

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогический совет
протокол от 31.08.2023 №14
и Совета обучающихся
протокол от 29.08.2023 №12

ПРИНЯТО

с учетом мнения Совета
родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних
обучающихся
протокол от 28.08.2023 №12
и Совета обучающихся
протокол от 29.08.2023 №12

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Л.В. Смирнова

Приказ от 31.08.2023 № 211-лс

**Коррекционная программа,
направленная на снижение
уровня тревожности у младших
школьников**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 7-11 лет

Разработчик: Иванова Елена Александровна
Педагог-психолог

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Симптомокомплекс «Тревожность»

Тревожность - это состояние нервно-психического напряжения, когда нейтральная ситуация воспринимается как угрожающая. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Известно, как небольшое волнение повышает результативность. Однако, если тревожность становится чрезмерной, она резко препятствует успешности, тормозит деятельность, ухудшает ее результативность.

Наиболее благоприятным для человека является сочетание невысокой тревожности с уверенностью и хорошей результативностью при признании и положительной оценке такой результативности другими людьми. В таких ситуациях человек чувствует себя комфортно, готов на дальнейшие достижения. Повышенная тревожность в сочетании с неуверенностью, сопровождаемая низкой результативностью и отрицательными оценками других, переживается болезненно, особенно в детском возрасте. Преодоление повышенной тревожности выступает в качестве актуальной задачи психокоррекционной работы со стороны педагога-психолога.

Критерии определения тревожности у ребенка:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Признаки тревожности. Тревожный ребенок:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Если у конкретного ребенка есть совпадения по 15-20 пунктам, можно говорить о высокой тревожности.

По видам различают ситуативную и личностную тревожность. Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации и связана с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой. Личностная тревожность - устойчивое образование и характеризует особый тип реакций индивида в самых разнообразных ситуациях. Человек с личностной тревожностью будет проявлять ее во многих сферах, особенно там, где необходимо преодолевать трудности (реальные или мнимые). Всякая новая, необычная, соревновательная, оценочная ситуация вызывает тревожность, которая, как правило, оказывает деструктивное влияние на поведение и достижения.

В качестве причин тревожности выступают следующие:

- тревожность обусловлена во многом психодинамическими свойствами, чаще тревожность обнаруживают дети с меланхолическим или холерическим типом темперамента;
- тревожность может быть и прижизненным образованием, формироваться под влиянием типа семейного воспитания, характера взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, другими словами, неблагоприятная психологическая атмосфера стимулирует появление неуверенности в себе и тревожности;
- тревогу порождает и собственный опыт неудач, это может приводить к тому, что даже успех ребенок расценивает не как результат собственных действий, а как везение;
- тревожность может возникать и у детей с хорошей результативностью, высоким положением в группе сверстников. Здесь тревога обуславливается чрезмерными притязаниями ребенка и одновременно боязнью оказаться не на высоте собственных требований.

Есть некоторые общие пути преодоления тревожности:

- прежде всего, следует попытаться ликвидировать основные причины возникновения тревожности, т. е. повысить самооценку, вселить уверенность, обучить навыкам общения и взаимодействия с другими, обеспечить условия для высоких результатов деятельности;
- важно обучать детей специальным навыкам саморегуляции, которые помогают справиться с тревожностью:
 - а) полезно применять рациональную психотерапию, т.е. показать, что тревогу испытывают все люди и дети, что она необходима и помогает справиться с поставленной задачей, поэтому пугаться этого состояния не следует;
 - б) следует настроить ребенка на определенное эмоциональное состояние перед деятельностью, актуализировать для этого «приятные воспоминания»: «Помнишь, прошлый раз, как у тебя хорошо получилось!»;
 - в) необходимо специально обучать детей контролированию своих жестов, голоса, научить улыбаться для снятия напряжения;

