

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 с казачьими классами
имени атамана А.В. Репникова»**

Принята
на педагогическом совете
Протокол № «___» от _____ г.

«Утверждаю»
Директор школы

«___» _____ г.

**Программа психопрофилактики и коррекции
эмоционально-волевой сферы
учащихся
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 с
казачьими классами
имени атамана А.В. Репникова»**

Содержание:

1. Пояснительная записка
 - актуальность программы
 - цели и задачи программы
 - количество и длительность занятий
 - целевая группа
 - прогнозируемые результаты
 - параметры результативности и диагностика
 - организационно- педагогические условия
2. Характеристика целесообразной методики построения курса.
3. Содержание программы
4. Учебно-тематический план
5. Список используемой литературы

1. Пояснительная записка

- Актуальность программы

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту, личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны включать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок.

Эти и ряд других пунктов, составляют портрет современного выпускника школы. Большое внимание ФГОС уделяет обеспечению духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Необходимым условием для достижения таких результатов является гармоничное психофизиологическое развитие личности каждого ребенка, сохранение здоровья, которое и является основной целью школьного обучения и воспитания в целом.

Психопрофилактическая работа направлена на предупреждение и коррекцию стресса, тревожности, гиперактивности и других негативных проявлений эмоционально-волевой сферы детей и подростков.

- Цель данной программы: улучшение психоэмоционального статуса учащихся, психопрофилактика.

- Задачи программы:

- 1) Оптимизация психофизиологического состояния детей.
- 2) Создание благоприятных условий для психологического развития;
- 3) Коррекция девиантного поведения, формирование навыков управления гневом
- 4) Снижение уровня тревожности, застенчивости, страхов
- 5) Коррекция гиперактивности
- 6) Формирование навыков преодоления жизненных трудностей и сложных ситуаций в жизни учащихся
- 7) Формирование навыков саморегуляции.

- Количество и длительность занятий, целевая группа:

Программа рассчитана на 11 занятий, длительностью 40-60 минут. Количество занятий зависит от особенностей учащихся. Форма работы – групповая (3-5 человек).

Занятия могут проводиться с детьми практически любого школьного возраста. Каждый раздел, будучи составной частью программы, является завершенным и автономным и может использоваться отдельно в консультировании и других видах психолого-педагогического сопровождения учащихся.

- прогнозируемые результаты
 - ✓ снижение личностной и школьной тревожности учащихся, гиперактивности, вербальной и физической агрессии;
 - ✓ улучшение общего психологического состояния учащихся;
 - ✓ профилактика поведенческих нарушений;
 - ✓ повышение академической успеваемости;

- параметры результативности и диагностика

Эффективность оценивается с помощью анализа результатов диагностики, наблюдения за учащимися.

Использовали следующие методики:

- тест школьной тревожности Филлипса
- анкеты обратной связи участников
- мониторинг обученности учащихся
- мониторинг воспитанности учащихся
- психолого-педагогический мониторинг
- регистрация времени реакции (классическая психофизиологическая проба).
(в зависимости от причины запроса на работу психолога с данным учащимся)

- организационно- педагогические условия

- ✓ Временные и материальные ресурсы.
 - Группа формируется на основе добровольного согласия участников, по запросу классного руководителя, на основании имеющихся данных об учащихся. Каждая группа состоит из 3-5 человек.
- ✓ Условия проведения:
 - Занятия проводятся в кабинете психолога - просторном, хорошо проветриваемом помещении, где созданы условия для занятий и релаксации.

2. Характеристика целесообразной методики построения курса.

Этапы работы

1. Первичная диагностика учащегося (по запросу классного руководителя)
2. Коррекционно-развивающие занятия
3. Оценка результатов работы

Данная программа сочетает использование нескольких технологий психологической работы с учащимися:

- релаксационно-диафрагмальное дыхание

- ✓ Психокоррекция с использованием шедевров изобразительного искусства и музыки (по методике В.М. Элькина) – теоретической основой методики являются постулаты клинической цветологии М. Люшера и Г. Клара, клиентцентрированный подход К. Роджерса. Методика Элькина – предназначена для диагностики и коррекции психического состояния человека, включает в себя воздействие картинами, образами животных, афоризмами, музыкальными произведениями.
- ✓ Арттерапевтические занятия с учащимися 6-10 классов - арттерапия является одной из наиболее широко применяемых методик коррекции тревожности, агрессии, гиперактивности в детском возрасте. В рисунках ребенок может отработать проблемы, выразить их линией и цветом, происходит коррекция эмоционального состояния, снятие стресса, ребенок может лучше познать самого себя.
- ✓ Сказкотерапия с учащимися 1-5 классов – проблемно-ориентированные истории помогают сформировать у детей «механизм самопомощи». Безусловно, каждая из этих историй имеет определенную направленность. Это рассказ об определенных ситуациях, схожих с теми, в которые часто попадает ребенок. Также в ней описываются чувства, возникающие у ребенка, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни.

В ходе занятий используются групповые и индивидуальные формы работы.

Структура занятий позволяет гибко адаптировать содержание программы к актуальным проблемам и индивидуальным особенностям учащихся, формируя содержание каждого занятия в соответствии с актуальными целями и задачами группы.

Каждое занятие состоит из трех основных этапов.

