

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Чарская средняя общеобразовательная школа №1  
(МОУЧСОШ №1)**

**Программа коррекции страхов у детей младшего школьного возраста  
«Мне не страшно».**

**Разработала:** педагог – психолог МОУ ЧСОШ № 1  
Логвиненко Тамара Андреевна

**С. Чара 2020**

### Пояснительная записка.

Достаточно трудно найти человека, который в определенных жизненных обстоятельствах не испытывал бы чувство страха или тревоги, поскольку это такие же неотъемлемые эмоциональные проявления, как и радость, удивление, гнев, интерес. Но при постоянном испытании страхов, зависимости от них может меняться и поведение человека, что проявляется в качестве неуверенности в себе, своих поступках и высказываниях.

Детские страхи, если правильно к ним относиться и понимать причины, их вызывающие, как правило, исчезают. Если же они остаются на протяжении длительного времени, то это говорит о наличии повышенной тревожности ребенка, неправильном поведении родителей, конфликтных ситуациях в семье. Проблема устранения страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста становится актуальной в последнее время.

Это коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа, ориентирована на работу с обучающимися, которые имеют различные страхи.

**Контингентом программы** являются учащиеся 1-4 классов.

**Цель программы** – психологическая поддержка детей, имеющих различные страхи.

**Задачи программы:**

1. Снизить тревожность детей младшего школьного возраста.
2. Повысить уровень самооценки ребенка.
3. Актуализировать чувство страха.
4. Осуществить контроль над объектом страха.
5. Повысить уровень психологической компетенции родителей.

**Критерии и показатели оценки достижения планируемых результатов**

Задача	Показатель	Диагностика
1. Снизить тревожность детей младшего школьного возраста.	1. Понизить уровень негативных переживаний учащихся	Методика выявления страхов с помощью специального теста тревожности. (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен.).  Проективная методика "Мои страхи" А.И.Захарова.
	2. Понизить уровень тревожности учащихся	
2. Повысить уровень самооценки ребенка.	1. Повысить уровень уверенности в себе	.
	2. Повышение уровня самооценки	
3. Актуализировать	1. Сформировать у	Метод наблюдения.

чувство страха.	учащихся знания и умения: «Как выразить свой страх? ».	Метод беседы.
	2. Сформировать у учащихся умение нарисовать свой страх.	
	3.Сформировать у учащихся позитивный образа “Я”, т.е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей;	
	3. Сформировать у учащихся умение вербально формулировать свой страх	
4.Осуществить контроль над объектом страха.	1. Сформировать у учащихся умение осознавать свой страх.	1. Проективная методика "Мои страхи" А.И.Захарова. 2. Методика "Страхи в домиках" М.А. Панфиловой и А.И. Захарова). 3. Методика выявления страхов с помощью специального теста тревожности. (Р.Теммл, М.Дорки, В. Амен.). 4. Опросник Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.
	2. Сформировать у учащихся знания и умения: «Как преодолеть свой страх?»	
	3. Сформировать у учащихся умение осознанно контролировать свой страх.	
	4. Сформировать у учащихся умение обсуждать свои страхи. интереса.	
	5. Сформировать у учащихся умение владеть рефлексией , как средством познания себя.	

--	--	--

**Методологическое обоснование коррекционно-развивающей программы «Мне не страшно» для учащихся 1-4 классов.**

Каждый человек испытывает чувство страха, являющейся естественной и адекватной реакцией организма, заставляющей мозг сосредотачиваться на задаче по распознаванию опасности и вариантах ее избегания. Проявления их весьма разнообразны. Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако те детские страхи, которые сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребёнком, в целом являются признаком эмоционального неблагополучия.

В ситуации социальной нестабильности на современного ребенка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс ее развития вспять. Поэтому большое внимание проблеме страха уделяется в работах отечественных психологов и психотерапевтов, которые отмечают рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью и тревожностью, так как психика ребенка отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям.

Современная медицина утверждает, что 30-40 % хронических заболеваний имеет психогенную основу. Поэтому с особой остротой встает вопрос о том, что позволяет человеку в современных условиях сохранить здоровье и душевный комфорт.

Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

1. наличие позитивного образа “Я”, т.е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей;
2. владение рефлексией, как средством познания себя;
3. наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте.

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.

Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности.

