

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 8 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 80 от 31.08.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
С ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

Возраст детей 3-18 лет
Разработчик:
Серебрякова Анастасия Александровна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Социализация детей и подростков с повышенной тревожностью» имеет социально-педагогическую направленность

Актуальность программы

В настоящее время возрастает число эмоциональных и поведенческих нарушений у детей. Особенно это характерно для детей с повышенным уровнем тревожности. Им сложно адаптироваться в социуме, будь то детский сад, школа или любая другая группа незнакомых людей. Одним из способов коррекции этих нарушений, улучшения адаптации ребёнка к социуму является игра.

Научная обоснованность

Тревожность - устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени. Как и любое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты при доминировании эмоционального.

Возникновение и закрепление тревожности связаны с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте, опосредствуясь особенностями «Я-концепции», отношения к себе. До этого она является производной широкого круга семейных нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.

Тревога как состояние оказывает в основном отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты деятельности детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов, в старшем подростковом - раннем юношеском возрастах может носить также и мобилизующий характер. На протяжении всего школьного возраста воздействие тревоги на деятельность опосредуется характеристиками педагогического общения, создаваемой педагогом общей атмосферой класса. Влияние тревожности на деятельность как свойства личности усиливается с возрастом.

Важнейшей составляющей психопрофилактики является, естественно, непосредственная психологическая работа с детьми и подростками, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, в случаях неуспеха. При профилактике тревожности эта работа направляется прежде всего на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности для каждого периода, при психокоррекции, преодолении тревожности, а также, помимо этого, на индивидуальные «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка или подростка. Существенна для него выработка собственных эффективных моделей поведения в значимых, в том числе оценочных для человека, ситуациях. Важное место занимает подготовка детей к новым ситуациям, снижение неопределенности ситуации через предварительное ознакомление их с содержанием и условиями этих ситуаций, обсуждение возможных трудностей, обучение конструктивным способам поведения в них. Целесообразно проводить предварительное «проигрывание» наиболее значимых ситуаций

Игра является той универсальной формой деятельности, внутри которой, по определению Д.Б.Эльконина, происходят основные прогрессивные изменения в психике и личности ребёнка; игра определяет его отношения к окружающим людям, готовит к переходу на следующий возрастной этап, к новым видам деятельности. Игра - это

единственная центральная деятельность ребёнка, имеющая место во все времена и у всех народов, - отмечает Лендрет и продолжает: «Детей не нужно учить играть. Дети играют спонтанно, охотно, с удовольствием, не преследуя никаких определённых целей». К. Гроос считает, что игра животных и детей имеет упражняющую функцию. Суть детской игры и, собственно, действие состоит в том, чтобы учиться приспосабливаться к изменчивым условиям существования, а также моделировать действие и взаимоотношения взрослых.

«Игра - это движение, победа, радость, удовольствие. Игра позволяет лучше понять переживание детей, их интересы, потребности, характер, темперамент. Она помогает ребёнку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе в общении, усвоить социальные нормы поведения, доставляют ребёнку удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние, - считает А.И.Захаров и продолжает, - к тому же игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование - катарсис.

Адресат программы: Программа направлена на оказание психологической помощи детям, оказавшимся в трудных и неприятных жизненных ситуациях, вызывающих негативные переживания и предрасполагающих к возникновению эмоциональных нарушений и дезадаптивных способов поведения. Участие в программе принимают физически и психически здоровые дети, которые имеют высокий уровень тревожности, имеющие трудности в адаптации к школе и д/с, социализации. Так же в программе могут участвовать дети, имеющие дополнительные эмоциональные, личностные, поведенческие проблемы. Возраст участников программы 6-12 лет.

Цели программы:

Социализация и адаптация детей и подростков к окружающему миру.

Задачи:

- 1.Снижение уровня тревожности, агрессивности, снятие страхов у детей.
- 2.Обучение тревожных детей умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих их ситуациях.
- 3.Улучшение эмоционального состояния детей.

Условия реализации программы:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность каждого 25-45 минут. Общая продолжительность программы – 12 занятий (10 тематических и 2 диагностических), 12 академических часов. Предусматривается проведение 1-2 занятий в неделю (в зависимости от возможности расписания конкретной школы). Форма занятий может быть групповой (в группу набирается не более 12 человек) и индивидуальной.

