

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ
МАГАДАНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
**«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

г. Магадан, 685000, ул. Транспортная, д.5/23, тел.: 64-22-04, 64 -21-19;
e-mail: cprrik-magadan@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО
ПРОТОКОЛ ПЕДСОВЕТА
№ 4 от «28» 05 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОГБУ «ЦППМиСП»

Т.Д.Храмцова
Т.Д.Храмцова

«28» 05 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Коррекция тревожности младших школьников»

Составил

педагог-психолог

Грачева А.В.А.

Пояснительная записка.

Психологи утверждают, что в младшем школьном возрасте одной из основных причин возникновения неадекватного поведения ребенка является тревожность. Тревожность в психической жизни человека выполняет определенную роль. Для плодотворной работы, для полноценной гармоничной жизни определенный уровень тревожности необходим.

Тот уровень, который не изматывает ребенка, а создает тонус его деятельности, называется конструктивной тревогой. В свою очередь деструктивная тревога вызывает состояния паники, уныния. Она дезорганизует не только учебную деятельность, но и разрушает личностные структуры. Основная цель помощи взрослого ребенку – сделать так, чтобы ребенок почувствовал уверенность в своих силах, научился уважать свою индивидуальность.

Проявления тревожности может зависеть от неудовлетворенности статусным местом в группе у детей младшего школьного возраста.

✓ С целью снижения тревожности в поведении детей младшего школьного возраста была составлена дополнительная рабочая коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие конструктивных способов взаимодействия тревожных детей, их межличностных отношений, а также на развитие коммуникативных умений.

✓ **Цель программы:** снижение уровня тревожности младших школьников.

Задачи программы:

1. обучение навыкам и приемам саморелаксации, снятие эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях;
2. развитие форм эмоционального поведения и реагирования;
3. расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром;
4. повышение позитивного самовосприятия и развитие адекватной самооценки.

Ожидаемые результаты:

Снижение уровня тревожности у несовершеннолетних, повышение позитивного самовосприятия и самооценки, расширение информации о собственной личности и внутриличностных проблемах.

Коррекционная работа с тревожными детьми включает в себя 2 блока, отраженные в задачах программы.

1 блок – диагностический.

Цель: выявить индивидуально – типические проявления тревожности у младших школьников, проследить взаимосвязь её с самооценкой детей, с реальными достижениями ребенка, взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми.

Методы:

- наблюдение за детьми (фиксация проявления параметров тревожности: постоянное беспокойство, трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо, мышечное напряжение (например, в области лица, шеи), раздражительность, повышенная чувствительность к критике, часто не может сдержать слезы);
- беседа с родителями/законными представителями о поведении детей в школе, о проявлениях тревожности;
- использование методик: тест тревожности (Р. Теммл, В. Амен, М. Дорки); тест школьной тревожности Филиппа; для изучения самооценки используются такие методики: А. И.Липкиной «Три оценки», тест «Дерево» Коха, методика «Лесенка».

2 блок - коррекционный.

Цель - постепенное устранение симптомокомплекса «тревожность», повышение уверенности в себе, повышение самооценки.

Форма работы: индивидуальная.

Методы: игровая терапия, беседа, сказкотерапия, тестопластика, арттерапевтические тренинги, методы психогимнастики, релаксационные упражнения.

	Занятие №6	Формирование у учащихся способов познания себя. Стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.	индивидуальное коррекционное занятие	0,5
	Диагностика уровня тревожности	Оценка эффективности реализованной коррекционной работы	Вторичное диагностическое обследование	0,5

Содержание занятий

№	Тема	Время	Наименование форм работы, упражнений
1	Занятие 1	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Мое настроение» 2. Терапевтическая сказка «Жемчужина» 3. Индивидуальная изобразительная работа «Рыбка» в технике «тестопластика». Изготовление поделки из соленого теста. Самопрезентация своей работы 4. Релаксация «Полет птицы»
2	Занятие 2	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Мои успехи и неудачи» 2. Терапевтическая сказка «Тигр Рэй» 3. Индивидуальная изобразительная работа «Налеп из пластилина». 4. Релаксация «Очищение от тревог»
3.	Занятие 3	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Общение с товарищами» 2. Терапевтическая сказка «Страна Акварелия» 3. Индивидуальная изобразительная работа «Мандала» Самопрезентация своей работы. 4. Релаксация «Поплавок в океане»
4	Занятие 4	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Школа и ты» 2. Терапевтическая сказка «Бумажный самолетик» (коррекция неуверенности). 3. Песочная терапия 4. Релаксация «Маяк»
5	Занятие 5	30 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Мои поступки» 2. Терапевтическая сказка «Серый мышонок» 3. Работа с карточками и пиктограммами «Эмоции» 4. Релаксация в сенсорной комнате

Цикл практических занятий рассчитан на 4 часа, т.е. 8 занятий.

Тематический план.

Раздел программы	Тема занятия	Цель	Форма работы	Количество часов
Программа Коррекции тревожности младших школьников	Диагностика уровня тревожности	Знакомство, настрой на продуктивную работу. Выявление уровня тревожности и особенностей эмоционально-волевой сферы.	Первичное диагностическое обследование	0,5
	Занятие №1	Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. Развитие умения осознавать собственные чувства.	индивидуальное коррекционное занятие	0,5
	Занятие №2	Развитие умения осознавать собственные чувства, развитие коммуникативных навыков, Расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром.	индивидуальное коррекционное занятие	0,5
	Занятие №3	Развитие коммуникативных навыков. Улучшение психической адаптации учеников и межличностных контактов.	индивидуальное коррекционное занятие	0,5
	Занятие №4	Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.	индивидуальное коррекционное занятие	0,5
	Занятие №5	Осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.	индивидуальное коррекционное занятие	0,5

6	Занятие 6	30 мин.	1. Беседа «Несколько полезных установок в общении» 2. Терапевтическая сказка «Цветные карандаши» 3. Индивидуальная изобразительная работа «Монотипия». 4. Релаксация в сенсорной комнате
---	-----------	---------	---

Список литературы:

1. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. / А. И. Захаров. – СПб.: Речь, 2013.
2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. -Феникс, 2009.
3. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми/ Костина Л. М. – СПб.:Речь, 2012.
4. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М.: Генезис, 2011.
5. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В.Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2009.
6. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции /О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2014.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2011.