

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой психологии  
ГБУ ДПО Санкт-Петербургская  
академия постдипломного  
педагогического образования

 С.М. Шингаев  
«04» 09 2023 г.

ПРИНЯТО

Педагогический совет ГБУ ЦППМСП  
Протокол № 3 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 85 от 28.08.2023 г.

Директор ГБУ ЦППМСП  
Московского района Санкт-Петербурга

 Д.В. Шкапова



Дополнительная общеобразовательная программа  
для обучающихся 5-7 классов

**«Вверх»**

Разработчик:  
Гужва Е.А.  
педагог-психолог

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность и перспективность программы**

Чувство нестабильности, переживание эмоционального дискомфорта в условиях стремительного темпа современного общества, расхождение между уровнем самооценки и представлениями об ее уровне, между притязаниями – различия между представлениями и реальной ситуацией оказывает влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

В подростковом возрасте наиболее остро встает как вопрос самооценки и тревожности - какие они, и чем обуславливаются. Это связано с психологическими и физиологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая черта. Становление образа Я и «внутренней позиции» личности, критичность восприятия действительности, создают условия для развития тревожности. Попадая в ситуацию дискомфорта у подростков фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. они реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность обуславливается потребностью в создании коррекционно-развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста.

Коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей, оценивания себя, тем самым через стабилизацию психологического состояния будет выравниваться уровень тревожности.

### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы**

**Основополагающими документами при написании программы стали:**

1. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная указом президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351. В данной Концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы;
4. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761;
5. Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» Федеральный закон Российской федерации от 07 июня 2017 г. N120-ФЗ;
6. О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Письмо Минобрнауки России от 10 февраля 2015 г. NBK-268/07;
7. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» Приказ Минобрнауки России № 1897 от 17 декабря 2010 г.
8. Распоряжение Правительства РФ от 12.03.2016 № 423-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2016 - 2020 годах Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р
9. Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 26.01.2000 №22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»

10. Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 29 мая 2003 №03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков»
11. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2016 №07-2284 «О принятии мер в области психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних по профилактике суицидального поведения»
12. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»
13. Закон Российской Федерации «Об образовании» п. 3 ст. 32 и п. 1 ст. 51,

#### **Методологической и теоретической основой программы послужили:**

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных. Усложняющие задачи, выдвигаемые в ходе общественного развития и связанные с ними эмоциональные и физические перегрузки, последствия информационного взрыва, обострение социальных проблем, приводят к повышению влияние стрессового фактора на человеческую жизнь. Поэтому феномен тревожности становится наиболее важным проявлением развития личности.

Наиболее известным в отечественной и зарубежной литературе представляется изучение феномена тревожности с точки зрения оценки его как эмоционального состояния (К. Изард, 1980; Н.Д.Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.). Ряд исследователей вместе с тем с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджерс, 1951).

Сегодня изучаются как общие вопросы тревожности: источники тревожности (Д.В. Аткинсон, О. Ранк), роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О.В.Дашкевич, А.М.Прихожан), так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации (Л.Н. Захарова, Б.И. Кочубей).

Тревожность оказывает весьма серьезное влияние на самооценку подростка. Высокий уровень тревожности подростка может так же свидетельствовать и о недостаточной эмоциональной приспособленности личности к разным социальным ситуациям. Это и порождает неуверенность в себе. В подростковом возрасте создаются условия для формирования многих личностных качеств, связанных с проявлениям эмоционально – волевой сферы. Эти личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра. Формируются новые критерии оценок личности и деятельности других людей. Происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку.(Л.С.Выгодский)

#### **Отбор и организация содержания программы «Вверх» осуществлялись с опорой на следующие принципы:**

- Принцип системности
- Принцип научности
- Принцип уникальности личности
- Принцип ориентации на зону ближайшего развития
- Принцип единства диагностики и коррекции
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

### **Практическая направленность программы:**

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования, ориентированной на осуществление работы с группой обучающихся 9-х классов. Данная программа имеет психолого-педагогическую направленность и составлена на основе нескольких программ других авторов. Реализация программы ориентирована на решение социально-значимой проблемы распространенности суицидального поведения среди школьников подросткового возраста посредством развития адаптивных способностей обучающихся, освоения ими навыков саморегуляции, развитие позитивной самооценки. Практическое применение программы возможно в рамках комплексного подхода в процессе реализации системы мер, направленных на профилактику суицидального поведения среди обучающихся подросткового возраста.

