

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

**Коррекционно – развивающая программа.**

**«С радостью в школу».**

(Коррекция школьной тревожности у детей младшего школьного  
возраста)

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

С. Чара 2020

## Пояснительная записка.

Чувство тревоги неизбежно сопровождает учебную деятельность ребенка, даже в самой идеальной школе. Сама ситуация познания чего-либо нового, неизвестного, ситуация решения задачи, когда нужно приложить усилия, чтобы непонятное, стало понятным, всегда таит в себе неопределенность, противоречивость, а следовательно повод для тревоги.

Это коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа, поэтому содержание программы «С радостью в школу» предполагает снизить или ликвидировать высокий уровень тревожности и сформировать адекватное поведение в ходе учебного процесса у детей младшего школьного возраста.

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

**Цель программы:** коррекция школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

**Задачи программы:**

- Снятие нервно-психического напряжения.
- Коррекция школьной тревожности.
- Повышение уровня развития уверенности в себе.
- Коррекция детско-родительских отношений.

**Критерии и показатели оценки достижения планируемых результатов**

Задача	Показатель	Диагностика
1. Снятие нервно-психического напряжения	1. Понизить или ликвидировать уровень переживания социального стресса	Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Цвето-рисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников. А.О. Прохоров, Г.Н. Генинг.
	2. Понизить или ликвидировать уровень страха ситуации проверки знаний	
	3.Повысить уровень уверенности в себе	
	4.Повысить уровень уверенности самоконтроля	
	1. Повышение уровня позитивного восприятия школы	
	2. Повышение уровня активности	
	3. Повысить уровень физиологической сопротивляемости	

	стрессу	
2. Коррекция школьной тревожности.	1. Понижение или ликвидация общей тревожности в школе	Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Цвето-рисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников. А.О. Прохоров, Г.Н. Генинг. Детский вариант личностного теста Р. Кеттела.
	2. Повышение уровня оптимизма	
	3. Понизить или ликвидировать проблемы и страхи в отношениях с учителями	
	4. Понизить или ликвидировать уровень страха ситуации проверки знаний	
	5. Повышение уровня позитивного восприятия школы	
	6. Повышение у обучающихся, уровня познавательного интереса.	
3. Повышение уровня развития уверенности в себе.	1. Повышение уровня потребности в достижении успеха	Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Цвето-рисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников. А.О. Прохоров, Г.Н. Генинг. Детский вариант личностного теста Р. Кеттела.
	2. Повышение у обучающихся, уровня познавательного интереса.	
	3. Сформировать у учащихся мотив достижения через мотив самореализации.	
	4. Повысить уровень уверенности в себе	
	5. Понизить или ликвидировать уровень страха самовыражения	
	6. Понизить или ликвидировать	

	<p>уровень страха несоответствовать ожиданиям окружающих</p>	
	7. Повысить уровень добросовестности.	
	8. Повысить уровень смелости.	
	9. Повысить уровень оптимизма.	
	10. Повысить уровень доброжелательности.	
	11. Повысить уровень искренности.	
	12. Повысить уровень уважения	
4. Коррекция детско-родительских отношений.	<p>1. Повысить уровень уважения</p> <p>2. Понизить или ликвидировать уровень страха самовыражения</p> <p>3. Понизить или ликвидировать уровень переживания социального стресса</p> <p>4. Повышение у учащихся уровня познавательного интереса.</p> <p>5. Повысить у обучающихся, уровень мотива самореализации.</p> <p>6. Понизить или ликвидировать уровень страх несоответствовать ожиданиям окружающих</p> <p>7. Понизить или ликвидировать проблемы и страхи в</p>	<p>Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Цвето-рисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников. А.О. Прохоров, Г.Н. Генинг. Детский вариант личностного теста Р. Кеттела.</p>

**Методологическое обоснование коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы «С радостью в школу» для обучающихся младшего школьного возраста.**

Проблема тревожности детей младшего школьного возраста достаточно актуальна. Количество детей с устойчивой тревожностью в 1990-1993 годах составила от 72% до 75% (для сравнения в 1980-1982 годах таких детей было от 12% до 16%). Проблема детской тревожности – одна из главных проблем современной школы, очень часто школа становится причиной этой тревожности.

