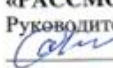
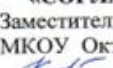


«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО
 /Евдокимова Е.А./
Протокол № 1 от
« 30 » 08 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель руководителя по УВР
МКОУ Октябрьской СШ № 9
 /Карасёва Ю.А./
« 30 » 08 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МКОУ Октябрьской СШ № 9
 /О.С. Белов/
Приказ № 432/1 от
« 30 » 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Уверенность»
для обучающихся 11 – х классов
педагога - психолога
Шевцовой Анны Владимировны

Пояснительная записка

Целевая аудитория тренинга «Уверенность» - учащиеся 11 классов. Отличительной особенностью молодого человека 16 лет, перешедшего в 11 класс, является то, что именно в этот заключительный период обучения в школе перед ним стоит сложная задача самоопределения, принятия решения, от которого зависит его будущее.

Естественно, такая ситуация заставляет задумываться, осмысливать свои возможности, потребности, притязания. Таким образом, выпускникам присуще чувство тревоги, нависшей угрозы, в основе которого лежит страх потерять шанс самореализации. Психологическое напряжение, которое испытывают учащиеся 11 класса, резко возрастает в конце третьей четверти.

Цели, задачи и структура программы.

Программа развития уверенности в себе призвана оказать помощь учащимся 11 классов в нелегкий, напряженный период, связанный со сдачей экзаменов и поступлением в высшее либо среднее специальное учебное заведение.

В соответствии с этим поставлены следующие задачи:

1. Формирование информационного пространства.
2. Обеспечение средствами самопознания.
3. Развитие навыков психорегуляции.

Тренинг «Уверенность» рекомендуется проводить школьному психологу на добровольной основе во внеучебное время.

Этапы проведения:

1. Подготовительный.
2. Основной.
3. Заключительный.

Тренинг «Уверенность» направлен на достижение психотерапевтического эффекта у обучающихся, поэтому в его содержание включены техники по идентификации и разотождествлению, а также приемы по психорегуляции и техники арт-терапии.

Тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	2	3
1	Подготовительное ориентирование	2-3
2	Фрустрация. Преодоление	2
3	Установка. Распознавание	1-2
4	Стресс. Техника саморегуляции	2-3
5	Закрепление. Поддержка	1-2
	Итого	12

Для того чтобы работа в рамках реализации программы «Уверенность» была эффективной, необходимо соблюдать ряд правил.

1. Целесообразно организовать и провести данный тренинг во внеучебное время в период весенних каникул, так как для осознанной работы необходимо уединение и покой, минимум отвлечения. Кроме этого участники располагают запасом свободного времени, что является важным и влияет на качество усвоения материала и овладения приемами и техниками психорегуляции.

2. Необходимо соблюдать принцип добровольности. Тогда на занятия придут те, кто действительно нуждается в поддержке и помощи психолога, а случайных людей не будет. Это важно, так как содержательная работа возможна только в доброжелательной обстановке,

в атмосфере доверия, взаимопонимания.

Оборудование и материалы.

Аудитория по возможности должна иметь место для работы участников над письменными заданиями, а также место для проведения упражнений, в том числе подвижных. Желательно наличие магнитофона с записью релаксационных композиций. Требуется наличие у участников альбомов, цветных карандашей. Необходимо позаботиться о визитках. Барьеров в общении быть не должно. Специфика такой работы заключается в непосредственном воздействии на личность участника и достижении психотерапевтического эффекта.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА

Этап I. Подготовительный

Цели: создать благоприятный психологический климат; формировать установку на активную творческую работу.

Организационный момент.

Место, время работы, принадлежности, время перерыва.

Ведущий объявляет цели тренинга:

- разобраться в причинах своей неуверенности;
- овладеть техниками и приемами психорегуляции;
- поддержать друг друга;

Тест САН (самочувствие, активность, настроение).

В е д у щ и й. Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Выполняется тест.

Этим опросником можно пользоваться, как только возникает необходимость выяснить состояние своего самочувствия, активности, настроения.

Свои результаты вы огласите, выполнив упражнение «Само- презентация». А для начала давайте познакомимся.

Упражнение «Необычайное знакомство».

Стоя в круге, участники должны по очереди назвать выбранное себе имя и продемонстрировать какой-либо жест. Для того чтобы участники лучше запоминали друг друга, упражнение проводится по принципу «снежного кома». То есть первый участник называет свое имя, показывает жест, второй вспоминает имя, жест первого, затем называет свое имя и показывает свой жест; третий - первого, второго, свое имя и т. д. по числу участников.

В е д у щ и й (*после выполнения*). Как настроение? Как ощущение? Замечательно! Тогда вперед!

Упражнение «Самопрезентация».

В е д у щ и й. Представьте участникам группы. Для этого необходимо составить «резюме», а именно написать:

- 1) имя, возраст;
- 2) любимое занятие (хобби);
- 3) черту характера, которая нравится в себе, и черту характера, которая не нравится в людях;
- 4) для чего ты здесь;
- 5) чему хочешь научиться;
- 6) чего хочешь добиться;
- 7) результаты по тесту «САН».

