

Г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №19
(МБОУ г. Иркутск СОШ №19)

664033, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 279, тел. (3952) 2-6-160

E-mail: sch19@inbox.ru

ОГРН 1023801755416 ИНН/КПП 3812907982/381201000



Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Я владею ситуацией: техники снятия тревожных состояний»

Адресат программы: 9-11 классы

Срок реализации: 2 месяца

Разработчик(и) программы:

Куделя Екатерина Юрьевна, педагог-психолог

Иркутск, 2024

Введение

К одним из важных проблем, проявляющихся в предэкзаменационный период у старшеклассников относят психологическое состояние и эмоциональную готовность к сдаче экзаменов. Особое внимание уделяется состоянию, называемому «тревожность» в силу того, что оно непосредственным образом отражается на активности обучающихся, общем настрое и качестве образа жизни.

В настоящее время наблюдается увеличение числа тревожных детей и подростков, характерными чертами которых выступают: неуверенность, эмоциональная нестабильность, склонность к девиантному поведению.

Цели и задачи курса

Цель: способствовать повышению уверенности в своих силах и снижению нервного напряжения у учеников 9 и 11-х классов в предэкзаменационный период.

Задачи:

1. Обучение методам нервно – мышечной релаксации, приёмам расслабления;
2. Формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.
3. Овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
4. Развитие умений гармонизации эмоциональной сферы;
5. Повышение уверенности в себе через техники повышения самооценки и уверенности в себе.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа ориентирована на обучающихся 9 и 11 классов. Программа рассчитана на 2 месяца периодичностью в 1 час в неделю, где предусмотрены такие формы работы, как игровые, практические, тренинговые, практико-ориентированные занятия. Учебный процесс осуществляется в соответствии

с учебным планом, распорядком дня и предполагает геймификацию (объединение всех элементов образовательно-воспитательного процесса в единый игровой сценарий). Занятия проводятся в практико-ориентированном формате. По итогам обучения целесообразно проведение комплексного занятия, предусматривающего демонстрацию обучающимися компетенций, сформированных в ходе освоения учебной программы.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Реализация данной программы создает условия для успешной сдачи экзаменов, повышая самооценку учащихся и снижая степень стрессовых состояний в экзаменационный период.

Личностные результаты отражают:

- гармонизация эмоциональной сферы через освоения техник снятия эмоционального напряжения и стрессовых состояний;
- повышение самооценки и уверенности в своих силах;
- освоение способов снятия тревожных состояний
- формирование ценностных ориентиров к себе и людям, самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации.

Предметные результаты включают коммуникативные показатели:

- обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирования психологической компетентности;
- формирование представлений подростков о значении умений снятия тревожных состояний;
- формирование навыков культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения эмоциональных выгораний, самовоспитания и саморазвития,
- формирование активной позиции школьника при столкновении со стрессовыми ситуациями;

Метапредметные результаты освоения программы включают:

- обеспечение возможностей ученика самостоятельно осуществлять такое действие как учение, ставить перед собой учебные цели, искать и использовать

необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;

- осознанно выбирать наиболее эффективные медитативные способы и техники снятия тревожных состояний;

- приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа представляет собой девять занятий, каждое из которых соответствует теме плана:

1. Входная диагностика. Оценка исходных результатов с помощью теста Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина (Приложение 1);

2. Мини лекция на тему «Моя тревога» с элементами тренинга. Общие сведения о понятиях «тревога» и «тревожность», «личная» и «ситуативная тревожность». Признаки тревоги, факторы, вегетативные и эмоциональные проявления. Участникам предлагается ряд упражнений на описание, проживание чувства тревоги с последующим обсуждением в группе.

3. Проективные методы как средство повышения самооценки и самоценности перед экзаменом. На данную тему отводится 2 часа, поскольку уровень тревожности зависит от уровня самооценки. Работа со своим «Я» позволяет значительно укрепить самоценность, образ Я и самооценку учащихся, а, следовательно, способствует снижению личностной тревожности. Занятия проводятся в форме практических занятий, выполнения упражнений, с последующим обсуждением в группе.