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** коррекция самооценки у обучающихся подросткового возраста, как условие снижения уровня тревожности.

### **Задачи программы:**

- способствовать становлению адекватного уровня самооценки;
- ознакомить обучающихся с базовыми способами преодоления ситуаций возникновения тревоги;
- развить навыки снижения психо-эмоционального напряжения и саморегуляции;
- обучить приемам вербализации чувств;
- развить способность использовать ассертивную модель поведения при фрустрирующих обстоятельствах.

### **Адресат**

Программа адресована обучающимся 9-11-х классов средних общеобразовательных школ, достигших возраста 14-18 лет.

### **Продолжительность программы**

Продолжительность программы составляет 24 академических часа. Программа состоит из 12 занятий, продолжительностью 2 академических часа, которые могут быть реализованы в течении 12 недель одного учебного года.

### **Требования к результату усвоения программы:**

При условии успешной реализации программы будет наблюдаться:

- Развитие навыков саморегуляции психоэмоционального состояния
- Развитие коммуникативных навыков
- Развитие способности к рефлексии своих эмоций и поведения
- Развитие позитивной Я-концепции
- Снижение уровня тревожности

### **Система оценки достижения планируемых результатов:**

Для оценки достижения планируемых результатов используется методики

- 1) «Личностная шкала проявления тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация В.Г.Норакидзе)
- 2) Тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В. Ковалев).

### **Сведения о практической апробации программы:**

Программа в данной модификации запланирована к апробации в 2019-2020 учебном году на базах ГБОУ Московского района Санкт-Петербурга.

### **Учебный план:**

№	Наименование этапов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1.	Диагностический	2	-	2	Диагностическое обследование,

					наблюдение
2.	Коррекционно-развивающий	116	4	12	Наблюдение, рефлексия
3.	Консультационный	2	-	2	Составление рекомендаций
4.	Просветительский	2	1	1	Рефлексия, составление рекомендаций
5.	Профилактический	2	1	1	Рефлексия, составление рекомендаций
Итого		24	6	18	

Аналитический этап учебного плана составляет 20 методических часов и включает в себя обработку результатов диагностического обследования, составление общегрупповых и индивидуальных рекомендаций и оформление документации.

**Учебно-тематический план:**

№	Наименование этапов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
<b>1. Диагностический (начальный)</b>					
1.1	Я: личностные особенности	1	-	1	Диагностическое обследование, наблюдение
<b>2. Коррекционно-развивающий</b>					
2.1	Знакомство	1	-	1	Наблюдение, рефлексия
2.2	Что такое тревожность.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
2.3	Моя самооценка.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
2.4	Письмо себе.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
2.5	Секрет уверенности в себе	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
2.6	Я в глазах других	2	-	2	Наблюдение, рефлексия
2.7	Мои сильные стороны	2	-	2	Наблюдение, рефлексия
2.8	Ищу друзей	1	-	1	Наблюдение, рефлексия
2.9	Завершение. Подведение итогов.	2	-	2	Наблюдение, рефлексия
<b>Диагностический (заключительный)</b>					
1.2	Мои изменения	1	-	1	Диагностическое обследование, наблюдение
<b>2. Консультационный</b>					
3.1	Преодоление тревоги	1	1		Составление рекомендаций

3.2	Формула успеха	1	1		
3. Просветительский					
4.1	Самооценка ребенка: способы гармонизации	2	1	1	Рефлексия, рекомендации
4. Профилактический					
5.1	Особенности работы с тревожными подростками	2	1	1	Рефлексия, рекомендации
Итого		24	6	18	

## Основное содержание программы:

### 1 занятие

#### Основное содержание программы:

1. Знакомство
2. Упражнение «Слепой и поводырь»
3. Упражнение «Кто Я?, Какой Я?»
4. Тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В. Ковалев)
  - 4.1. Обсуждение результатов
5. Тестирование «Личностная шкала проявления тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация В.Г.Норакидзе)
  - 5.1. Обсуждение результатов
6. Завершение

### 2 занятие

1. Шеринг
2. Упражнение «маска»
3. Упражнение «Яичница»

– Как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

#### **Что такое тревожность. Стресс**

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

**Стресс** – в переводе с английского языка обозначает **давление, натяжение, усилие.**

**Физиологическая сторона тревожности.**

Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились. Как Вы справлялись, и справлялись ли, с теми ситуациями? Что помогало, что мешало с ними справиться?

