



Государственное бюджетное образовательное учреждение, осуществляющее обучение детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»  
356800 г. Буденновск, Ставропольского края, пр. Буденного, 71  
Тел. (86559) 7-29-26 E-mail: [Rost-psi@mail.ru](mailto:Rost-psi@mail.ru)  
ИНН/КПП 2624024648 / 262401001

**ПРИНЯТО**

на заседании НМС ГБОУ ЦППРК «РостОК»  
протокол № 3  
« 29 » августа 2019 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ ЦППРК «РостОК»  
Е.С. Салахутдинова  
Приказ № 91/1 от 30 августа 2019 г.

**СОСТАВИТЕЛЬСКАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Тревожный ребенок»**

**Составители:**

педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК  
«РостОК»

## АННОТАЦИЯ

**Название программы:** «Тревожный ребенок»

**Направленность:** психолого-педагогическая коррекция

**Срок реализации:** 2 месяца

**Целевая аудитория:** обучающиеся 7-12 лет

**Авторство:** составительская

**Редакция:** педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК»

**Цель:** снижение уровня школьной тревожности у младших школьников

**Краткое содержание:** программа способствует достижению личностных результатов: формированию у обучающегося готовности и способности к саморазвитию; развитию мотивации к обучению и познанию; овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитию эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей; формированию метапредметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

**Реализаторы:** педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК», образовательных организаций

## 1. Паспорт рабочей программы

|  |  |
|--|--|
| <b>Наименование программы</b>                          | «Тревожный ребенок»  |
| <b>Нормативно-правовая основа разработки программы</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и текстом ФГОС ООО;</li> <li>- письмо Министерства образования Российской Федерации от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16 (методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования);</li> <li>- Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Министерства России от 22 октября 1999г. № 636);</li> <li>- Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;</li> <li>- приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.07.1998 № 1880 «О целевой комплексной программе «Психолого-педагогические основы проектирования образовательной политики»;</li> <li>- решение коллегии Министерства образования Российской Федерации от 27.05.1997 № 6/1 «О стратегии воспитания и психологической поддержки личности в системе общего и профессионального образования»;</li> <li>- Федеральный закон от 24.07.1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;</li> <li>- Устав ГБОУ ЦППРК «РостОК»</li> </ul> |
| <b>Основные разработчики программы</b>                 | педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК»   |
| <b>Цель программы</b>                                  | Снижение уровня школьной тревожности у младших школьников  |
| <b>Срок реализации программы</b>                       | 2 месяца   |
| <b>Исполнители мероприятий программы</b>               | Специалисты ГБОУ ЦППРК «РостОК»  |
| <b>Ожидаемые результаты</b>                            | Снижение уровня тревожности, страха, агрессии, напряжения и скованности у младших школьников, обретение уверенности в себе.  |

## 2. Пояснительная записка

Школьная тревожность — одна из типичных проблем, с которыми сталкивается педагог-психолог. Особое внимание она привлекает тем, что выступает явным признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: учебу, общение (как в школе, так и за ее пределами), здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Школьная тревожность младшего ученика является очевидным признаком затруднений в процессе адаптации в школе. Начиная с подросткового возраста, она может формироваться и закрепляться в рамках личностной тревожности как психического свойства обучающегося.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы. Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловило повышенную утомляемость и снижение работоспособности.

Большинство исследователей тревожности согласны в том, что проблема тревожности как проблема собственно психологическая - и в научном, и в клиническом плане - была впервые поставлена и подверглась специальному рассмотрению в трудах З. Фрейда.

В отечественной и зарубежной литературе изучение феномена тревожности с точки зрения его оценки как эмоционального состояния представлено в работах Аткинсона Д.В., Дашкевич О.В., Прихожан А.М., Ранка О.

Предлагаемая программа предназначена для психокоррекционной работы с обучающимися 1-4 классов общеобразовательной школы.

Основной **целью** настоящей рабочей программы является снижение уровня школьной тревожности у младших школьников.

Цель достигается посредством реализации ряда **задач**:

- снижение уровня тревожности детей;
- развитие адаптационных способностей к изменяющимся условиям;
- формирование адекватной самооценки у младших школьников;
- оказание помощи в осознании каждым ребенком своей уникальности и неповторимости;
- создание условий для раскрытия талантов и способностей у младших школьников;
- создание атмосферы доверия и эмоционального комфорта в ученическом коллективе.

