



Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Колледж информационных технологий»

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.18г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ КИТ
Ильин В.И.
« 31 » 08 2018 Г.

Дополнительная общеразвивающая программа психолого-педагогической направленности

«Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний и агрессивного поведения»

Разработчик:
педагог-психолог
Меркулова Мария Александровна

Санкт-Петербург 2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

•	Общая пояснительная записка	
•	МОДУЛЬ I. «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения»	
•	МОДУЛЬ II. «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний»	
•	Методическое обеспечение программы	
•	Методические материалы к МОДУЛЮ I «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения»	
•	Методические материалы и приложения к МОДУЛЮ II «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний»	

ОБЩАЯ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний и агрессивного поведения» направлена на решение задач государства по обеспечению в образовательной среде условий психологической безопасности образовательного процесса.

Программа «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний и агрессивного поведения» является комплексной и представляет собой совокупность программ (модулей) для решения типовых и вероятностных трудностей межличностного взаимодействия, обусловленных рисками возраста, такими поведенческими реакциями, как склонность к агрессивному поведению и тревожным эмоциональным состояниям в группе обучающихся средних профессиональных учебных заведений.

Программа «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний и агрессивного поведения» составлена на основании Закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 21.12.2012 г, с учетом целей и задач Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», утвержденной Указом Президента РФ от 04.02.2010 г. Пр-271 и Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 г. №1897.

Автор-составитель программы ставил перед собой цель создать оптимальный программно-методический инструментарий, способный упростить деятельность педагога-психолога в ходе решения задач-запросов, исходящих от участников образовательного процесса, в случаях, когда наиболее действенными оказываются групповые формы работы с детьми и подростками.

Цель программы «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний и агрессивного поведения» – содействие социально-психологической адаптации подростков:

- со склонностью к проявлению агрессивного поведения;
- с устойчивыми негативными эмоциональными состояниями;
- в связи с деструктивными формами взаимодействия в детском/подростковом коллективе;

Общие задачи программы:

- содействовать формированию ценности жизни, взаимного уважения, поддержки и взаимопомощи;
- создать условия для актуализации чувств, мыслей и переживаний обучающихся в связи с различными событиями их жизни;
- способствовать развитию эмоционального интеллекта обучающихся;
- способствовать осознанию обучающимися мотивов своих поступков и поведения;
- способствовать расширению поведенческого репертуара обучающихся в области конструктивных форм взаимодействия через создание условий для получения опыта такого взаимодействия;
- содействовать популяризации сотрудничества как наиболее эффективной формы взаимодействия.

Адресат программы: обучающиеся средних профессиональных учебных заведений в возрасте старше 14 лет.

Формы работы: с малой группой (6-12 человек) в зависимости от модуля программы.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ

Комплексная программа «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний и агрессивного поведения» включает два модуля:

МОДУЛЬ I: «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения»

МОДУЛЬ II: «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний»

Общая продолжительность программы составляет 17 часов.

Каждый модуль представляет собой независимую (от других модулей) программу психолого-педагогических занятий в определенной проблемной для подросткового коллектива ситуации.

Предполагается, что модули программы будут использоваться для решения конкретных задач в конкретном коллективе. Программа не предполагает реализацию всех модулей в одном и том же коллективе.

Возможен выбор различных модулей в различных сочетаниях в зависимости от потребностей образовательного учреждения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля	Теория	Практика	Всего
•	«Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения»	1	8	9
•	«Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний»	1	9	10
	Итого:	2	17	19

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Реализация программы «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний и агрессивного поведения» способствует:

- развитию эмоционального интеллекта обучающихся;
- развитию эмоциональной саморегуляции обучающихся;
- развитию социального интеллекта обучающихся;
- актуализации общечеловеческих ценностей в системе ценностей обучающихся;
- повышению уровня коммуникативной культуры обучающихся;
- расширению репертуара конструктивных форм взаимодействия обучающихся;
- обеспечению психологической безопасности образовательной среды;
- решению задач профилактики школьной дезадаптации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Закон об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.
- Концепция развития дополнительного образования детей», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р.
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Указом Президента РФ от 04.02.2010 г. Пр-271.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ 6 октября 2009 г. № 373.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 г. № 1897.
- Письмо Минобрнауки России «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, педагогической, медицинской и социальной помощи» от 10.02.2015 г. № ВК-268/07.