Учащиеся зачитывают свои «резюме», им разрешается задавать вопросы.

Ведущий произносит слова благодарности и восхищения (способ поддержки)

участникам. Происходит обсуждение. Участники приходят к выводу: мы все разные, но нас объединяет желание добиться успеха, уверенности, овладеть приемами психорегуляции, эмоционального состояния.

Игра «Имитация» («Поезд»).

Ведущий. Игра проводится в круге. Для начала рассчитаемся на первый-второй. Первые номера - хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера - два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый - второй, первый - второй и т. д.; по кругу имитируем стук колес поезда. Начали.

Убыстряем темп. Еще быстрее.

Обсуждение и принятие правил тренинга.

Ведущий. Что значит «игра»? Назовите любые слова, ассоциируемые с этим словом.

Правила - это мера ответственности и вознаграждения каждого.

Участники записывают правила.

Перерыв -10-15 минут.

Этап II. Основной

Цели: познакомить учащихся с теоретическим материалом; формировать установки на самоанализ и обязательный успех; познакомить с приемами релаксации и мастерства.

Ответы на вопросы, обобщение.

Ведущий. Что вам понравилось? Что было интересного?

Обобщает высказывания участников. Общая цель - успех и овладение приемами психорегуляции.

Тест «Изучение фрустрационных реакций».

Ведущий. Для того чтобы стать успешным, мало владеть навыками и умениями, связанными с коррекцией своего психоэмоционального состояния. Необходимо знать себя и свои возможности. Безусловно, экзамены - это фрустрирующая ситуация, которая напрягает. И здесь важно знать, как вы реагируете на подобные ситуации, как ведете себя, какую тактику поведения выбираете. Ответить на вопрос «как?» и увидеть себя со стороны вам поможет работа над тестом.

Участникам раздаются карточки с изображением ситуации, объясняется порядок работы над заданием теста.*

Ведущий. Настоящая методика впервые описана в 1944 г.

С. Розенцвейгом под названием «Методика рисуночной фрустрации». Общим для всех рисунком является нахождение персонажа во фрустрационной ситуации.

Проводится тест.

Перерыв 10-15 минут.

Упражнение «Любишь ли ты своего соседа?».

Ведущий. Встаньте в круг.

Выбирается водящий, он подходит к одному из участников и задает вопрос: «Любишь ли ты своего соседа?» (*Показывает.*) Если участник отвечает «да», то стоящий по соседству должен поменяться местом с другим соседом. Если участник ответил «нет», то ведущий задает наводящий вопрос: «А кого ты любишь?» Участник отвечает: «*Тех, кто с часами или с черными волосами, или в брюках, или в полосатой кофте и т. д.*». Стоящие в круге участники с часами на руке должны быстро поменяться местами. Задача водящего - занять свободное место в круге. Тот, кто не успевает, занимает место водящего.

Игра повторяется несколько раз.

Информация о негативной установке.

Ведущий. Вернемся к фрустрирующей ситуации - экзамену. Безусловно, эта ситуация напрягает. Она пугает и заставляет задумываться о результате, от которого зависит будущее. Ставки слишком высоки, и, как следствие, нас одолевает страх неудачи - неуверенность, тревога, стресс. В конечном итоге у человека формируется негативная установка, меняющая объективную оценку его возможностей.

Пример из жизни. Я еду на своей машине, но вдруг машина заглохла - кончился бензин. Мне ничего не оставалось, как останавливать автомобили, проходящие мимо. Но половина проходивших машин даже не остановилась. Первый остановившийся на мою просьбу ответил, что у него самого чуть-чуть осталось. Итак, я стояла два часа, пока в соответствующем настроении не повернулась и пошла к машине. И вдруг меня окликнули: «Может, помощь нужна?» И тогда я подумала: «Это негативная установка!»

Негативные мысли деструктивны, так как в ожидании провала каждый из нас принимает решение, последствия которого очень сложно исправить. Если проецировать на учебу - это не- дописанная контрольная работа («все, больше не знаю»), это недосказанный ответ у доски и т. д.

Ведущий. Вспомните, когда негативная установка повлияла на результат какой-либо вашей деятельности. *(Идет обсуждение ситуации.)*

Упражнение «Перевоплощение».

Как лучше действовать в напряженной ситуации, вызывающей негативную установку?

1. Попытаться переключить внимание.
2. Попытаться объективно описать фрустрирующую ситуацию, извлечь выгоду из нее.

Итак, выберите любую вещь, которая нравится больше других. Вообразите себя этой вещью и расскажите от ее лица (о цвете, возрасте, чувствах, ощущениях и т. д.). По кругу каждый из участников представляет свой рассказ. Другие участники отгадывают, какая вещь загадана.

Обсуждение ощущений.

Упражнение «Две стороны медали».

Разделите лист пополам. В левой стороне напишите все плохое, связанное с экзаменами, справа - все хорошее.

Объединитесь в «тройки», сравните, оставьте только совпадения.

Ответы зачитываются представителями групп. Происходит обсуждение: каковы впечатления от выполнения, . Чему научились?

Релаксационное упражнение «Луг - лес - река - луг».