4. Арт-методы и методы рефлексии. Использование методов арт-терапии для гармонизации эмоциональной сферы. Методы рефлексии как средство самопонимания, развитие навыков самоанализа.

5. Техники снятия тревожных состояний. Обсуждение и практическое использование методов снятия тревожных состояний. На занятии рассматриваются такие способы нормализации эмоционального состояния как

дыхательные техники, медитативные техники, техники заземления и аутогенные техники.

6. Ресурсные лайфхаки «Что делать если ждет экзамен?». Техники снятия тревожных состояний в ситуациях, вызывающих эмоциональных дискомфорт. Применение мобильных методов преодоления тревожных состояний.

7. Медитация. Практическое занятие в советующей обстановке с применением музыкального сопровождения и текста для проведения медитации.

8. Выходная диагностика. Сравнительный анализ входной диагностики и диагностики после прохождения курса.

Первое и последнее занятия курса являются диагностическими (входная и выходная диагностика для оценки результативности курса). Основными формами проведения занятий являются: мини лекция с элементами тренинга, практикум, мастер-класс, работа в группах.

Срок реализации программы: 2 месяца с периодичностью 1 раз в неделю.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Входная диагностика	1
2.	Мини лекция на тему «Моя тревога» с элементами тренинга	1
3.	Проективные методы как средство повышения самооценки и самоценности перед экзаменом	2
4.	Арт-методы и методы рефлексии	1
5.	Техники снятия тревожных состояний	1
6.	Ресурсные лайфхаки «Что делать, если ждет экзамен?»	1

7.	Медитация Выходная диагностика	1
Всего		8 часов

Календарное тематическое планирование с указанием формы занятий

№	Дата	Тема занятия	Форма занятия
1.		Входная диагностика	Диагностика
2.		Мини лекция на тему «Моя тревога» с элементами тренинга	Лекция с элементами тренинга
3.		Проективные методы как средство повышения самооценки и самоценности перед экзаменом	Практикум
3.1.		Упражнение «Маска»	Практикум
3.2.		Упражнение «Если б я был...»	Практикум
4.		Арт-методы и методы рефлексии	Работа в группах
5.		Техники снятия тревожных состояний	Лекция с элементами практикума
6.		Ресурсные лайфхаки «Что делать, если ждет экзамен?»	Мастер-класс
7.		Медитация	Практикум
8/		Выходная диагностика	Диагностика

Диагностика эффективности организации внеурочной деятельности обучающихся

Диагностика эффективности организации внеурочной деятельности по курсу «Техники снижения тревожных состояний» проводится через использование теста Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина (Приложение 1), который состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как

состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности). Диагностика проводится на первом и последнем занятии курса для оценки результативности.

Обработка. По находящимся в таблице 1 вопросам NN 1-20 оценивается реактивная тревожность (тревожность как состояние). Прямые вопросы: 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18. Обратные вопросы: 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20. Ситуативная тревожность = прямые - обратные + 50 (баллов);

По вопросам NN21-40 (находящимся во 2 таблице) оценивается личностная тревожность (тревожность как свойство). Прямые вопросы: 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40. Обратные вопросы: 21,26,27,30,33,36,39.

Личностная тревожность = прямые - обратные + 35 (баллов);

Интерпретация. Уровень тревожности

до 30 баллов считается низким,

от 30 до 45 баллов - умеренным,

от 46 баллов и выше - высоким.

Минимальная оценка по каждой шкале - 20 баллов, максимальная - 80 баллов.

Приложение 1.

Шкала ситуативной тревожности Ч. Д. Спилберга - Ю. Л. Ханина.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений, которые характеризуют состояние вашего самочувствия в данный момент, и выберите наиболее подходящий вариант ответа (зачеркните соответствующее число):

"1" - нет, это не так, "2"-почти что так; "3"- верно; "4"- совершенно верно.

Не думайте слишком долго, отвечайте так, как вам подумалось в первый момент. Правильных или неправильных ответов не существует.

