

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ НАВЫКА РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ

«СТРУКТУРА ВНУТРЕННЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ»

для обучающихся 8–11 классов

Разработчик: Набока Анна Константиновна, педагог-психолог МАОУ СОШ
№8 г. Ишима

Год разработки: 2026

Срок реализации: 2026–2027 учебный год

Возрастная группа: обучающиеся 8–11 классов (14–18 лет)

Формат: групповые занятия (классные часы / психологические практикумы), 1
раз в месяц (4 занятия в год на параллель)

Продолжительность одного занятия: 40–45 минут

Актуальность

Подростковый и юношеский возраст традиционно рассматриваются как периоды повышенной эмоциональной уязвимости. Однако характер тревожности в старших классах меняется: если до 14–15 лет преобладает межличностная тревожность, связанная с отношениями со сверстниками, то к 16–17 годам начинает доминировать самооценочная тревожность.

Особое значение имеет 8 класс как точка бифуркации. По данным психологических исследований, после некоторого снижения уровня школьной тревожности в средних классах, с 8 класса начинается её устойчивое нарастание, достигающее пика к 9–11 классу. Именно в 8 классе закладываются паттерны реагирования на стресс, которые будут определять психологическое состояние подростка в выпускных классах. Несформированность навыков саморегуляции в 8 классе приводит к тому, что в 9–11 классах тревожность перерастает в дезадаптивные формы поведения — уход в аддикции, демонстративные реакции, негативизм, избегание.

Таким образом, систематическая работа с тревожным состоянием, начинающаяся в 8 классе, является необходимой профилактической мерой для комфортной подготовки к выпускным экзаменам и жизненному самоопределению. Программа «Структура внутренней устойчивости» выстроена как многоуровневая система, где каждый год обучения становится центральным для выработки определённого элемента психической активности, формирующего целостную «опорную конструкцию» личности.

Направленность:

Психолого-педагогическая, профилактическая, развивающая, коррекционно-развивающая.

Программа ориентирована на формирование у подростков и юношей системных навыков осознания, проживания и регуляции тревожных состояний в условиях образовательной среды и жизненных переходов.

Цель практики:

Формирование у обучающихся 8–11 классов устойчивых навыков распознавания, проживания и регуляции тревожных состояний через поэтапное освоение элементов внутренней устойчивости.

Задачи:

- Диагностические – мониторинг уровня и характера тревожности на каждом возрастном этапе (входная, промежуточная, итоговая диагностика);
- Обучающие – знакомство с феноменом тревоги, её физиологическими и психологическими механизмами, функциями в жизни человека.
- Развивающие – освоение техник саморегуляции (дыхательных, телесных, когнитивных), развитие рефлексии и навыков когнитивной переоценки;
- Коррекционные – снижение дезадаптивных проявлений тревожности (избегание, паника, психосоматика), трансформация тревожной энергии в ресурс;
- Профилактические – предотвращение перерастания ситуативной тревоги в клинические формы, аддиктивное поведение и другие девиации, связанные с эмоциональной нестабильностью.

Целевая аудитория

Обучающиеся 8–11 классов (возраст 14–18 лет) Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «СОШ №8» г. Ишима.

Программа учитывает возрастные особенности каждого параллели:

- 8 класс – начало формирования паттернов реагирования на стресс;
- 9 класс – подготовка к ОГЭ, пик учебной тревожности;
- 10 класс – переосмысление профессиональных и личностных перспектив;
- 11 класс – экзаменационный стресс (ЕГЭ) и переход во взрослую жизнь.

Состав групп – до 15 человек, занятия проводятся в рамках классных часов или психологических практикумов по желанию и с согласия родителей.

Теоретико-методологическое обеспечение практики

Программа базируется на интеграции следующих научных подходов и технологий:

- Гештальт-подход (Ф. Перлз) – принцип осознания «здесь и сейчас», работа с телесными ощущениями, незавершёнными ситуациями и фрустрацией.

