ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждена приказом

от «30» августа 2018г. №103

принята педагогическим советом

протокол от 30» августа 2018 г. №1

Рабочая программа

«Преодоление тревожности и страхов у детей»

Педагог-психолог

Норкина Н.Ю.

2018-2019 учебный год

1. **Пояснительная записка**

Феномен страха интересовал многих именитых ученых, на­чиная с глубокой древности. Исследования показывают, что страх является причиной многих нарушений здоровья в физической и психической сфе­рах, и тем самым – причиной многих заболеваний. Поэтому проблема фобий у детей и в настоящее время привлекает при­стальное внимание ученых.

В возрасте 5-7 лет у детей формируется опыт межличност­ных отношений, основанный на умении принимать и играть ро­ли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения, в этот период дошкольники могут бояться страшных снов, стихии, огня, животных. Особенно чувстви­тельны они к угрозе болезни, несчастья, смерти. Страх смерти – этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств, их глубину, поэтому выражает у эмоциональных и впе­чатлительных детей способность к отвлеченному мышлению.

Нет ни одной психической функции, которая бы не претер­пела изменений под действием страха. В первую очередь это относится к аффективно-эмоциональной сфере.

Дети описываемой возрастной группы легко возбудимы, из­лишне боязливы, повышенно тревожны, для них характерны ус­тойчивые переживания страха. Страх поглощает так много эмо­ций, что их начинает не хватать для выражения других чувств. Исчезает ряд положительных эмоций: смех, жизнерадостность, чувство полноты жизни. Вместо них развиваются удрученность, тревожность, пессимизм.

Изменяется морально-волевая сфера личности. Ребенок становится неспособным контролировать свои чувства, справ­ляться с ними. Иногда он так устает от страхов, что отказывает­ся от любых проявлений инициативы, внешне производит впе­чатление равнодушного и безразличного человека.

Из-за нерешенности проблем в области отношений со взрос­лыми сохраняется сильная привязанность к родителям, задер­живается переход к самостоятельности.

Тревожный ребенок испытывает затруднения в контактах со своими сверстниками, в основе которых лежат неразрешимые внутренние проблемы. Потребность общения со сверстниками ограничивается боязнью оказаться в этом несо­стоятельным. Соподчинение мотивов является менее стойким. Иерархия мотивов имеет отличное от нормы строение. Самооценка представляет со­бой конфликтное строение. С одной стороны – высокий уровень притязаний, с другой – неверие в свои силы. Ребенок не может избавиться от ощущения тревоги и неуверенности, в себе. Психическая за­щита не выполняет свои функции. Дети предпочитают одиночную игру коллективной, чаще активно избегают партнеров по игре. По своей структуре игра стереотипна, в ней отражаются проблемы и конфликты ре­бенка. Страх уродует и мышление. Оно становится быстрым, хао­тичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе. В обоих случаях мышление теряет гибкость. Второсте­пенные детали заслоняют главное, уменьшают познавательную активность и любознательность.

Отношение окружающих воспринимается неадекватно, что говорит о мнительности ребенка. Описанные психические изме­нения, происходящие под влиянием страха, приводят к разви­тию труднопереносимой социальной изоляции***,*** из которой нет легкого выхода, несмотря на желание быть вместе со всеми и жить полноценной жизнью.

Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова (1988) утверждают, что если болезненно заостренные страхи сохраняются длительное время, то это служит сигналом неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребенка. Для таких детей характерны соматические проблемы: боли в животе, головные боли, голово­кружения, спазмы в горле, изменения в дыхании и пр. Многие из них имеют ряд заболеваний: различного рода тики, энурез, гастриты, неврозы и т. д.

Чрезвычайная актуальность вышеизложенной проблемы психического здоровья подрастающего поколения и поиски пу­тей оказания помощи детям до поступления их в школу привели к созданию коррекционно-развивающей программы. Программа включает в себя курс специальных занятий для детей 5-7 лет по преодолению тревожности и страхов.

В программе использован опыт зарубежных и отечествен­ных специалистов в области детской психологии и педагогики, а также авторские наработки (беседы, сказки, ролевые игры, подвижные коррекционные игры, некоторые этюды психогим­настики и т. д.).

Обязательным условием коррекционной работы является со­трудничество педагогов с семьей. К сожалению, как показывает практика, возникновение страхов в большинстве случаев – это вина самих родителей: семейные неурядицы, душевная черст­вость, неправильное поведение родителей, незнание ими психи­ческих и возрастных особенностей ребенка, наличие страхов у самих взрослых. Опыт показывает, что только в том случае, когда все – и психолог и родители – совместными усилиями помогают ребенку справиться со страхами, эта помощь будет по-настоящему эффективна.