По мнению исследователей, формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться ещё в детстве

Таким образом, психологическое здоровье необходимо ребёнку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся

**Методологической основой** нашей работы явились концепции: Л.С. Выготского, В.И. Гарбузова, А.М. Прихожан, А.И. Захарова (выявление и уточнение преобладающих видов страхов детей разных возрастов), Д. Боулби (раскрыл причины детских страхов, создал концепцию привязанности как отличительной поведенческой системы, обладающей биологической функцией защиты), Л.И. Божович (экспериментальное исследование аффективных конфликтов), Рэчмен (разработал концепцию травматического обуславливания), В.Э. Гебзаттель (изучение фобий и их влияние на формирующуюся личность ребёнка), Ю.Л. Ханина (изучение тревоги, как состояние адекватной угрозы оказывает оптимизирующее влияние на человека), К.Э. Изарда (классифицировал эмоции на фундаментальные и производные, исследовал эмоционально-личностную сферу, тревожность и страхи у детей), Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», Федеральные государственные стандарты второго поколения.

Работы: Р.В. Овчаровой, В.С. Мухиной, Н.А. Аминовой, Н.Д. Левитовой (изучение тревоги, как интегрального явления), Ю.В. Щербатых (исследование психофизиологических феноменов стресса), Бабич Л., Кряжевой Н. Л., и др.

В программе использованы следующие **методы и психодиагностические методики:**

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Наблюдение.
3. Беседа.

**Методики:**

1. Проективная методика "Мои страхи" А.И. Захарова.
2. Методика "Страхи в домиках" М.А. Панфиловой и А.И. Захарова).
3. Методика выявления страхов с помощью специального теста тревожности. (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен.).
4. Опросник Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

**Методы и техники,** используемые в программе:

1. Релаксация
2. Концентрация.
3. Функциональная музыка.
4. Игротерапия.
5. Арт-терапия.

На протяжении занятий преподаватель, ведущий уроки, выступает, то как информатор, то как эксперт, то как равный наблюдатель.

**Способы, обеспечивающие гарантии прав участников программы:**

- принятие ребенка таким, какой он есть;
- учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;

- начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;
- в любом упражнении ребёнку предлагается возможность импровизации.
- Правило Точного Времени.
- Правило Внимания к слову.
- Правило Конфиденциальности.
- Правило Чувств и Оценок.
- Правило Личного Мнения.
- Правило Активности.
- Правило Ответственности.
- Правило «Стоп».
- Правило «Я».

**Ресурсы**, необходимые для реализации программы:

1. Специалист, реализующий эту программу должен иметь: высшее психологическое образование, уметь пользоваться интерактивной доской, проектором, иметь навыки работы на компьютере.
2. Ограничением на участие и освоение программы является возрастной показатель (коррекционно-развивающая программа ориентирована на учащихся возраст которых составляет 7-10 лет ), противопоказаний на участие и освоение программы нет.
3. Для эффективной реализации программы занятия должно проходить в классе или кабинете, где есть проектор и интерактивная доска. У каждого ребёнка должна быть тетрадь (желательно в клетку). Специалист на урок должен иметь цветные карандаши, альбомные листы, ватманы, клей, кисти, цветную бумагу, фломастеры, маркеры.

Программа реализуется в течение двух лет по следующим этапам:

1. Первый этап: первый диагностический срез – до реализации коррекционно-развивающей программы «Мне не страшно».
2. Второй этап: реализация коррекционно-развивающей программы «Мне не страшно».
3. Третий этап: повторный диагностический срез после реализации коррекционно-развивающей программы «Мне не страшно».

**Предполагаемые результаты:**

В результате проведения запланированных занятий у школьников должен снизиться уровень тревожности, развитие эмоционально-волевой сферы. Диагностика и анализ полученных результатов нацелены на то, чтобы оказать своевременную помощь по ликвидации эмоционально-волевых расстройств.

**Объём** включает 10 занятий.

**Частота** индивидуальных встреч 2 раза в неделю.

**Приблизительная длительность** каждого занятия — 30 минут, в зависимости от состояния ребёнка, сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы.

Основное **содержание** групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения младшего школьника. Вместе с тем, еще одним необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие личностных качеств, нормализации психоэмоционального состояния ребенка.

#### **Структура групповых занятий:**

**Приветствие, прощание** является важным моментом работы с детьми, позволяющим создавать атмосферу доверия и принятия, что в свою очередь чрезвычайно важно для плодотворной работы.

**Разминка** является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей.

**Основное содержание занятия** представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

**Рефлексия** занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия прошлого занятия предполагает, что школьники вспоминают, чем они занимались в последний раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали.

