



Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
«Центр диагностики и консультирования»

Рекомендована к использованию педагогическим советом  
Протокол № 1 от «28» 08 2017г.

Утверждено:  
приказом № 106 от  
31 «08» 2017 г.  
И.о. директора Т.С. Парамонова

Рабочая программа

«Снижение уровня тревожности у младших школьников»

Составитель: педагог-психолог Серегина О.В.

Преподаватель: Кузнецова И.Н.

г. Людиново

2017-2018г уч.г.

## Аннотация к программе

**Цель:** психологическая помощь и поддержка тревожного ребёнка как фактор профилактики школьной тревожности и дезадаптации.

**Задачи:**

- диагностика актуального состояния ребенка, выяснение тревожащей ситуации в жизни ребенка;
- установление контакта с ребенком, установление положительной психологической, рабочей атмосферы в группе, классе;
- обучение приемам и методам овладения своим волнением, тревожащим состоянием;
- перестройка особенностей личности школьника, его самооценки и мотивации;
- рекомендации педагогам, родителям по работе с тревожными детьми.

**Методы работы:** арт-терапия; элементы сказкотерапии; песочная терапия; упражнения на релаксацию и дыхание; отдельные процедуры психодрамы.

**Условия реализации программы:** программа включает в себя теоретические, практические занятия и занятия самовыражения.

**Участники образовательного процесса:** дети 7-12 лет.

## Пояснительная записка

### Симптомокомплекс «Тревожность».

Тревожность - это состояние нервно-психического напряжения, когда нейтральная ситуация воспринимается как угрожающая. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем 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 учителя и психолога.

Средний уровень тревожности у сегодняшнего школьника значительно превышает тот, который психологи получали при обследовании детей несколько лет назад, а по некоторым данным уровень недифференцированной тревоги у молодых людей превышает аналогичный показатель для людей старшего поколения (*Белова А.П., 2003*)

Ритм современной жизни, вечно занятые родители, трансформация школьных программ и требований, видоизменение социального статуса ребенка (прием в школу, переход из начальной школы в среднюю и пр.), изменение социального окружения и многое другое — вот те проблемы, с которыми приходится сталкиваться современному ребенку. Дети более чувствительны, чем взрослые, и, как следствие, они оказываются более незащищенными, чаще начинают испытывать тревогу, беспокойство.

Тревожный ребенок постоянно находится в подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром. Мир воспринимается как враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера, эта черта приводит к формированию заниженной самооценки. Такой человек, терзаемый постоянными сомнениями, не способен на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивен. Можно сказать, что данная проблема настолько актуальна, что требует своего скорейшего разрешения, так как в противном случае вполне может привести к формированию поколения неуверенных, тревожных, абсолютно неспособных адаптироваться в жизни людей.

Таким образом, необходимость оказания психокоррекционной помощи и поддержки таким детям является одной из самых важных задач, которые психологу приходится решать в образовательном учреждении. Для ее решения и создана программа психокоррекции тревожности, рассчитанная на младший школьный возраст.

**Цель:** психологическая помощь и поддержка тревожного ребёнка как фактор профилактики школьной тревожности и дезадаптации.

#### **Задачи:**

- диагностика актуального состояния ребенка, выяснение тревожащей ситуации в жизни ребенка;
- установление контакта с ребенком, установление положительной психологической, рабочей атмосферы в группе, классе;
- обучение приемам и методам овладения своим волнением, тревожащим состоянием;
- перестройка особенностей личности школьника, его самооценки и мотивации;
- рекомендации педагогам, родителям по работе с тревожными детьми.

**Практическая значимость:** программа обеспечивает комплексный подход к коррекции тревожности и позволяет сделать психокоррекционный процесс более полным, развернутым и эффективным.

**Методы работы:** арт-терапия; элементы сказкотерапии; песочная терапия; упражнения на релаксацию и дыхание; отдельные процедуры психодрамы.

«Значимостью» программы можно считать сочетание арт-терапевтических методик и методики песочной терапии с основными процедурами психодрамы. Это дает ребенку возможность не только воплотить свои творческие фантазии, но и прожить их — «проиграть в реальности», а также развить креативное мышление, мелкую моторику, память, логическое мышление.

#### **Условия реализации программы**

Программа включает в себя теоретические, практические занятия и занятия самовыражения.

**Ожидаемые результаты:** по окончании программы воспитанники будут уметь справляться с трудностями, искать пути активного преодоления препятствий в процессе собственного развития.

**Занятия проходят как в группе, так и индивидуально. Возраст:** 7-12 лет.  
Требования к составу группы: количество 3-5 человек.

Данная программа рассчитана на 16 часов (1-2 раза в неделю).

#### **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.

**Причины** 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 дошкольника и одновременно боязнью оказаться не на высоте собственных требований.

Обозначим 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 контролю 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 дошкольников 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.<sup>3</sup>

## **СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Диагностический блок.**

**Цель** - выявить индивидуально-типические проявления тревожности у младших школьников, проследить взаимосвязь ее с самооценкой детей, с реальными достижениями ребенка, взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми.