1.Вы спокойны	1 2 3 4
2.Вам ничего не угрожает	1 2 3 4
3.Вы находитесь в напряжении	1 2 3 4
4.Вы испытываете сожаление	1 2 3 4
5.Вы чувствуете себя свободно	1 2 3 4
6.Вы расстроены	1 2 3 4
7.Вас волнуют возможные неудачи	1 2 3 4
8.Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком	1 2 3 4
9.Вы встревожены	1 2 3 4
10. Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения	1 2 3 4
11. Вы уверены в себе	1 2 3 4
12. Вы нервничаете	1 2 3 4
13.Вы не находите себе места	1 2 3 4
14. Вы взвинчены	1 2 3 4
15. Вы не чувствуете скованности и напряжения	1 2 3 4
16.Вы довольны	1 2 3 4
17. Вы озабочены	1 2 3 4
18.Вы слишком возбуждены и вам не по себе	1 2 3 4
19.Вам радостно	1 2 3 4
20. Вам приятно	1 2 3 4

Каждый ответ оценивается в зависимости от выбранного утверждения в 1, 2, 3, 4 балла

Ключ ситуативной тревожности:

$S = T = (3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$

Результаты 1:

4 балла- низкий уровень тревожности.(до 30 баллов)

3 балла - средний уровень тревожности(31-45 баллов)

2 балла - высокий уровень тревожности (46 баллов и более)

Определение уровня личностной тревожности.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры с права означают следующие варианты ответов:

"1" - почти никогда (ответ оценивается в один балл); "2"-иногда (ответ оценивается в два балла);

"3"- часто (ответ оценивается в три балла); "4"- почти всегда(ответ оценивается в четыре балла).

1.Вы испытываете удовольствие 1 2 3 4

2.Вы быстро устаёте 1 2 3 4

3.Вы легко можете заплакать 1 2 3 4

4.Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие 1 2 3 4

5.Бывает, что вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения 1 2 3 4

6.Вы чувствуете себя бодрым человеком 1 2 3 4

7.Вы спокойны, хладнокровны и собранны 1 2 3 4

8.Ожидание трудностей очень тревожит вас 1 2 3 4

9.Вы слишком переживаете из-за пустяков 1 2 3 4

10. Вы бываете вполне счастливы 1 2 3 4

11. Вы принимаете всё слишком близко к сердцу 1 2 3 4

12. Вам не хватает уверенности в себе 1 2 3 4

13.Вы чувствуете себя в безопасности 1 2 3 4

14. Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей 1 2 3 4

15. У вас бывает тоска 1 2 3 4

16.Вы бываете довольны 1 2 3 4

17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют вас 1 2 3 4

18.Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть 1 2 3 4

19.Вы уравновешенный человек 1 2 3 4

20. Вас охватывает сильное беспокойство, когда вы думаете о своих делах и заботах 1 2 3 4

Личностная тревожность определяется по ключу:

$$ЛТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =$$

Результаты оцениваются аналогичным образом (См Результаты 1)

Список литературы

1. Арттюхова, Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: автореф. дис. канд. психол. наук / Т. Ю. Арттюхова. – Новосибирск, 2000. – URL: <https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-mekhanizmy-korreksii-sostoyaniya-trevozhnosti-lichnosti> (дата обращения: 20.02.2021). – Текст: электронный. – Текст: электронный.
2. Астапов, В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В. М. Астапов // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – С. 156-165. – Текст: непосредственный.
3. Бороздина, Л. В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л. В. Бороздина, Е. А. Залученова // Вопросы психологии. – 1993. – № 4. – С. 104-113. – Текст: непосредственный.
4. Ганзен, В. А. Системные описания в психологии / В. А. Ганзен. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1984. – 176 с. – Текст: непосредственный. – Текст: непосредственный.
5. Глейтман, Г. Основы психологии / Г. Глейтман, А. Фридлунд, Д. Райсберг / под ред. В. Ю. Большакова, В. Н. Дружинина. – СПб.: Речь, 2001. – 1247 с. – Текст: непосредственный.
6. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с. – Текст: непосредственный.
7. Измайлов, Ч. А. Психофизиологические основы эмоций / Ч. А. Измайлов, А. М. Черноризов. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 2004. – 72 с. – Текст: непосредственный.
8. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с. – Текст: непосредственный