Программа «Тревожный ребенок» способствует достижению личностных результатов:

- формированию у обучающегося готовности и способности к саморазвитию,
- развитию мотивации к обучению и познанию,
- овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

–развитию эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;

а также помогает формированию метапредметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии
- 6) готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий;
- 7) формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 8) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **Психолого-педагогическая целесообразность программы**

Тревожность как фактор эмоциональной нестабильности, выступает дезадаптивным моментом, препятствующим развитию эмоционально-волевой, познавательной сферы и становлению эмоционально-личностных образований. Особенно опасным в этом отношении, является младший школьный возраст, сопровождаемый кризисом развития и сменой социальной ситуации. Поэтому проблема детской тревожности и в особенности ее коррекции на современном этапе является весьма актуальной.

### **Характеристика целевой аудитории**

Дети с 7 до 11 лет больше всего боятся «быть не тем», сделать «не так», не соответствовать общепринятым требованиям и нормам, сделать ошибку, получить плохую оценку, и если взрослые предъявляют ребенку слишком высокие требования, с которыми он не может справиться, неизбежно возникает тревожность. Большинство младших школьников переживают даже не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, одноклассниками или сверстниками, а так же неумением налаживать отношения с ними.

Имея опыт работы с детьми, специалисту нетрудно составить портрет тревожного ребенка: он входит в класс, напряженно вглядывается во все, что его окружает, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает неприятностей.

Тревожных детей в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладони, а тревожные – замкнуты и молчаливы, стараются держать свои проблемы при себе. Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто ожидают самого худшего. Ощущают себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к незнакомым видам деятельности. У них высокие требования к себе, уровень их самооценки низок. Такие дети очень самокритичны, думают, что они и впрямь хуже других во всем, самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

### **Основные принципы образовательной деятельности психолого-педагогической направленности в рамках реализации программы**

**Принцип системности** – существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога.

**Принцип ценности и уникальности личности**, приоритета личностного развития, заключающийся в самоценности ребенка и в признании индивидуальности, при котором обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

**Принцип целостности** – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всем разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и др. проявлений.

**Принцип целесообразности и причинной обусловленности** – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели, т.е. психолог должен осознавать, почему и для чего он это делает – причину и цель воздействия. Воздействие должно быть направлено на причину явления, а не на его следствие.

**Принцип своевременности** – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.

**Принцип активности ребенка в образовательном процессе** в антропологическом аспекте, когда образование рассматривается как процесс, в который человек включен в активной позиции.

**Принцип практической направленности** - формирование универсальных учебных действий, способности их применять в практической деятельности и повседневной жизни.

**Принцип эмоционально-ценностной ориентации** учебно-воспитательного процесса, который обеспечивается единством чувства и мысли в педагогическом процессе (т.е. целостностью человеческой личности); поддержанием особой системы отношений в школе, а также специальным построением учебных планов и программ, ориентированных на максимальную интеграцию знаний ребенка в единую, эмоционально наполненную картину мира.

**Принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка** базируется на необходимости формирования у детей привычек к чистоте, аккуратности, соблюдению режима дня, эффективного и бесконфликтного взаимодействия, получения психологической помощи в сложной жизненной ситуации.

### **Формы и методы работы**

**Форма работы** в рамках реализации настоящей программы – групповая и индивидуальная.

#### **Методы работы:**

- ролевая игра;
- арт-терапия;
- «мозговой шторм»;
- опрос;
- игротерапия;
- сказкотерапия.

### **Виды и формы контроля**

По результатам первичной и заключительной психодиагностики (приложение 2, приложение 3), посредством наблюдения изменений в поведении обучающихся.

### **Сроки реализации программы**

Данная программа состоит из 10 занятий, которые проводятся как в групповой, так и индивидуальной форме 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 1 час; 2 месяца.

### **Основные направления реализации программы**

**1. Групповая диагностика** уровня адаптации к школьному обучению среди обучающихся 1 классов. На данном этапе предполагается посещение уроков с целью наблюдений за процессом адаптации обучающихся, использование специальных психологических методов диагностики, экспертных оценок учителей, беседы с родителями. Полученные таким образом данные позволят определить степень адаптации обучающихся к обучению в школе, а также выявить группу учеников, нуждающихся в психолого-педагогической помощи.