- Арт-терапия – творческое самовыражение как способ безопасного контакта с тревожными переживаниями (рисование на прозрачных листах, коллажирование, метафорические техники).
- Когнитивно-поведенческий подход – выявление и коррекция автоматических негативных мыслей, работа с иррациональными убеждениями (катастрофизация, долженствование).
- Телесно-ориентированные техники – дыхательные практики, прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону), техники заземления и сканирования тела.
- Возрастная психология (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) – учёт сенситивных периодов развития самосознания и эмоциональной регуляции в подростковом и юношеском возрасте.

Основные этапы реализации практики

Программа рассчитана на 4 года обучения (8–11 классы), каждый год посвящён одному ключевому элементу внутренней устойчивости. В каждом классе проводится 4 занятия (по одному в месяц) продолжительностью 40–45 минут.

Концептуальная основа

Название программы отражает её ключевую метафору: внутренняя устойчивость — это не врождённое качество, а структура, которую можно выстраивать поэтапно. Каждый год — один «несущий элемент» этой конструкции:

Класс	Элемент структуры	Суть
8 класс	осознание	Знакомство с тревогой, её распознавание, принятие как сигнала. Знакомство с тревогой, её телесные и эмоциональные сигналы, двойственность (друг/враг). Арт-терапия, телесные разминки, дыхательные техники.
9 класс	регуляция	Освоение техник саморегуляции и управления состоянием. Освоение практических техник саморегуляции. Отработка навыков в моделируемых ситуациях (ОГЭ)

10 класс	осмысление	Поиск личностных смыслов, работа с самооценкой и ценностями. Глубинная работа с причинами тревоги: самооценка, перфекционизм, страх неудачи.
11 класс	интеграция	Сборка всех элементов, готовность к самостоятельному применению.

Дополнительные мероприятия:

- Входная, промежуточная и итоговая диагностика (опросники Спилбергера–Ханина, Филлипса, проективная методика «Человек под дождём»).
- Индивидуальные консультации по запросу обучающихся и родителей.

Описание функционала специалистов, задействованных в реализации практики:

Педагог-психолог (разработчик) – разработка и адаптация программы, сценариев занятий, диагностического инструментария. Проведение групповых занятий, тренингов, арт-терапевтических сессий. Проведение диагностики и обработка результатов, анализ динамики. Индивидуальное консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам тревожности. Ведение документации и отчётности.

Классные руководители – организационное сопровождение: помощь в формировании групп, информирование родителей, координация расписания. Участие в отдельных занятиях (по согласованию) для усиления воспитательного эффекта. Мониторинг поведенческих изменений обучающихся в учебной деятельности.

Администрация школы – создание организационных условий (выделение времени в расписании, помещений). Утверждение программы и контроль её реализации. Содействие в распространении опыта на муниципальном уровне.

Социальный педагог (при необходимости) – Участие в случаях, когда тревожность сопряжена с социально-неблагоприятными факторами; совместное ведение сложных случаев.

Ожидаемые результаты реализации практики:

К концу 8 класса (после первого года):

- Обучающиеся знают, что такое тревога, различают её физические, эмоциональные и поведенческие проявления.
- Распознают ранние сигналы тревоги в собственном теле.
- Владеют не менее чем тремя техниками саморегуляции (дыхание, заземление, арт-терапия).
- Сформировано позитивное отношение к тревоге как к сигнальной системе, а не к врагу.
- *К концу 11 класса (интегративный результат): предположение уровень ситуативной тревожности снижен на 20–30% (по данным методик Спилбергера-Ханина).*
- Сформирована устойчивая система саморегуляции, позволяющая эффективно справляться со стрессом в учебных и жизненных ситуациях.
- Развита способность к рефлексии собственных эмоциональных состояний и их коррекции.
- Снижен риск дезадаптивных форм поведения (избегание, аддикции, агрессия), связанных с неконтролируемой тревогой.

