

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
протокол № 1 от
«29» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Методист ГБОУ школы-
интерната № 3 г.о.Тольятти
_____ Е.В. Савостьянова
«29» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
_____ О.П. Степанова
«30» 08 2024г.

Адаптированная рабочая программа
«Коррекция страхов и тревожности у детей младшего
школьного возраста»

Количество занятий: 10

Класс: 1-4 классы

Рабочую программу составила:
педагог-психолог Кульчикова О.Н.

Пояснительная записка

Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, цель данной программы – предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющих нарушения, вызванных семейными неурядицами, душевной чёрствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного учреждения, в которое попадает ребёнок. В силах педагога, психолога - создание благоприятного психологического климата в классе, формирование у ребёнка чувства защищённости, уверенности в себе адекватной самооценки.

Актуальность проблемы определяется еще и тем, что с возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли воспитатели и педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Переживание страхов следует отличать от состояния тревоги. В отличие от страхов тревога - это переживание определенной и не ясной опасности. В страхе и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т.е. в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. Страх и тревога не редко встречаются вместе.

В данной коррекционно-развивающей программе представлены методы и техники по снижению уровня тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста.

Цель программы – снижение уровня тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста и психологическая поддержка детей, имеющих различные страхи.

Задачи программы:

1. Снизить уровень тревожности.
2. Актуализировать чувство страха и поговорить о нем.
3. Осуществить контроль над объектом страха.
4. Повысить уверенность в себе

Организационные условия проведения занятий

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 11 (12) лет, испытывающих различные трудности в обучении, социализации обусловленные склонностью к переживаниям, тревогам в самых различных жизненных ситуациях, а также неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями. Программа состоит из 10 занятий. Занятия проводятся индивидуально или с подгруппой детей, в количестве 5-6 учащихся, 1 раз в неделю согласно

расписанию. Продолжительность занятия 30-40 минут (в зависимости от психоэмоционального состояния детей в подгруппе).

Программа может быть использована для работы с детьми, имеющими различные трудности в развитии.

Основные приемы обучения:

- Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
- Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
- Функциональная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
- Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.
- Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
- Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Условия проведения занятий:

- ✓ принятие ребёнка таким, какой он есть;
- ✓ нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- ✓ учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- ✓ начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребенка(школьника) ощущение целостности и завершённости занятия;
- ✓ игра не комментируется взрослым;
- ✓ в любой игре ребёнку (школьнику) предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети (школьники) сидят в кругу, что дает возможность открытого общения, ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – развлекательные (контактные): 1 занятие – включает объединение детей, задания направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2 блок – коррекционно-направленные + обучающие: 8 занятий – коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе), обучение.

3 блок – развлекательные + обучающие + контрольные: 1 занятие.

Структура игрового занятия.

- Ритуал приветствия – 2 минуты.
- Разминка - 10 минут.
- Коррекционно-развивающий этап- 20 минут
- Подведение итогов- 6 минут.
- Ритуал прощания – 2 минуты.

Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Занятия по реализации данной программы проводятся в кабинете педагога-психолога, оснащенного учебно-дидактическим материалом, современными

пособиями, в том числе оборудованием, полученным в рамках реализации проекта «Доброшкола»: столы для рисования песком, рисования на воде, набор «Эмоции», темная сенсорная комната.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы.

Система коррекционно-развивающих мероприятий, направленная на снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Предполагается, что к концу обучения дети научатся:

- ✓ контролировать и управлять своим поведением
- ✓ больше думать о хорошем, мыслить позитивно
- ✓ повышение самооценки
- ✓ обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях
- ✓ снятие мышечного напряжения
- ✓ концентрация внимания на чем-либо.

Способы определения результативности программы

С целью определения степени усвоения данной программы проводится итоговая диагностика. Формой позитивной оценки при реализации программы является «корзина позитивных мыслей» - своеобразная выставка личных достижений ребенка. В данную «корзину позитивных мыслей» собираются все хорошие, позитивные события которые сопровождали ребенка в течение определенного времени, а также детские работы в течение учебного года.

Формы и методы текущего контроля

- В процессе реализации программы используются формы контроля (индивидуальная и групповая) и методы (беседа, тестовые задания, практическая работа).
- В ходе реализации программы используется 2 вида диагностики: входящая и итоговая. *Входящая диагностика* проводится при поступлении детей, в виде различных заданий по основным разделам программы. *Итоговая диагностика* проводится по результатам освоения программы с использованием тестовых заданий.
- Выбор форм и методов диагностики определяется возрастом детей и уровнем интеллектуального развития.

Методы диагностики тревожности:

- Тест «Страхи в домиках»
- Тест «Кактус»
- Тест «Тревожность» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)
- Тест тревожности Филлипс.

Тематическое планирование занятий

№	Темы программы	Количество часов
1.	Занятие 1 «Здравствуйте, это Я!»	1 (40 мин.)
2.	Занятие 2 «Моё имя»	1 (40 мин.)
3.	Занятие 3 «Настроение»	1 (40 мин.)

4.	Занятие 4 «Настроение»	1 (40 мин.)
5.	Занятие 5 «Наши страхи»	1 (40 мин.)
6.	Занятие 6 «Я больше не боюсь!»	1 (40 мин.)
7.	Занятие 7 «Волшебный лес»	1 (40 мин.)
8.	Занятие 8 «Сказочная шкатулка»	1 (40 мин.)
9.	Занятие 9 «Волшебники»	1 (40 мин.)
10.	Занятие 10 «Солнце в ладошке»	1 (40 мин.)

Список литературы:

1. Моралов В.Г., Фролова Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста, Череповец, 1995.
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000
3. Лаврентьева Г. П., Титаренко Т.М Практическая психология для воспитателя. Киев, 1992.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн.1. М.:ВЛАДОС, 2006.