**Апробация программы** проводилась на базе Муниципального образовательного учреждения Новочарская средняя общеобразовательная школа № 2 в течение двух лет, количество участников составило 50 человек., продолжилась в Чарской школе №1, кол-во участников составляет 40 человек.

## Тематический план .

Номер урока	Тема	Кол-во часов
1.	Знакомство. Основные правила на уроках. Гармоничный танец.	1
2.	Маски.	1
3.	Расскажи свой страх.	1
4.	Нарисуй свой страх и победи его.	1
5.	Качели.	1
6.	Найди вы ход.	1
7.	Разноцветное настроение.	1
8.	Великаны.	1
9.	Гармоничный танец.	1
10.	Какой я был. Каким я стал.	1

### Занятие №1.

**Цель :** знакомство с детьми, коррекция страха и агрессии с помощью телесно-ориентированной терапии.

**Оборудование:** подушка, магнитофон, плотная повязка.

Мотивационный раздел.

1. Здравствуйте.
2. Веселая зарядка.

Развивающий раздел.

1. Гармоничный танец.
2. Выбиваем пыль.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Как я себя чувствую....
2. Возьми себя в руки.

### Занятие №2.

**Цель:** коррекция страха и агрессии, повышение уверенности в себе, снятие нервно-психического напряжения. С помощью рисуночного метода.

**Оборудование:** альбом , карандаши, подушка.

Мотивационный раздел.

1. Как я себя сегодня чувствую...

2. Слова наоборот.  
Развивающий раздел.

1. Маски.

2. Детский футбол.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Спаси птенца.

2. Мне сегодня на занятии понравилось.....

### **Занятие № 3.**

**Цель:** коррекция страхов, снятие нервно-психического напряжения. С помощью рассказа своих страхов.

Мотивационный раздел.

1. Солнечный зайчик.

2. Иван-царевич.

Развивающий раздел.

1. Расскажи свой страх.

2. Тигр на охоте.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Путешествие на голубую звезду.

2. Как я себя чувствую.

### **Занятие № 4.**

**Цель:** коррекция страха. С помощью рисуночного метода.

**Оборудование:** карандаши, альбом, ножницы, стул.

Мотивационный раздел.

1. Здравствуй.

2. Сделать как...

Развивающий раздел.

1. Нарисуй свой страх и победи его.

2. Великаны.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Солнечный зайчик.

2. Как я себя чувствую.

### **Занятие № 5.**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие доверия. С помощью телесно-ориентированной терапии, отреагирование агрессии.

**Оборудование:** альбом, краски, карандаши.

Мотивационный раздел.

1. Какой я ....

2. Кораблик, пружинки, и т.д.

Развивающий раздел.

1. Качели.

2. Уходи, злость , уходи.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Солнечный зайчик.
2. Нарисуй, как ты себя чувствуешь.

### **Занятие №6 .**

**Цель:** коррекция страха. С помощью рисуночного метода.

**Оборудование:** альбом, цветные карандаши.

Мотивационный раздел.

1. Какое у меня настроение.
2. Сбрось усталость.

Развивающий раздел.

1. Найди вы ход.
2. Настроение.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Спаси птенца.
2. Чему я сегодня научился.

### **Занятие № 7.**

**Цель:** коррекция страхов. С помощью рисуночного метода.

**Оборудование:** альбом, цветные карандаши.

Мотивационный раздел.

1. Здравствуй.
2. Иван-царевич.

Развивающий раздел.

1. Разноцветное настроение.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Полет птиц.
2. Мне сейчас...

### **Занятие № 8.**

**Цель:** коррекция страха, закрепление позитивного опыта. С помощью рисуночного метода.

Мотивационный раздел.

1. Я люблю.
2. Слова наоборот.

Развивающий раздел.

1. Нарисуй свой страх и победи его.
2. Великаны.

Рефлекторно-оценочный раздел.

1. Рисуем свое настроение.
2. Спаси птенца.

### **Занятие №9.**

**Цель:** закрепление способности доверять. С помощью : телесно-ориентированной терапии.

**Оборудование:** магнитофон.

Мотивационный раздел.

1. Я не люблю.
2. Мне нравится.

Развивающий раздел.

1. Гармоничный танец.
2. Качели.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Детский футбол.
2. Как я себя чувствую.

### **Занятие № 10.**

**Цель:** проследить изменение эмоционального состояния ребенка.

С помощью рисуночного метода.

**Оборудование:** альбом, цветные карандаши.

Мотивационный раздел.

1. Как я себя чувствую.
2. Сделать как...

Развивающий раздел.

