

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Андрейковская средняя общеобразовательная школа»
Вяземского района Смоленской области



Профилактическая психолого-педагогическая программа

**Оказание психологической помощи детям членам семей
участников специальной военной операции**

Автор-составитель:
Дмитриев Д.В., педагог-психолог
МБОУ «Андрейковская СОШ»
Вяземского района
Смоленской области

с. Андрейково, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели программы:

- нейтрализация психологических факторов, оказывающих негативное влияние на детей членов семей участников специальной военной операции (далее – СВО).
- повышение уровня жизнестойкости обучающихся, семей СВО.

Задачи программы:

- коррекция эмоционального состояния, снятие остроты и интенсивности переживаний;
- формирование жизнеутверждающих смыслов;
- создание условий для развития конструктивного поведения детей и готовности к их преобразованию;
- развитие навыков «борьбы со стрессом»;
- организация комплексного психолого-педагогического изучения индивидуально-психологических особенностей обучающихся;
- проведение занятий, тренингов с детьми с учётом критериев: когнитивного (осмысление и оценка ситуации), поведенческого (навыки преодоления), мотивационного (мотив деятельности) и эмоционального (эмоциональное реагирование в сложной ситуации).

Программа создана на следующих методологических подходах:

- функциональный подход (рассматривает психическую жизнь и поведение человека с точки зрения его активной и целеустремленной адаптации к условиям окружающей среды);
- личностный подход (по внешним проявлениям и поступкам личности можно судить о внутреннем мире человека, его духовных и нравственных качествах. Именно таким образом и происходит познание личности);

- культурно-исторический подход (изучает личность как продукт освоения индивидом ценностей культуры. Согласно ему, социальная среда является источником возникновения всех специфически человеческих свойств личности, постепенно приобретаемых ребенком).

Новизна, инновационный характер, особенности:

тема оказания психологической помощи членам семей участников СВО в настоящее время очень актуальна и решение возникающих проблем, связанных с данной темой жизненно необходимо.

Прежде всего, с такими проблемами сталкиваются дети. У таких ребят повышается уровень тревожности, меняется эмоциональное состояние, что, в конечном счёте, может сказаться на результатах их учебной деятельности, полноценного общения с окружающими и так далее.

Работа в этой сфере предполагает целый комплекс социально-профилактических мер. Но решать эти задачи в одиночку невозможно. Необходимо объединить усилия учителей, социального педагога, психолога, учреждений дополнительного образования.

Как таковых программ, разработанных в данной сфере немного, тема новая и особенность программы состоит в индивидуальном подходе к каждому ребёнку (как при работе в группе, так и при проведении работы «один на один»).

Основные структурные элементы программы.

Этапы программы:

- подготовительный (сбор информации об учащих, чьи родители являются участниками СВО; наблюдение, беседа, анализ, при необходимости выработка рекомендаций для психологической коррекции поведения);

- диагностический (изучение потребностей и запросов членов семей участников СВО методом анкетирования; обследование и обработка уровня

тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности).

- практический (тренинговая работа, практикум; координация действий, осуществление запланированных мероприятий).

Разделы программы:

- теоретический (ознакомление с понятиями «тревожность», «стресс», «эмоциональная неустойчивость»);

- практический (тренинговая работа, практикум);

- анализ и подведение итогов, дальнейшее планирование с учётом выработанных рекомендаций.

Сроки реализации программы: 2023-2024 учебный год.

Механизм достижения поставленных целей:

- работа с учащимися;

- работа с семьёй;

- работа с педагогами.

Количество занятий и объём каждого занятия по времени

- с учащимися: теоретические занятия – 3 занятия по 45 минут, практические занятия (тренинг) – 14 занятий по 45 минут;

- с семьёй: теоретические занятия – 3 занятия по 45 минут;

- с педагогами: теоретические занятия – 3 занятия по 45 минут

Требования к компетенциям специалиста, который реализует данную программу: специалист психологического обеспечения с высшим образованием.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятия	Ответственный	Количество часов
И. Учащиеся			
Теоретические занятия			
1	«Понятие тревожности и стресса». Цель: формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.	педагог-психолог	1
2	«Эмоциональная устойчивость. Приёмы релаксации». Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья.	педагог-психолог	2
Практические занятия (тренинг)			
1	Занятие 1. «Установление правил». Цель: знакомство, разрядить обстановку, установление психологического контакта, правил работы, сплочение группы.	педагог-психолог	1
2	Занятие 2. «Сплочение группы. Закрепление правил». Цель: развитие умения выражать свои чувства, снятие нервного напряжение.	педагог-психолог	1
3	Занятие 3. «Школьная тревожность». Цель: помочь ребёнку овладеть навыками самоконтроля, способствовать снижению напряжения, дать ребёнку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.	педагог-психолог	1
4	Занятие 4. «Снятие тревожности». Цель: повысить чувство уверенности, снятие напряжения, тревожности; формирование навыков расслабления.	педагог-психолог	1
5	Занятие 5. «Я могу всё сам!». Цель: создание условий для повышения уровня самопринятия.	педагог-психолог	1
6	Занятие 6. «Хочу дружить». Цель: развитие навыков группового взаимодействия.	педагог-психолог	1
7	Занятие 7. «Мой выбор». Цель: формирование и развитие коммуникативных навыков.	педагог-психолог	1

