

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ Сортавальского МР РК ЦПМСС  
Поташева Д.А.  
Принято на Педагогическом  
Совете протокол №4  
от 29.12.2023



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Сортавальского муниципального района Республики Карелия

**Центр психолого-медико-социального сопровождения**

**Рабочая программа «Я все могу»**

Программу составила:

Мишина Е.А., педагог-психолог

г. Сортавала, 2023

## 1. Пояснительная записка.

### 1.1 Актуальность программы.

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.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается психолог. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Повышенная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения, ведь проблема усвоения учебного материала, проблема взаимоотношения в классном коллективе, изменение коллектива может возникнуть как в начале школьного обучения, так и на более поздних этапах.

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. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста и недостаточность практической разработанности этой проблемы в рамках общеобразовательного учреждения.

### 1.2 Научная обоснованность

Рабочая программа индивидуальной коррекции « Я все могу» разработана на основе программы индивидуальных коррекционных занятий с подростком. «Я все могу» педагога- психолога Старостенко Е.С.

Основная цель – помочь подросткам преодолеть тревожность и повысить самооценку. Успешное выполнение поставленных целей и задач программы «я все смогу» реализуется за счёт комплексного подхода, а именно использования таких компонентов психолога – педагогической деятельности, как индивидуальное психологическое консультирование, психологическая диагностика, коррекционное вмешательство, развивающее направление.

При реализации программы используются следующие **принципы**:

1. Добровольность и ненасильственность общения. При консультировании психолог исходит прежде всего из желания подростка, избегая принуждения.
2. Принцип самодиагностики, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения и процедуры, помогающие подростку познать себя, особенности своей личности.

3. Положительный характер обратной связи. Подростки нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих. Необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении поведенческих проблем.

### **1.3. Практическая направленность программы**

**Направленность программы-** социально-гуманитарная.

**Тип представленной программы** - психо-коррекционная.

**Назначение программы-** программа предназначена для подростков с 11 до 18 лет, с проявлениями личностной тревожности.

**Организационные условия проведения занятий:** занятия проводятся на добровольной основе 1 раз в неделю.

### **1.4 . Цель и задачи программы**

**Цель:** снижение личностной тревожности у подростка и повышение самооценки.

**Задачи:**

- 1.развитие у подростка умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- 2.формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- 3.повышение самооценки подростка.

**1.5 Адресат:** подростки с 11 до 18 лет.

**1.6. Уровень программы, сроки реализации программы:** 3 месяца.

**Уровень программы:** ознакомительный

**Форма проведения занятия:** очная. При изменении условий обучения, допускается применение дистанционных образовательных технологий, исходя из психических особенностей ребенка. Занятия проводятся индивидуально.

**Регулярность и продолжительность занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность от 40 до 60 минут. Продолжительность зависит от возможностей детей (возраст, уровень подготовки, личностные особенности).

### **1.7. Планируемые результаты реализации программы**

1. Снижение личностной тревожности
2. Улучшение психо-эмоционального самочувствия подростка
3. Развитие способности к самоанализу и контролю поведения,
4. Осознание собственной индивидуальности
5. Принятие себя как личности.

### **1.8. Система оценки достижения планируемых результатов**

На всех этапах реализации программы специалист отслеживает динамику в развитии с помощью диагностического инструментария: наблюдение, устная обратная связь в конце занятия.

В завершение программы подросток заполняет анкету «Обратная связь».

Анализ данной анкеты, получение устной обратной связи от родителя, педагога (по необходимости) являются показателями эффективности программы.

## 2. Учебный план программы.

№	Наименование блоков	Количество часов, сроки	Содержание работы	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов
	Диагностический	1 ч	Диагностика проблемных зон подростка	0.2	0.8
	Основной	9 ч	Индивидуальные занятия	1,8	7.2
	Заключительный	1 ч	Итоговая диагностика и обратная связь	0.2	0.8
	Итого	11ч		2,2	8,8

## 3. Учебно-тематический план программы

№	Тема занятия	Кол-во часов	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	задачи	Методическое обеспечение	Форма контроля
1	Диагностика	1 час	0.2	0.8	Диагностика проблемных зон подростка	Диагностические бланки	
2	Самого себя любить	1	0.2	0.8	научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.	Мягкое кресло, релаксирующая музыка	Наблюдения, устная обратная связь
3	5 ситуаций	1	0.2	0.8	Повышение самооценки, снятие тревожности.	Цветные карандаши, тетрадь	Наблюдения, устная обратная связь
4	Я знаю о себе	1	0.2	0.8	Повышение самооценки, снятие тревожности.	Ручка, тетрадь	Наблюдения, устная обратная связь
5	Самое-самое	1	0.2	0.8	Повышение самооценки, снятие тревожности.	Тетрадь, листы, тетрадь	Наблюдения, устная обратная связь

