**ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

**программно-методического комплекта реализуемой дополнительной общеобразовательной программы**

1. **АННОТАЦИЯ РЕАЛИЗУЕМОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**.

Дополнительная общеобразовательная программы «В твоих руках» разработанная педагогом-психологом МКОУ СОШ с. Чумикан Син Натальей Сергеевной, направлена на создание условий для развития и актуализации потенциальных личностных ресурсов подростков с ограниченными возможностями здоровья посредством использования методов и приемов арт-терапии. Среди решаемых в её рамках задач — содействовать урегулированию психоэмоционального состояния подростков, снижению уровня тревожности, формировать адекватные эмоциональные реакции подростков в отношении себя, своих возможностей и окружающего мира, развивать опыт конструктивного взаимодействия подростков в группе и связанных с этим позитивных эмоциональных переживаний. Программа может быть использована педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями, владеющими навыками работы с подростками.

1. **АННОТАЦИЯ ОСНОВНЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК К ПРОГРАММЕ**

Для реализации программы наряду с использованием традиционных методов и приемов психологической работы применяются методы арт-терапии. Методы арт-терапии играют важную роль в преодолении психоэмоциональных, поведенческих и других нарушений личностного развития детей и подростков. Программа «В твоих руках» включает в себя применение метода арт-терапии в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество. В настоящее время арт-терапию рассматривают как инструмент инновационной прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой, творческой личности.

Методические рекомендации касаются упражнений, игр, психологических техник, направленных на урегулирование психоэмоционального состояния детей и подростков.

1. **ИГРА «СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ»**

**Цель**: Создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, кому попал клубок, приветствует всех и передает клубок соседу, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказывается «связанными» одной нитью.

«Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире».

- Дети, передавая клубок, говорят, что он хотят: «Я хочу… полетать на планере, быть счастливым, иметь много друзей»;

**Варианты:** «Я хочу быть…»; «Я люблю…», «Я могу…»**,** «Я злюсь, когда…»**,**  «Я боюсь…»**,** «Я хочу, чтобы все…, «Я мечтаю….»**,** «Я желаю всем…»

1. **ИГРА «МЫ ТЕБЯ ЛЮБИМ»**

**Цель:**  Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все становятся в круг. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, участники хором произносят его имя **три раза**. Затем проговаривают фразу «Мы тебя любим».

1. **УПРАЖНЕНИЕ «РАСПУСКАЮЩИЙСЯ БУТОН»**

**Цель:**  Активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения, развитие умения синхронизировать свои действия с действиями других.

Группа садится на пол и берется за руки. Под музыку необходимо встать плавно, одновременно, не опуская рук. После чего цветок начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

1. **УПРАЖНЕНИЕ «ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ»**

Сегодня мы хотим предложить тебе завести особый дневник - дневник благодарности. Это одна из психологических практик, которая помогает развивать наблюдательность и внимание к тому хорошему, что есть в нашей жизни. В настоящее время существуют немало научных исследований о том, как чувство благодарности способно менять нашу жизнь к лучшему.   
 Так, например, чувство искренней благодарности может улучшать наше эмоциональное состояние, оказывать положительное воздействие на наше физическое самочувствие и даже помогает строить отношения с другими людьми.   
 Попробуй, каждый вечер записывать в своем "Дневнике благодарности" хотя бы 5 поводов сказать "спасибо" (другим людям, себе или жизни)...

1. **УПРАЖНЕНИЕ «МАНДАЛА»**

Требуется: простые карандаши, шаблоны диаметром 27см, лист бумаги (А-3) на каждого участника, кисти, краски, стаканы для воды, пастельные мелки.

**Цель упражнения**: развитие и активизация творческойактивности методами изотерапии, мандалотерапии; позволить проявиться разным чувствам, которые наполняют внутреннее пространство человека.

**Инструкция ведущего**: *«Возьмите лист размером 30x45см и шаблон диаметром 27см, обведите его простым карандашом. Цветным пастельным мелком или красками нарисуйте что-нибудь в центре круга, выбрав тот цвет, который наиболее приятен вам в данный момент. Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие. Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать, это ваш круг. Когда закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения».*

**Обсуждение**. По окончании работы участникам предлагается ответить на вопросы: «Расскажите, что вы создали?», «Как вы можете назвать свою работу?», «Какие ощущения она вызывает у вас в данный момент?», «Какие чувства вы испытывали в процессе рисования?», «Есть ли в работе центральный элемент?», «Что вы можете рассказать о нём?», «Присутствуют ли в работе границы? Каковы их функции?», «Какая часть работы воспринимается вами как наиболее ресурсная?», «Какой именно ресурс она в себе содержит?», «Можно ли соотнести этот рисунок с каким-то аспектом вашей жизни? С каким?», «Если бы рисунок мог обратиться к вам, что бы он сказал?», «Если бы вы отвечали ему, каким был бы ваш ответ?».

Создание мандалы - это глубокий терапевтический процесс. Мандала всегда несет терапевтический эффект и даёт значительный диагностический материал для работы с внутренними состояниями клиента.

