**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

***«ГАРМОНИЯ»***

🖂 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1- а Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 21-35 [centr\_garmonia@mail.ru](mailto:centr_garmonia@mail.ru)

**ПРОГРАММА**

**по снижению уровня тревожности для младших школьников**

**«Самочувствие»**

Составитель

педагог-психолог

Евсеенкова С.В.

**Пояснительная записка**

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым интенсивным переживаниям состояние тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов .

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым.

Среди социально-психологических факторов, влияющих на формирования детской тревожности, указывают на следующие:

* неудовлетворительность родителей своей работой,
* материальным положением и жилищным условием,
* конфликтные отношения в семье и др.

По мнению многих авторов, школьная тревожность начинает формироваться в дошкольном возрасте.

Дети с 7 до 11 лет больше всего боятся «быть не тем», сделать «не так», не соответствовать общепринятым требованиям и нормам, сделать ошибку, получить плохую оценку, и если взрослые предъявляют ребенку слишком высокие требования, с которыми он не может справиться, неизбежно возникает тревожность. Большинство младших школьников переживают даже не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, одноклассниками или сверстниками, а так же неумением налаживать отношения с ними.

Проведенные исследования в конце 90 ых годов Е. Амен убедительно доказали, что число тревожных детей, по сравнению с предыдущим десятилетием увеличилось в пять раз. Значительно возросла выраженность форм тревоги, имеющая глубинный характер. Обращает на себя внимание то, что у современных школьников изменилось отношение к школе. Если раньше наибольшую тревожность вызывали «санкции» со стороны школы, то теперь они уступают так называемым «домашним неприятностям», среди которых значительное место занимают переживания родителей: «Мама будет расстроена, скажет: «Мне опять унижаться из – за твоих двоек», «Учительница нажалуется бабушке, и у нее заболит сердце». ( Амен Е. 1998)

Кроме того доказано, что тревожность в младшем школьном возрасте тесно связана с мотивацией учения, с успешностью обучения.

Б.И. Новикова утверждает, что чаще всего тревожность развивается, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта, он может быть вызван негативным требованиями, которые могут унизить или поставить его в зависимое положение, а так же завышенными требованиями и, наконец, противоречивыми требованиями, которые предъявляют ребенку родители или школа. (Новикова Б.И. 1999)

Повышенная тревожность может проявляться в заниженной самооценке, неуверенности в себе боязни не оправдать ожидание взрослых. Иногда чувство тревоги может проявляться в растерянности ребенка, он не находит нужных слов, когда его спрашивают, может говорить тихим дрожащим голосом, могут быть и другие поведенческие признаки: грызть ногти, качаться на стуле, теребить волосы.

Кроме того, как показывают наблюдения, тревожные дети часто ведомы более активными сверстниками, подвержены их влиянию, они боятся всего, что им незнакомо, отказываются от общения со сверстниками. Как отмечено во многих исследованиях, страх нового, боязнь обратить на себя внимание, блокируют развитие эмоциональной и интеллектуальной сфер личности. При этом многие взрослые часто ошибочно принимают тревожных детей как послушных и хорошо воспитанных (Раншбург Й., Поппер П., 1983).

Тревожность опасна еще и тем, что, переживая бурю эмоций внутри, эти дети не могут их проявить и отреагировать внешне, это способствует тому, что дети «кипят» внутри и часто обращают эту негативную энергию на самих себя, что стимулирует развитие невротических проявлений.

Повышенная тревожность, приводит к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. Школьники с наличием выраженной тревожности будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обуславливает повышенную утомляемость, снижение работоспособности. (Брель Е.Ю. 1996) и, как результат, неуспешность в социально значимой деятельности и дезадаптации.

В старшем возрасте высокая тревожность препятствует налаживанию контактов, достижению успехов в личностной и профессиональной сфере.

По мнению А.И. Захарова, у старших дошкольников и детей младшего школьного возраста, тревожность еще не является устойчивой чертой и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима. Как показывают наблюдения, около

30 %  младших школьников испытывают тревожность. (Захаров А.И. 1983)

**Цель данной программы**– снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста .

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи**:

* совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния.
* снизить остроту эмоционально-отрицательных переживаний.
* формировать навыки общения, контроля своего поведения.
* содействовать развитию творческих задатков.

**Критерии эффективности программы**:

* повышение уверенности в себе;
* снижение тревожности;
* снижение количества страхов;
* улучшение взаимоотношений ребёнок – социум.

Программа ориентирована на индивидуальную форму работы с ребенком и большинство игр требуют именно такой формы организации, однако, не исключается и работа с группой высокотревожных детей при условии первоначального прохождения ими данного тренинга индивидуально.

Продолжительность занятия – 30 минут.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№занятия** | **тема** | **цель** |
| 1 | Игра в рисунки» | снижение уровня тревожности,  выработка у ребенка уверенности  в своих силах и  повышение навыков самоконтроля |
| 2 | . «Разрывание бумаги» |
| 3 | . «Игра с секундомером» |
| 4 | «Представь, что ты это можешь» |
| 5 | . «Игра с глиной (тестом, пластилином)» |
| 6 | «Волшебный ковер» |
| 7 | . «Спрятанные проблемы» |
| 8 | . «Чувства» | помочь ребенку осознать собственные чувства, переживания и освоить новые эффективные социально приемлемые стратегии поведения. Данный цикл состоит из 6 занятий. |
| 9 | . «Мир чувств» |
| 10 | «Направленная визуализация» |
| 11 | «Сочинение историй с помощью предметов» |
| 12 | «Стройка» |
| 13 | «Фотоальбом» |