6	Страна чувств	1	0.2	0.8	Повышение самооценки, снятие тревожности.	Схема-заготовка Домики, ручка, карандаши, тетрадь	Наблюдения, устная обратная связь
7	Письмо любимому	1	0.2	0.8	Повышение самооценки, снятие тревожности.	Тетрадь, карандаши, ручка	Наблюдения, устная обратная связь
8	4 персонажа	1	0.2	0.8	Навыки общения, уверенного поведения	Схема-заготовка Дорисуй рисунок, ручка, карандаши, тетради	Наблюдения, устная обратная связь
9	Мои сильные стороны	1	0.2	0.8	Навыки общения, уверенного поведения	Тетрадь, ручка, карандаши	Наблюдения, устная обратная связь
10	Без маски	1	0.2	0.8	Навыки общения, уверенного поведения	Тетрадь, ручка, карандаши	Наблюдения, устная обратная связь
11	Я подарок для человечества	1	0.2	0.8	Осмысление себя в контексте собственной жизни	Тетрадь, ручка, карандаши, диагностические бланки.	Наблюдения, устная обратная связь
	Итого:	11	2,2	8,8			

#### 4. Учебная программа (основное содержание)

##### Занятие 1. Диагностика подростка по выявлению проблемных зон.

Занятие строится с учетом следующих методик:

- беседа-интервью с подростками, выявление глубины проблемы, использование МАК, арт-технологий
- Тест школьной тревожности Филлипса
- Тест тревожности Спилберга-Ханина
- Проективный 8 – цветовой тест М.Люшера.

Выбор методики зависит от индивидуальных особенностей подростка.

##### Занятие №2.

##### Упражнение «Самого себя любить».

Сядь удобнее и закрой глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

настроение. Долго не думай, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотри на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитай слова и с удовольствием эмоционально разорви листок, выброси в урну. Всего 5 минут, а твое эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

#### **Упражнение «Перспектива»**

“Сформулируй основные цели, которых ты хотел бы достичь в ближайшее время. Что тебя ждет в перспективе? К чему стремится твоя душа? Или, может быть, тебя ждут какие-то важные, но не зависящие от тебя дела?”

А теперь главное - подумай, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать только ты? Кому придется обратиться за помощью?

У тебя есть на это 10 минут. Успехов тебе!”

### **5. Система условий реализации программы**

Программа реализуется педагогом-психологом на базе Центра психолого-медико-социального сопровождения.

#### **5.1. Структура и содержание программы**

Программа рассчитана на 11 занятий.

Выделяется 3 этапа реализации программы:

##### **1. Диагностический этап.**

Цель: установление контакта с подростком, уточнение «мишеней» психокоррекционного воздействия.

Средства достижения цели:

беседа-интервью с подростками, выявление глубины проблемы, использование МАК, арт-технологий

интервью с классным руководителем, педагогами, родителями, одноклассниками (при необходимости);

Также для реализации поставленной цели могут быть использованы следующие психодиагностические методики и тесты:

- Проективный 8 – цветовой тест М.Люшера.
- Тест школьной тревожности Филлипса
- Тест тревожности Спилберга-Ханина
- беседа-интервью с подростками, использование МАК, арт-технологий

##### **2. Основной этап.**

Цель: оптимизация личностного развития подростка.

Средствами достижения выступают:

- индивидуальное консультирование,
- проблемно – ориентированные задания,
- упражнения по саморегуляции поведения.

##### **3. Заключительный этап**

Цель: закрепление полученных навыков

Средства реализации и достижения поставленных целей и задач:

- итоговая (выходная) диагностика в виде анкеты обратной связи,
- рекомендации подростку, родителям, педагогам (по необходимости)

**5.2 Методы, используемые при реализации программы**  
**Структурированные** – беседа, позитивная психотерапия.  
**Неструктурированные** – арт – терапия, визуализации, МАК.

**5.3 Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоение программы**

Противопоказаний на участие в освоении программы нет.

**5.4. Требования к условиям реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение реализации программы.**

Для проведения занятий требуется помещение площадью, достаточной для свободного быстрого перемещения.

Необходимый минимум включает в себя: столы, стулья, ковер, шкаф для хранения материалов творчества, аудиоаппаратура. Плотные занавески на окнах для возможности создания затемнения.

**Форма участия других лиц в реализации программы.**

Участниками образовательного процесса в рамках реализации данной программы могут быть родители детей, посещающих занятия. Родители имеют возможность посещать консультации специалиста по возникающим вопросам и выявленным проблемам в ходе реализации программы, знакомиться с результатами входящей и итоговой диагностики, высказывать свои пожелания и рекомендации по текущим вопросам, касающимся образовательного процесса.

**Требования к уровню профессиональной компетентности педагога, реализующего программу:**

Программу реализует педагог-психолог- специалист с базовым образованием в области психологии детей и подростков.

**Требования к личностным качествам специалиста:** порядочность, высокая ответственность и эмоциональная устойчивость, честность, коммуникабельность, аккуратность, организованность, чувства такта, сдержанность.

**6.Список литературы.**

Афанасьев, С. Каморин «300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых» М. «Аст-пресс СПД» 2001

Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. –СПб. : Речь, 2001.

Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003/ Серия «Эффективный тренинг»

К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.-М.:Генезис, 2003.

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.