МОДУЛЬ I:

«Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения»

Автор-составитель: Меркулова М.А.

Цель модуля «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения» – содействие развитию эмоциональной саморегуляции подростков, склонных к проявлению враждебности и агрессивного поведения, и формированию у них установки на сотрудничество во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Задачи модуля:

образовательные:

- способствовать формированию у обучающихся представлений о причинно-следственных связях во взаимодействии людей;
- способствовать расширению знаний и представлений об эмоциональной сфере человека;
- способствовать развитию представлений о социально приемлемых способах выражения гнева, в том числе при разрешении конфликтных ситуаций;

развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся навыка дифференцировать свои эмоции;
- способствовать развитию у обучающихся навыка дифференцировать эмоции других людей;
- способствовать расширению у обучающихся репертуара адекватных и социально приемлемых способов выражения гнева;
- создать условия для приобретения опыта социально приемлемых способов конфликто разрешения;
- способствовать развитию саморегуляции;
- создать условия для тренировки различных способов релаксации и способствовать развитию навыка их самостоятельного использования;

воспитательные:

- способствовать актуализации ценности взаимного уважения, поддержки и взаимопомощи;
- способствовать формированию у обучающихся мотивации к проявлению интереса к переживаниям другого человека;
- способствовать формированию мотивации обучающихся к использованию знаний и представлений об эмоциональной сфере человека при взаимодействии с людьми.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте старше 14 лет, у которых выявлены трудности в поведении и во взаимодействии со сверстниками, проявляющиеся в склонности к проявлению агрессивности и враждебности.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ
МОДУЛЯ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

По окончании реализации программы у обучающихся ожидается развитие следующих психологических компетенций:

- умение выражать свой гнев социально приемлемыми способами;
- способность осознавать свое эмоциональное состояние;
- способность распознавать эмоциональные состояния другого человека;
- владение различными способами релаксации и управления своим эмоциональным состоянием.

В ходе реализации модуля обучающиеся получат возможность научиться:

- адекватно выражать свои эмоции;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- использовать свои знания об эмоциональной сфере человека в реальном взаимодействии;
- использовать различные способы релаксации для снижения психоэмоционального напряжения.

ПАРАМЕТРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ДИАГНОСТИКА

В качестве инструмента психологической диагностики результативности реализации модуля «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения» используется батарея методик для определения уровня агрессивности и стиля поведения в конфликтной ситуации (опросник исследования уровня агрессивности (А. Басс, А. Дарки); методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев); методика на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации (К. Томас, Р. Килманн в адаптации Н.В. Гришиной) (см. приложения к модулю I) и экспертная оценка учителей.

ПАРАМЕТР	КРИТЕРИЙ	ПОКАЗАТЕЛЬ
<i>Проявление агрессивного поведения и враждебности</i>	Отсутствие (или снижение частоты) проявления агрессивности и враждебности в процессе взаимодействия.	Увеличение общего числа адекватных реакций за счет снижения числа зависимых и агрессивных реакций при повторном заполнении батареи методик для определения уровня агрессивности и стиля поведения в конфликтной ситуации
<i>Способы выражения негативных эмоций</i>	Наличие социально приемлемых способов выражения негативных эмоций (гнев, злость, раздражение).	Наличие социально приемлемых способов выражения негативных эмоций в репертуаре обучающихся согласно экспертной оценке учителей.

В качестве параметра результативности реализации модуля «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения» автор-составитель рассматривает снижение уровня враждебных и агрессивных реакций при повторном заполнении опросников на завершающем занятии модуля.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Сроки реализации программы: модуль рассчитан на 9 академических часов. Учебно-тематический план и содержание программы корректируются в зависимости от контингента.