- г) медики и психологи рекомендуют учить детей специальному дыханию в ситуации тревоги: вдох вдвое длиннее, чем выход, задержка дыхания;
- д) «мысленная тренировка» - научить ребенка мысленно вначале с помощью взрослого проигрывать ситуацию тревоги как после совершенного действия, так и до деятельности;
- в практике коррекционной работы используют и такой прием, как доведение до абсурда: ребенку предлагается сыграть сильный страх, тревогу и т. п.;
 - большое значение в работе с тревожными детьми имеет позиция взрослого, его умение подбодрить ребенка, вселить уверенность: вовремя брошенная ободряющая фраза, улыбка, сочувствие, поглаживание по голове, похлопывание по плечу – все это способствует повышению жизненного тонуса, снятию напряжения;
 - известно, что для тревожных детей невыносимо ожидание события, какого-то дела, такое ожидание буквально изводит их, поэтому по возможности таких детей нужно избавить от травмирующего ожидания;
 - преодолеть тревожность помогают различного рода двигательные упражнения, обучение детей двигательным навыкам, культуре движений, владению своим телом и эмоциями - важный фактор в повышении их уверенности в себе и снятии тревожности;
 - недопустимо усиливать тревожность ребенка страхом наказания, как само наказание, кроме наказания огорчением самого взрослого, так и предчувствие и боязнь его должны быть устранены.

Актуальность программы

Использование данной программы поможет детям и их родителям справиться с повышенной тревожностью, заниженной самооценкой, отсутствием уверенности в себе. А, также создать положительную установку у детей и родителей на активную психокоррекционную работу.

Психолого-педагогическая характеристика младшего школьного возраста 7 – 11 лет.

В младшем школьном возрасте учебная деятельность становится ведущей.

Учебная деятельность - особая форма активности ученика, направленная на изменение самого себя как субъекта учения. Это необычайно сложная деятельность, которой будет отдано много сил и времени - 10 или 11 лет жизни ребенка.

Развитие психических функций в младшем школьном возрасте.

Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление.

Завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. Школьное обучение строится таким образом, что словесно-логическое мышление получает преимущественное развитие. Если в первые два года

обучения дети много работают с наглядными образцами, то в следующих классах объем такого рода занятий сокращается. Образное мышление все меньше и меньше оказывается необходимым в учебной деятельности.

В конце младшего школьного возраста (и позже) проявляются индивидуальные различия: среди детей психологами выделяются группы "теоретиков" или "мыслителей", которые легко решают учебные задачи в словесном плане, "практиков", которым нужна опора на наглядность и практические действия, и "художников" с ярким образным мышлением. У большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления.

Память развивается в двух направлениях - произвольности и осмысленности. Дети непроизвольно запоминают учебный материал, вызывающий у них интерес, преподнесенный в игровой форме, связанный с яркими наглядными пособиями и т.д. Но, в отличие от дошкольников, они способны целенаправленно, произвольно запоминать материал, им не интересный. С каждым годом все в большей мере обучение строится с опорой на произвольную память.

Младшие школьники обладают хорошей механической памятью. Многие из них на протяжении всего обучения в начальной школе механически заучивают учебные тексты, что приводит к значительным трудностям в средних классах, когда материал становится сложнее и больше по объему. Совершенствование смысловой памяти в этом возрасте даст возможность освоить достаточно широкий круг мнемонических приемов, т.е. рациональных способов запоминания (деление текста на части, составление плана, приемы рационального заучивания и др.).

В младшем школьном возрасте развивается внимание. Без достаточной сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. На уроке учитель привлекает внимание учеников к учебному материалу, удерживает его длительное время. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут. В 2 раза увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение.

Особенности личности младшего школьника

Мотивационная сфера, как считает А.Н. Леонтьев, - ядро личности. Среди разнообразных социальных мотивов учения, пожалуй, главное место занимает мотив получения высоких отметок. Высокие отметки для маленького ученика - источник других поощрений, залог его эмоционального благополучия, предмет гордости.

А) Внутренние мотивы:

1) Познавательные мотивы - те мотивы, которые связаны с содержательными или структурными характеристиками самой учебной деятельности: стремление получать знания; стремление овладеть способами самостоятельного приобретения знаний;

2) Социальные мотивы - мотивы, связанные с факторами, влияющими на мотивы учения, но не связанные с учебной деятельностью (меняются социальные установки в обществе - меняются социальные мотивы учения): стремление быть грамотным человеком, быть полезным обществу; стремление получить одобрение старших товарищей, добиться успеха, престижа; стремление овладеть способами взаимодействия с окружающими людьми, одноклассниками. Мотивация достижения в начальных классах нередко становится доминирующей. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха - желание хорошо, правильно выполнить задание, получить нужный результат. Мотивация избегания неудачи. Дети стараются избежать "двойки" и тех последствий, которые влечет за собой низкая отметка, - недовольства учителя, санкций родителей (будут ругать, запретят гулять, смотреть телевизор и т.д.).