***Цель программы:*** путем психолого-педагогического воздействия преодолеть у детей тревожность, страхи и психическое напряжение через управление отрицательными эмоциями; формировать психологические защиты от невротизирующих факторов.

***Задачи:***

* ориентация ребенка на собственные возможности в преодолении страхов путем рисования;
* снятие страхов путем проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха;
* снятие напряжения, повышение уверенности в себе, самостоятельности;
* обучение элементам выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств;
* освоение коммуникативных умений.

***Целевая группа:*** программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

***Продолжительность программы:*** 40 занятий.

***Форма проведения:*** групповые и индивидуальные занятия.

***Структура занятий:*** каждое занятие состоит из трех частей: вводная, основная, завершающая.

*Первая часть* включает упражнения по формированию когнитивного компонента эмоциональной компетентности.

*Вторая часть* формирует приемы оптимизации эмоциональных состояний.

*Третья часть* развивает у детей приемы саморегуляции*.*

***Ожидаемые результаты:***

* ребенок не боится общаться со сверстниками и взрослыми людьми;
* адекватная самооценка ребенка;
* у ребенка проявляются черты самостоятельной личности;
* проявление положительных эмоций: смех, жизнерадостность, чувство полноты жизни;
* уменьшение ситуаций, вызывающих отрицательные эмоции.

***Критерии эффективности:***

Входная и итоговая диагностика по методикам: тест тревожности (Тэммл Р., Дорки М., Амен В.), метод незавершенных предложений, тест «Дом-Дерево-Человек», методика по выявлению тревожности и страхов (Захаров А.И.).

1. **Учебный план**
2. **Цель программы:** путем психолого-педагогического воздействия преодолеть у детей тревожность, страхи и психическое напряжение через управление отрицательными эмоциями; формировать психологические защиты от невротизирующих факторов.
3. **Категория обучающихся:** программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.
4. **Режим занятий:** 1-2 раза в неделю.
5. **Форма итоговой аттестации:** итоговая диагностика.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Всего часов | теоретических | практических | форма контроля |
| I | Диагностический | 1 | 0 | 1 | диагностика |
| II | Основная часть | 38 | 0 | 38 | наблюдение |
| III | Итоговое занятие | 1 | 0 | 1 | диагностика |

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во занятий** | **Кол-во часов** |
|  | Давайте улыбнемся! | 2 | 2 |
|  | Кого или чего мы боимся? | 2 | 2 |
|  | Я сильнее страха. | 2 | 2 |
|  | Поиграем со страхами. | 2 | 2 |
|  | Преодолеваем страхи. | 2 | 2 |
|  | Я смелый и ловкий. | 2 | 2 |
|  | Я не боюсь одиночества. | 2 | 2 |
|  | Темнота – это не страшно. | 2 | 2 |
|  | Я не боюсь замкнутого пространства. | 2 | 2 |
|  | Лесные приведения. | 2 | 2 |
|  | Преодолеваем страхи. | 2 | 2 |
|  | Я не боюсь животных. | 2 | 2 |
|  | Давай общаться. | 2 | 2 |
|  | Развитие способности к взаимодействию. | 2 | 2 |
|  | Приручи свой страх. | 2 | 2 |
|  | Я самостоятельный и уверенный в себе. | 2 | 2 |
|  | Кукольный театр. | 2 | 2 |
|  | Я тебя не боюсь, Баба-Яга. | 2 | 2 |
|  | Обобщение приобре­тенного опыта, связь с реальной жизнью. | 2 | 2 |
| **Итого** | | **38** | **38** |

**Литература**

1.Абрамова Г. С. Психолог в начальной школе [Текст]; учебно-практическое пособие / Г. С. Абрамова, А. Г. Лидере и др. - Волгоград: Перемена, 1995. - 152 с.

