

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Принято:

Советом Центра
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

Утверждено:

директор МБУ «ЦПП»
Земба И.Ю.
Приказ № 12 от «30» 08 2021г.



Индивидуальная программа
по коррекции тревожности и развитию уверенного
поведения
«Я в себя верю»

Разработана для младших школьников – 10-11 лет.
Срок реализации – 2,5 месяца.

Составитель: **Фомина**
Надежда Ивановна,
педагог-психолог
МБУ «ЦПП»

г. Красный Сулин

2021 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Индивидуальная программа «Я в себя верю» предназначена для занятий с детьми младшего школьного возраста (10-11 лет), имеющими заниженную самооценку, повышенную тревожность, направленная на повышение уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, создание ситуации успеха.

Повышенная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения, ведь проблема усвоения учебного материала, проблема взаимоотношения в классном коллективе, изменение коллектива может возникнуть как в начале школьного обучения, так и на более поздних этапах.

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности, как устойчивой личностной черты.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается школьный психолог и учитель. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Ребенок постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Когда целью коррекционного воздействия становится тревожность в этом возрасте, следует помнить, что все дети в процессе развития проходят через стадию тревоги и многие исследователи обоснованно считают, что проявления тревоги не оказывают существенного негативного воздействия на нормативное поведение. Во многих случаях тревога является адаптивной эмоцией, которая подготавливает ребенка к тому, чтобы справиться с потенциально опасными ситуациями. Однако установлено, что у одних детей реагирование тревогой носит временный характер, а у других — выступает как стойкое тревожное расстройство и должно стать объектом диагностического и психокоррекционного вмешательства. Но поскольку детская тревога считается присущей нормальному развитию, и впоследствии «изживается», то зачастую дети, испытывающий ее, не получают своевременной помощи, что приводит к тому, что ребенок не избавляется от своих проблем и в подростковом возрасте.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с младшими школьниками и направлена, на снижение уровня общей, школьной, личностной тревожности, снижение уровня агрессивности, повышение самооценки, обучение школьника навыкам осознания и отреагирования негативных эмоций, повышение уровня эмоциональной стабильности.

Структура программы

Коррекционная работа с тревожными детьми включает в себя 2 блока, отраженные в задачах программы.

1 блок – диагностический.

Цель: выявить – типические проявления тревожности у ребенка, проследить взаимосвязь её с самооценкой, с реальными достижениями ребенка, взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми.

Методы диагностики:

- наблюдение за ребенком (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);

- использование методик: тест тревожности (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки); тест школьной тревожности Филипса; для изучения самооценки используются такие методики: А. И.Липкиной «Три оценки», тест «Дерево» Коха, методика «Лесенка».

2 блок - коррекционный.

Цель - снижение личностной тревожности и повышение самооценки, формирование навыков совладания со своим волнением и тревожащим состоянием в ситуациях, вызывающих напряжение.

Задачи:

- развитие саморегуляции, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- снятие психоэмоционального напряжения; отреагирование чувств и переживаний в процессе творчества;
- совершенствование умения передачи своего эмоционального состояния;
- развитие навыков, необходимых для уверенного поведения.

Структура занятий

Программа включает в себя 10 занятий, которые будут проводиться в кабинете психолога 1 раз в неделю, продолжительностью 40-45 минут.

Форма работы - индивидуальная или групповая, 10 занятий продолжительностью 40-45 минут один раз в неделю.

Ожидаемые результаты: снижение личностной тревожности; улучшение психоэмоционального состояния ребенка; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.

Критерии эффективности программы

Для определения эффективности программы были разработаны критерии эффективности:

Качественные:

Динамика в повышении уровня эмоциональной стабильности. Развитие уверенности в себе у обучающихся младших классов.

Количественные:

Количество проведенных мероприятий; количество участников.

Принципы реализации программы

1. Принцип конфиденциальности, предполагающий требование сохранения тайны полученной информации.
2. Принцип компетенции: специалист решает проблему только в рамках своей компетенции.
3. Принцип превентивности, предполагающий, что специалист ответственен за последствия своего влияния на личность.

Методологической основой содержания психолого-коррекционной работы являются следующие принципы психолого-педагогической коррекции

1. Принцип единства коррекции и развития. Решение о необходимости коррекционной работы принимается только на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития младшего школьника.
2. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы ставятся только на основе полной диагностики и оценке ближайшего вероятностного прогноза развития младшего школьника.
3. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Данный принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Основан на признании того, что именно активная деятельность самого младшего школьника является движущей силой развития.

**Тематическое планирование занятий с детьми младшего школьного возраста по
коррекции тревожности**

Занятие	Цели	Время занятия
1 занятие	Расширение информации о собственной личности и внутриличностных проблемах; знакомство с миром эмоций и чувств и их ролью в жизни человека.	45 мин
2 занятие	Активизация самосознания, самовыражения; развитие способности вербального выражения чувств, расширение словарного запаса для выражения эмоциональных состояний.	45 мин
3 занятие	Развитие способности к самоанализу, самосознанию; формирование позитивного самовосприятия.	45 мин
4 занятие	Развитие способности к позитивному самовосприятию; снижение тревожности, связанной с самооценкой.	45мин
5 занятие	Формирование позитивной самооценки посредством принятия положительной оценки со стороны окружающих; снижение тревожности, связанной с межличностным общением.	45мин
6 занятие	Обучение способам позитивной трансформации негативных эмоциональных состояний. Формирование переоценки негативных эмоций по отношению к себе и другим.	45мин
7 занятие	Повышение самооценки ребенка, научить выделять в себе положительные и отрицательные качества.	45мин
8 занятие	Способствовать формированию чувства веры в себя, в свои силы. Понять свой внутренний мир, саморефлексия. Распознавать свои чувства, осознавать собственные трудности, верить в свои силы и себя.	45мин
9 занятие	Отработка чувства благодарности родителям, творческое самовыражение, развитие креативности. Повышение самооценки, уверенности в себе, актуализация положительных чувств к родителям.	45мин
10 занятие	Формулирование конструктивных вариантов поведения в ситуациях, вызывающих отрицательные эмоции. Развитие эмпатии, снятие напряжения.	45мин
11 занятие	Формирование способности позитивно оценивать свои достижения и успехи. Формирование осознания полученных впечатлений, опыта.	45 мин

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Земба Ирина Юрьевна

Действителен с 29.07.2021 по 29.07.2022