Б) Внешние мотивы - учиться за хорошие отметки, за материальное вознаграждение, т.е. главное не получение знаний, какая-то награда.

Самосознание

От оценки зависит развитие учебной мотивации, именно на этой почве в отдельных случаях возникают тяжелые переживания и школьная дезадаптация. Непосредственно влияет школьная оценка и на становление самооценки. Дети, ориентируясь на оценку учителя, сами считают себя и своих сверстников отличниками, "двоечниками" и "троечниками", хорошими и средними учениками, наделяя представителей каждой группы набором соответствующих качеств. Оценка успеваемости в начале школьного обучения, по существу, является оценкой личности в целом и определяет социальный статус ребенка.

У отличников и некоторых хорошо успевающих детей складывается завышенная самооценка. У неуспевающих и крайне слабых учеников систематические неудачи и низкие оценки снижают их уверенность в себе, в своих возможностях.

Полноценное развитие личности предполагает формирование чувства компетентности, которое Э. Эриксон считает центральным новообразованием данного возраста. Учебная деятельность - основная для младшего школьника, и если в ней ребенок не чувствует себя компетентным, его личностное развитие искажается.

Для развития у детей адекватной самооценки и чувства компетентности необходимо создание в классе атмосферы психологического комфорта и поддержки. Учителя, отличающиеся высоким профессиональным мастерством, стремятся не только содержательно оценивать работу учеников (не просто поставить отметку, а дать соответствующие пояснения). Они оценивают только конкретную работу, но не личность, не сравнивают детей между собой, не призывают всех подражать отличникам, ориентируют учеников на индивидуальные достижения - чтобы работа завтрашняя была лучше вчерашней.

Группы риска в младшем школьном возрасте:

1. Дети с синдромом дефицита внимания (гиперактивные): чрезмерная активность, суетливость, невозможность сосредоточить внимание. У мальчиков встречается чаще, чем у девочек. Гиперактивность - целый комплекс нарушений. Необходимо формировать произвольное внимание.

2. Леворукий ребенок (10% людей). Сниженная способность зрительно-двигательных координаций. Дети плохо срисовывают изображения, имеют плохой почерк, не могут держать строчку. Искажение формы, зеркальность письма. Пропуск и перестановка букв при письме. Ошибки при определении "право" и "лево". Особая стратегия переработки информации. Эмоциональная неустойчивость, обидчивость, тревожность, сниженная работоспособность.

3. Нарушения эмоционально-волевой сферы. Это агрессивные дети, эмоционально расторможенные, застенчивые, тревожные, ранимые.

Причины: особенности семейного воспитания, тип темперамента, отношения учителя.

Цель программы: снизить уровень тревожности, повысить уверенность в себе, повысить самооценку, скорректировать отношение к себе, окружающим людям.

Задачи:

- выявить индивидуально-типические проявления тревожности у младших школьников, проследить взаимосвязь ее с самооценкой детей, с реальными достижениями ребенка, взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми;
- создать установку у детей и родителей на активный психокоррекционный процесс, задействовать соответствующие мотивационные механизмы;
- проведение ненавязчивого настроя ребенка на выполнение определенной деятельности («предвкушение» деятельности, занятия);
- постепенное устранение симптомокомплекса «Тревожность», повышение уверенности в себе, повышение самооценки.

Методы и формы работы с использованием темной, светлой сенсорной комнат:

- наблюдение;
- беседа;
- индивидуальные беседы с родителями с целью создания установок на коррекцию у детей уровня тревожности;
- использование специальных психотерапевтических форм, методов и приемов (психогимнастика, релаксация, игротерапия, тренинг и др.).
- использование методик: для выявления тревожного ребенка опросник Спилберга Ч.Д.; для изучения самооценки: тест «Дерево» Коха, методика «Лесенка»; для изучения личностных особенностей: методика «Несуществующее животное».