.Школа одна из первых открывает перед ребенком мир социально-общественной жизни. Параллельно с семьей берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка. Таким образом, школа становится одним из определяющих факторов становления личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества закладываются в этот период жизни, от того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие. Среди наиболее частых и типичных проблем, с которыми приходится сталкиваться психологу в школе, одно из первых мест принадлежит тревожному поведению детей. Известно, что смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни. Тревога, как правило, влечет за собой затруднения принятия решений, нарушение координации движений, снижение творческих способностей, оригинальности мышления, любознательности. Тревожность, как устойчивое состояние, препятствует ясности мысли, эффективности общения, создает трудности при общении с новыми людьми. В целом тревожность является субъективным показателем неблагополучия личности. Чувство тревоги неизбежно сопровождает учебную деятельность ребенка, даже в самой идеальной школе. Сама ситуация познания чего-либо нового, неизвестного, ситуация решения задачи, когда нужно приложить усилия, чтобы непонятное, стало понятным, всегда таит в себе неопределенность, противоречивость, а следовательно повод для тревоги. Тревога вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога, дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Поэтому знания причин возникновения повышенной тревожности, приведет к созданию и своевременному проведению коррекционно - развивающей работы, способствуя снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста.

В Программе развития универсальных учебных действий для начальной школы выделены четыре блока универсальных учебных действий: личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные.

В блок личностных универсальных учебных действий входят жизненная позиция школьника, самооценка, мотивация учебной деятельности. В рамках ценностного и эмоционального компонентов одним из требований является сформированность потребности в самовыражении и самореализации, социальном призвании.

Согласно проекту «Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», навыки непрерывного образования, умение обучаться в течение всей жизни, выбирать и обновлять профессиональный путь формируются со школьной скамьи. Школьное образование обеспечивает переход от дошкольного детства, семейного воспитания к осознанному выбору последующей профессиональной деятельности, реальной самостоятельной жизни. От того, как будет устроена школьная действительность, система отношений школы и общества, зависит во многом и успешность в получении профессионального образования, и вся система гражданских отношений.

**Методологической основой** нашей работы явились концепции: Прихожан А. М., Немова Р. С., Петровского А. В., Пряжникова Н.С., Государственная программа Забайкальского края «Развитие образования Забайкальского края на 2013-2015 год и на период до 2020 года», Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», Федеральные государственные стандарты второго поколения. Работы: Аракелова Г. Г., Лысенко Н.Е., Шотт Е. Е. и т.д. В программе использованы упражнения авторов: Кунигель Т., Царьковой Ю., Бабич Л., Аслановой Е., Безнадёжных Л., скомплектованы по целям и блокам занятия.

Для изучения развития уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста, а также с целью выявления изменений уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста после реализации программы коррекции школьной тревожности «С радостью в школу», были использованы следующие **методы и психодиагностические методики:**

1. Метод теоретического анализа литературы по данной проблеме.
2. Метод наблюдения.
3. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. - Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога Книга 2./ Е.И. Рогов. – М., 2008г.
4. Детский вариант личностного теста Р. Кеттела. – Немов Р. С. психология: учеб. Для студентов выс. пед. учеб. Заведений: в 3 кн. Кн.3: психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 3-е изд. – М.;Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998 г.

5. Цвето-рисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников. А.О. Прохоров, Г.Н. Генинг. - Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога Книга 2./ Е.И. Рогов. – М., 2008г.

**Методы** ведения занятий выбирались, исходя из их выраженной практической направленности. Перечень учебной работы на занятиях включает, кроме информирования, применение диагностических методик, групповую дискуссию, арттерапии, сказкотерапии, игровой терапии ролевое проигрывание, беседу, психотехнические приёмы. На протяжении занятий преподаватель, ведущий уроки, выступает, то как информатор, то как эксперт, то как равный наблюдатель.