Режим реализации модуля: продолжительность занятий – 1 час, периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Оптимальное количество участников в группе: 6-12 человек.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы и методы работы	Методическое обеспечение программы	Формы оценки результативности	Материальное обеспечение программы	Требования к квалификации педагога
Групповая работа; работа в малых группах; тренинговые занятия; направленные дискуссии; мини-лекции; коллективные игры и упражнения.	Планы-конспекты занятий по программе модуля «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения»	Опросник исследования уровня агрессивности (А. Басс, А. Дарки); Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев) 3. Методика на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации (К. Томас, Р. Килманн в адаптации Н.В. Гришиной); коллективная рефлексия; отзывы обучающихся; наблюдение.	Помещение с возможностью перестановки столов и стульев; звуковоспроизводящая аппаратура; дидактические материалы.	Наличие психологического образования или документа о повышении квалификации по психологическим дисциплинам.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МОДУЛЯ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Успешная реализация модуля «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения» способствует:

- расширению поведенческого репертуара обучающихся в области социально приемлемых способов выражения эмоций;

- развитию эмоциональной саморегуляции обучающихся;
- развитию эмоционального и социального интеллекта обучающихся;
- повышению уровня коммуникативной культуры обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование занятий	Всего часов	В том числе:	
			Теоретические занятия (мин.)	Практические занятия (мин.)
1.	«Давайте знакомиться»	1	10	35
2.	«Карта эмоций»	1	10	35
3.	«Способы выражения эмоций»	1	10	35
4.	«Мой гнев»	1	10	35
5.	«Социально приемлемые способы выражения негативных эмоций»	1	10	35
6.	«Расширение поведенческого репертуара»	1	10	35
7.	«МОЁ хорошее»	1	10	35
8.	«Управлять собой»	1	10	35
9.	Повторное исследование уровня агрессивности, конфликтности и стиля поведения в конфликтной ситуации	1	5	40
Итого:		9		

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЯ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»

№ п/п	Тема занятия	План занятия	Формы контроля
1.	«Давайте знакомиться». <i>Цель:</i> Знакомство участников с основными правилами занятий.	1. «Учимся расслабляться» 2. Правила группы. Обсуждение и принятие 3. «Визитка» 4. «Мне сегодня» Рефлексия	Наблюдение, рефлексия, обратная связь
2.	«Карта эмоций». <i>Цель:</i> Знакомство со спектром	1. «Глаза в глаза» 2. «Десять комнат» 3. Мини-дискуссия на тему «Наши эмоции. Положительные и	Наблюдение, рефлексия, обратная связь.

	эмоциональных переживаний.	отрицательные эмоции. Роль эмоций в жизни человека» 4. «Мои эмоции» 5. Игра «Зоолотерея» Рефлексия	
3.	«Способы выражения эмоций». <i>Цель:</i> Развитие представлений о способах выражения эмоциональных переживаний.	1. Игра «Приветствие» 2. Волшебные слова и образы» 3. Игра «Шла Саша по шоссе...» 4. Игра «Театр эмоций» Рефлексия.	Наблюдение, рефлексия, обратная связь.
4.	«Мой гнев». <i>Цель:</i> Знакомство с эмоцией гнева и способами управления гневом.	1. «Глаза в глаза» 2. «Путь гнева» 3. «Три ответа» 4. «Вещи, которые я ненавижу» 5. «Мои эмоции» Рефлексия	Наблюдение, рефлексия, обратная связь.
5.	«Социально приемлемые способы выражения негативных эмоций». <i>Цель:</i> Расширение поведенческого репертуара	1. «Ритуал начала занятия» 2. Игра «Воздушный шар» 3. Игра «Изобрази эмоциональное состояние» 4. «Что мне мешает» 5. «Уменьшение в росте человека, вызвавшего гнев» Рефлексия	Наблюдение, рефлексия, обратная связь.
6.	«Расширение поведенческого репертуара». <i>Цель:</i> обсуждение возможных способов взаимодействия в неоднозначных ситуациях.	1. Игра «Я хочу тебе подарить...», 2. «Спящие львы» 3. «Противоположные движения» 4. «Шкала гнева» Рефлексия	Наблюдение, рефлексия, обратная связь.
7.	«Мое хорошее» <i>Цель:</i> способствование формированию позитивного представления о себе.	1. «Никто не знает, что я...» 2. «Мне повезло в жизни...» 3. Работа с кейс-тренажерами. 4. «Зато...» 5. Рефлексия.	Наблюдение, рефлексия, обратная связь.
8.	«Управлять собой». <i>Цель:</i> развитие мотивации к управлению собственной жизнью. Знакомство со	1. «Через три года» 2. Беседа «Управлять собственной жизнью» 3. «Кукла» 4. «Солдатик и командир» 5. «Ведущий и ведомый»	Наблюдение, рефлексия, обратная связь.