Среди основных причин возникновения высокого уровня тревожности исследователи указывают: завышенные требования, авторитарная система воспитания, не учитывающая интересы, способности и склонности. Принудительное участие школьника в делах, которые его не интересуют, неизбежно ставит его в ситуацию «провала». Как показывает анализ специальной литературы, высокий уровень тревожности отражается на успеваемости учащихся (у таких школьников значительно отличается объем памяти, скорость восприятия и переработки информации). По А.М. Прихожан, тревожность — переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

#### 6. Завершение, рефлексия

### 3 занятие

1. Шеринг
2. Разминка «Комплименты»
3. Упражнение «Ослиная шкурка»
4. Информационная часть по теме самооценку

**Самооценка личности** входит в состав тех процессов, которые формируют самосознание человека. При самооценке человек пытается оценить свои качества, свойства и возможности. Это осуществляется через самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, а также благодаря непрерывному сравнению себя с другими людьми, с которыми человеку приходится находиться в непосредственном контакте.

Самооценка личности не простое удовлетворение генетически обусловленного любопытства, столь свойственное нашему далекому предку (по Дарвину). Движущим мотивом здесь служит мотив самосовершенствования, здоровое чувство самолюбия и стремление к успеху. Самооценка не только дает возможность увидеть настоящее «Я», но и увязать его со своим прошлым и будущим. Ведь, с одной стороны, формирование самооценки осуществляется в ранние годы. С другой стороны, самооценка принадлежит к наиболее устойчивым характеристикам личности. Поэтому она позволяет человеку рассмотреть корни своих слабых и сильных сторон, убедиться в их объективности и находить более адекватные модели своего поведения в различных повседневных ситуациях. По словам Т. Манна, человек, познавший самого себя, становится другим человеком.

#### **В структуре самооценки выделяют два компонента:**

- когнитивный, отражающий все то, что индивид узнал о себе из различных источников информации;
- эмоциональный, выражающий собственное отношение к различным сторонам своей личности (чертам характера, поведению, привычкам и др.).

Американский психолог У. Джеймс (1842 - 1910) предложил формулу для самооценки:

$$\text{Самооценка} = \text{Успех} / \text{Уровень притязаний}$$

**Уровень притязаний** - уровень, которого индивид стремится достичь в различных сферах жизнедеятельности (карьера, статус, благосостояние и т. п.), идеальная цель его будущих действий. Успех - факт достижения определенных результатов, выполнение определенной программы действий, отражающих уровень притязаний. Из формулы видно, что самооценку можно повысить либо снижая уровень притязаний, либо повышая результативность своих действий.

Самооценка личности может быть адекватной, завышенной и заниженной. При сильных отклонениях от адекватной самооценки личность может испытывать психологический дискомфорт и внутренние конфликты. Печальнее всего то, что, сам человек зачастую не осознает истинных причин этих явлений и ищет причины вне себя.

**При явно завышенной самооценке человек:**

- приобретает комплекс превосходства («я самый правильный»), или комплекс двухлетних детей («я лучше всех»);

- имеет идеализированное представление о себе, о своих способностях и возможностях, о своей значимости для дела и для окружающих людей (стараясь жить согласно этому идеальному «Я», часто создает ничем неоправданные трения с другими людьми; ведь, как говорил Ф. Ларошфуко, нет лучшего способа попасть в жизни впросак, чем считать себя лучше других);

- игнорирует личные неудачи ради поддержания своего психологического комфорта, сохранения привычного для себя высокого самомнения; отталкивает все, что мешает сложившемуся представлению о себе;

- истолковывает свои слабые стороны как сильные, выдавая обычные агрессивность и упрямство за волю и решительность;

- становится недостижимым для других, «душевно глухим», теряет обратную связь с окружающими, не прислушивается к чужому мнению;

- экстернален, свой неуспех связывает с внешними факторами, чужими происками, кознями, обстоятельствами - с чем угодно, но только не с собственными ошибками;

- к критической оценке себя со стороны других относится с явным недоверием, относя все это к придиркам и зависти;

- как правило, ставит перед собой невыполнимые цели;

