

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону
«Детский сад № 287»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
психолого-педагогического сопровождения
детей с нарушениями в эмоционально-
волевой сфере (тревожность).

педагог-психолог

Гасимова. М. С

Ростов-на-Дону
2021- 2022 уч.г.

I. Пояснительная записка

В детском дошкольном учреждении в коллективе детей имеются дети с повышенным уровнем тревожности. По мнению Е.К.Лютовой, Г.Б.Мониной, тревожность развивается у детей тогда, когда у них имеется внутренний конфликт, провоцируемый завышенными требованиями взрослых, их желание поставить ребенка в зависимое от себя положение, отсутствием единой системы требований, наличием тревожности у самих взрослых. Механизм тревожности заключается в том, что ребенок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов, он не ждет ничего хорошего от окружающих.

Детей с повышенной тревожностью отличают чрезмерное беспокойство, часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступить к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

П.Бейкер и М.Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

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. Нарушение сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Программа базируется на системе работы Лютовой Е., Мониной Г. Данная программа предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста и учитывает возрастные особенности детей.

Занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю в течение 25 минут.

Цель программы: коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Снизить эмоциональное и мышечное напряжение.
2. Повышение самооценки.
3. Обучить приемам управления собой в конкретных, наиболее волнующих ситуациях.

4. Развивать коммуникативные навыки.
5. Способствовать повышению психологической компетентности педагогов и родителей.

Принципы:

1. Ценностно-ориентированный принцип: эмоция выступает как ценность личности.
2. Принцип активности и свободы самовыражения ребенка.
3. Принцип безопасности.
4. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.
5. Последовательности и системности.
6. Принцип взаимного уважения.
7. Принцип осознанности.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности у детей.
2. Владение детьми основами саморегуляции внутреннего состояния.
3. Владение детьми навыками конструктивного общения.
4. Повышение самооценки детей.
5. Повышение психологической компетентности педагогов и родителей.

Направления использования программы:

1. Работа с детьми среднего и старшего дошкольного возраста, имеющими повышенный уровень тревожности.
2. Работа с родителями детей.
3. Работа с педагогами.

II. Этапы реализации программы

Этап	Период	Задачи	Формы, методы, средства
Диагностический	сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявление уровня тревожности. 2. Выявление причин повышенной тревожности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдение. 2. Анкетирование. 3. Проективные методики: «ДДЧ», «Лесенка», «КРС». 4. Методика диагностики тревожности (модификация теста Амена).
Коррекционно-развивающий	Октябрь - апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снизить эмоциональное и 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые упражнения.

		<p>мышечное напряжение.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Повышение самооценки. 3. Обучить приемам управления собой в конкретных, наиболее волнующих ситуациях. 4. Развивать коммуникативные навыки. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Этюды. 3. Психогимнастика. 4. Инсценировка. 5. Аутогенная тренировка. 6. Танцевальные упражнения. 7. Изобразительные средства. 8. Сказкотерапия.
Консультационный	Октябрь - апрель	<p>Работа с родителями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информирование о явлении тревожности. 2. Ознакомить с методами снижения тревожности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа. 2. Консультация. 3. Родительское собрание. 4. Занятия с элементами тренинга.
		<p>Работа с педагогами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информировать об особенностях тревожного поведения детей. 2. Обучить приемам реагирования на тревожность и страхи ребенка. 3. Обучить приемам саморегуляции внутреннего состояния и поведения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа. 2. Консультация. 3. Семинар-практикум по педагогическому общению
Контрольный	май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявление уровня тревожности ребенка. 2. Отслеживание динамики в эмоционально-волевой сфере. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдение. 2. Проективные методики: «ДДЧ», «Лесенка», «КРС». 3. Методика диагностики тревожности (модификация теста Амена).

III. Календарно – тематический план занятий для детей

№№	Месяц	Тема	Содержание
1	октябрь	Вулкан	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Воздушный шарик», «Дудочка». 2. Игры «Вулкан», «Тропинка». 3. Рисование «Нарисуй свой страх»
2		Придумываем сказку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Воздушный шарик», «Дудочка». 2. Упражнение «Деревья», «Шалтай-болтай». 3. Рисование «Придумываем сказку»
3		Придумываем друга	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Корабль и ветер», «Штанга», «Винт». 2. Упражнения «Насос и мяч», «Шалтай-болтай». 3. Рисование «Придумываем и рисуем друга».
4		Радуга силы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Корабль и ветер», «Штанга», «Винт». 2. Упражнение «Смена ритмов». 3. Игра «Зайки и слоники». 4. Работа с пластилином «Радуга силы».
5	ноябрь	Где живет страх	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Подарок под елкой», «Танцующие руки», «Дудочка». 2. Игра «Волшебный стул». 3. Упражнение «Где живет страх?» 4. Упражнение «Напугаем страх»
6		Если бы я был большой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Подарок под елкой», «Танцующие руки», «Дудочка». 2. Упражнение «Слепой танец». 3. Этюд «Кто и как боится» 4. Упражнения «Выкидываем страх». 5. Упражнение «Если бы я был большой».
7		Угощу свой страх	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Штанга», «Винт», «Сосульки». 2. Упражнение «Отпускаем страх». 3. Рисование «Угощу свой страх»

