

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Лицей № 185»**

Рассмотрено

на заседании методического
объединения
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Принято

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Утверждено

приказом директора МАОУ Лицей № 185
№ 175 от «29» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 078ED2D514A9A206AB5FDEAF4D7B1361
Владелец: Онищенко Игорь Владимирович
Действителен: с 13.01.2023 до 07.04.2024

**Программа по профилактике тревожности
и формированию навыков
жизнестойкости обучающихся**

Педагог-психолог: Шупикова Кристина Юрьевна

город Новосибирск, Новосибирская область, 2023

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Цель программы.....	4
Задачи программы.....	4
Основные принципы программы.....	4
Формы и методы работы.....	5
Структура и особенности программы.....	5
Ожидаемый результат.....	5
Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы .	6
Список литературы.....	6
Календарно-тематическое планирование.....	8

Пояснительная записка

Проблема психологического здоровья школьников в настоящее время обозначается как наиболее важная составляющая образовательного процесса. В декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» заявлено о том, что главной ценностью новой культуры должна стать ценность устойчивого, стабильного развития человека и общества, а главной целью образования – формирование жизнеспособной личности.

Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоционально-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных культурных норм и средовых условий. «Жизнеспособность – это способность человека или социальной системы строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях».

К сожалению, чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают большое влияние на формирование личности учащегося. И формируют тревожность как устойчивую личностную черту.

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.

Данная программа направлена на снижение тревожности, а значит на повышение жизнестойкости обучающихся. «Жизнестойкость» отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы, психологическую живучесть, а также является показателем психического здоровья человека. Отношение человека к изменениям, его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, способность эффективно управлять ситуацией, определяют, насколько личность способна справляться с трудностями жизни.

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл; они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения. Феномен жизнестойкости включает в себя компоненты: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Вовлеченность – это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем.

Контроль – это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация

принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней.

Принятие риска – вера в то, что стрессы и перемены – это естественная часть жизни.

Снижение школьной тревожности и формирование жизнестойкой личности – это профилактика антивитального поведения подростков. Антивитальное поведение включает в себя как возникновение мыслей о возможном уходе из жизни, размышления и настроенность на реализацию задуманного, так и собственно суицидальную активность на разных этапах ее осуществления.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто по-праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В связи с этим проблема снижения тревожности и формирования жизнестойкости современной молодежи приобретает особую актуальность.

Цель программы

Сохранение здоровья и эмоционального благополучия ребенка, создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, снижения школьной тревожности до уровня «нормы», соответствующего возраста, а также профилактика антивитального поведения.

Задачи программы

- Организовать комплексную психолого-педагогическую систему работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися.
- Создать условия для повышения психологической компетентности родителей обучающихся.
- Развивать и совершенствовать волевую саморегуляцию обучающихся.
- Поиск и активизация позитивных ресурсов подростка.
- Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.
- Коррекция эмоционально-личностной сферы: снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний, формирование позитивного образа «Я».
- Осознание уникальности и неповторимости и собственной личности, и других людей
- Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром.

Основные принципы программы

1. Соблюдение интересов обучающихся.

2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).

3. Принцип единства диагностики и коррекции. Началу коррекционной работы предшествует этап диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей в эмоциональном состоянии, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого строить коррекционную работу.

4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.

5. Принцип учета эмоциональной окрашенности предлагаемого материала предполагает, чтобы тренинговые упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Формы и методы работы

- Групповая и индивидуальная психодиагностика.
- Индивидуальные и групповые коррекционные занятия с учащимися по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.
 - Наблюдение.
 - Изучение социума (внешкольных связей, семьи, близкого окружения) ребенка.
 - Родительские собрания, лектории, индивидуальные консультации для родителей и педагогов по данной теме

Структура и особенности программы

Программа составлена для учащихся 5-11 классов с повышенной тревожностью, или нуждающихся в корректировке эмоционально-волевой сферы.

Программа состоит из 15 занятий. Продолжительность занятий – 30-40 минут (в зависимости от эмоционального состояния обучающегося).

Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно. Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики, эмоционального состояния обучающихся.

Игры и упражнения для занятий подбираются в соответствии с целями каждого конкретного занятия.

Ожидаемый результат

- Уровень тревожности в пределах нормы.
- Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
- Сформированная адекватная самооценка.

- Ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.
- Адаптация в учебном коллективе, семье.
- Осознание собственных чувств, мыслей, в том числе чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева.
- Принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).
- Формирование компенсаторных механизмов поведения.

Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы

Для оценки эмоционального состояния и оценки эффективности реализации программы используются следующие методики (на выбор педагога-психолога):

- Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку);
- Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (Леус Э.В.);
- Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн;
- Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел);
- Опросник акцентуаций характера Леонгарда – Шмишек;
- Метод психодиагностической беседы;
- Методика «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В.Эйдман)
- Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)
- Опросник школьной тревожности Филлипса

Кроме этого, эффективность программы может быть определена при помощи анализа успеваемости (на уровне «положительная» - «отрицательная»).

Список литературы

1. Богатырева Т. Л. Практическому психологу. Цикл занятий с подростками 10-12 лет. М.:«Педагогическое общество России»,2007.
2. Габер И.В., Радченко М.П. «Стиль жизни-здоровье» рабочая тетрадь для учащихся 8-9 классов, часть1-2. Новосибирск, НИПКИПРО ,2015.
3. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. М.: Корифей. 2010г.
4. Ключ к себе. Берем эмоции под контроль / Шери Ван Дейк; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 168 с.: ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).
5. Ключ к себе. Справляемся со стрессом / Джина Бигель; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 192 с.: ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

6. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004.
7. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа.— СПб.: Речь, 2004.
8. Тарасова С.Ю. «Школьная тревожность. Причины, следствия, профилактика»- М.:«Генезис»,2016.
9. Прихожан А.М. «Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст»- СПб.: Питер, 2007.
10. Профилактика школьного буллинга. Методические материалы / Автор-составитель: А.Ненашева. – Южно-Сахалинск, 2015.
11. Психологический мониторинг уровня развития универсальных учебных действий обучающихся 5-9 классов. Волгоград: «Учитель», 2015.
12. Расправь крылья. Рабочая тетрадь для подростков. А. Паламарчук, 2015
13. Резапкина Г. В. «Беседы о самоопределении». Книга для чтения учащихся 8-9 классов. М.,: образовательно-издательский центр «Академия» ОАО «Московские учебники»,2012.
14. Резапкина Г.В. «Программа предпрофильной подготовки». Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов, М., «Генезис», 2005
15. Соловьева Т.А., Рогалева Е.И. «Первоклассник: адаптация в новой социальной среде».-М.: «Вако»,2008.
16. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
17. Методические рекомендации «Первичная профилактика суицидального и аддиктивного поведения обучающихся в условиях образовательных организаций. Новосибирск,2017 г.
18. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению, Москва, 2018.
19. Методические материалы профилактика буллинга в образовательной организации, Южно-Сахалинск, ГБУ Центр психолого-педагогической помощи семье и детям, 2015.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Задачи	Количество часов
1.	Знакомство	- знакомство и создание положительного эмоционального настроя	1
2.	«Жизнестойкий человек. Как им стать?»	- познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; - исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью - способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес, как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем.	1
3.	«Как успешно общаться и налаживать контакты». «Мозаика общения»	- познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; - способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений; - прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки, создать модели эффективного общения.	1
4.	«Мои проблемы»	- способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; - актуализировать личностные ресурсы; - снижение уровня тревожности.	1
5.	«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»	- проанализировать имеющиеся проблемы; - познакомить с различными стратегиями решения проблем; - способствовать формированию индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации; - снижение уровня тревожности.	1

6.	«Позитивное мироощущение»	- способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков	1
7.	«Снятие эмоционального напряжения»	- релаксационное, рефлексивное занятие	1
8.	«Есть проблема? Нет проблем!»	- способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; - способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям.	1
9.	«Регуляция стресса»	- способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.	1
10.	«Стрессу - нет!»	- обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений.	1
11.	«Я не такой как все и все мы разные»	- укрепить уважение подростков к себе и окружающим, чувство собственного достоинства, повысить коммуникабельность.	1
12.	«Позитивные мысли»	- развитие навыков позитивного мышления - снижение уровня тревожности	1
13.	«Хорошо ли быть уверенным в себе?»	- создать условия для развития личностных возможностей, развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций; - научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, - управлять собственными чувствами и эмоциями; повысить уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению.	1
14.	«Разрешение проблемных ситуаций»	- развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию. актуализация активной позиции	1

		<p>участников в решении проблем конструктивными способами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; - развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации. 	
15.	«Ценности личности»	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше отношение к жизни вообще; - способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее. 	1
ИТОГО: 15 часов			