- имеет уровень притязаний, превышающий его реальные возможности;

- легко приобретает такие черты, как высокомерие, зазнайство, стремление к превосходству, грубость, агрессивность, жесткость, неуживчивость;

- ведет себя подчеркнуто независимо, что воспринимается окружающими как высокомерие и пренебрежительность (отсюда - скрытое или явное негативное отношение к нему);

- подвержен преследованию невротических и даже истерических проявлений («я способнее, умнее, практичнее, красивее, добрее большинства людей, но я самый несчастный и невезучий»);

- прогнозирует, имеет стабильные стандарты своего поведения;

- имеет характерный внешний вид: прямая осанка, высокое положение головы, прямой и устойчивый взгляд, командные нотки в голосе.

**При явно заниженной самооценке человек:**

- обладает преимущественно тревожным, застревающим, педантичным типом акцентуации характера, что и составляет психологическую базу такой самооценки;

- как правило, неуверен в себе, застенчив, нерешителен, чрезмерно осторожен;

- остро нуждается в поддержке и одобрении окружающих, зависит от них;

- конформен, легко поддается влиянию других людей, необдуманно идет у них на поводу;

- страдая комплексом неполноценности, стремится самоутвердиться, самореализоваться (иногда - любой ценой, что приводит его к неразборчивости в



средствах достижения своих целей), лихорадочно наверстать упущенное, доказать всем и, прежде всего самому себе, свою значимость, что он чего-то стоит;

- ставит перед собой более низкие цели, чем может достигнуть;

- нередко «уходит» в свои неприятности и неудачи, преувеличивая их роль в своей жизни;

-слишком требователен к себе и окружающим, чрезмерно самокритичен, что приводит нередко к замкнутости, зависти, подозрительности, мстительности и даже жестокости;

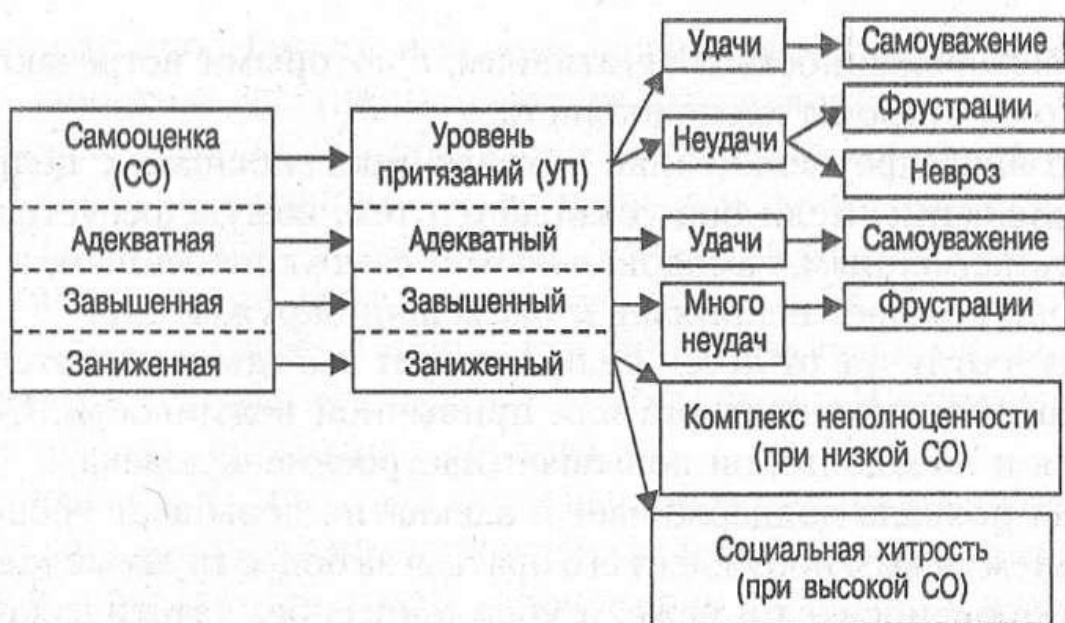
-становится часто занудой, раздражает окружающих мелочами, вызывая конфликты как в семье, так и на работе;

-имеет характерный внешний вид: голова чуть втянута в плечи, походка нерешительная, как бы вкрадчивая, при разговоре глаза часто отводит в сторону.