Сведения об апробации / реализации практики

- Пилотная апробация программы начата в сентябре 2026 года в МАОУ СОШ №8 г. Ишима.
- Первый год реализации (8 класс) запланирован на 2026–2027 учебный год. Охват – все параллели 8-х классов (согласно плану работы школы).
- По итогам первого года планируется проведение анализа динамики, корректировка содержания, подготовка публикации в сборнике материалов региональной научно-практической конференции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. — СПб.: Питер, 2019.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Речь, 2016.
3. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2019.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: МПСИ, 2018.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. — М.: Владос, 2020.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2014.
7. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология. — М.: Юрайт, 2021.

8. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2019.

Конспект занятия

«Занятие 1. Управляю тревогой: я – капитан своего состояния».

Задачи занятия:

1. Дать участникам теоретические положения и природе тревоги (физиология, функции).
2. Интегрировать личного опыта в практической и теоретической призме. Работа с арт-терапевтическим направлением «прозрачный мольберт/прозрачные листы».
3. Оценить двойственности компонента тревоги (мультимедиа, примеры).
4. Создать опыт трансформации тревожной энергии в ресурс через творчество.
5. Выработать навыка саморегуляции через технику «воздушный шар». Работа с ассоциативными связями.
5. Укрепить чувство контроля над собственным эмоциональным состоянием.

Структура занятия:

Вводная часть: приветствие, знакомство, принятие правил, разогрев (игра: «ветер дует на того...»)

1. Приветствие. Участники сидят в кругу. Ведущий представляется, говорит о целях тренинга, подчёркивает добровольность и конфиденциальность.
2. Игра «Имя + прилагательное». Каждый называет своё имя и прилагательное, характеризующее его настроение сейчас (например, «Анна – активная»)
3. Принятие правил группы. На большом листе фиксируются правила (говорят все по очереди, «стоп»-слово для отказа, уважение мнений, активность). Группа голосует за принятие.
4. Разминка «Ветер дует на того...». Участники сидят на стульях, ведущий говорит: «Ветер дует на того, кто... (сегодня волновался, кто любит математику, кто хочет научиться справляться с тревогой)». Соответствующие встают и меняются местами. Игра создаёт энергию и показывает, что тревога – общий опыт.

Теоретический блок: работа на соотнесение по группам.

1. Каждая мини-группа (3 человека) получает набор карточек с признаками тревоги (сердцебиение, дрожь, потливость, беспокойство, избегание и др.). Задание: за 3 минуты разделить их на 3 категории: физические (ощущения в теле), эмоциональные (чувства), поведенческие (действия, поступки) (Приложение 1)
2. Обсуждение.

Практическая часть: арт-терапия

Материалы: прозрачные листы, прозрачный мольберт, гуашь, кисти, баночки с водой, салфетки, белая бумага для подложки.

Этап 1. Рисуем тревогу

Участники кладут прозрачный лист на белую основу и гуашью спонтанно рисуют образ своей тревоги – абстракция, пятна, линии, фигуры. Используют «тревожные» цвета (красный, чёрный, тёмно-синий, фиолетовый). Важно не анализировать, а просто выразить чувство. После обсуждения: цвета, настроение, образа. **Открытый вопрос: тревога это всегда плохо?**

Работа с открытым вопросом. Теоретическая и практическая части:

1. Рассматриваем двойственность феномена тревожности (приложение 2)
2. Групповая работа. Обучающимся предлагаются конкретные ситуации, их задача выделить + и – данного феномена (приложение 3).
3. Обсуждение двойственности феномена тревожности: где она бывает полезна: фильм головоломка 2 (приложение 4).

Этап 2. Трансформация рисунка

Обучающиеся смотрят на первый рисунок тревожности и переворачивают свой лист: «А теперь представьте, что эта тревога – не враг, а мощная энергия. Как вы можете её изменить, чтобы она стала вашим союзником? Добавьте в рисунок ресурсные элементы: свет, золото, крылья, улыбку, радугу, зелёные листья, что-то, что символизирует спокойствие и силу. Можно нарисовать поверх, перекрыть страшное – превратить в красивый узор».

