

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА « В МИРЕ С САМИМ СОБОЙ»

Актуальность данной темы обуславливается насущной потребностью в создании профилактической программы для работы с учащимися подросткового возраста уменьшения тревожности и повышения самооценки в рамках общеобразовательного учреждения

Чувство нестабильности, незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в современных условиях, расхождение требований школы и родителей, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Наиболее часто возникает проблема тревожности в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление подростка к самоактуализации, критическому осмыслению окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Подросток часто попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Цель программы: профилактика и снижение уровня тревожности, через развитие позитивной «Я-концепции», повышение уверенности личности ребенка.

Основные задачи:

- развить интерес учащихся к своему внутреннему миру
- показать уникальность и ценность внутреннего мира личности

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений;
- овладение навыками эффективного слушания;
- развитие умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов.

Программа направлена на работу с учащимся, имеющих выше среднего и повышенный показатель тревожности по тесту Филипса, Айзенка, и имеющих пограничный уровень между низкой и средней самооценки по методике Р.В. Овчаровой.

Программа рассчитана как на индивидуальные занятия, так и на групповые к количеству учащихся не более 4 человек и разработана с учетом возрастных особенностей подростка.

Срок реализации: Программа рассчитана на 2-3 месяца (максимальное количество занятий 21, некоторые занятия могут дублироваться в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка), проводится один раз в неделю. Время проведения занятия от 30 минут до часу (в зависимости от выбранной формы проведения занятия).

Методы проведения занятий:

- Мозговой штурм
- Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект
- Методы релаксации
- Сказкотерапия

Технологии обучения:

- Развивающего обучения
- Личностно ориентированного образования
- Игровые

Программа «В мире самим собой» содержит 3 основных модуля по 6 занятий.

Первый модуль «Повышение самооценки» . В этом модули ребенок узнает свои слабые и сильные стороны, свои ресурсы, научится приемом повышения самооценки. Научиться соотносить свои силы с задачами разной трудности.

Второй модуль «Снятие мышечного и эмоционального напряжения». В этом модули ребенок получит представления о видах чувств и их выражения. Узнают способы саморегуляции и самообладания. Научаться снятию мышечного и эмоционального напряжения, справляться с эмоциональным напряжением, применять способы саморегуляции на практике, рефлексировать свое эмоциональное состояние.

Третий модуль « Навыки общения, уверенного поведения» . В этом модули научится правилам конструктивного общения, бесконфликтному общению. Будет уметь применять на практике правила общения, предупреждать эмоциональные конфликты, управлять развитием коммуникативной ситуации.

Ожидаемые результат: снижение личностной тревожности; улучшение психо-эмоционального самочувствия подростка; осознание собственной индивидуальности; усиление личностных ресурсов; принятие себя как личности; наличие навыков конструктивного поведения; приобретение навыков и умений снятия эмоционального напряжения

Содержание программы:

№ занятия	Тема занятия
Модуль I. Повышение самооценки	
1	Маска
2	Самоконтроль и требование к себе

3	Похвалики
4	Самого себя любить
5	Невидимые помощники, письмо
6	Комплименты
Модуль II. Снятие мышечного и эмоционального напряжения	
1	Упражнения на снятие тревожности
2	Быть собой
3	Сад чувств. Как справиться с плохим настроением
4	Рисуем чувства
5	Драка
6	Хозяин желаний
<i>Раздел III. Навыки общения, уверенного поведения</i>	
1	Три портрета
2	Работаем над уверенностью. Я уверен в себе.
3	Уверенность в повседневной жизни
4	Увеличивающее зеркало
5	За что меня любит мама
6	Скульптура

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.В. Микляева, П.В. Румянцева Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с., ил
2. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003.-272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг»
3. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.-М.:Генезис, 2003.-160 с., ил.
4. 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, 2003-160с., ил.
5. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.-М.:Генезис, 2003.-160 с., ил.