8		Кукла боится	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Штанга», «Винт», «Сосульки». 2. Упражнение «Закапываем свой страх» 3. Инсценировка «Пальчиковый театр» «Кукла боится»
9	декабрь	Волшебная палочка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Мягкое, воздушное, пушистое». 2. Упражнение «Звезды». 3. Упражнение «Зеркало». 4. Упражнение «Волшебная палочка».
10		Придумываем страшилку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Пожалей себя», «Воздушный поцелуй». 2. Упражнение «Страх лопнул». 3. Сочинение рассказа «Придумываем страшилку».
11		Гроза	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Шалтай-болтай», «Сосульки», «Вулкан». 2. Этюд «Гроза». 3. Упражнение «У страха глаза велики». 4. Релаксация «Путешествие дыхания»
12		Волшебник Добросил	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Шалтай-болтай», «Сосульки», «Вулкан». 2. Этюд «Ночные страхи». 3. Рисование «Пишем волшебнику Добросилу»
13	январь	Любимый цвет героев	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Подарок под елкой», «Драка», «Танцующие руки». 2. Этюд «Мы медведя испугались». 3. Рисование «Любимый цвет героев».
14		Бусы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Насос и мяч», «Дракон», «Головомяч». 2. Этюд «Не боимся паука». 3. Упражнение «Нос – ухо-локоть». 4. Лепка из соленого теста «Бусы»
15		Цветик - семицветик	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Насос и мяч», «Дракон», «Головомяч». 2. Этюд «Изобрази эмоцию». 3. Упражнение «Напугаю». 4. Аппликация «Цветик-

			семицветик»
16	февраль	Страшный зверь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Подарок под елкой», «Драка», «Танцующие руки». 2. Этюд «Страшный зверь». 3. Упражнение «Вдыхаю смелость, выдыхаю страх». 4. Упражнение «Не боимся ломать»
17		Круглые глаза	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Штанга», «Винт», «Водопад». 2. Упражнение «Прыг – скок». 3. Упражнение «Играем в снежки». 4. Этюд «Круглые глаза» 5. Релаксация «Я хороший»
18		Придумываем страшилку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Штанга», «Винт», «Водопад». 2. Упражнение «Придумываем страшилку». 3. Упражнение «Сильный, смелый, добрый». 4. Релаксация «Дышим полной грудью»
19		Зоопарк	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «С боку на бок», «Обниму друга», «Сам себя баюкаю». 2. Упражнение «Напугаю», «Зоопарк». 3. Упражнение «Стою, прыгаю, бегу». 4. Релаксация «Отдохнем немножко»
20	март	Верблюды в пустыне	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «С боку на бок», «Обниму друга», «Сам себя баюкаю». 2. Выполнение поделки «Верблюды в пустыне». 3. Релаксация «Волшебный сон»
21		Цветные ладошки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Деревья качаются», «Медведица и медвежата», «Шалтай-болтай». 2. Упражнение «Цветные ладошки». 3. Упражнение «Зеркало».

			4. Релаксация «Волшебный сон»
22		Пойдут клочки по закоулочкам	1. Упражнение «Насос и мяч», «Деревья качаются», «Медведица и медвежата». 2. Аппликация «Пойдут клочки по закоулочкам». 3. Упражнение «Капель»
23		Светлые мысли	1. Упражнение «Насос и мяч», «Деревья качаются», «Медведица и медвежата». 2. Игра «Назови и покажи». 3. Рисование «Страшный зверь» 4. Релаксация «Светлые мысли»
24	апрель	Смелые ребята	1. Упражнения «Слепой танец», «Танцующие руки», «Корабль и ветер». 2. Этюд «Смелые ребята». 3. Игра «В темной норе». 4. Релаксация «Волшебный лес»
25		Волшебный лес	1. Упражнения «Слепой танец», «Танцующие руки», «Корабль и ветер». 2. Панно из соленого теста. 3. Релаксация «Волшебный лес».
26		Сложи сказку	1. Упражнение «С боку на бок», «Обниму друга», «Сам себя баюкаю». 2. Упражнения «Раздувайся, пузырь», «Давай поговорим». 3. Упражнение «Сложи сказку». 4. Релаксация «Путешествие на Голубую звезду»
27		Золушка	1. Упражнение «С боку на бок», «Обниму друга», «Сам себя баюкаю». 2. Упражнение «Золушка». 3. Релаксация «Путешествие на Голубую звезду»
28		Итоговое занятие	1. Игры с мячом. 2. Упражнение «Как это можно использовать» 3. Упражнение «Не боимся испачкаться», «Не боимся разлить». 4. Упражнение «Морской ветер».

IV. Литература

1. Аралова М.А. Справочник психолога ДОУ., М., Сфера. 2010.
2. Бавина Т.В., Агаркова Е.И. Детские страхи. Решение проблемы в условиях детского сада. М., Аркти. 2008.
3. Гурин Ю.В., Моница Г.Б. Игры для детей от трех до семи лет. СПб, Речь. 2011.
4. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для родителей. СПб, Речь. 2010.
5. Сазонова Н.П., Новикова Н.В. Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и семье. СПб. Детство – Пресс. 2010.
6. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. СПб, Речь. 2013.
7. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум для детского психолога. Ростов-на-Дону, Феникс. 2008.