	способами релаксации.	Рефлексия.	
9.	Повторное исследование уровня агрессивности, конфликтности и стиля поведения в конфликтной ситуации	1. Опросник исследования уровня агрессивности (А. Басс, А. Дарки); 2. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев) 3. Методика на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации (К. Томас, Р. Килманн в адаптации Н.В. Гришиной)	Повторное заполнение опросников и методик, обратная связь участников по итогам участия в занятиях.

Список литературы

Для педагогов:

- Джеми Валкер «Тренинг разрешения конфликтов для начальной школы», СПб, «Речь», 2001.
- Гордон Уэнрайт «Язык тела», Москва, 1999.
- Искусство исцеления души, под ред. Е.П. Кораблиной, СПб, изд-во РГПУ им. Герцена «Союз», 2001.
- Лютова Е.К., Г.Б. Моница «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми», СПб, «Речь», 2002.
- Овчарова Р.В. «Психологическое сопровождение родительства», М., 2003.
- Сомова Н.Л. «В пятый класс – в первый раз», СПб, «Каро», 2001.
- «Психологический тренинг: каталог психогимнастика в тренинге», под редакцией Н.Ю. Хрящевой, СПб, «Речь», 2001.
- Эйдемиллер Э.Г., Добряков В.Н., Никольская И.М. «Семейный диагноз и семейная психотерапия», СПб, «Речь», 2003.

Для родителей:

- Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми», СПб, «Речь», 2002.
- Овчарова Р.В. «Психологическое сопровождение родительства», М., 2003.
- Сомова Н.Л. «В пятый класс – в первый раз», СПб, «Каро», 2001.

МОДУЛЬ II:

«Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний»

Автор-составитель: Меркулова М.А.

Цель модуля: содействие преодолению тревожных состояний у подростков и формированию уверенного поведения и навыков самоподдержки.

Задачи модуля:

образовательные:

- способствовать формированию у обучающихся представления о разнообразии эмоций и способах их выражения;
- способствовать формированию у обучающихся представления о функциях страха;
- способствовать формированию у обучающихся представления о способах повышения самооценки;
- способствовать формированию у обучающихся представление об уверенном поведении;

развивающие:

- создать условия для отработки навыков узнавания и адекватного выражения эмоций;
- создать условия для тренировки навыка снижения психоэмоционального напряжения;
- создать условия для вербализации и объективизации собственных страхов;
- создать условия для тренировки способов самоподдержки;
- создать условия для практики уверенного поведения;
- создать условия для тренировки различных способов релаксации;

воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся навыка самоподдержки и самопомощи;
- способствовать развитию эмоциональной саморегуляции обучающихся;
- способствовать развитию социального интеллекта обучающихся;
- профилактика школьной дезадаптации.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте старше 14 лет, у которых выявлена склонность к глубокому переживанию страхов и тревожных состояний.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»

По окончании реализации программы у обучающихся ожидается развитие следующих психологических компетенций:

- умение осознавать свое эмоциональное состояние;
- умение распознавать эмоциональные состояния другого человека;

- способность распознавать значение жестов;
- умение замечать свои даже небольшие достижения;
- владение способами релаксации и управления своим эмоциональным состоянием.

В ходе реализации модуля обучающиеся получат возможность научиться:

- адекватно выражать свои эмоции;
- использовать свои знания о языке жестов для распознавания эмоционального состояния другого человека;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- использовать различные способы релаксации для снижения психоэмоционального напряжения.

ПАРАМЕТРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ДИАГНОСТИКА

ПАРАМЕТР	КРИТЕРИЙ	ПОКАЗАТЕЛЬ
<i>Личностная тревожность</i>	Снижение уровня личностной тревожности.	
<i>Способы совладания с тревожными состояниями</i>	Использование способов снижения психоэмоционального напряжения в ситуациях неопределенности.	

В качестве диагностики результативности реализации программы используется повторное проведение «Шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)»

Дополнительным источником информации о результативности программы является качественный анализ обратной связи участников занятий и отзывов педагогов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Сроки реализации модуля «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний»: 9 недель (2,5 месяца) с периодичностью занятий – 1 раз в неделю.