### **Методы:**

- наблюдение за детьми в самых различных ситуациях (параметры проявления тревожности: постоянное беспокойство, трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо, мышечное напряжение (например, в области лица, шеи), раздражительность, повышенная чувствительность к критике, часто не может сдержать слезы);
- беседа с учителем о поведении детей в школе, о проявлениях тревожности;
- беседы с родителями о поведении детей дома, проявлениях тревожности в ситуациях вне школы;
- **использование методик**: опросник для выявления тревожного ребенка; тест школьной тревожности Филиппа; для изучения самооценки можно использовать такие методики: А.И.Липкиной тест «Дерево».

### **Установочный блок.**

**Цель** - создать установку у детей и родителей на активный психокоррекционный процесс, задействовать соответствующие мотивационные механизмы.

### **Методы:**

- собрание родителей детей, нуждающихся в коррекции. Обсуждение основных направлений работы с такими детьми дома;
- индивидуальные беседы с родителями с целью создания установок на коррекцию у детей уровня тревожности;
- беседы с учителем с целью создания установок на коррекцию у детей уровня тревожности;
- проведение ненавязчивого настроя младших школьников на выполнение определенной деятельности («предвкушение» деятельности, занятия).

### **Коррекционный блок.**

**Цель** - постепенное устранение симптомокомплекса «Тревожность», повышение уверенности в себе, повышение самооценки.

### **Методы:**

- изменение отношения учителей к детям с высоким уровнем тревожности (создание ситуаций успеха, позитивная оценка малейших положительных сдвигов, привлечение детей к оценке себя с акцентом на положительные стороны);
- рациональное объединение детей для выполнения определенной деятельности, игры и т. п.;
- активизация положительного «общественного мнения», позитивных оценок других детей по отношению к тревожному ребенку;
- обсуждение с родителями конкретной тактики работы с ребенком дома, нацеливание их на изменение отношения к ребенку;
- использование специальных психотерапевтических форм, методов и приемов (психогимнастика, релаксация, игротерапия, тренинг и др.).

## Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов
1	Знакомство	1 час
3	Тревожность. Что это?	3 часа
4	Как справиться с тревожностью	5 часа
5	Тревожность и самооценка	3 часа
6	Репетиция	2 часа
7	Закрепление	1 час
8	Итоговое занятие	1 час
Всего		16 часов

### Последовательность занятий психокоррекционной работы

№ занятия, название, цель занятия	Методы и приемы	Радикалы для психологического наблюдения	Критерии эффективности
1. Знакомство. Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения	- «Знакомство» - «Имя превратилось» - «Рисунок имени»	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции	1. Интерес (возник или нет друг к другу, к занятию) 2. положительный эмоциональный фон.
2-3-4. Тревожность. Что это? Цель: прояснение вместе с детьми существующей проблемы	- «Переинтерпретация» - беседа (конкретные примеры) - «Дыхание» - рисование своего страха и др. эмоций	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. отношение к тревожности	1. Интерес. 2. максимальная включенность в процесс занятия 3. положительный эмоциональный фон
5-6. Как справиться с тревожностью. Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение	- «Воздушный шарик» - «Штанга» - «Сосулька» - рисунок на свободную тему	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Специфические реакции по преодолению тревожности	1. Интерес 2. Положительный эмоциональный фон 3. Естественное поведение детей 4. максимальная включенность в процесс занятия.
7. Как справиться с тревожностью.	- «Корабль и ветер» - «Шалтай-болтай»	1. Проявление активности на	1. Интерес 2. Положительный

Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение.	- «Винт»	занятия 2.Эмоциональные реакции 3.Специфические реакции по преодолению тревожности	эмоциональный фон 3. Естественное поведение детей 4. Вовлеченность в процесс занятия
8-9. Как справиться с тревожностью. Цели: - научить снимать напряжение - выработать стратегии поведения в трудных ситуациях	- «Дыхание» - Ролевая игра (куклы) - «Насос и мяч» - Рисунок на свободную тему	1. Проявление активности на занятии 2.Эмоциональные реакции 3.Специфические реакции по преодолению тревожности 4.Интеллектуальная проработка тревожности	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы 6. Уменьшение уровня тревожности у детей
10-11.Тревожность и самооценка. Цели: - Обучить приему нормализации душевного состояния - дать понятие о самооценности человеческого «Я» - Повышение самооценки	- «Приятные воспоминания» - «Неоконченные предложения» - «Комплименты» - Дискуссия «Самое-самое»	1. Проявление активности на занятии 2.Эмоциональные реакции 3.Интеллектуальная проработка самооценки	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы 6. Естественное поведение детей
12. Тревожность и самооценка. Цели: - обучение навыкам решения проблемных ситуаций -Продолжить развитие навыков самоанализа и самооценки	«Переформулировка задачи» - «Я дарю тебе...» - «Моя вселенная» - «Воздушный шарик»	1. Проявление активности на занятии 2.Эмоциональные реакции 3.Интеллектуальная проработка самооценки	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы
13. Репетиция - 1. Цели: - обучение приемам	- «Доведение до абсурда» - «Репетиция» - «Водопад»	1. Проявление активности на занятии	1. Интерес (к занятию и друг другу)



