**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА**
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 310 «СНЕГИРИ»**
**г. Красноярск,** **т. 7(391)249-45-53**
**E-mail: dou310@mailkrsk.ru**
ОГРН 1022402145886 ИНН/КПП2463029522/246301001

Принята на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №310 «Снегири»

Протокол №__1__ от
«__01__»__09_____2022г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №310 «Снегири»
_____Е.А. Дрягина
«_____»_____2022г.

# Коррекционно-развивающая программа

по работе с тревожными и боязливыми детьми

Составитель

Педагог-психолог Емельянова С.С.

Красноярск 2022г.

Данная программа составлена для детей 6-7 лет с повышенным психоэмоциональным напряжением. Уровень психоэмоционального напряжения, индекс тревожности, уровень страха оценивался при помощи следующих диагностических методик:

- Анкета А.И. Захарова для родителей «Оценка уровня тревожности ребенка»
- Анкета Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко «Выявление тревожного ребенка»
- Тест тревожности Р. Тэммпл, В. Ален, М. Дорки
- Тест М.А. Панфилова «Страхи в домиках»
- Тест С.В. Валиева «Паровозик»

Тревога –сигнал к действию, возбуждение, импульс к движению.
Тревога проявляется физиологическими признаками: учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, слабость в ногах. Поведенческие проявления: ребенок грызет ногти, качается на стуле, барабанит пальцами по столу, теребит волосы, крутит в руках разнообразные предметы.
Тревога бывает мобилизующей (т.е. дает дополнительный импульс) и расслабляющей (парализует). Ребенок реагирует мобилизующей или парализующей тревогой в зависимости от стиля его воспитания. Если родители поддерживают беспомощность ребенка, гиперопекают его, делают акцент на его недостатках и неумениях, то ребенок реагирует на события его жизни парализующей тревогой. Если родители поддерживают преодоление трудностей, расширяют поведенческий потенциал ребенка, спектр его умений, то ребенок реагирует мобилизационной тревогой.
Тревожность это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги и в низком пороге ее возникновения.
На формирование детской тревожности влияют такие социально-психологические факторы как неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением, жилищными условиями.
Тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии внутреннего конфликта который может быть вызван неадекватными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые ставят ребенка в зависимое положение и могут его унизить; завышенными или противоречивыми требованиями.

Тревога заключает в себе несколько эмоций - печаль, стыд, вина, страх.

Страх это одна из эмоций составляющих тревогу. Наличие страхов у ребенка является нормой.

**Количественная возрастная норма страхов у ребенка по А.И. Захарову** представлена в таблице:

| Возраст ребенка | Возрастные страхи | Число страхов | |
|---|---|---|---|
| | | Мальчики | Девочки |
| 2 года | Посещение врача | | |
| 3 года | Темноты, одиночества | 9 | 7 |
| 4 года | | 7 | 9 |
| 5 лет | | 8 | 11 |
| 6 лет | Своя смерть | 9 | 12 |
| 7 лет | Смерть родителей<br>Быть не тем (не соответствовать) | 9 | 12 |

Группы страхов:

- Медицинские страхи
- Страхи, связанные с причинением физического ущерба
- Страхи животных и сказочных персонажей
- Социально-опосредованные страхи
- Страхи смерти
- Пространственные страхи
- Страхи кошмарных снов и сновидений

У старших дошкольников тревожность не является устойчивой чертой и поддается коррекции.

Коррекционная работа с тревожными детьми проводится в трех направлениях:

- Повышение самооценки ребенка
- Обучение снятию напряжения
- Отработка навыков владения собой в травмирующих ситуациях

**Цель программы**: Снижение тревожности детей старшего дошкольного возраста, участвующих в программе.

**Задачи программы**:

- Повышение самооценки детей посредством позитивной обратной связи, позитивной оценки их действий, изменения болезненного восприятия критики, рефлексии ребенком своих достижений, научению планированию своей деятельности.
- Обучение снятию мышечного и эмоционального напряжения посредством релаксационных упражнений, игр с песком, водой, арт-терапевтических методик.
- Отработка навыков владения собой в травмирующих ситуациях посредством актуализации страхов.

Программа реализуется на территории МБДОУ №310 «Детский сад «Снегири», педагогический кабинет. Периодичность занятий 1 раз в неделю (четверг). Занятия подгрупповые (4-6 человек)

Этапы реализации программы:

1.Диагностический (ноябрь 2020г.)

Цель: Диагностика психического здоровья детей

Методики:

- Анкета А.И. Захарова для родителей «Оценка уровня тревожности ребенка»
- Анкета Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко «Выявление тревожного ребенка»
- Тест тревожности Р. Тэммпл, В. Ален, М. Дорки
- Тест М.А. Панфилова «Страхи в домиках»
- Тест С.В. Валиева «Паровозик»

2.Информационный.

Цель: Ознакомить родителей и педагогов с результатами диагностики детей. Дать рекомендации родителям и педагогам по созданию индивидуальных условий для детей с тревожностью. Оформить Журнал взаимодействия педагога-психолога с воспитателями. (30 ноября-4 декабря)

3.Практический.