Режим реализации модуля: продолжительность занятий – 1 час.

Оптимальное количество участников в группе: 8-12 человек.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»

Формы и методы работы	Методическое обеспечение программы	Формы оценки результативности	Материальное обеспечение программы	Требования к квалификации педагога
Групповая работа; работа в малых группах; тренинговые занятия; направленные дискуссии; мини-лекции; упражнения; ролевые игры.	Планы-конспекты занятий по программе модуля, описания игр и упражнений.	Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)	Помещение с возможностью перестановки столов и стульев; аудиопроигрыватель; цветные карандаши и фломастеры, бумага для рисования.	Наличие психологического образования или документа о повышении квалификации по психологическим дисциплинам.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ
ПРОГРАММЫ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»**

Успешная реализация модуля «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний» способствует:

- развитию эмоционального интеллекта обучающихся;
- развитию эмоциональной саморегуляции обучающихся;
- развитию социального интеллекта обучающихся;
- успешной социальной адаптации обучающихся;
- профилактике школьной дезадаптации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе:	
			Теоретические занятия (мин.)	Практические занятия (мин.)
1.	«Введение, знакомство»	1	10	35
2.	«Эмоциональное понимание себя и других»	1	15	25
3.	«Управление своими эмоциями»	1	15	30
4.	«Страхи. Знакомство»	1	10	35
5.	«Приручение страха»	1	10	35
6.	«Не бояться бояться»	1	5	40

7.	«Приобретение навыков релаксации»	1	10	35
8.	«Знакомство с уверенным, неуверенным и грубым поведением»	1	10	35
9.	«Формирование уверенного поведения»	1	15	30
10.	Повторное исследование уровня тревожности	1	5	40
Итого:		10		

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ПРОГРАММЫ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»

№ п/п	Тема занятия	План занятия	Формы контроля
1.	«Давайте знакомиться»	1. «Имя-движение» 2. «Приветствие» 3. Правила группы. Обсуждение и принятие. 4. «Ассоциации» 5. «Ода о себе» 6. «Групповое животное» Рефлексия.	Заполнение методики «Семантический дифференциал» (входящая диагностика). Анализ обратной связи.
2.	«Эмоциональное понимание себя и других»	1. «Новое, хорошее» 2. «Все у кого» 3. Вводное слово ведущего 4. Изучение понимания эмоциональных состояний людей» 5. «Встаньте с мест» 6. «Язык жестов» 7. «Раздвоение» 8. «Оживлялки» 9. «Пословицы и поговорки, в которых встречаются эмоциональные проявления человека» Рефлексия.	Наблюдение. Анализ обратной связи.
3.	«Управление своими эмоциями»	1. «Новое, хорошее» 2. «В чем мне повезло в этой жизни» 3. «Что мне мешает» 4. «Работа с гневом» 5. Мини-лекция о манипулировании. 6. «Манипулирование» 7. «Управление эмоциональными состояниями в ситуациях «задевающего» поведения» 8. «Способ выражения радости» Рефлексия.	Наблюдение. Анализ обратной связи.

4.	«Страхи. Знакомство»	1. «Новое, хорошее» 2. «Что такое страх» 3. «Список моих страхов» 4. «Нарисуй свой страх» 5. «Птица, расправляющая крылья» Рефлексия.	Наблюдение. Анализ обратной связи.
5.	«Приручение страха»	1. «Новое, хорошее» 2. Повторение теории 3. «Переписка со страхом» 4. «Приручение страха» 5. «Я забочусь о себе» Рефлексия.	Наблюдение. Анализ обратной связи.
6	«Не бояться бояться»	1. «Новое, хорошее» 2. «Не бояться бояться» 3. «Что есть я?» 4. «Встреча с Саботажником» 5. Сочинение страшилок о колледже 6. Релаксация «Черепашка» Рефлексия.	Наблюдение. Анализ обратной связи.
7.	«Приобретение навыков релаксации»	1. «Новое, хорошее» 2. «Приветствие» 3. «Что такое расслабление» 4. «Водопад» 5. «Страх в теле» 6. «Защитный амулет» Релаксация.	Наблюдение. Анализ обратной связи.
8.	«Знакомство с уверенным, неуверенным и грубым поведением»	1. «Новое, хорошее» 2. Приветствие 3. «Слепой и поводырь» 4. «Король и королева» Рефлексия.	Наблюдение. Анализ обратной связи.
9.	«Формирование уверенного поведения»	1. «Новое, хорошее» 2. Приветствие 3. «Контакты» 4. «Список качеств, которыми должен обладать уверенный в себе человек» 5. «Ревизия взаимоотношений» 6. «Я не боюсь, а многие боятся» 7. «Как же ты научился этого не бояться?» 8. «Сильные стороны» Рефлексия.	Наблюдение. Анализ обратной связи.
10	«Повторное исследование уровня тревожности»	1. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин) 2. Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич)	Повторное заполнение опросников и методик, обратная связь участников по итогам участия в занятиях.