Адекватность самооценки определяется соотношением двух противоположных психических процессов в человеке:

- познавательного, способствующего адекватности;

- защитного, действующего в направлении, обратном действительности.



## 5. Упражнение «Сад чувств»

Цель занятия: Восстановить внутреннее равновесие.

Оборудование:

- бумага и карандаши;
- «Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках;
- Аудиокассета с записью спокойной музыки.

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Многое в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выпались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. (См приложение)

Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия упражнения:

- Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
- Что делают твои родители, когда тревожатся?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

#### 6. Завершение, рефлексия

#### 4 занятие

- 1.Шеринг
- 2.«Упражнение «волшебная лавка»
- 3.Упражнение «Я подарок для человечества»
- 4.Упражнение «Письмо себе, любимому»
- 5.Завершение. Рефлексия

#### 5 занятие

- 1.Шеринг
  - 2.Просмотр ролика по теме самооценка
- Ролики про самооценку для обсуждения:
- <https://www.youtube.com/watch?v=87TgB5z9yOg>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=YN7rfCn48kE>
- 2.1.Обсуждение в формате круглого стола. Обсуждение как связаны тревожность и самооценка.
  - 3.Упражнение «три портрета»
  - 4.Упражнение: «Расслабление через напряжение».

#### 6 занятие

1. Шеринг
  2. Упражнение «Образ имени»
  3. Ведущий предлагает участникам написать на бумаге свои имя, отчество и фамилию, составить из имеющихся в них букв 15 новых слов и выбрать те, которые участникам более всего понравятся. Ведущий обращает внимание, что, возможно, в этих словах для них присутствует определенный ресурс.
- Вопросы для обсуждения в кругу:
- Какие чувства вы испытывали, «играя» со своим именем?
  - Что нового узнали о себе благодаря этому упражнению?

4. Упражнение: «Я – Алла Пугачева».
5. Упражнение «Сам себе массажист».
6. Рефлексия занятия

### 7 Занятие

1. Шеринг.
2. Упражнение «Мои сильные стороны»
3. Упражнение «Да, и еще...»
4. Упражнение «Кто я? Какой я?».
5. Упражнение. «Место покоя» (упражнение выполняется под релаксационную музыку).
- 5.1. Участники занятия с помощью красок и кистей изображают свое место покоя.
6. Рефлексия занятия.

### 8 занятие

1. Шеринг.
  2. Упражнение «Объявление «Ищу друга».
  3. Тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В. Ковалев)
  4. Тестирование «Личностная шкала проявления тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация В.Г.Норакидзе)
  5. Упражнение «Говорить о чувствах»
- Ведущий рассказывает о технике «Я-высказывания» и предлагает следующую схему:

#### Рецепт «Я - высказывания»

«Я-высказывания» – это способ донести до собеседника ваши актуальные чувства без угрозы в его адрес и оценки его поведения.

1. Событие.
2. Ваша реакция.
3. Предпочитаемый вами исход.

- Когда... - описываем факты (ситуация или проблема)
- Я чувствую... - объясните свое эмоциональное состояние
- Я думаю... - что Вы думаете (мысли) по поводу ситуации
- Мне хотелось бы... - Ваши желания
- Потому что... - иногда вашу просьба может быть дополнена информацией о значении проблемы
- Я собираюсь сделать... - ваши предположения, ваши намерения.

Далее участники занятия объединяются в тройки. Каждая мини группа получает ситуацию и составляет «Я-высказывания» с помощью приведенного выше алгоритма.

6. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)
7. Рефлексия занятия. Что важного Вы сегодня о себе узнали?

### 9 занятие

1. Шеринг
2. Обсуждение результатов повторной диагностики
3. Упражнение «Шаг навстречу»
4. Упражнение «Единство»
5. Упражнение «Воздушный шар»
6. Рефлексия. Прощание. Вопросы для обсуждения: чему я научился? Что было важным? Пожелания друг-другу.

### **Диагностическое обследование (заключительный этап)**

Цель: оценка результативности занятий по программе «Вверх!». Для исследования динамики индивидуальных показателей участников группы применяются следующие диагностические методики:

1. Тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В. Ковалев)
2. Тестирование «Личностная шкала проявления тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация В.Г.Норакидзе)

### **Сроки и этапы реализации программы**

Продолжительность групповых занятий с обучающимися по программе составляет 2 академических часа и включает в себя 9 занятий, которые могут быть реализованы в течении двух месяцев. Предполагается проведение занятий раз в неделю. Групповые занятия с обучающимися являются содержательными компонентами коррекционно-развивающего и диагностического этапов реализации программы.