Ведущий. Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего внутреннего критика, он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание размеренное и спокойное, покой - покой - покой. Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает частичками «добрая» энергия. Чистая, светлая, добрая. С каждым вдохом ее больше, энергия - клубок желтых ниток. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох - выдох. Концентрируйтесь на выдохе.

А теперь представьте, что вы на лугу, залитом светом солнца. Вслушайтесь. Что за звуки? Почувствуйте запах. Что это за запах? Цветы, какие они - цвет, форма, большие, маленькие, какой запах?

Идите-идите по лугу. Вы идете по дороге. Что это за дорога? Узкая - широкая, извилистая - прямая? Что под ногами - трава, песок, щебень, асфальт, что чувствуете? Лес — вы заходите

в него. Запах, звуки, какие деревья? Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она: широкая - узкая, глубокая - мелкая? Вы входите в воду (холодная, теплая). Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова луг. Какой это луг? Запах, цветы, ветерок. Что за аромат и свежесть? А теперь на счет три каждый откроет глаза. Раз, два, три - открыли глаза.

Изобразите в цвете то, что каждый увидел.

Обмен мнениями.

Перерыв 10-15 минут.

Игра «Крокодил».

Ведущий. Для того чтобы настроиться на эффективную работу, предлагаю игру «Крокодил».

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде необходимо задумать любой объект, существо (живой, неживой природы).

Участники одной команды изображают заданный объект. Участники другой команды должны по пантомиме угадать, что изображается, и назвать. Каждой команде дается пять попыток. Выигрывает та команда, которой удается угадать большее количество объектов.

Игра «Карниз».

Ведущий. Постройтесь в шеренгу. Водящий должен пройти рядом с участниками, приставляя свой носок к носку стоящего в шеренге, не оступиться, сохранить равновесие. Водящему разрешается придерживаться руками за стоящих, выполняющих роль «карниза». Выполняется по принципу «змейки»: первый идет, затем второй, третий и т. д. Перешедшие занимают места в шеренге на другом конце. Игра дает возможность раскрепоститься, сбросить мышечные зажимы, сблизить участников, повысить степень доверия.

Теоретическая информация «Стресс. Релаксация. Концентрация».

Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов».

Определение стресса канадского физиолога Ганса Селье: «стресс - это все, что ведет к быстрому старению или вызывает болезни».

Как человеческий организм реагирует на стресс?

1. Тревога и страх.
2. Пассивность, беспомощность, депрессия.
3. Активная защита.
4. Активная релаксация.

Методы релаксации:

1. Произвольное самовнушение.
2. Аутотренинг.
3. Йога.

Знакомство с некоторыми техниками релаксации и концентрации.

Упражнение «Поза кучера».

Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена. Ноги расставлены на уровне плеч, руки лежат на коленях, кисти свободно свисают между бедрами. Кучер расслабил поводья, лошади бредут сами собой.

Упражнение «Полное дыхание».

Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку. Губы приоткрыты. Заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть ребер и грудную клетку, затем заполните верхнюю часть легких,

слегка приподнимая плечи и втягивая живот. Выдох через рот.

Упражнение «Паровозик».

Участники выстраиваются друг за другом, руки на плечах стоящего впереди. Стоящий впереди выполняет роль машиниста локомотива. Он с открытыми глазами, а остальные с закрытыми. Машинист ведет состав. По команде ведущего начинается движение, вначале медленно, а потом убыстрается. Выполняющий роль машиниста должен провести состав так, чтобы «вагончики» (остальные участники) не разомкнули сцепку. Упражнение можно повторить 2-3 раза, меняя машиниста.

Этап III. Заключительный

Упражнение «Маяк».

Это упражнение хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым «покинутым».

Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова - высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветра, постоянно дующие на остров, не могут покачать вас.

Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светлого луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Постарайтесь ощутить в себе внутренний источник света, который никогда не гаснет.

Обсуждение ощущений.

З а д а н и е . Нарисуйте образ себя в данный момент, отразите его в цвете.

Подведение итогов.

Упражнение «Свеча доверия».

Ведущий зажигает свечу и пускает по кругу, говоря соседу прощальные слова о своих чувствах и ощущениях во время общения в группе.

Литература

1. *Х.Желдак, И.* Практикум по групповой психологии детей и подростков с коррекцией семейного воспитания / И. Желдак. - М., 2001.
2. *Козлов, Н.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. Козлов. - Екатеринбург : АРД ЛТД, 1998.
3. *Литвинцева, Н. А.* Психологические тесты / Н. А. Литвин-цева.-М., 1994.
4. *Основы психологии : практикум / под ред. Л. Д. Столярен-ко. - 8-е изд. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006.*
5. *Савченко, М. Ю.* Профорентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам / М. Ю. Савченко. - М. : Вако, 2006.
6. *Фопель, К.* Энергия паузы : игры и упражнения / К. Фопель. - М.: Генезис, 2005.
7. *Черникова, Т. В.* Профессиональная поддержка старшеклассников / Т. В. Черникова. - М.: Глобус, 2006.
8. *Чистякова, М. И.* Психогимнастика / М. И. Чистякова. - М.: Просвещение, 1990.