

**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  
психолого – педагогического сопровождения обучающихся 6-8 классов  
«ПРОФИЛАКТИКА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ»

**Возраст учащихся:** 12-14 лет  
**Срок реализации:** 6/12 часов

**Составители:**  
Василенко Е.А., Кузьмина О.В.  
педагоги - психологи

Санкт – Петербург  
2023

## Содержание

Содержание .....	1
Пояснительная записка .....	3
1. Актуальность .....	3
2. Адресат.....	3
3. Концептуальные компоненты структуры.....	3
3.1. Целевое назначение программы. ....	3
3.2. Параметры эффективности.....	4
3.3. Ведущие идеи, на которых базируется программа .....	4
4. Содержательная характеристика программы.....	4
4.1. Содержательные компоненты структуры. ....	4
4.2. Учебно-тематическое планирование. ....	5
5. Методика построения курса.....	5
6. Исполнители, участники. ....	6
6.1 Структурная организация и модели рабочих групп.....	6
6.2 Организация занятий:.....	6
7. Литература .....	6

## Пояснительная записка

### 1. Актуальность

В соответствии с Федеральными Государственными Образовательными Стандартами второго поколения подросток должен быть готов к развитию системы универсальных коммуникативных учебных действий, в том числе в области выявления, идентификации проблемы, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликта, принятия решения и его реализации; управления поведением. Должен уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Между тем, чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности.

В связи с небольшим жизненным опытом подросток часто попадает в ситуации, вызывающие дискомфорт, что приводит к переживаниям, которые вызывают тревожность.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы по снижению уровня тревожности для работы с учащимися подросткового возраста.

### 2. Адресат

Программа рассчитана на подростков 12 -14 лет (6 - 8 классы), испытывающих личностную тревожность и строится с учетом возрастных интересов.

### 3. Концептуальные компоненты структуры.

#### 3.1. Целевое назначение программы.

Программа направлена на реализацию одного из требований ФГОС - к условиям образовательного процесса.

*Цель:* создание психолого-педагогических условий для снижения уровня личностной тревожности у учащихся основной школы, склонных к тревожным реакциям.

*Задачи:*

- ✓ создать условия для снижения уровня личностной тревожности;
- ✓ развивать способность к самоанализу тревожных реакций в определённых ситуациях;
- ✓ учить осознанию собственных телесных реакций на тревогу;
- ✓ тренировать приёмы нервно-психической регуляции для снятия тревожности.

### 3.2. Параметры эффективности

В начале и конце реализации программы оценивается эффективность проводимой работы:

- по критерию уровня личностной тревожности. (Тест по определению реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина)
- по анализу обратной связи: участники группы могут получить поддержку и обратную связь от сверстников, увидеть, что они не одиноки в своих переживаниях, проблемы, вызывающие у детей тревогу - часто схожи между собой.

### 3.3. Ведущие идеи, на которых базируется программа

Усложняющие задачи, и связанные с ними эмоциональные и физические перегрузки, последствия информационного взрыва, обострение социальных проблем, приводят к повышению влияния стрессового фактора как на человеческую жизнь вообще, так и на участников образовательных отношений, особенно на жизнь современного подростка. Поэтому ведущей идеей программы становится феномен тревожности, как наиболее важное проявление развития личности:

- феномен тревожности как эмоциональное состояние (К. Изард, 1980; Н.Д.Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.).
- тревожность как личностное свойство (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджерс, 1951).
- источники тревожности (Д.В. Аткинсон, О. Ранк),
- роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О.В. Дашкевич, А.М. Прихожан), в частности возрастные особенности и тип акцентуации (Л.Н. Захарова, Б.И. Кочубей).

В школу пришёл новый образовательный стандарт, который предусматривает усложнение универсальных учебных действий (УУД), в том числе и коммуникативных по мере взросления обучающихся с каждым учебным годом. В связи с этим также актуальны идеи ФГОС:

- идеи Фундаментального ядра общего образования — ранее сформулированные в отечественной педагогике и психологии идеи: «ядра» и «оболочки» школьных курсов (А. И. Маркушевич);
- системно-деятельностного подхода, базирующегося на теоретических положениях Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Д. Б. Эльконина, П. Я. Гальперина, В. В. Давыдова, А. Г. Асмолова, В. В. Рубцова.
- формирования универсальных учебных действий А.Г. Асмолова

## 4. Содержательная характеристика программы.

### 4.1. Содержательные компоненты структуры.

Занятия строятся в форме групповой консультации с элементами психологического тренинга. В структуре каждого занятия выделяются части традиционные для групповой работы с детьми и подростками.

*Вводная часть.* Упражнения-разминки. Цель проведения - настрой на работу группы, создание группового доверия, введение темы занятия.

*Основная часть.* Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических приемов и упражнений, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Главное помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

*Подведение итогов занятия.* Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии, подчеркивание вклада всех участников в общий результат.

*Заключительная часть.* Ритуал завершения занятия. Цель - снижение тревожности, путем структурирования и предсказуемости деятельности в группе.  
Сроки реализации: в течение учебного года 13 учебных часов, 1 час в неделю.

