занятия 9-12 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;

- занятие 13 (итоговое занятие) представляет собой подведение результатов работы.

**Основные содержательные линии программы**:

- психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;

- развитие самопознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

- развитие эмоционального мира;

- развитие рефлексии своего состояния.

***Структура программы***

Для построения занятий используется следующая схема:

- каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. На первом занятии ритуал приветствия предлагается ведущим. На втором занятии обсуждается возможность изменения ритуала приветствия, в дальнейшем по решению участников группы он может быть модифицирован;

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

- затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятие, 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.

В результате реализации программы в у обучающихся будут сформированы УУД.

1.     *Личностные УУД*, включающие жизненное и личностное самоопределение, действие смысла образования, действие нравственно-этического оценивания.

2.    *Познавательные УУД,* включающие следующие действия: общеучебные, логические, постановки и решения проблем.

3.      *Коммуникативные УУД,* включающие планирование учебного сотрудничества, постановку вопросов, разрешение конфликтов, управления поведения партнера, умение выражать свои мысли.

*4.     Регулятивные УУД,* включающие действия саморегуляции и обеспечивающие организацию учебной деятельности.

**При реализации программы используются следующие методы:**

* 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:

- направленное обсуждение, целью которого является формирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;

- 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.

Специфика работы предполагает ряд требований к помещению для проведения занятий. Для проведения занятий по программе необходимо достаточно просторное помещение, с достаточным количеством стульев, чтобы у участников группы была возможность сидеть в кругу (круг – это основная форма организации пространства на занятиях) и свободно передвигаться. Кроме того, в помещении для занятий группы необходимо создание “индивидуальных рабочих мест” для участников группы – столов для индивидуальной работы. Помещение должно быть не просматриваемым для посторонних. В начале каждого занятия в помещении должны находиться все материалы, необходимые для работы группы на каждом конкретном занятии. Помимо описанных материалов, на каждом занятии желателен магнитофон и кассеты с инструментальной музыкой, которая звучит во время индивидуальной работы участников группы или работы малых групп.

На завершающем этапе групповой работы проводиться 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.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

* обучение способам осознания и отреагирования эмоций:
* повышение самооценки у участников группы;
* повышение общей коммуникативной культуры учащихся:
* развитие умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки;
* овладение новыми способами деятельности на основе свободного выбора;
* самопознание и самовыражение участников группы.

