**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 старших дошкольников**

**«Сказочная шкатулка»**

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 тревожность начинает формироваться в дошкольном возрасте.

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.

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.

**Цель** данной программы – снижение уровня тревожности дошкольника путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

На занятиях психолог рассказывает сказку. При этом ребенку предлагается сопровождать сказочный сюжет соответствующими движениями. На занятиях первого цикла психолог может показывать движения и выполнять их вместе с ребенком. В ходе последующих циклов придумать движения предлагается самому ребенку.

Форма организации коррекционных занятий может быть как индивидуальной, так и групповой. Однако групповые занятия показали, что некоторые дети стесняются выполнять Движения, особенно когда необходимо придумать их самостоятельно. В таком случае целесообразно либо провести с такими детьми ряд «тренировочных» занятий индивидуально, либо включить в каждое занятие игры на установление эмоционального контакта со сверстниками.

Если дети затрудняются одновременно придумывать продолжение сказки и двигательно его изображать, то психолог может включать движения ребенка, начиная с третьего или четвертого занятия, при этом на предыдущих занятиях он сам должен изображать сюжет, придуманный ребенком.

По желанию детей можно включить в занятия элементы краткого двигательного «пересказа» всей сказки в конце занятия или предыдущей сказки – в начале занятия. Также дети могут «рассказывать» любые понравившиеся им сказки другим детям или психологу.

**Тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цель занятия |
| 1. | «Два брата». | Снижение уровня тревожности через закрепление за ребенком позиции режиссера, обучение придумыванию сюжета, обучение самостоятельно владеть ролью – образом. |
| 2. | «Злая фея». |
| 3. | «Дедушка и внучка (внучек)». |
| 4. | «Охотники». |
| 5. | «Белки и орехи». | Снижение уровня тревожности через закрепление ребенком умения решать проблемную ситуацию без опоры на роль – образец. |
| 6. | «Рыбаки». |
| 7. | «В лесу». |
| 8. | «На реке». |
| 9. | «Как быть?» | Снижение уровня тревожности через создание у ребенка внутренней позиции, способствующей принятию самостоятельных решений |
| 10. | «Прими решение». |