Первый этап – организационный, в задачи которого входит создание психологического комфорта в группе, положительного психологического климата, знакомство с целями, задачами программы и конкретного занятия, принятие (повторение) правил работы в группе. В данный этап также включаются психокоррекционные упражнения.

Второй этап – работа по основной теме занятия.

Третий этап - рефлексия деятельности на занятии, задачей которого является выявление степени удовлетворенности участниками совместной деятельностью, эффективностью и практической значимостью полученных навыков, желанием применять полученные знания в дальнейшем.

Содержание каждого занятия состоит из краткого теоретического блока и упражнений для практической работы.

Содержание программы

Раздел 1. Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию

Тема 1.1. Вводное занятие. Диагностика.

Беседа с учащимися. Тест школьной тревожности Филлипса. Рисунок семьи.

Тема 1.2. Постановка дыхания

Обучение вдоху и выдоху, использование рук, визуализации.

Психокоррекционное упражнение «Кокос».

Тема 1.3. Обучение навыку дыхания

Обучение навыку дыхания.

Психокоррекционное упражнение «Волшебный магазин».

Тема 1.4. Закрепление навыка дыхания
 Психокоррекционное упражнение «Закончи предложение».

Раздел 2. Коррекционная работа с применением методов арттерапии.

Тема 2.1. Психотерапия с применением произведений искусства. Цветодиагностика. Психокоррекция.

- 1) Цветовой тест Люшера
- 2) выбор основных цветов
- 3) метод «Цифра» (оценка в 10-балльной шкале степени предпочтения цветов) – с 9 лет
- 4) метод «Маска» (выбор симпатичных и несимпатичных образов животных)
- 5) метод «Зеркало» (ранжирование по степени приятности репродукций картин)

Процедура «гашения» или аппликационного наложения карточек с репродукциями картин и животных с положительными выборами на карточки с отрицательными выборами. Обсуждение возникающих чувств и ассоциаций.

Тема 2.2. Психотерапия с применением произведений искусства.

Музыкотерапия.

Прослушивание музыки, выбранной на основании предыдущей работы (по методике В.М. Элькина).

Тема 2.3. Сказкотерапия.

(2-5 классы)

Совместное чтение и обсуждение психотерапевтических сказок (выбираются из УМК психолога) в зависимости от актуальных проблем конкретных учащихся. Например: страхи, тревожность, низкая самооценка, импульсивность, агрессия, нежелание учиться). Заполнение листа обратной связи.

Тема 2.3. Арттерапия

(6-10 классы)

Рисунок: «Проблема». Обсуждение проблем школьников. Как влияет музыка на человека?
 Рисунок: «Рисуем музыку». Заполнение листа обратной связи. Рефлекс

4. Учебно-тематический план

№п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			Теор.	Прак т.	
	Раздел 1. Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию	5			
1	Тема 1.1. Вводное занятие. Диагностика.	1	0,25	0,75	УМК психолога
2	Тема 1.2. Постановка дыхания	2	0,5	1,5)

3	Тема 1.3. Обучение навыку дыхания	1	0,25	0,75	
4	Тема 14. Закрепление навыка дыхания	1		1	
5	Раздел 2. коррекционная работа с применением методов арттерапии	4			
	Тема 2.1. Психотерапия с применением произведений искусства. Цветодиагностика. Психокоррекция.	1	0,25	0,75	методика В.М. Элькина «Цветодиагностика и психотерапия произведениями искусства»
6	Тема 2.2. Психотерапия с применением произведений искусства. Музыкаотерапия.	1	0,25	0,75	
7	Тема 2.3. Сказкотерапия. (2-5 классы)	2	0,25	0,75	Психологические сказки из МК психолога
8	Тема 2.3. Арттерапия (6-10 классы)	2	0,25	0,75	УМК психолога

5. Библиографический список

- Ананьев Б. Г. Избр. психол. труды. Т. 1. М., 1982
- Битянова М. «Организация психологической работы в школе», М. «Совершенство», 1998
- Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М. 1968
- Брусиловский Л.С. Музыкалотерапия: руководство по психотерапии. – М., 1985
- Введение в музыкалотерапию./Под ред. Г.-Г. Декер Фойгт. – СПб.: Питер, 2003
- Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. –М.: Издательство Института Психотерапии, 2004
- Выготский Л. С. Собр. Соч. – М. 1982
- Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. М.: ЧеРо, 1998
- Дубровина И. В. «Индивидуальные особенности школьников»
- Овчарова Р. В. «Справочная книга школьного психолога» - М., 1996
- Рогов И. Е. «Настольная книга школьного психолога», - М. 1996
- Изард К. «Эмоции человека» Москва, 1980
- Каган В. Е. Психогенные формы школьной дезадаптации «Вопросы психологии»1984 № 4
- Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. – Я., 1997
- Люшер М. Сигналы личности. – Воронеж, 1993
- Люшер М. Цветовой тест Люшера// пер. с англ. А. Никоновой – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-пресс, 2002
- Маршак М.Е., Регуляция дыхания у человека, М., Знание, 1986 №3
- Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. – М., 1999
- Физиология человека, М., 1966
- Элькин В.М. Целительные силы музыки. Гармония и цвета и звука в терапии болезней. – М., 1994
- Элькин В.М. театр цвета и мелодии Ваших страстей. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства. Гармонизация цветовых программ жизни и ваши тайные способности. – СПб.: ИД «Петрополис», 2005
- Абабков В.А., Перре М. адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004