**2. Развивающая работа по адаптации к обучению в школе.** При необходимости организуются как индивидуальные занятия, так и групповые в зависимости от поставленных целей, выявленных трудностей и проблем.

**3. Проведение повторной (контрольной) диагностики** по определению уровня адаптации к обучению в школе среди обучающихся, с которыми проводилась развивающая работа. Целью данного этапа является контроль и анализ результатов развивающей работы, оценка достижений и успехов учащихся.

### **Этапы реализации программы**

**1. Подготовительный этап.** Знакомство с методикой исследовательской работы (приемами проведения диагностики). Обеспечение положительной мотивации каждого ребенка для включения в игровую деятельность. Консультация педагогов и родителей по актуализированной теме.

**2. Организационный этап.** Знакомство всех участников с содержанием и целями программы. Проведение диагностического обследования детей с целью выявления участников с высоким уровнем тревожности и дезадаптации. Формирование групп, количеством 10-15 человек в каждой, для работы реализации цели и задач программы.

**3. Практический этап.** Включение в различные формы игровой деятельности участников группы, работа по наращиванию лидерского и творческого потенциала участников. Работа в направлении самоактуализации и повышения самооценки участников занятий. Проведение обучающих и развивающих игр, выявляющих способности и возможности каждого ребенка.

**4. Заключительный этап.** Сравнительный анализ и самоанализ изменений произошедших с участниками в ходе занятий. Итоговая диагностика. Проведение итогов работы, выводы и рекомендации.

### **Структура занятия**

#### **Разминка.**

Цель: создание эмоционально благоприятного фона в группе, снятие психомышечного напряжения.

#### **Основная часть занятия.**

Цель: формирование навыков вступления в контакт; развитие коммуникативных способностей, внимания, умения понимать себя и окружающих, и т.д.

#### **Заключительная часть.**

Цель: подведение итогов занятия; обсуждение интересующих детей вопросов.

### **Ресурсы, необходимые для реализации программы**

К участию в реализации программы привлекаются специалисты ГБОУ ЦППРК «РостОК» и других образовательных организаций. Программа осуществляется на базе ГБОУ ЦППРК «РостОК» или другой образовательной организации.

Специальное оснащение не требуется.

### Состав группы и режим работы

Программа рассчитана на младших школьников 7 – 10 лет. Оптимальной является группа в составе 8 – 10 человек.

### Оценка эффективности программы

Программа «Тревожный ребенок» - это комплекс психологических занятий в начальной школе, направленных на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, способствующих развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, умению находить пути и способы преодоления трудностей, установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

Оценка эффективности коррекционной программы будет проводиться, посредством повторной диагностики уровня школьной и общей тревожности испытуемых, после завершения коррекционной работы с детьми с целью выявить следующие личностные изменения:

- снижение у обучающихся уровня тревожности по результатам диагностики (контрольного среза);
- повышение успеваемости и социального статуса обучающихся в классном коллективе;
- субъективная оценка обучающимися своего самочувствия и эмоционального состояния.

### 3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия                         | Цели занятий  | Кол-во часов |
|-------|--------------------------------------|---|--------------|
| 1     | «Знакомство»                         | – Организация работы группы;<br>– создание в группе атмосферы доверия и эмоционального комфорта;<br>– определение и обсуждение правил поведения в группе.                         | 1            |
| 2     | «Радость»                            | – Повышение сплоченности группы;<br>– формирование умения изображать и определять эмоции.   | 1            |
| 3     | «Я и моя семья»                      | Осознание значение семьи, роль в ней родителей и детей.   | 1            |
| 4     | «Я и мои друзья»                     | – Обсуждение важности дружбы в жизни человека;<br>– подведение обучающихся к осознанию собственного умения дружить.   | 1            |
| 5     | «Какие разные чувства мы испытываем» | – Знакомство обучающихся с многообразием чувств и эмоциональных состояний;<br>– развитие умения понимать себя и окружающих;<br>– способствование принятию обучающимися друг друга | 3            |



|       |   |  |    |
|-------|---|--|----|
| 6     | «Мое будущее. Каким бы я хотел стать»                                       | Предоставление возможности задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты.                | 2  |
| 7     | «Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира» | Оказание помощи детям в исследовании своих способностей и возможностей, осознании собственной уникальности и неповторимости. | 1  |
| ИТОГО |   |  | 10 |