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

- 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 (программа ориентирована на учащихся возраст которых составляет 7-11 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 необходимый материал для проведения игр, цветные карандаши, альбомные листы, ватманы, клей, кисти, цветную бумагу, фломастеры, маркеры.

Программа реализуется по следующим этапам:

1. Первый этап: первый диагностический срез – до реализации коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы «С радостью в школу»
2. Второй этап: реализация коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы «С радостью в школу»
3. Третий этап: повторный диагностический срез после реализации коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы «С радостью в школу».

**Ожидаемый результат**

Предполагается, что программа будет способствовать:

- понижению или ликвидации уровня у учащихся младшего школьного возраста: общей тревожности в школе, переживания социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха, страха самовыражения, страха ситуации проверки знаний, страха несоответствовать ожиданиям окружающих, проблем и страхов в отношениях с учителями.

- повышение уровня: физиологической сопротивляемости стрессу, уверенности в себе, самоконтроля, позитивного восприятия школы, активности, оптимизма, познавательного интереса, потребности в достижении успеха, добросовестности, смелости, оптимизма, доброжелательности, искренности, уважения, сплоченности группы.

- Сформировать у учащихся мотив достижения через мотив самореализации,

**Объём:** программа включает в себя 14 занятий, занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут с группой детей или с одним ребёнком.

Занятие состоит из трёх разделов.

1. Мотивационный раздел, в который входит приветствие, разминка и игры, понравившиеся детям на предыдущем занятии.
2. Развивающий раздел. В него включены упражнения на коррекцию школьной тревожности, детско-родительских отношений, повышение уровня развития уверенности в себе.
3. Рефлексивно-оценочный раздел, включающий в себя упражнения понравившиеся детям, рефлексия занятия, ритуал прощания.

**Апробация программы** проводилась на базе Муниципального образовательного учреждения Чарская муниципальная средняя образовательная школа № 1. Экспериментальная группа 4 «Б», контрольная группа 4 «А». Выборка составила 30 человек и на базе Муниципального образовательного учреждения Новочарская средняя общеобразовательная школа № 2, количество участников составило 50 человек.



### Тематический план.

Номер урока	Тема	Кол-во часов
1.	Знакомство. Основные правила на уроках. Что такое эмоции?	1
2.	Откуда берутся эмоции? Как они появляются?	1
3.	Страх. Это что?	1
4.	Я не боюсь.	1
5.	Моя победа.	1
6.	Эмоции и я	1
7.	С радостью в школу	1
8.	Я-ты	1
9.	Я люблю свою семью	1
10.	Школа – это здорово!	1
11.	Страх – это нестрашно.	1
12.	Понятие характера. Сила характера.	1
13.	Я умею не сердиться.	1
14.	Человек- это самое ценное	1
15	Я и другие – это Мы.	1

## **Занятие № 1**

**Цель:** создание положительного эмоционального фонда, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

### **Оборудование:**

Мотивационный раздел.

1. «Здравствуйте , я рад с вами познакомиться».
2. «Я люблю.....»

Развивающий раздел.

1. Выработка правил поведения на занятиях.
2. «Ветры дуют на...»

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. «Апчхи».
2. До свидания.

## **Занятие №2**

### **Занятие №2**

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

**Оборудование:** альбом, карандаши.

Мотивационный раздел.

1. Приветствие
2. Как я себя сегодня чувствую...
3. Слова наоборот.

Развивающий раздел.

1. Нарисуй свой страх.
2. Паровозик.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Спаси птенца.
2. Мне сегодня на занятии понравилось.
3. До свидания

### **Занятие №3.**

**Цель:** коррекция страха, , снятие нервно-психического напряжения с помощью рисуночного метода.

**Оборудование:** альбом, карандаши.

Мотивационный раздел.

1. Приветствие
2. Солнечный зайчик.
3. Печатная машинка.

Развивающий раздел.

