

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛОСОВСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

Принята
педагогическим советом
протокол от 28.08.2025 г. №1



Утверждена
приказом от 28.08.2025 г. № 38

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Коррекция страхов и тревожности
у детей младшего школьного возраста»**

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации 3 месяца

Составитель
Павлова Татьяна Михайловна,
педагог-психолог МКУ «ППМС-центр»

Составлено на основе
программы индивидуальной работы
«Психокоррекция тревожности у детей»,
автор Селифанов Д.И.

Волосово
2025

| | стр. |
|---|-----------|
| ОГЛАВЛЕНИЕ | |
| 1. Основные характеристики программы | 3 |
| 1.1 Нормативно-правовые основания программы | 3 |
| 1.2 Пояснительная записка | 4 |
| 1.3 Цель и задачи программы | 5 |
| 2. Содержание программы | 7 |
| 2.1. Тематическое планирование | 8 |
| 2.2. Планируемые результаты | 9 |
| 3. Организационно-педагогические условия | 9 |
| 3.1. Методическое обеспечение программы | 9 |
| 3.2. Система оценки результатов освоения программы | 10 |
| 3.3. Материально-технические условия реализации программы | 10 |
| 4. Список литературы | 11 |

1. Основные характеристики программы

1.1 Нормативно-правовые основания программы

1. Конвенция о правах ребёнка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г., ратифицированная Верховным советом СССР 13.06.1990;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
3. Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2015 г.)
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.06.2003 г. №28-51-513/16. «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2008 г. №АФ-150/06. «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.02.2015 г. №ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»)
7. Распоряжение Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 20.04.2021 г. №1084-р «Об утверждении концепции воспитания в Ленинградской области»

8. Устав муниципального казенного учреждения «Волосовский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

1.2. Пояснительная записка

Детские страхи – эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальную или воображаемую) или на опасный в представлении ребенка объект, переживаемый им как дискомфорт, желание убежать или спрятаться.

Данная программа призвана помочь младшим школьникам справиться со страхами, предупредить их появление, научиться эффективным схемам поведения в случае их возникновения. Проективные и рисуночные методики в данном случае являются наиболее эффективными как для диагностики, так и для коррекции эмоционального состояния ребенка, так как рисование, лепка из пластилина, игра-драматизация, в том числе с использованием кукол, и прочие методы воспринимаются в этом возрасте как игра и не встречают значительного сопротивления со стороны психики ребенка, при этом позволяя снять эмоциональное напряжение и снизить уровень тревожности. Любое грубое или неуместное вмешательство в детский мир может вызвать сильную тревогу, а зачастую и агрессивные реакции. Исключением является коммуникация на символическом уровне посредством визуальных образов.

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.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы – снижение уровня тревожности 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

Программа реализуется в течение трех месяцев. Занятия проводятся индивидуально или с группой детей, в количестве 2-4 ребенка, 1 раз в неделю согласно расписанию. Продолжительность занятия 40 минут. Занятия проводятся в кабинете педагога-психолога. Кабинет укомплектован всеми необходимыми методическими материалами. *Категория и возраст.* 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 может быть использована для работы с детьми, имеющими различные трудности в развитии.

Основные приемы обучения:

1. Релаксация.

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

2. Концентрация.

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

3. Функциональная музыка.

Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

4. Игротерапия.

Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

5. Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

6. Арт-терапия.

Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Программа состоит из 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой один раз в неделю.

Условия проведения занятий:

- 1) принятие ребёнка таким, какой он есть;
- 2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;

- 4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребенка(школьника) ощущение целостности и завершённости занятия;
- 5) игра не комментируется взрослым;
- 6) в любой игре ребёнку (школьнику) предлагается возможность импровизации.

2. Содержание программы

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.

Примерные упражнения находятся в приложении.

Структура игрового занятия.

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка – 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

Форма участия других лиц в реализации программы

Неотъемлемыми участниками в рамках реализации данной программы являются родители детей, посещающих коррекционно-развивающие занятия. Родители имеют возможность посещать консультации специалиста по возникающим вопросам и выявленным проблемам в ходе реализации программы, знакомиться с результатами диагностики, посещать открытые занятия, тематических праздниках, высказывать свои пожелания и рекомендации по текущим вопросам.

2.1. Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов, тем занятий | Кол-во часов | | Форма контроля |
|----------|---------------------------------------|--------------|----------|-------------------------------------|
| | | теория | практика | |
| 1 | Занятие 1 «Здравствуйте, это Я!» | | 1 | Первичная диагностика |
| 2 | Занятие 2 «Моё имя» | | 1 | |
| 3 | Занятие 3 «Настроение» | | 1 | |
| 4 | Занятие 4 «Настроение» | | 1 | |
| 5 | Занятие 5 «Наши страхи» | | 1 | |
| 6 | Занятие 6 «Я больше не боюсь!» | | 1 | |
| 7 | Занятие 7 «Волшебный лес» | | 1 | |
| 8 | Занятие 8 «Сказочная шкатулка» | | 1 | |
| 9 | Занятие 9 «Волшебники» | | 1 | |
| 10 | Занятие 10 «Солнце в ладошке» | | 1 | Диагностика по итогам занятий |
| | Итого | | 10 | |

2.2. Планируемые результаты

Система коррекционно-развивающих мероприятий, направленная на снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.
Планируется, что к концу обучения дети получат возможность научиться:

- контролировать и управлять своим поведением;
- больше думать о хорошем, мыслить позитивно;
- повышение самооценки;
- снятие мышечного напряжения;
- концентрировать своё внимание.

Методы диагностики тревожности:

- методика «Рисунок человека»;
- методика «Выбери нужное лицо»;
- проективная методика диагностики школьной тревожности А.М.Прихожан;
- тест школьной тревожности Филлипса;
- тест «Дом. Дерево .Человек»;
- тест «Рисунок семьи».

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Методическое обеспечение программы

1. Методическое пособие для школьных психологов, учителей начальных классов, воспитателей групп продленного дня.
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн. М. ВЛАДОС, 2006.
3. Лютова Е.К., Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000.

4. Слободянник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.

3.2. Система оценки результатов освоения программы

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 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 использование тестовых заданий.

Выбор форм и методов диагностики определяется возрастом детей и уровнем интеллектуального развития.

3.3. Материально-технические условия реализации программы

Занятия по реализации данной программы проводятся в кабинете педагога-психолога. Кабинет оснащен библиотекой методических пособий и книг для занятий с детьми, учебно-дидактическим материалом, современными пособиями. Дидактический наглядный материал, игрушки и игры на занятиях используются в соответствии с возрастными требованиями, особенностями психофизического развития детей.

4. Список литературы:

1. Моралов В.Г., Фролова Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста Череповец, 1995.
2. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. — СПб.: Питер, 2002.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
5. Павлова Т.Тренинг. Коррекция страхов с помощью арт-терапевтических методов.
6. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006.
7. Чистякова М. И. Психогимнастика./Под ред. М. И. Буянова. — 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
8. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн.1. М.: ВЛАДОС, 2006.