Занятия построены на основных педагогических принципах:

1. Принцип природосообразности

Правила осуществления принципа:

- организовывать педагогический процесс согласно возрастным и индивидуальным особенностям несовершеннолетних;
- знать зоны ближайшего развития, определяющие возможности несовершеннолетних, опираться на эти знания при организации воспитательного процесса;
- направлять педагогический процесс на развитие самовоспитания, самообразования, самообучения учащихся.

2. Принцип гуманизации может быть рассмотрен как принцип социальной защиты растущего человека, как принцип очеловечивания отношений учащихся с педагогом и между собой, когда педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав несовершеннолетнего и уважении к нему.

3. Принцип целостности, упорядоченности означает достижение единства и взаимосвязи всех компонентов педагогического процесса.

4. Принцип демократизации означает предоставление участникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции и самоопределения, самообучения и самовоспитания.

5. Принцип культуросообразности предполагает максимальное использование в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение (культуры нации, страны, региона).

6. Принцип единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащегося направлен на организацию комплексного педагогического процесса, установление связей между всеми сферами жизнедеятельности учащихся, обеспечение взаимной компенсации, взаимодополнение всех сфер жизнедеятельности.

7. Принцип профессиональной целесообразности обеспечивает отбор содержания, методов, средств и форм подготовки специалистов с учетом особенностей выбранной специальности, с целью формирования профессионально важных качеств, знаний и умений.

Организация деятельности

Коррекционная программа состоит из 18 занятий. Программа рассчитана на 1 встречу в неделю с группой детей из 6-10 человек. Время, затрачиваемое на одно занятие 45 минут.

Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов (резюмирование).

Характеристика ожидаемых результатов

В результате несовершеннолетние должны:

- научиться расслабляться, снимать напряжение;
- обучиться навыкам решения проблемных ситуаций;
- выработать стратегии поведения в трудных ситуациях;

- развить навыки самоанализа и самооценки.

Учебно-тематический план

Название занятия	Количество занятий	Время проведения, мин
1. Знакомство. Введение в мир психологии	1	45
2. Как справиться с тревожностью	4	45
5. Тревожность и самооценка	4	45
6. Репетиция	4	45
8. Закрепление. Подведение итогов	1	45

Методическое обеспечение программы

Занятие 1

Знакомство. Введение в мир психологии

Техника безопасности

Цель – ознакомить детей с правилами по технике безопасности.

Вводный инструктаж по пожарной безопасности

Запрещается:

- хранить и применять горючие жидкости, взрывчатые вещества, баллоны с газами и др.;
- использовать электронагревательные приборы в кабинетах учреждения;
- эксплуатировать провода электроприборов с поврежденной изоляцией;
- обертывать (накрывать) светильники, бытовые приборы бумагой, тканью и другими горючими материалами; применять открытый огонь.

В случае обнаружения очага пожара следует немедленно сообщить об этом по телефону 01, 010 (сотовый телефон) и спокойно доложить:

- что горит, чему угрожает;
- адрес объекта;
- есть ли опасность для людей;
- назвать свою фамилию.

Сообщение продублировать директору, или другому сотруднику.

Приступить к тушению пожара огнетушителями, подручными средствами. Слушать распоряжения ответственного по пожарной безопасности, организованно покинуть здание. При невозможности покинуть здание (задымление, высокая температура), плотно закрыть дверь помещения, уплотнить тканью щели, вентиляционные отверстия, открыть окно и ждать пожарных.

Огнетушители предназначены для тушения пожаров в начальной стадии развития. Направлять шланг с распылителем надо так, чтобы пресечь распространения огня. Вертикальные поверхности следует тушить сверху вниз.

Нельзя водой тушить легковоспламеняющиеся жидкости, электросети, находящиеся под напряжением.

Правила безопасного поведения:

- не выходить за территорию центра без сопровождения взрослых;
- быть бдительным с незнакомыми людьми;
- готовясь к прогулке на улице, надевать головной убор.

Правила поведения в общественном месте:

- войдя в здание нужно поздороваться с взрослыми и сверстниками;

- уважительно относиться к замечаниям взрослых;
- уважительно относиться к сверстникам;
- находясь в помещении необходимо соблюдать тишину.