1. Обсуждение ресурсных элементов/дополнений. Индивидуальная и групповая рефлексия. Ответы на вопросы: «Что изменилось в вашем восприятии рисунка после трансформации?»; «Какой цвет стал доминирующим в итоге?»; «Что вы добавили и почему?»; «Можете ли вы теперь смотреть на свою тревогу иначе?»

Этап 3. Рисунок и ресурс. Дыхательная практика, ассоциативный компонент.

1. Ресурс – это инструмент, с помощью которого тревожное состояние возможно преобразовать напряжённое состояние в благоприятное и ресурсное движение.
2. Обучающимся предлагаются воздушные шары: Участники надувают шарик до среднего размера, завязывают и держат в руках. Педагог-психолог дает задание: «Держите шар в руках и прыгайте; подбрасывайте шар и поворачивайте на 180 и 360 градусов; танцуйте, но чтобы ваш шар был выше головы и тд».
3. Завершение: «Представьте, что это ваша фоновая тревожность. Она с вами, но вы можете взять её в руки, рассмотреть, покрутить. Она не управляет вами – вы управляете ей».

Завершение. Круг обратной связи.

По кругу каждый заканчивает фразу: «Сегодня на тренинге я... (понял, научился, почувствовал, удивился)».

Приложение 1

Теория

Физические (ощущения в теле)	Эмоциональные (чувства)	Поведенческие (действия и поступки)
1. Учащённое сердцебиение 2. Повышенная потливость 3. Напряжение мышц 4. Дрожь тела 5. Нарушение дыхания	1. Беспокойство 2. Страх неудачи или осуждения 3. Раздражительность 4. Чувство беспомощности 5. Эмоциональная заторможенность	1. Избегание 2. Суетливость 3. Постоянное сомнение в действиях 4. Лень 5. Гиперконтроль

Приложение 2

Теория: двойственность

Помогает (+)	Мешает (-)
Мобилизирует силы	Парализует, сдерживает
Заставляет готовиться	Сбивает дыхание
Предупреждает об опасности	Искажает мысли, добавляет негативизм
Улучшает внимание	Мешает спать

Приложение 3

Работа с карточками – «Две стороны ситуации»

Класс делится на 3 группы. Каждая группа получает карточку с реальной подростковой ситуацией. Задание:

- обсудить, как тревога может помочь, а как – навредить;
- предложить, что можно сделать, чтобы тревога не переросла в панику.

Примеры карточек:

1. «Завтра важная контрольная по математике. Я чувствую ком в горле и не могу уснуть»

(плюс) тревога заставила повторить сложные темы и собрать рюкзак заранее.

(минус) из-за бессонницы голова будет туго соображать, и можно забыть формулы.

Что сделать? – составить список формул, выпить чай, подышать 5 минут перед сном.

2. «Я должен выступить перед классом с докладом. Руки дрожат, голос срывается»

(плюс) тревога помогает отрепетировать речь и предусмотреть вопросы.

(минус) дрожь мешает говорить чётко, и я могу забыть текст.

Что сделать? – выучить первые 2 предложения наизусть, сделать паузу для вдоха в начале выступления.

3. «В новом лагере я никого не знаю, меня трясёт при мысли заговорить с незнакомцами»

(плюс) тревога делает меня внимательным к лицам и интонациям – я не ляпну глупость.

(минус) я вообще ни с кем не познакомлюсь и останусь в стороне.

Что сделать? – найти одного человека с похожим значком или вещью и задать один простой вопрос («Который час?»).

После обсуждения один представитель от группы зачитывает выводы.

Тревога – это топливо, но если её слишком много, она сжигает двигатель.

Приложение 4 Просмотр медиа

Два отрывка из мультфильма «Головоломка – 2» для обсуждения функции тревожности.

1. Отрицательная сторона – главная героиня испытывает паническую атаку из-за бесконтрольного ощущения внутреннего напряжения;
2. Адаптивная сторона – роль тревоги в построении взаимоотношений, достижении личностных целей.