1. Какой я был.
2. Каким я стал.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Солнечный зайчик.
2. До свидания.

## Библиография

- 1.Акопян, Л.С. Атлас детских страхов / Л.С. Акопян. - Самара: Изд\_во СГПУ, 2003. -172 с.
- 2.Андреева, А. Психологическая поддержка ребенка / А. Андреева // Воспитание школьников. - 2000. - № 3.
- 3.Андрусенко, В.Н. Социальный страх / В.Н. Андрусенко.-Свердловск.: Издательский центр "Академия", 1991.-456 с.
- 4.Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. - М., АСТ-ПРЕСС, 2009.
- 5.Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М., 2004.
- 6.Борякова, Н.Ю. Ранняя диагностика и коррекция ЗПР / Н. Ю. Борякова.- М., 1999. - 214 с.
- 7.Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения / Г.М. Бреслав. - М.: Педагогика, 1990.
- 8.Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. - М.: Изд-во МГУ, 1996.
- 9.Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. - СПб., 1997.
- 10.Гарбузов, В. И. Нервные дети: Советы врача / В. И. Гарбузов. - Л.: Медицина, 1990. - 176 с.
- 11.Голутвина В. Как победить детские страхи. М.: Гелеос. – 256 с.
- 12.Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. - М., "Просвещение", 1993;
- 13.Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. М.: Речь. - 2005. - 320 с.
- 14.Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. (Серия "Мир психологии"). М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 448 с.
- 15.Захаров, А.И. Неврозы у детей и подростков / А.И. Захаров. - Л.: Медицина, 1988. - 200 с.
- 16.Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. - СПб., Изд. Питер, 2010. - 464 с.
- 17.Каптерев, П.Ф. О детском страхе / П.Ф. Каптерев // Воспитание и обучение. - 1991. - №3. - С. 136-146
- 18.Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника. / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. - М.: Знание, 1988.
- 19.Коломинский, Я.Л. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. - Мн.: Университетское, 1997.
- 20.Кузьмина, М. Детский невроз страха / М. Кузьмина // Школьный психолог. - 2000. - №24. - С. 3 - 7.
- 21.Луговская А., Кравцова М.М., Шевнина О.В. Ребенок без проблем! Решебник для родителей. – М.: Эксмо, 2008. – 352 с.
- 22.Мухина, В.С. Детская психология / В.С. Мухина. - СПб.: Питер, 1992. - 549 с.
- 23.Леви Ш. Ребёнок и стресс. - С-П., 1997.

- 24.Макарова Е.Ч. Преодолеть страх или искусство терапия. - М., "Школа-Пресс", 1996.
- 25.Оклендер, В. Окна в мир ребёнка / В. Оклендер. - М.: ЭКСМО - Пресс, 1997. - 300 с.
- 26.Осорина, М.В. Секретный мир детей в пространстве взрослых / М.В. Осорина. - СПб.: "Академический проспект", 2000. - 109 с.
- 27.Панфилова М. А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков // Школьный психолог. - 1999. - №8. - С.10-12.
- 28.Петровский, А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М.: Издательский центр "Академия", 2000.
- 29.Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009.- 192 с.
- 30.Прихожан, А.М Тревожность у детей и подростков / А.М. Прихожан. - Москва - Воронеж.: "Талант", 2000. - 270 с.
- 31.Психология эмоций. Тексты /Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. - М.: МГУ, 1984.
- 32.Риман, Ф. Основные формы страха: исследование в области глубинной психологии: учеб. пос. для студ. вузов / Ф. Риман; пер. с нем. Э.Л. Гушанского. - 2\_е изд., стер. - М.: Изд. центр "Академия", 2007. - 192 с.
- 33.Рогов, Е.И. Настольная книга школьного психолога / Е.И. Рогов. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 384 с.
- 34.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2008. - 495 с.
- 35.Рыбаков, А.В. Страх / А.В. Рыбаков. - М.: ЭКСМО - Пресс, 1990. - 240 с.
- 36.Спиваковская, А. Психотерапия: игра, детство, семья / А. Спиваковская. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2000. - 400 с.
- 37.Шишова Т. Л. Как помочь ребенку избавиться от страха. Страхи - это серьезно. - СПб.: Речь, 2007. - 104 с.
- 38.Щербатых, Ю. Психология страха / Ю. Щербатых. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2002. - 340 с.
- 39.Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии 1989 г, -N 4.
- 40.Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В.В.Лебединский, О.С.Никольская, и др. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
- 41.Эмануэль Р. Страх. – М.: «Изд-во Проспект», 2002.- 79 с.