

**Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 2 от 03.11.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 36 о/д от 24.11.2023
Директор ГБУ ЦППМСП
Володарская М.И.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по психолого – педагогическому сопровождению подростков
«КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
(РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНЫХ РИСКОВ)»

Возраст учащихся: 8-11 лет
Срок реализации: 15 часов

Составитель:
Котова С.А.,
педагог - психолог

Санкт – Петербург
2023

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка:

- 1.1 Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана программа**
- 1.2 Направленность программы, тип программы, степень творческого участия**
- 1.3 Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна**
- 1.4 Цель и задачи программы**
- 1.5 Отличительные особенности данной программы**
- 1.6 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**
- 1.7 Сроки реализации программы**
- 1.8 Формы и режим занятий, используемые методы, технологии**
- 1.9 Ожидаемые результаты и способы определения результативности**
- 1.10 Формы подведения итогов реализации программы**

Раздел 2. Содержательный раздел:

- 2.1 Учебно - тематический план**

Раздел 3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Раздел 4. Список литературы, использованной при написании программы

1. Пояснительная записка:

1. 1. Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана программа:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
- Положение от 26.03.2020 №44 об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в ГБУ ДО ЦППМСП Пушкинского района Санкт-Петербурга

Методологическую основу программы составляют работы о закономерностях и движущих силах психического развития Л.С. Выготского, Ж.Пиаже, С.Л. Рубинштейна, концептуальные представления о тревоге и тревожности Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина, В.М.Астапова и др.; исследования школьной тревожности А.М.Прихожан, Б.И.Кочубея, Е.В.Новиковой и др.

1.2. Направленность программы, тип программы, степень творческого участия.

Направленность программы: социально-педагогическая.

Тип программы: психологическая

Степень творческого участия: программа модифицированная

1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна.

Педагогическая целесообразность.

Поводом для написания программы послужило увеличение обращений в Центр педагогов и родителей детей с различными нарушениями: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении, суицидальные высказывания детей и т. д.

Актуальность

Актуальной проблемой образования в настоящее время является психическое здоровье личности. Под психическим здоровьем понимают не только отсутствие болезней, но и максимально полное развитие всех потенциалов и ресурсов личности.

Нестабильные социально-экономические условия жизнедеятельности человека привели к резкому увеличению нарушений нервно - психического характера. Одним из таких нарушений является повышенный уровень тревожности.

Высокая тревожность является негативной личностной чертой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека, снижает уровень умственной работоспособности, вызывает неуверенность в своих силах, является условием формирования отрицательного статуса личности и конфликтных отношений, создает предпосылки для агрессивного поведения.

У подростков с данным уровнем тревожности формируется установочное отношение к себе как слабому, неумелому. Тревожность окрашивает в мрачные тона также отношение к другим людям и действительности. Ребенок не только неуверен в себе, но и недоверчив ко всем и к каждому. Такой подросток опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Отрицательные последствия тревожности выражаются и в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешностью детей. Выраженное повышение тревожности зачастую приводит к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов, как правило, пребывают в состоянии постоянного напряжения, что обуславливает повышенную утомляемость и снижение работоспособности.

1. 4. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Психологическая поддержка детей с повышенным уровнем тревожности.

Цель реализуется в решении следующих **задач**:

- снизить тревожность
- повысить уверенность в себе
- снизить уровень психического напряжения
- усилить «Я» ребенка
- развитие лучшего понимания себя и других

- создание возможности для самовыражения
- преодоление барьеров в общении

1. 5. Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ.

- ✓ На занятиях создается и поддерживается благоприятная социально-психологическая среда, характеризующаяся психологической безопасностью и безусловным принятием ценностей каждого ребенка.
- ✓ Коррекционно-развивающая программа строится с учетом индивидуально-психологических особенностей детей.
- ✓ Занятия включают в себя подвижные и ролевые игры, релаксационные и арт-терапевтические упражнения.
- ✓ Программа основывается на принципе постепенности, поэтапности: каждый последующий этап должен логически вытекать из предыдущего.
- ✓ Цель программы достигается при условии систематичности проведения занятий.
- ✓ Важнейшим условием реализации является взаимодействие психолога и родителей.