1. Захаров А. И. Детские неврозы: психологическая помощь родителей детям [Текст] / А. И. Захаров. - СПб.: Респекс, 1995. - 192 с.
2. Захаров А. Я. Как помочь нашим детям избавиться от страхов [Текст] / А. И. Захаров. - СПб.: Гиппократ, 1995.
3. Захаров Л. Я. Предупреждение отклонений в поведении ребенка [Текст] / А. И. Захаров. - СПб., 1997.
4. Зинкевич-Евстигнеева Г. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: Златоуст, 1998.
5. Изард К. Б. Психология эмоций [Текст] / К. Е. Изард. - СПб.: Питер, 1999.
6. Кочубей Б. Я. Эмоциональная устойчивость школьника [Текст] / Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова. - М.: Знание, 1988. - 80 с.
7. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей [Текст] / Н. Л. Кряжева. - Ярославль: Академия развития, 1996.
8. Лютова, Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Монина. - СПб.: Речь, 2001.
9. Лютова Е. К Шпаргалка для взрослых: психопрофилак- ционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Монинаи СПб.: Сфера, 2002.
10. Рогов Е. К Настольная книга практического психолога в образовании [Текст]: учебное пособие / Е. И. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 1995.
11. Самоукина Я. В. Игры в школе и дома. Психологические упражнения и коррекционные программы [Текст] / Н. В. Само­укина. - М.: Новая школа, 1995.
12. Чистякова М Я. Психогимнастика [Текст] / М И. Чис­тякова. -М.: Просвещение, 1990.
13. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей [Текст] / Г. Эбер- лейн. - М.: Знание, 1981.

**IV.Учебная программа (содержание занятий)**

**Занятие 1**

**Давайте улыбнемся**

Материалы: зеркальный замок царевны Несмеяны с куклами, изображающими основные эмоции: радость, грусть, страх, удивление, злость; магнитофон, аудиозапись аутотренинга; шарик.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № л/п | Цели и задачи занятий и упражнений | | Методы и техника работы | Содержание занятий |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Часть 1 | | | | |
| 1 | Знакомство с участ­никами группы, уста­новление контакта с психологом и дру­гими детьми, опреде­ление целей встреч | Беседа | | Здравствуйте, как я рада всех вас ви­деть! Посмотрите, какой чудесный у меня шарик. Он не простой, а волшебный, когда вы его передаете кому-либо, с ним передается ваше тепло, ваша доб­рота. Приятно получать такой шарик. Сейчас мы будем передавать его по кругу и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и рас­сказывать о том, что он любит делать больше всего. Начнем с меня. (Далее по очереди высказываются дети.) Вот мы и познакомились. Ведущий объясняет для чего они будут собираться вместе, чем заниматься |
| 2 | Знакомство с кабине­том психолога (с ком­натой психологиче­ской разгрузки) | Экскурсия | | Показывает художника Дему (кукла в кос­тюме художника, в руках кисть и палитра с краска­ми), дети рассматривают материалы, рисунки в ху­дожественной мастерской. Детям рассказывают, чем они здесь будут заниматься. Далее дети прохо­дят в замок царевны Несмеяны (зеркальный), знако­мятся с ее придворными. Ведущий предлагает дога­даться, как кого зовут и почему (Злючка, Бояка, Ве­сельчак, Дива, Грустинка). Наконец, дети попадают на «Стадион "Поиграй-ка"». Предлагается догадать­ся, почему он так называется и чем здесь дети будут заниматься. И в конце экскурсии дети оказываются "на «Острове "Фантазия"» (ковер). |
| 3 | Снижение психоэмо­ционального напря­жения, внушение же­лаемого настроения | Детский аутотренинг | | Программа «Пляж».  Детям предлагается лечь на ковер и за­крыть глаза.  Сегодня с вами произойдут удивитель­ные чудеса. Вы будете представлять себе все, что услышите, превратитесь в маленьких волшебников и почувствуете внутри себя что-то необыкновенное. |
|  |  |  | | объясняет, как правильно лечь, как себя вести во время аутотренинга, контролирует, фикси­рует рукой позу ребенка, следит за дыханием. Вклю­чается магнитофон. В конце тренинга предлагается выход из суггестивного состояния:  Хорошо нам отдыхать, Подняли голову. Но пора уже вставать. Открыли глаза. Веселы, бодры мы снова, Сделали глубокий  вдох.  И к работе (игре) все готовы. Подняли руки, потя­нулись. Резко выдох­нули. Опустили руки.  Ведущий. Ребята, понравилось вам на «Острове "Фантазия"»? Теперь вы догадались, почему он так называется? Почему? |
| 4 | Обучение приемам выражения удоволь­ствия и радости | Психогимнастнка | | Этюд «После дождя».  Ведущий. Представьте жаркое лето, только про­шел дождь. Ярко светит солнышко, отражаясь в мно­гочисленных лужах. Как много здесь луж! Давайте |