1. Маски.
  2. Тигр на охоте.
- Рефлексивно-оценочный раздел.
1. Путешествие на голубую звезду.
  2. Как я себя чувствую.
  3. До свидания

#### **Занятие № 4**

Цель: коррекция страха, снятие нервно-психического напряжения с помощью рисуночного метода.

Оборудование: альбом, карандаши, ножницы, стул.

Мотивационный раздел.

1. Приветствие.
2. Здравствуй.
3. Паровозик.

Развивающий раздел.

1. Нарисуй свой страх и победи его.
2. Значимые люди.
2. Паровозик.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Солнечный зайчик.
2. Нарисуй, как ты себя чувствуешь.
3. До свидания

#### **Занятие № 5**

Цель: коррекция страха и агрессии, снятие эмоционального напряжения, развитие доверия с помощью телесно-ориентированной терапии, отреагирования агрессии, проигрывания тревожащей ситуации.

Оборудование: альбом, карандаши, краски.

Мотивационный раздел.

1. Приветствие
2. Какой я ....
3. Кораблики ,пружинки.

Развивающий раздел.

1. Качели.
2. Уходи, злость, уходи.
3. Какой я на уроке? Каким хотел бы быть?

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Чему ты сегодня научился.
2. Солнечный зайчик.
3. До свидания

### **Занятие № 6**

**Цель:** Коррекция школьной тревожности с помощью проигрывания тревожащей ситуации.

**Оборудование:** классная комната, доска, мел.

Мотивационный раздел.

1. Приветствие
2. С каким настроением я пришёл...
3. Кошки-мышки.

Развивающий раздел.

1. Учитель-ученик.
2. Таможенник.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Чему ты сегодня научился?
2. Спаси птенца.
3. До свидания

### **Занятие № 7**

**Цель:** Коррекция школьной тревожности, развитие внимание к поведению другого и способности к получению обратной связи.

**Оборудование:** классная комната, доска, мел.

Мотивационный раздел.

1. Приветствие
2. Ритуал приветствия.
3. Таможенник.

Развивающий раздел.

1. Камешек в ботинке.
2. Учитель-ученик.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Солнечный зайчик.
2. Что мне сегодня на уроке понравилось.
3. До свидания

## **Занятие № 8**

**Цель:** проявление и осознание семейных ролей взаимоотношений; создание модели идеальной семьи. С помощью рисуночного метода.

**Оборудование:** Краски, карандаши, бумага разного формата.

Мотивационный раздел.

1. Приветствие
2. Ритуал приветствия.
3. Дыхание

Развивающий раздел.

1. Семейное дерево.
2. Рычи, лев, рычи.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Приятное воспоминание.
2. Ритуал прощания.
3. До свидания

## **Занятие № 9**

**Цель:** Коррекция школьной тревожности.

### **Оборудование**

Мотивационный раздел.

1. Приветствие.
2. Кошки-мышки.
3. Выбор партнёра

Развивающий раздел.

1. Ищем секрет.
2. Представь себе, что ты улыбаешься.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Радуга.
2. До свидания.

## **Занятие № 10**

**Цель:** коррекция страхов, снятие эмоционального напряжения. С помощью отреагирования страха и сказкотерапии. Закрепление развития внимания к поведению другого и способности к получению обратной связи.

**Оборудование:** Карандаши, краски, альбомный лист.

Мотивационный раздел.

1. Приветствие.
2. Импульс.

Развивающий раздел.

1. Мысленная тренировка.
2. Compliment

3. Сочини сказку о том ,чего боялся колобок.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Рисуем своё настроение.
2. До свидания.

### **Занятие № 11**

**Цель:** познакомить детей младшего школьного возраста с различными качествами человека.

**Оборудование:** лист бумаги сложенный вдвое, ручка.

Мотивационный раздел.

1. Приветствие.
2. Какой я.

Развивающий раздел.

1. Какие качества есть в людях?
2. Напиши свои положительные и отрицательные качества.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Что я сегодня узнал на занятии?
2. До свидания.