1. 6. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Программа адресована:

Младшим подросткам (учащиеся 8-11 лет)

Наполняемость группы:

6– 12 человек

Показания и противопоказания к участию в программе:

Участниками программы могут стать учащиеся, имеющие высокий уровень личностной, эмоциональной и коммуникативной тревожности, желающие преодолеть имеющиеся у них трудности во взаимоотношениях со сверстниками, такие как: некоммуникабельность, застенчивость, низкая самооценка, неуверенность в себе, испытывающие депрессивные состояния и страхи.

Не рекомендуется привлекать к групповым занятиям учащихся с признаками ЗПР, явными психическими расстройствами.

Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)

№	Наименование блоков (разделов)	Форма контроля
1	Диагностический Выявление детей с повышенным	Диагностика учащихся, консультирование родителей

	уровнем личностной, коммуникативной, учебной тревожности, стабильно низкой самооценкой, другими личностными и коммуникативными проблемами	
2	Информационно-организационный Информирование родителей и педагогов о имеющихся нарушениях в развитии детей.	Проведение родительских собраний Консультаций для педагогов
3	Практический Профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей, снижение уровня тревожности, развитие уверенности в себе, формирование навыков самоконтроля эмоциональных состояний	наблюдение рефлексия анкетирование
4	Заключительный Анализ и подведение итогов работы.	Анкетирование, консультирование родителей

Формы и режим занятий, используемые методы и технологии

Формы и методы работы:

- психогимнастика;
- ролевые игры;
- элементы индивидуальной и групповой релаксации;
- подвижные игры;
- индивидуальная работа, направленная на развитие самосознания, рефлексии;
- арт-терапевтические упражнения
- обсуждения, дискуссии.

Режим и условия занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 45 - 60 мин. Во время занятия предусмотрена активная смена деятельности, динамические упражнения, подвижные игры, релаксационные упражнения. Занятия проводятся в помещении, достаточном для обеспечения двигательной активности детей, снабженной мебелью для арт-терапевтических и релаксационных упражнений.

*В условиях особой санитарно-эпидемиологической обстановки реализация программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий в соответствии с СанПиН 22.2/2.4.1340—03; СанПиН 2.4.4.3172-14.

Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся 2-5х классов – не более 60 мин.,

Рекомендуемая (т.е. онлайн) непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране устройства отображения информации на занятии, не должна превышать:

- для обучающихся в 1-4х классах — 15 мин;

- для обучающихся в 5-7х классах — 20 мин

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Ожидаемый результат:

- улучшение психоэмоционального самочувствия учащегося;
- снижение уровня тревожности;
- формирование адекватной самооценки;
- улучшение взаимоотношений со сверстниками;
- усиление личностных ресурсов, способности к самовыражению;

Средства оценки результативности программы:

Общая оценка эффективности программы проводится посредством получения обратной связи от учащихся, родителей, учителей, а также психодиагностики участников и является качественной (низкий, средний и высокий уровень тревожности).

Используются методы:

- Диагностика уровня тревожности:
 - опросник (адаптированный вариант многомерной психологической - -- диагностики детской тревожности)
 - методика Дерево
 - проективная методика (рисунок человека)
- Анкетирование родителей
- Наблюдение

Виды контроля: начальный и итоговый

Учебно-тематический план

№	Наименование	Содержание	Кол-во часов
----------	---------------------	-------------------	---------------------

п/п	тем		очно	дистанционно	
				Онлайн	Самост. раб.
1	Диагностическое	диагностика	1	0,5	0,5
2	Вводное. Знакомство.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство. Игра «Снежный ком» 2. Игра «Волейбол» 3. Обсуждение и составление правил 4. Игра «Пересядьте те, кто» 5. Рисунок «Мое настроение» 6. Обсуждение занятия, рефлексия 	1	0,5	0,5
3	Мои чувства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Игра «Осел» 3. Упражнение «Дерево» 4. Игра «Дотронься до» 5. Рисунок «Волшебное животное» 6. Игра «Хвасталки» 7. Обсуждение занятия, рефлексия 	1	0,5	0,5
4	Наши эмоции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра – приветствие 2. Упражнение «Словарь эмоций» 3. Упражнение «Угадай эмоцию» 4. Игра «Островок» 5. Рисунок «Изобрази эмоцию» 6. Обсуждение занятия, рефлексия 	1	0,5	0,5
5	Почему мы грустим	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра –приветствие 2. Игра «Зоопарк» 3. Упражнение «Почему слоны грустные» 4. Игра-релаксация «Испорченный телеграф» 5. Упражнение «Аплодисменты по кругу» 	1	0,5	0,5
6	Когда я злюсь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Что изменилось?» 3. Игра «Наступалки» 4. Упражнение «Когда я злюсь» 5. Упражнение «Из ужасного в прекрасное» 6. Рефлексия 	1	0,5	0,5
7	Ахи-страхи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Игра «Угадай цифру» 3. Игра «Пятнашки» 4. Рисунок «Мой страх» 5. Рефлексия 6. Упражнение «Похвалилки – я не боюсь» 7. Обсуждение занятия 	1	0,5	0,5
8	Я и другие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра – приветствие 2. Игра «Менялки» 3. Игра «Заячий домик» 4. Упражнение «Волшебный 	1	0,5	0,5