Консультационный этап (2 академических часа) реализуется при наличии запросов от родителей/обучающихся на проведение индивидуальных консультационных встреч в рамках решения круга проблем, соответствующих направленности занятий.

Просветительское сопровождение программы (2 академического часа) происходит посредством организации выступления на родительском собрании с рекомендациями по созданию поддерживающей атмосферы в семье с целью развития позитивного Я-образа у подростков, для формирования доверительных взаимоотношений.

Профилактическая деятельность реализуется посредством презентации педагогическому коллективу ГБОУ материалов, полученных в ходе занятий с обучающимися, и рекомендаций по организации работы профилактической направленности со школьниками. Продолжительность реализации этапа организации профилактической работы – 2 академических часа.

Аналитический этап учебного плана составляет 20 методических часов и включает в себя обработку результатов диагностического обследования, составление общегрупповых и индивидуальных рекомендаций и оформление документации.

### **Методы, используемые при реализации программы**

- работа в малых группах
- индивидуальные задания
- интерактивная беседа
- творческое упражнение
- ролевая игра

### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

В случае отсутствия у обучающегося письменного разрешения на проведение занятий специалистами ГБУ ДО ЦППМСП Московского района Санкт-Петербурга от родителей/законных представителей (или самого обучающегося по достижению 15-летнего возраста) его участие в программе невозможно в соответствии с действующим законодательством РФ. Другие ограничения и противопоказания к участию в освоении программы отсутствуют.

### **Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников группы:**

1. Администрация ГБОУ несет ответственность за предоставление необходимых условий, материально-техническое обеспечение образовательного процесса, а также за организацию учебной деятельности, предполагающую личностную включенность учащихся;
2. Педагог – психолог несет ответственность за:
  - сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся;

- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
  - сообразность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.
3. Педагог-психолог в своей деятельности руководствуется «Этическим кодексом психолога», соблюдает права участников сохраняя конфиденциальность;
  4. Родители имеют право отказаться от проведения занятий со своими детьми;
  5. Родители имеют право ознакомиться с результатами первичной и повторной диагностики своего ребенка (по индивидуальному запросу);
  6. Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, качество выполнения заданий.

#### **Требования к условиям реализации программы**

Занятия проводятся на базе ГБОУ, основанием для реализации программы служит дополнение к соглашению между ГБОУ Московского района и ГБУ ДО ЦППМСП Московского района,

Набор в группу занятий по программе «Вверх!» осуществляется на основании заявлений родителей/законных представителей о согласии на работу специалистов ГБУ ДО ЦППМСП Московского района с их детьми (по достижению 15-летнего возраста обучающиеся сами могут дать согласие на работу с педагогом-психологом). Количество участников занятия – до 15 человек.

Для реализации программы требуется следующее оснащение:

1. Помещение, обеспечивающее безопасность и комфортность участников;
2. Столы и стулья, соответствующие возрасту участников группы, доска;
3. Бумага (А4) ручки, цветные карандаши, краски, кисти, емкости для воды, фломастеры, клей- карандаши, распечатки к занятиям
5. Набор распечаток для фиксации результатов диагностического обследования и выполнения практических упражнений.

**Требования к квалификации специалистов, реализующих данную программу:** программа реализуется педагогом-психологом ГБУ ДО ЦППМСП, имеющими соответствующую подготовку для работы с подростками.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы**

При условии успешной реализации данной программы у учащихся будет наблюдаться положительная динамика развития:

- становление адекватного уровня самооценки;
- саморегуляция своего психо-эмоционального состояния;
- освоение навыка вербализации чувств;
- снижение уровня тревожности;
- использование ассертивной модели поведения при фрустрирующих обстоятельствах.

#### **Система оценки достижений планируемых результатов**

Для оценки достижения планируемых результатов используется методики

1. «Личностная шкала проявления тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация В.Г.Норакидзе)
2. Тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В. Ковалев).

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Критерием достижения планируемых результатов будет являться положительная динамика индивидуальных показателей по результатам «Личностная шкала проявления тревоги», и теста-опросника определения уровня самооценки у 30% участников программы.