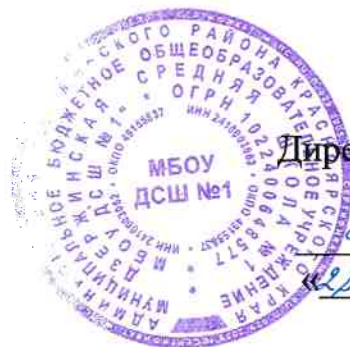


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дзержинская средняя школа №1



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ ДСШ №1

Штарк Ю.Л.

2023 г.

**Программа индивидуальных коррекционных занятий с подростком
«Я ВСЁ СМОГУ»**

Составитель:
педагог-психолог Власова А.В.

с. Дзержинское, 2023

Пояснительная записка

Актуальность программы

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности, как устойчивой личностной черты.

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

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с обучающимися подросткового возраста.

Цель: снижение личностной тревожности у подростка и повышение самооценки.

Задачи:

1. развитие у подростка умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
2. формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
3. повышение самооценки подростка.

Ожидаемые результаты: снижение личностной тревожности; улучшение психоэмоционального самочувствия подростка; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.

Сроки выполнения программы: рассчитана на подростка в возрасте 14-17 лет, 10 занятий (по 1 часу).

Тематический план занятий

Тема занятия	Содержание занятия
Занятие№1 Формула самооценки	Упражнение «Самого себя любить»
Занятие№2 Дифференцированная самооценка.	Упражнение «Мои сильные стороны» Упражнение «Вы меня узнаете?» Упражнение «Мои добрые дела».
Занятие№3 3 типа самооценки.	Упражнение «Что я знаю о себе» Упражнение «Продолжи предложения»
Занятие№4 О любви к себе	Дискуссия «Самое-самое». Дискуссия «Моя вселенная».
Занятие№5 Потребности и цели	Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» Упражнение «Девиз» Упражнение «Без маски»
Занятие№6 Что мешает ставить цели.	Упражнение «Диалог с собой» Упражнение «Письмо себе любимому»
Занятие№7 Чувство вины	Медитация «Страна чувств»
Занятие№8 Как окружение влияет на нашу самооценку	Упражнение «Мусорное ведро» Упражнение «С кем я общаюсь» Упражнение «Мои ценности»
Занятие№9 Навыки общения и уверенного поведения.	Упражнение «Зубы и мясо». Упражнение «Три портрета»
Занятие№10 Перспектива	Упражнение «Перспектива» Упражнение . «Похвала себе».

Список литературы.

Афанасьев, С. Каморин «300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых» М. «Аст-пресс СПД» 2015

Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. –СПб. : Речь, 2014.

Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2013/
Серия «Эффективный тренинг»

К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2013.

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, 2013.