		лес». Релаксация 5. Игра «Рисунок по кругу» 6. Рефлексия			
9	Необитаемый остров?	1. Приветствие 2. Упражнение «Паровозик» 3. Дыхательная гимнастика 4. Рисунок «Необитаемый остров» 5. Рефлексия 6. Упражнение «Виртуальный подарок»	1	0,5	0,5
10	Кто я? Какой я?	1. Приветствие 2. Игра «Инопланетяне» 3. Упражнение «Запрещенное движение» 4. Упражнение «Письмо другу с другой планеты» 5. Игра «Несуществующее животное» 6. Релаксация «Полет на космическом корабле» 7. Упражнение «Рисунок из буквы»	1	0,5	0,5
11	Мой мир	1. Приветствие 2. Игра «Крокодил» 3. Арт-техника, коллаж «Мой мир» 4. Упражнение «Браво»	1	0,5	0,5
7	Учусь быть смелым	1. Приветствие. Игра «Пришельцы» 2. Игра «Соберись в круг» 3. Игра «Акция освобождения» 4. Упражнение «Волшебная палочка» 5. Арт-техника, рисунок «Запутанные линии» 6. Рефлексия		0,5	0,5
13	Учимся спорить	1. Приветствие 2. Игра «Охота» 3. Упражнение «Хорошо –плохо» 4. Упражнение «Дискуссия» 5. Релаксация «Волшебная прогулка» 6. Рисунок «Моя мечта» 7. Обсуждение занятия	1	0,5	0,5
14	Наша сказка	1. Приветствие 2. Игра «Волшебная котомка» 3. Гимнастика «Я превращаюсь...»	1	0,5	0,5

		4. Упражнение «Наша сказка». Придумывание и разыгрывание совместной истории 5. Рефлексия			
15	Заключительное. Город добрых волшебников.	1. Приветствие 2. Упражнение «Бином фантазии» 3. Релаксация «Волшебный город» 4. Арт-техника. Совместный рисунок «Город добрых волшебников» 5. Обсуждение. Рефлексия 6. Упражнение «Пожелание на прощание»	1	0,5	0,5

3 .Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Дидактический материал:

Конспекты занятий (теоретический материал для бесед);

Задания (описания) игр.

Техническое оснащение:

Бумага А4; листы ватмана по количеству участников, ножницы, клей, гуашь, пастельные мелки, журналы для вырезания картинок, старые газеты.

Ручки, цветные карандаши, фломастеры.

Магнитофон, подборка дисков или кассет с музыкальным сопровождением.

4 Список литературы, использованный при разработке программы:

1. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. М., 1981.
2. Выготский, Л. С. Детская психология [Электронный ресурс] : Собрание сочинений в 6 томах. 4 том .— М. 2004.
3. Гин С. Мир фантазии М. 2007
4. Захаров А.И. Игра как способ преодоления неврозов у детей СПб 2006
5. Захаров А.И. Детские неврозы СПб 1995
6. Зимбардо Ф. Застенчивый ребенок М 2005
7. Колесников А. Гимнастика мозга, или легкие способы развития ребенка М.2009
8. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми СПб 2006
9. Мурашова Е.В. Ваш непонятный ребенок М 2002

10. Леонтьев А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения / А.Н. Леонтьев .— М. : Смысл, 2009
11. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник.- М.: Академия, 2010.
12. Панфилова А. П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение : учебное пособие для учреждений высшего профессионального образования / А. П. Панфилова. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2012.
13. Петерсон Л., Коннор Д. Дети на сцене Р-н-Д 2007
14. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001.
15. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. - М. 2005