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

-Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из помещения, где проводилось занятие.

#### 4.2. Учебно-тематическое планирование.

	Блоки	Кол-во часов		
		очно	дистанционно	
			онлайн	Самостоятельная работа
<b>1-2.</b>	<b>Блок 1-2 Лекторий для родителей и педагогов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1-2.1	Выступление «Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте»	2	2	
1-2.2	Тренинговое занятие: «Способы саморегуляции»	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Блок 3 Тренинговые занятия для подростков: «Профилактика личностной тревожности у подростков»</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
3.1	Знакомство	1	1	1
3.2	Приемы самодиагностики	1	0,5	0,5
3.3	Ситуации, в которых возникает тревога	1	0,5	0,5
3.4	Тело и тревога	1	0,5	0,5
3.5	Тело и тревога	1	0,5	0,5
3.6	Итоговое занятие	1	1	
<b>4.</b>	<b>Блок 4 Тренинговое занятие для подростков и их родителей: «Подросток и родитель - мы вместе...»</b>	<b>2</b>		
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

#### 5. Методика построения курса

Занятия строятся в форме групповой консультации с элементами психологического тренинга. В структуре каждого занятия выделяются части традиционные для групповой работы.

Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью не более 90 мин.

## 6. Исполнители, участники.

### 6.1 Структурная организация и модели рабочих групп.

Данная программа может быть реализована как в ЦППМСП, так и непосредственно в образовательных учреждениях - общеобразовательных школах. В группу набираются учащиеся 6-8х классов, как из разных школ (ЦППМСП), так и непосредственно ученики конкретного ОУ, которое сопровождает педагог-психолог.

Ведущий, реализующий программу, должен иметь психологическое образование, иметь навыки работы с подростками, опыт проведения тренингов и групповых занятий.

Организация пространства для занятий зависит от условий конкретной школы.

Если позволяют условия, то для работы можно использовать просторную аудиторию со столами, стульями, флипчартом. При отсутствии такой возможности работа проводится в обычном классе.

### 6.2 Организация занятий:

Данная программа включает в себя 12 занятий, продолжительностью 40-60 мин., по один раз в неделю. Группа формируется по инициативе подростков или запросу педагогов.

## 7. Литература

Для педагога-психолога:

1. Альманах психологических тестов. М.: «КСП», 2015.
2. Афонькина Ю.А. составитель, Психотерапевтические упражнения для детей 6 -8 лет Мурманский областной институт повышения квалификации работников образования. Кафедра психологии и коррекционной педагогики, Мурманск, 2006
3. Битянова.М. УУД шагают по планете. Журнал «Школьный психолог», май 2013
4. Варга А.Я., «Системная семейная психотерапия». СПб: «Речь», 2003
5. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб, Питер,2002
6. Оклендер В.О., «Окна в мир ребенка». М.: «Наука», 2016
7. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов. г.Ростов-на-Дону: «Феникс» 2005
8. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге.Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков.- М.:Генезис, 2012.
9. Самоукина в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы – Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004
10. Сидоренко Ю.Е., «Терапия и тренинги». СПб.: «Речь», 2000
11. Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й., «Выход из депрессии. Освободи себя от хронической неудовлетворенности». — СПб.: Питер, 2011

Для педагогов:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: МАСС-МЕДИА, 2005. – 240 с.
2. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство “Речь”, 2000
3. Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций. – Биробиджан: ОблПКПР, 2012
4. Защита детей от жестокого обращения/ Под редакцией Е.Н.Волковой. – СПб.:Питер, 2007

5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4-х ч.: Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов/пер. с нем. – М., Генезис, 2003
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/пер. с нем.. – М., Генезис, 2004.
7. <http://www.proshkolu.ru>
8. Портал для педагогов инфоуроков <https://infourok.ru/>

#### Для родителей:

9. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: МАСС-МЕДИА, 2005.
10. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство “Речь”, 2000
11. И. Млодик «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему» - М: Изд. «Генезис», 4-е изд. 2010.
12. Л. Сурженко «Как вырастить личность. Воспитание без крика и истерик» - СПб: Изд. «Питер», 2011.
13. Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания / А. Я. Варга. – М.: ОГИ, 2006
14. Я-родитель, портал для родителей /<http://www.ya-roditel.ru/>

#### Для подростков:

1. Анатолий Алексин «Безумная Евдокия»
2. Грецов, А. Г. Практическая психология для подростков и родителей – СПб: Питер, 2008
3. Барсова, А. Как прожить свою, а не чужую жизнь, или Типология личности /А. Барсова. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001
4. Болотова, Самопознания личности: временной аспект / // Вопр. психологии. – 2006. – №2. – С. 116-126.
5. Дженни Даунхэм «Пока я жива»
6. Бел Кауфман «Вверх по лестнице, ведущей вниз»
7. Мариам Петросян «Дом, в котором»
8. Сью Таусенд «Тайный дневник Адриана Моула»
9. Ася Петрова «Волки на парашютах»/ «Взрослые молчат»