Цель: Коррекция нарушений психического здоровья детей.

- Знакомство с собой и другими. Цель: знакомство со своими положительными качествами, умениями, повышение самооценки
- Психогимнастические упражнения, работа в терапевтической песочнице, работа с красками, мандалами. Цель: обучение приемам снятия напряжения.
- Работа со страхами. Цель: отработка навыков владения собой в травмирующих ситуациях.

4. Контрольный (конец апреля)

Цель: Контроль эффективности результатов коррекционной работы

**Структура занятия:**

Ритуал приветствия (Цвет моего настроения) – 2 минуты.

Разминка - 5 минут.

Продуктивное творчество (упражнение)- 10 минут

Подведение итогов (рефлексия)- 11 минут.

Ритуал прощания (Цвет моего настроения) – 2 минуты.

Приемы:
Рисование ладошками (агрессивные дети)
Кляксография (при сопротивлении и нерешительности)
Монотипия (очень тревожные и нерешительные)
Изготовление куклы-марионетки
Изготовление талисманов
Мандалы
Работа в песочнице
Работа с МАК
Сочинение сказки

**Тематическое планирование**

| № Занятия | Тема | Инвентарь |
|---|---|---|
| 1 | 1. Цвет моего настроения<br>2. Знакомство с собой и другими. Упр. «Красивый сад» (психогимнастика)<br>3. упр. «Фруктовый салат» (коллективная аппликация)<br>4. Рефлексия<br>5. Цвет моего настроения | Цветная бумага, карандаши, листы А4, листА3 |
| 2 | 1. Цвет моего настроения<br>2. Знакомство с собой и другими. Карта моих эмоций (рисование на большом листе бумаги)<br>3. Анализ где живут страхи. Проработка телесными упражнениями<br>4. Рефлексия<br>5. Цвет моего настроения | Рулон обоев, краски гуашь, восковые мелки |
| 3 | 1. Цвет моего настроения<br>2. Знакомство с собой и другими. Упр. «Моя тайна».<br>3. Цвет, который поможет мне справиться с ….(выбирают цвет, изготавливают оберег методом кляксографии)<br>4. Рефлексия<br>5. Цвет моего настроения | Лис А4, краски, коктейльные трубочки |
| 4 | 1. Цвет моего настроения<br>2. Упр. «Воздушный шар» (наполняю шар тем, что переполняет и отправляю его далеко)<br>3. Знакомство с собой и другими. Если б я был волшебником (мой мир, мой идеальный мир)<br>4. Рефлексия<br>5. Цвет моего настроения | Педагогическая песочница, мелкие фигурки |
| 5 | 1. Цвет моего настроения<br>2. Упр. «Снеговик» (контроль изменения тонуса) | Метафорические карты «Сундучок сказок» |

| | | |
|---|---|---|
| | 3. Знакомство с собой и другими. Сказочный герой (расширение поведенческого репертуара, преодоление препятствий, осознание и проговаривание качеств героя которые помогли герою победить)<br>4. Рефлексия<br>5. Цвет моего настроения | |
| 6 | 1. Цвет моего настроения<br>2. Упр. «Солдат и кукла»<br>3. Знакомство с собой и другими. Создание мандалы из ниток, зубочисток, бусин<br>4. Рефлексия<br>5. Цвет моего настроения | раскраска мандалы, цветные карандаши музыкальное сопровождение Ангел странствий |
| 7 | 1. Цвет моего настроения<br>2. Упр. «Возьми себя в руки» (контроль поведения)<br>3. Работа со страхами. Упр. «Пещера» театрализация (страхи которые живут в пещере, как выглядят, как пугают, чего хотят, как это делают)<br>4. Рефлексия<br>5. Цвет моего настроения | - |
| 8 | 1. Цвет моего настроения<br>2. Упр. «Громко-тихо»<br>3. Работа со страхами. Просмотр мультфильма «Ничуть не страшно» (обсуждение).<br>4. Обсуждение (страхи бывают выдуманные-мы себя пугаем, страхи реальные-помощники). Рефлексия<br>5. Цвет моего настроения | Компьютер с колонками |
| 9 | 1. Цвет моего настроения<br>2. Упр. «Громко-тихо»<br>3. Изготовление карманного приведения. Сочинение сказки по кругу<br>4. Рефлексия<br>5. Цвет моего настроения | Фольга, ткань 15*15, нитки |
| 10 | 1. Цвет моего настроения<br>2. Упр. «Воздушный шар» (наполняю шар тем что переполняет и отправляю его далеко)<br>3. Упр. «Моя звезда» (рисуем звезду с лучами и на каждый лучик придумываем свое положительное качество)<br>4. Цвет моего настроения | лист бумаги А4, краски, карандаши |

Литература:

Лютова Е.К., Монина Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми»

Лакомкина Е.В. Вебинар «Коррекция эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста»

Фопель К. «Психологические игры и упражнения»