1. **УПРАЖНЕНИЕ «АВСТРАЛИЙСКИЙ ДОЖДЬ»**

**Цель упражнения**: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Участники встают в круг.

**Инструкция ведущего**: «*Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно! В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони). Начинает капать дождь. (Клацание пальцами). Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди). Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам). А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами). Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам). Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди). Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами). Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней). Солнце! (Руки вверх)».*

**Обсуждение:** «Легко ли вам было выполнять это упражнение?», «Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?», «Ваши впечатления по проведенному упражнению?»

1. **ТЕХНИКА «РИСОВАНИЕ НА СТЕКЛЕ»**

Требуется: оргстекло размером 30x30 см (толщина - 5мм), гуашь разных цветов, кисти, пластиковые тарелки, вода, музыкальные фрагменты.

**Цель упражнения**: формирование базового доверия в отношениях; самовыражение.

Под специально подобранную музыку (по взаимной договоренности) каждый со своей стороны стекла рисует гуашью с помощью кистей и красок на тему «Личные границы». Участники ограничены в вербальном общении. Сюжет и способы работы на стекле заранее не оговариваются.

1. **ТЕХНИКА «РИСУНОК АКВАРЕЛЬЮ НА ВОДЕ**»

Требуется: акварель (важно!!! - подобрать качественную акварель и просить не использовать белый цвет - он больше других цветов делает воду мутной), вода в глубокой посуде (миска пластиковая белого цвета или прозрачная на каждого участника), белый лист бумаги (А4) на каждого участника под посуду.

Цель упражнения: обозначить возможность собственного присутствия в состоянии «Здесь и сейчас», обратить внимание на возможность находиться в осознании процесса без тревоги за результат и без ожидания внешней оценки, дать разрешение получать ресурс от процесса.

Каждому участнику предлагается обратить внимание на акварель в коробке, рассмотреть цвета; выбрать толщину кисти, рассмотреть воду (вода налита в посуду почти до края, посуда стоит на листе бумаги - светлый фон вокруг воды). Рисование акварелью по воде.

Данная техника позволяет безопасно уйти от результата и сосредоточиться на процессе. Хороша данная метода в работе с тревожностью, неуверенностью, выгоранием. Ресурс, который участники получают в процессе работы надолго остается в памяти - разрешением быть в действии, быть в процессе, не торопить события и дать себе время.

1. **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ**

Требуется: бланки №1 МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ по тест-опроснику Спилберга–Ханина.

**Цель исследования**: определение уровня тревожности по двум шкалам: «ситуативная тревожность» и «личностная тревожность».

**Инструкция ведущего**: «*Прослушайте (прочитайте) внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».*

**Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Суждение** | **Нет,**  **это не так** | **Пожалуй,**  **так** | **Верно** | **Совершенно верно** |
| **1** | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **8** | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **11** | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | Я не чувствую скованности, напряжённости | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Я слишком возбуждён, и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **1** | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | Я легко могу расстроиться | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | Я чувствую прилив сил, желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **8** | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **11** | Я всё принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ситуативная тревожность** | | | | | **Личностная тревожность** | | | | |
| **СТ** | **Ответы** | | | | **ЛТ** | **Ответы** | | | |
| **№** | **1** | **2** | **3** | **4** | **№** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | 4 | 3 | 2 | 1 | **1** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **2** | 4 | 3 | 2 | 1 | **2** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | **3** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | 1 | 2 | 3 | 4 | **4** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | **5** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | **6** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | 1 | 2 | 3 | 4 | **7** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 4 | 3 | 2 | 1 | **8** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | 1 | 2 | 3 | 4 | **9** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | 4 | 3 | 2 | 1 | **10** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **11** | 4 | 3 | 2 | 1 | **11** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | 1 | 2 | 3 | 4 | **12** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | 1 | 2 | 3 | 4 | **13** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | 1 | 2 | 3 | 4 | **14** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | 4 | 3 | 2 | 1 | **15** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | 4 | 3 | 2 | 1 | **16** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **17** | 1 | 2 | 3 | 4 | **17** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 | **18** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | 4 | 3 | 2 | 1 | **19** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **20** | 4 | 3 | 2 | 1 | **20** | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Интерпретация результатов**

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,

- 31 – 44 балла  –  умеренная;

- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обусловливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

1. **ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЗА СОПОСТАВИМЫЕ ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Динамика результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы составлена на основе критериев оценки достижения планируемых результатов в ходе итоговой аттестации.

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерий** | **Уровень освоения программы** |
| Динамика посещаемости | - более 70% занятий посещены |
| Динамика фактов изменения поведения, характера высказываний, установок и позиций обучающегося в отношении себя и окружающего мира | - положительная |
| Динамика установления конструктивного взаимодействия с социумом | - успешные взаимоотношения с другими обучающимися и взрослыми;  - снижение нарушений дисциплины и требований образовательной среды;  - снижение противопоставления себя другим обучающимся. |
| Динамика повышения уровня социально-психологической адаптированности и снижение тревожности | - снижение уровня тревожности, повышение уровня адаптированности. |
| Динамика формирования готовности подростков к поиску вариантов решения проблем | - наличие готовности обучающегося к поиску решения проблем |