### **Занятие № 12**

**Цель:** научить разнообразным безопасным способам выражения агрессии.

**Оборудование:** Надувные шарик и кнопки по количеству участников; лист «Способы выражения агрессии» один на парту(по количеству парт).

Мотивационный раздел.

1. Приветствие.
2. Кошки-мышки

Развивающий раздел.

1. Рассерженные Шарик.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Дыхание
2. «Апчхи»
3. Что я узнал сегодня?
4. До свидания

### **Занятие № 13**

**Цель:** развитие представлений о ценности другого человека и способности его выражать. **Оборудование:** альбом, цветные карандаши, краски.

Мотивационный раздел.

1. Здравствуйте.
2. Слова наоборот

Развивающий раздел.

1. Доверие
2. Значимые люди
3. Нет, да.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Рисуем своё настроение.
2. До свидания.

#### **Занятие № 14.**

**Цель:** закрепление позитивных установок о себе и значимых близких; развитие уровня рефлексии и эмоциональной децентрации.

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

Мотивационный раздел.

1. Здравствуйте.
2. Два барана.

Развивающий раздел.

1. Герой возвращается домой с победой.
2. Камушек в ботинке.

Рефлексивно-оценочный раздел.

1. Каким я стал.
2. Прощание

## Библиография.

1. Альманах психологических тестов. М. «КСП» 1995г.
2. . Андреева А. Психологическая поддержка ребёнка. Воспитание школьников. №3 2000г.
3. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности. Психологический журнал № 2 1997 г.
4. Аракелов Н.Е., Шишкова Н. Тревожность методы её диагностики и коррекции. Вестник МГУ №1 1998г.
5. Асмолов А.А. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. М. «Просвещение» 2010 год.
6. Безруких М. Трудности обучения в школе. Комплексный подход. №3 2006г.
7. Борщевская Л. Как научиться жить без драки. Школьный психолог №6 2006г.
8. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте(психологическое исследование). М. Просвещение 1968г.
9. Бреслав Г. М. Эмоциональная особенность формирования личности в детстве: Норма и отношение. М. Педагогика 1990г.
10. Государственная программа Забайкальского края «Развитие образования Забайкальского края на 2013-2015 год и на период до 2020 года».
11. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
12. Кочубей Б., Новикова Е. Детские тревоги: в школе и дома. Семья и школа. №7 1988г.
13. Кунигель Т. Рассерженные шарики. Школьный психолог №5 2006г
14. Кученко Т. О детской тревожности. Воспитание школьников. №5 2002г.
15. Луньков А.И. Как помочь ребёнку в школе и дома. М. 1995г.
16. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. СПб. Речь. 2005г.
17. Макшанцева Л.В. Тревожности и возможности её снижения у детей. Психологическая наука в образовании. №2 1988г.
18. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. СПб. Речь. 2004г.
19. Немов Р.С. Психология. 1т. М., Владос 1998г.
20. Немов Р.С. Психология. 2т. М., Владос 1998г.
21. Немов Р.С. Психология. 3т. М., Владос 1998г.
22. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. М., МГУ 1989г.
23. Прихожан А.М. Психологический справочник или как обрести уверенность в себе. Книга для учащихся. М., Просвещение 1994г.
24. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М., Владос. 1996г.
25. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. М, 1996г.



- 26.Столяренко Л.Д. Основы психологии. Р-на-Дону, Феникс. 1996г.
- 27.Тарнавский Ю.Б. Срыва можно избежать(неврозы, их лечение и профилактика). М., Медицина. 1990г.
- 28.Шилова Т. Школьный невроз. Воспитание школьников №9 2002г.
29. Царькова Ю. Камушек в ботинке. Школьный психолог №6 2006г.
- 30.Цукерман Г.А. Школьные трудности благополучных детей. Серия психологический факультет. М., 1989г.
31. Цукерман Г.А. А ведь была отличницей. Семья и школа. №12 1990г.
- 32.Цукерман Г.А. Цукерман Г.А. В школе всё резко изменилось. Семья и школа. №12 1988г.