ГЛОССАРИЙ

Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Неблагоприятное по своей эмоциональной окраске состояние или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий (Спилбергер Ч. Д., 1983). Состояние тревоги возникает тогда, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе элементы потенциальной или актуальной угрозы, опасности, вреда.

Тревожность – психическое свойство, склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги («Краткий психологический словарь», 1985). Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдаются состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности (Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю. Л., 1976).

Страх – состояние, возникающее на основе инстинкта самосохранения как реакция на действительную или воображаемую опасность. Страх имеет много причин как субъективного (мотивация, эмоционально-волевая устойчивость и др.), так и объективного порядка (особенности ситуации, сложность задач, помехи и т. д.). Страх проявляется как у отдельных лиц, так и у групп, больших масс. Существуют различные формы страха: испуг, боязнь и др. Аффективный страх — самый сильный.

Неуверенное поведение – стремление в максимально возможной степени избегать любых форм личного самопроявления. Любая форма презентации личных мнений, достижений, желаний и потребностей для них либо крайне неприятна (вследствие чувств страха, стыда, вины, связанных с самопроявлением), либо невозможна (вследствие отсутствия соответствующих навыков), либо не имеет смысла в рамках их системы ценностей и представлений. В реальности чаще всего - сложная комбинация и взаимозависимость этих трех факторов, в совокупности приводящей к отказу от личного и личностного участия в социальной жизни. Налицо не только отказ от активных действий по достижению некоторых целей, но и отказ от этих целей как таковых, отсутствие веры в себя и реальность осуществления собственных намерений.

Агрессивное поведение – поведение, основанное на превалировании негативного эмоционального фона, с минимальным участием волевого усилия, нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Уверенное поведение – честное, эффективное и прямое выражение своих мыслей, чувств, желаний и убеждений. Отстаивание собственных прав, не нарушая при этом прав окружающих.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

- Вачко И.В. Основы психологии группового тренинга. Психотехники, М.; изд-во «Ось-89», 1999.
- Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов / Под ред. Кораблиной Е.П. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Изд-во «Союз», 2001.-319 с.
- Кулаков С.А. На приеме у психолога – подросток: Пособие для практикующих психологов. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Издательство «СОЮЗ», 2001.
- Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб: ООО Издательство «Речь», 2001.
- Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- СПб: Издательство «Речь»; «ТЦ Сфера», 2002.
- Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: пособие для классных руководителей / под ред. М.П. Майоровой. – СПб: Издательство «Образование-Культура», 2002. – 288 с., прил.
- Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство. – М.: МЕДпресс, 2001. – 592 с.
- Моница Г.Б., Панасюк Е.В. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником. – СПб: Издательство «Речь», 2003.
- Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность, диагностика, профилактика, коррекция. – СПб: Речь, 2004. – 248 с., ил.
- Определение индекса групповой сплоченности Сисшора / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.179-180.
- Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Хрящевой Н.Ю. – СПб: «Речь», Институт Тренинга, 2001. – 256 с.
- Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб: Речь, 2003. – 175 с.
- Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с.
- Смит Дж. Тренинг уверенности в себе. Пер. с англ. СПб. ООО «Речь», 2002.
- Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. 2-е изд., - М.: Генезис, 2000. – 256 с.: ил.
- Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. - М.: Генезис, 2002. – 336 с.
- Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. - М.: Генезис, 2002. – 400 с.

Для учащихся:

- Крэйг Г. Психология развития. – СПб: Издательство «Питер», 2000.- 992 с.: ил.
- Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей,

Е.Ф. Рыбалко. – СПб: Речь, 2002.- 694 с.