Беседа о том, что такое психология и зачем она нужна человеку.

Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения.

Психолог рассказывает детям о том, что знания, которые они получат на занятиях, помогут ребятам лучше справляться с трудностями, с которыми они встречаются в школе и дома.

«Знакомство»

Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения.

Дети кидают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу психолога – называют имя того, кому бросают мячик.

«Имя превратилось»

Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения.

Участники представляют себе Страну имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

«Рисунок имени»

Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения.

Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем, врачом, ученым или писателем. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах рядом с красиво написанным именем.

Тревожность. Что это?

Беседа с детьми о тревожности и ее проявлениях, с приведением конкретных примеров.

Цель: прояснение вместе с детьми существующей проблемы.

Психолог просит детей рассказать, в каких ситуациях они испытывают наибольшую тревогу и беспокойство.

«Переинтерпретация» симптомов тревожности.

Психолог рассказывает детям, что признаки тревожности, которые возникают у них, это признаки готовности человека действовать (признаки активности), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше и справиться с другими делами. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Предложить детям привести пример тревожащих их ситуаций и на этом примере показать, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону.

«Дыхание»

Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение.

Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать

выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать детям, потренироваться дома.

«Рисование своего страха и других эмоций»

Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение.

Психолог предлагает ребятам нарисовать свои страхи и неприятности, а затем порвать рисунки и выбросить в корзину для мусора (тем самым как бы избавляясь от неприятных переживаний).

Занятие 2

Как справиться с тревожностью

Обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью различных упражнений.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

«Штанга»

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук. «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

Рисунок на свободную тему.

Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний.

«Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай»:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклоняем корпус тела вниз».

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!»

Предложить детям делать эти упражнения дома ежедневно.

Занятие 3

Как справиться с тревожностью

«Дыхание»

Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение.

Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать детям, потренироваться дома.

«Ролевая игра»

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Предложить ребятам проиграть какую-либо ситуацию с помощью кукол. Например, первая кукла – «строгий учитель», а вторая – ребенок. Это поможет детям выразить свои эмоции безопасным способом и выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

«Насос и мяч»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом

надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

Рисунок на свободную тему.

Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний.

Занятие 4

Тревожность и самооценка

«Приятное воспоминание»

Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение.

Психолог предлагает детям представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию. Дать на это упражнение от 5 до 10 минут. Предложить детям использовать этот прием для нормализации душевного состояния в моменты тревоги и беспокойство.

«Неоконченные предложения»

Цель: развитие рефлексии.

Детям предлагаются плакаты: «Я люблю...», «Меня любят...», «Забочусь...», «Обо мне заботятся...», «Я верю...», «В меня верят...». Они поочередно устно заканчивают написанные на них предложения.

Игра в кругу «Комплименты»

Цель игры: повышение самооценки.

Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

Предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу.

Дискуссия «Самое-самое»

Цель: дать понятие о самооценности человеческого «Я».

Психолог предлагает записать в тетради, что для них самое ценное в жизни. Затем дети зачитывают, а психолог записывает на доске. Затем идет обсуждение каждого пункта.

Нужно подвести ребят к тому, что самое важное и ценное в жизни человека - это сам человек. Каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это признавать право на любовь других людей к самим себе.

Обычно дети перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, мир, семья, деньги. Психолог, комментируя каждое перечисление, просит каждого ответить на вопрос о самом себе:

- почему для меня главное здоровье?
- чем мне дороги родители?
- почему так важна семья и др.

Затем приходим к выводу, что мне все это нужно мне, а значит, я самый важный и ценный для себя. Однако это не значит, что нужно противопоставлять себя другим людям. Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек «самоценен». Любить себя – гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно. Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Домашнее задание

Последите в течение времени до нашего следующего занятия за своим настроением и ответьте на вопросы:

- всегда ли вы были спокойны;
- было ли вам неудобно за какое-то свое поведение.

Предложить делать самостоятельно выученные упражнения на дыхание и релаксацию.