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

Тематическое планирование занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тематика занятия | Содержание и задачи занятия | **Виды учебной деятельности учащихся** | **Кол-во часов** |
| **Занятие №1. Вводное занятие** | | | | |
| 1. | Знакомство с участниками. Установление правил, Правила техники безопасности | Вводное слово ведущего. Информирование участников группы о целях и форме проведения занятий. Настрой на благоприятный психологический климат в группе.  Упражнения «Нарисуй свое имя»;  ««Ветер дует на того, кто…»; «Возьми салфеток», «Мой герб». Игра «Интервью».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Упражнения на знакомство участников группы и психогимнастические упражнения, групповая работа, беседа, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №2. «Наша группа» | | | | |
| 2. | Сплочение коллектива группы. Создание рабочей атмосферы | Приобретение знаний участников друг о друге, «раскрытие» участников. Задачей занятия является также развитие коммуникативных навыков и эмпатии.  Упражнения «Баранья голова», «А вы обо мне не знали…», «Кто Я?», «В себе я хотел бы изменить …», «Иду в путешествие». Игра «Похвастаем».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Упражнение на сплочение и «раскрытие» участников группы, групповая работа, игра, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №3. «Я – это Я» | | | | |
| 3. | Осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, осознание собственных положительных и отрицательных сторон | Обсуждение понятия «тревожность».  Упражнения «Я принес с собой сегодня…», «Мои достоинства», «Мои недостатки», «Мнение окружающих», «Я- это Я», Многогранный образ Я».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение,  психогимнастические упражнения, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №4. «Навыки уверенного поведения» | | | | |
| 4. | Развитие навыков уверенного поведения в различных жизненных ситуациях, снятие психологических зажимов | Обсуждение участников понятия «уверенность». Что помогает чувствовать себя более уверенно?  Упражнения «Подиум», «Боязнь сцены», «Если бы…, то бы…», «Интонация», «Дюжина».  Изучение моделей уверенного поведения.  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №5. «Разрядка школьной тревожности» | | | | |
| 5. | Выяснение причин школьной тревожности участников группы, вербализация содержания школьной тревожности | Беседа «Школьная тревожность». Причины возникновения тревожности.  Игра “Передай предмет”.  Упражнения «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу», «Некоторые люди», «Секреты успеха», «Техника незаконченных предложений».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №6. «Наши страхи» | | | | |
| 6. | Выяснение причин школьных страхов участников группы, вербализация содержания школьных страхов | Обсуждение понятия страх, рассказ о школьном страхе.  Игра “Один стул”.  Рисование школьных страхов.  Техники «Лучшие воспоминания», «Ощущения уверенности», «Корона уверенности».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №7. Механизмы формирования адекватной самооценки | | | | |
| 7. | Осознание собственных способностей, формирование навыков самораскрытия | Обсуждение в группе «Самооценка». Формирование адекватной самооценки личности. Факторы, влияющие на формирование самооценки.  Упражнения «Позитивные мысли», «Школьные дела», «Я в своих глазах, я в глазах окружающих», «Воображение успеха», «Поделись успехом», «Афоризмы».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №8. Механизмы формирования самоконтроля | | | | |
| 8. | Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции поведения | Самоконтроль и самооценка. Самоутверждение и самоуважение.  Упражнения «Найди чувство», «Найди слово», «Сядьте так, как…», «Мои школьные трудности».  Рисунок «Мои достижения в школе».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, творческие упражнения, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №9. Тренировка гибкости поведения | | | | |
| 9. | Развитие навыков гибкого поведения, обучение медитативным и релаксационным упражнениям | Понятие «гибкое поведение». Почему важно быть гибким?  Игра «Угадай, кто я»; «Школа для животных».  Упражнение «Море». Дыхательные упражнения «Медленное дыхание», «Стабилизирующее дыхание».Упражнение «Мысленный портрет», Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, игра, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №10. Закрепление позитивного отношения к школе | | | | |
| 10. | Развитие позитивного отношения к школе; развитие навыков эмоционального самоконтроля в различных ситуациях в школе, формирование позитивной установки на школу | Беседа с участниками «Позитивный настрой на школу».  Игра «Замороженные»; игра «Школа для людей».  Упражнения «Мои ценности в школе», рисунок «Я – ученик», «Подарок».  Игра «Суд над учебой».  Техника «Проблемные вопросы».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, игра, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №11. Развитие коммуникативных навыков участников | | | | |
| 11. | Развитие способности качественно взаимодействовать с участниками образовательного процесса, доступно выражать свои мысли, правильно интерпретировать полученную информацию в процессе общения в школе | Обсуждение с участниками «Зачем развивать коммуникативные навыки?» Навыки эффективного общения.  Игра «Гомеостат».  Упражнения «Герб группы», «Выявление соответствия индивидуального и общего мнения», «Инсценировки», «Дар убеждения», «Мы похожи?..»  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, игра, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №12. Закрепление представлений о бесконфликтном общении | | | | |
| 12. | Формирование умений, необходимых для разрешения конфликтных ситуаций в школе; изучение способов и приемов бестревожного реагирования на школьную конфликтную ситуацию | Беседа «Конфликты в школе». Причины возникновения конфликтов в школе. Пути решения конфликтных ситуаций. Навыки принятия критики.  Упражнения «Портрет группы», «Открытые вопросы», «Проективный рисунок», «Пересказ текста». Ролевая игра «Конфликт».  Упражнения «Волшебный щит», «Как сказать нет», «Ведение переговоров», «Мое мнение».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, игра, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Занятие №13.Подведение итогов занятий | | | | |
| 13. | Рефлексия опыта и знаний, полученных на занятиях. Подведение итогов занятий. Обсуждение достигнутых результатов.  Итоговая диагностика участников | Обсуждение с участниками предыдущих занятий. Ответы на вопросы участников.  Упражнение «Чего я достиг», **«Доверяющее падение», «Последняя встреча»,****«Чемодан в дорогу».**  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, творческие упражнения, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| Всего часов: | | | | 13 |

***Литература:***

1. Микляева, А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс» Диагностическая и коррекционная работа» Речь, С-П, 2007

2. Прихожан, А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10-12 лет (программа курса занятий) // Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. Москва-Тула, 1993

3. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика. М., 1990.

4. Сакович, Н.А. «Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ», Речь С-П, 2005.

5. Шрайнер, К. Как снять стресс, 1993 г.