для решения трудных ситуаций - обучить медитативной технике для релаксации	- Лепка на свободную тему	2.Эмоциональные реакции 3.Интеллектуальная проработка тревожности	2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы 6. Снижение уровня тревожности детей
14. Репетиция - 2. Цели: - продолжить обучение приемам снятия напряжения - продолжить обучение приемам для решения трудных ситуаций	- «Слепой танец» - «мысленная тренировка» - «Репетиция» - «Дыхание»	1. Проявление активности на занятии 2.Эмоциональные реакции 3.Интеллектуальная проработка тревожности	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы 6. Снижение уровня тревожности детей
15. Закрепление Цель: закрепить навыки и связать их с реальной жизнью	- «Воздушный шарик» - «Штанга» - «комплименты» - «Я дарю тебе...» - «Репетиция»	1. Проявление активности на занятии 2.Эмоциональные реакции 3.Интеллектуальная проработка тревожности	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы 6.Естественное поведение детей. 7. Уменьшение уровня тревожности
16. Заключение. Итоги. Цель: обобщение полученного опыта.	-«беседа» - «релаксация» (рисунок волшебной страны)	1. Проявление активности на занятии 2.Эмоциональные реакции	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия

			5. Проявление инициативы 6. Естественное поведение детей 7. Уменьшение тревожности.
--	--	--	---

## **Оценочный блок.**

**Цель** - оценка эффективности проведенной коррекционной работы.

**Методы** - используются методы диагностического блока, прослеживаются изменения по всем параметрам: внешние проявления тревожности, изменения по тестовым данным, по отзывам родителей и учителей;

Проблема эффективности психокоррекции очень сложна. Снятие симптоматики может быть кратковременной, тем более что наиболее яркие, заметные сдвиги, изменения отмечаются обычно через 11 недель после завершения психокоррекционной работы. Поэтому вопросы о том, каковы критерии эффективности при проведении психокоррекции, какова степень надежности произошедших сдвигов, до настоящего времени остаются открытыми.

Учитывая вышесказанное, можно рекомендовать оценку результативности программы через анализ следующих показателей:

- представления ребенка о том, чему он научился во время индивидуальной работы ;
- оценка изменений в поведении и деятельности ребенка, его эмоциональном самочувствии, даваемая учителями и родителями;

## **Психокоррекционные занятия**

### **ЗАНЯТИЕ 1. ЗНАКОМСТВО. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ**

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

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

#### **«Знакомство»**

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

#### **«Имя превратилось»**

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»**

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.

### **ЗАНЯТИЯ 2-3-4. ТРЕВОЖНОСТЬ. ЧТО ЭТО?**

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

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».** 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»**

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).

### **ЗАНЯТИЯ 5-6. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ.**

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

#### **Упражнение на релаксацию и дыхание: “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.

#### **Упражнения (из «Психогимнастики» Чистяковой):**

##### **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.

### **ЗАНЯТИЕ 7. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ.**

Обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью упражнений.

#### **Упражнение на релаксацию и дыхание: “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.

**Упражнения** (из «Психогимнастики» Чистяковой)

### **“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.

## **ЗАНЯТИЯ 8-9. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ.**

«Дыхание». 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.**

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.

**Упражнение** (из «Психогимнастики» Чистяковой).

### **“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.

## **ЗАНЯТИЯ 10-11. ТРЕВОЖНОСТЬ И САМООЦЕНКА.**

«Приятное воспоминание». 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 самоценности 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.<sup>9</sup>

#### **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 12. ТРЕВОЖНОСТЬ И САМООЦЕНКА.**

#### **«Переформулировка задачи».**

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...

### **Упражнение на релаксацию и дыхание: “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 13. РЕПЕТИЦИЯ - 1.**

#### **«Доведение до абсурда»**

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

#### **Прием отработки конкретного навыка:**

#### **«Репетиция».**

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.

#### **Игра на расслабление из книги К.Фопеля «Как научить детей сотрудничать»**

#### **“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.**

Для релаксации и отреагирования накопленных переживаний.

## **ЗАНЯТИЕ 14. РЕПЕТИЦИЯ - 2.**

**Игра** на расслабление из книги К.Фопеля «Как научить детей сотрудничать»  
**«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».** 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»** (которое делали на предыдущем занятии).

В конце занятия предложить ребятам упражнение **«Дыхание»**.

## **ЗАНЯТИЕ 15. ЗАКРЕПЛЕНИЕ.**

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

**Упражнение** на релаксацию и дыхание: **«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.

**Упражнения** (из «Психогимнастики» Чистяковой):

**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»**

**«Я дарю тебе...»**

**«Репетиция»**

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

## **ЗАНЯТИЕ 16. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГИ.**

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



## Список 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. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.
6. Хухлаева О. Хочу быть успешным. Методическое пособие для школьных психологов, учителей начальных классов, воспитателей групп продленного дня.
7. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.