Занятие 5

Тревожность и самооценка

«Переформулировка задачи»

Цель: обучение навыкам решения проблемных ситуаций

Рассказать ребятам о том, что одной из причин, мешающих результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не только на ее выполнении, но и в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Например, при ответе у доски: «Я должен рассказать о Сталинградской битве», вместо: «Я должен ответить, во что бы то ни стало» или «Я должен получить 5». Предложить ребятам привести какие-либо примеры и ситуации, в которых можно использовать этот прием. Потренироваться в переформулировке задач.

Игра в кругу «Я дарю тебе...»

Цель: игра направлена на повышение самооценки участников.

Психолог предлагает детям поочередно, обращаясь друг к другу говорить «Я дарю тебе...» и произносить, то, что хотел бы подарить.

Методика «Моя вселенная»

Цель: продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Ребятам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центре написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

- мое любимое занятие...
- мой любимый цвет...
- мой лучший друг...
- мое любимое животное...
- мое любимое время года...

- мой любимый сказочный герой...

- моя любимая музыка...

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

Занятие 6

Репетиция - 1

«Доведение до абсурда»

Цель: снять напряжение.

Школьникам поочередно предлагается сыграть очень сильную тревогу, страх и др. эмоции, делая это как бы дурачась.

«Репетиция»

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Психолог проигрывает со школьниками ситуации, вызывающие у них тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отработывая способы действия учащегося.

«Водопад»

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза». После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

Лепка на свободную тему

Цель: для релаксации и отреагирования накопленных переживаний.

Занятие 7

Репетиция - 2

«Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

«Мысленная тренировка»

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Психолог обучает детей прорабатывать тревожащие их ситуации заранее. Например, у ребенка есть ситуация, всегда вызывающая тревогу (публичное выступление, ответ у доски и др.). Предложить представить эту ситуацию во всех подробностях, все трудные моменты, тщательно, детально продумывая собственное поведение. Объяснить ребятам, что этот прием поможет им в настоящей ситуации справиться с тревогой.

Психолог предлагает повторять это упражнение перед важными для детей мероприятиями.

«Репетиция»

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Психолог проигрывает со школьниками ситуации, вызывающие у них тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отработывая способы действия учащегося.

«Дыхание»

Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение.

Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать

глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Порекомендовать детям, потренироваться дома.

Занятие 8

Закрепление. Подведение итогов

Цель: закрепить навыки и связать их с реальной жизнью.

На этом занятии необходимо повторить различные приемы и упражнения, для коррекции тревожности: дыхательные, психогимнастические упражнения, на повышение самооценки, прием отработки конкретного навыка и др.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Штанга»

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Комплименты»

Цель игры: Повышение самооценки. Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

Предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу.

«Я дарю тебе...»

Цель: игра направлена на повышение самооценки участников.

Психолог предлагает детям поочередно обращаясь друг к другу говорить «Я дарю тебе..» и произносить, то, что хотел бы подарить.

«Репетиция»

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Психолог проигрывает со школьниками ситуации, вызывающие у них тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отработывая способы действия учащегося.

Беседа с ребятами направленная на обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов.

Цель: обобщение полученного опыта.

Содержание: вспоминаем содержание занятий и «прокручиваем» основные идеи (что такое тревожность, способы избавления от внезапно возникшей тревоги и беспокойства и т.д).

Релаксация. Психолог предлагает ребятам нарисовать волшебную страну, без страхов и тревоги, в которой всем хотелось бы жить.

Получение **«обратной связи»** (что ребятам понравилось, какие упражнения, выполненные на занятиях, пригодятся им).

Список используемой литературы

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000.
2. Лаврентьева Г. П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Киев, 1992.
3. Моралов В.Г., Фролова Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста. Череповец, 1995.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн.1. М.:Владос, 2006.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн. 2. М.:Владос, 2006.
6. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.
7. Хухлаева О. Хочу быть успешным. Методическое пособие для школьных психологов, учителей начальных классов, воспитателей групп продленного дня.
8. Моралов В.Г., Фролова Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста. Череповец, 1995.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000.
10. Моралов В.Г., Фролова Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста. Череповец, 1995.
11. Лаврентьева Г. П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Киев, 1992.
12. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн.1. М.:ВЛАДОС, 2006.
13. Хухлаева О. Хочу быть успешным. Методическое пособие для школьных психологов, учителей начальных классов, воспитателей групп продленного дня.
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн. 2.М.:Владос, 2006.
15. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000.

16. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.