Планируемые результаты программы:

1. Снижение уровня тревожности, снятия страхов у детей. Улучшение эмоционального состояния;
2. Позитивное отношение ребёнка к себе и ближайшему окружению (адекватная самооценка, уверенность в себе);
3. Успешная социализация ребенка в обществе.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Знакомство	1	0,5	0,5
2.	Знакомство. Входная диагностика	1	0,75	0,25
3.	Тревожность	1	0,25	0,75
4.	Страх	1	0,25	0,75
5.	Страх	1	0,25	0,75
6.	Агрессия	1	0,25	0,75
7.	Неуверенность в себе.	1	0,25	0,75
8.	Самооценка. Промежуточная диагностика	1	0,75	0,25
9.	Ролевая драматизация.	1	0,25	0,75
10.	Ролевая драматизация.	1	0,25	0,75
11.	Нейтрализация последствий психологических травм	1	0,25	0,75
12.	Итоговое занятие. Выходная диагностика	1	0,5	0,5
	ВСЕГО:	12		

Оценка результативности программы:

Для оценки результативности могут использоваться:

1. Данные диагностического исследования эмоционального состояния перед началом занятий;
2. Данные анализа продуктов деятельности (на протяжении всех занятий);
3. Данные опроса детей и анкетирования родителей по окончании.

Учебно-методический комплекс программы:

Для проведения занятий необходимо:

Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.

Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.

В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.

В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей. Необходимы методические пособия, листы бумаги А4, фломастеры, мелки, цветные и простые карандаши, краски, материалы для творческой работы (пластилин, цветная бумага, цветной картон и т.д.)

Методическое оснащение программы:

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб., 2010
 2. Заморев СИ. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы. СПб., Речь, 2012
 3. Костина М.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб., Речь, 2009
 4. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых. М., Генезис, 2009
 5. Мустакас К. Игровая терапия. СПб., Речь, 2010
 6. Ташева А.И., Гривнёва СВ. А я не боюсь! М., Генезис, 2012
 7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать (№1 - №4). Психологические игры и упражнения. М., Генезис, 2006
- Хайди Кэдьусон, Чарльз Шеффер. Практикум по игровой психотерапии. СПб., Питер, 2010

Содержание программы

Раздел 1 Вводная часть (Эмоционо-чувственный блок. Осознание и принятие своих эмоций и чувств)

Тема 1.1 Тревожность

Тема 1.2 Страх

Тема 1.3 Страх

Тема 1.4 Агрессия

Раздел 2 Основная часть (Самооценка. Принятие себя, положительная оценка своих чувств, действий и поступков. Приобретение навыков регуляции эмоций)

Тема 2.1. Неуверенность

Тема 2.2. Самооценка

Раздел 3 Заключительная часть (Социализация, обучение психологическим защитами, работа с психологическими проблемами)

Тема 3.1. Ролевая драматизация

Тема 3.2. Ролевая драматизация

Тема 3.3. Нейтрализация последствий психологических травм

Для проведения занятий необходим специально оборудованный кабинет, в котором представлены разнообразные материалы для творческого самовыражения. Важно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор всего необходимого для работы. Пространство кабинета должно быть достаточно большим для того, чтобы оно могло быть организовано в соответствии с требованиями проведения групповой арт-терапии. Отбор детей в группу производится по результатам предварительного консультирования родителей и индивидуальной диагностики ребенка

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(5-10 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

Список литературы

1. Араканцева Т.А. Гендерная социализация ребёнка в семье. - М.: МПСИ, 2011. - 137 с.
2. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Проблемы социализации. История и современность. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2013. - 216 с.
3. Белолюбская А.Ю., Барахсанова Е.А. Роль семьи в социализации подростка // Педагогика и психология семьи: современные вызовы, традиции и инновации, 2015. С . 44-45.
4. Казанская В. Подросток: социальная адаптация. Книга для психологов, педагогов и родителей. - СПб, Питер, 2011. - 288 с.
5. Козлов В.В., Шухова А.Н. Гендерная психология. - М.: Речь, 2010. - 272 с.
6. Корчак Я. Как любит ребёнка. - М.: АСТ, 2014. - 480 с.
7. Махиянова А.В. Социализация в современном обществе (гендерные модели и особенности) // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2012. № 3. С. 256-264.
8. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М.: Юрайт, 2015. - 460 с.
9. Подросток и семья. Под ред.. Райгородского Д. - М.:Бахрах-М, 2013. - 656 с.