№ п/п	Тема занятия	Ответственный	Количество часов
8	Занятие 8. «Группа». Цель: создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования.	педагог-психолог	1
9	Занятие 9. «Всё впереди!». Цель: создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных.	педагог-психолог	1
10	Занятие 10. «Мне легко». Цель: развитие чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплочённости и самоутверждению.	педагог-психолог	1
11	Занятие 10 (ключевое): «Коррекция уровня личной и ситуативной тревожности». Цель: раскрытие понятия тревожности и стресса, обращение внимания на «здоровые» способы преодоления тревожности. Коррекция эмоционального состояния. Обучение методам нервно-мышечной релаксации.	педагог-психолог	4
II. Семья			
1	«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	педагог-психолог	1
2	«Нравственные ценности семьи»	педагог-психолог	1
3	«Контакты и конфликты»	педагог-психолог	1
III. Педагоги			
1	Методы своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи	педагог-психолог	1
2	Жизнеспособность ученика. Роль педагога в формировании успешности	педагог-психолог	1
3	Проблемы аутоагрессивного поведения подростков.	педагог-психолог	1

Методическая разработка тренинга, направленного на коррекцию уровня личной и ситуативной тревожности

Цель: оказание психологической помощи членам семей участников специальной военной операции.

Задачи: помочь детям в нейтрализации психологических факторов, которые оказывают на них негативное влияние;

- раскрытие понятия тревожности и стресса;

- обращение внимания учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности, а также на коррекцию эмоционального состояния детей.

Ход занятия.

БЛОК 1 Ритуал приветствия

Знакомство с правилами

- Здравствуйте, дорогие, ребята! Для того, чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались, чтобы каждый из нас мог свободно высказывать свои мысли, не опасаясь насмешек, я – как ведущий предлагаю несколько **правил**:

1. Правило говорящего. Любой, кто высказывается, имеет право на то, чтобы его дослушали до конца.

2. Правило поднятой руки. Оно преследует две цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали мысли, пришедшие в голову в процессе работы.

3. Право ведущего. Я, как ведущий, буду следить за соблюдением принятых группой правил. Если я поднимаю руку, это знак того, что в группе шумно и просьба работать тише.

Приветствие

Цель:

-А перед началом нашего занятия я предлагаю взять вам в руки эти игрушки и сказать, что вы чувствуете, держа их в руках (*раздаю участникам тренинга небольшие мягкие игрушки и они говорят о том, что чувствуют*

некий дискомфорт: игрушка колетя, неудобно держать её в руках и так далее).

А теперь давайте поприветствуем друг друга (*упражнение «Приветствие» с целью установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата*).

- Существует множество разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Я предлагаю вам встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, может быть выдумать свой собственный, необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

(Упражнение завершено).

Обсуждение.

- Ребята, скажите, что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга?
(высказывание участников тренинга, подведение итогов).

- Что было легко, а что трудно?

БЛОК 2 Разминка

Вводная беседа.

Цель:

- Ребята, как вы думаете, что такое тревожность? *(Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного). Это состояние помогает человеку или мешает?*

- Как выглядит тревожный человек? *(Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)*

- А какие физиологические изменения происходят в его организме? *(Учащение сердцебиения, дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.).*

- Итак, вы указали ситуации тревожности. Как вы думаете, к чему приводит такое состояние? *(Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.).*

- Хорошо. А сейчас я предлагаю вам поиграть.

Упражнение «Сосуд»

Цель:

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь – горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Ребята, условия игры понятны? *(Повторение упражнения 2-3 раза).*

Обсуждение.

- Ребята, скажите, что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение? *(высказывание участников тренинга, подведение итогов).*

- Спасибо большое. Здорово. Двигаемся дальше. Ребята! Давайте обратим своё внимание на экран и посмотрим отрывок из художественного фильма «В бой идут одни старики» *(просмотр отрывка).*

- Ребята! Скажите, пожалуйста, какие эмоции у вас вызвали данные отрывки? *(высказывания участников тренинга).*

Песня «Смуглянка»

Цель:

- Спасибо! А теперь я предлагаю вам вместе со мной спеть куплет и припев песни из этого замечательного фильма – «Смуглянка» *(раздаю участникам тренинга текст песни).*

Обсуждение.

- Ребята! Ваше отношение к тому, что мы сейчас с вами спели *(высказывания участников тренинга).*

БЛОК 3 Основная часть

Игра «Мусорное ведро»

Цель:

- Ребята! А сейчас вам нужно написать на листе бумаги, что или кто вас тревожит... А теперь, сомните или разорвите этот листок на мелкие кусочки и выбросите в мусорное ведро.

Я вновь предлагаю участникам тренинга взять в руки мягкие игрушки и сказать, изменилось ли ощущение от первоначального их ощущения и какие они теперь, в конце тренинга (*говорят о том, что игрушки стали мягкими, тёплыми, с ними хочется поиграть и так далее, только положительные эмоции*).

БЛОК 4 Ритуал прощания

Упражнение «Прощание»

Цель:

Обсуждение тренинга, что получилось, что нет, какие чувства вы испытываете после тренинга. Начало и конец тренинга – сравнить состояния.