

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Быстринская средняя общеобразовательная школа № 15

Согласовано:
заместитель директора по УВР
МБОУ Быстринской СОШ № 15
Коптева / Н.В. Коптева
«30» августа 2020 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ Быстринской СОШ № 15
Кулешова / В.В. Кулешова
«30» августа 2020 г.



**Программа профилактики
тревожности у детей
«Не попади в ловушку тревоги»**

составитель:
педагог-психолог Н.Л. Белозорова

д. Быстрая
2020г.

Цель программы: предупреждение и профилактика возникновения тревожности у обучающихся.

Задачи программы:

1. снижение уровня личной и ситуативной тревожности;
2. формирование у детей навыков решения проблемных ситуаций;
3. обучение детей способам преодоления стресса;
4. систематизация знаний педагогов по профилактике тревожности детей;
5. ознакомление родителей/законных представителей со способами преодоления тревожности у ребёнка.

Участники программы: педагог-психолог, педагоги дополнительного образования, родители, дети, администрация.

Срок реализации: 2020-2021 уч. год.

Ожидаемые результаты:

1. снижение уровня тревожности детей до оптимального;
2. использование педагогами рекомендаций по профилактике тревожности детей;
3. получение родителями/законными представителями новых знаний о способах преодоления тревожности у ребёнка.

Форма контроля над реализацией программы:

1. Диагностика уровня тревожности детей по шкале самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханиной;
2. Диагностика тревожности «Кактус» Н.А. Панфиловой;
3. Мониторинг деятельности педагогов;
4. Отчёты на педагогических советах.

Пояснительная записка

Современное научное знание демонстрирует возрастающий интерес к проблеме тревожности личности. Этот интерес отражается в научных исследованиях, где данная проблема занимает центральное положение и анализируется в психологическом и во многих других аспектах.

Исследование тревожности на разных этапах возрастного развития актуально как для раскрытия сущности данного явления, так и для понимания закономерностей развития эмоциональной сферы в целом. Многие исследователи и практические психологи отмечают, что именно тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей возрастного развития. Решение проблемы повышенной тревожности требует, как можно более раннего ее выявления с целью профилактики и дальнейшей коррекции.

Тревожность - это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком дезадаптации индивида, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: на общение, на здоровье, учебную деятельность и общий уровень психологического благополучия.

В последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность. Вместе с тем необходимо отметить, что в настоящее время в нашей стране тревожность исследуется преимущественно в узких рамках конкретных прикладных проблем.

По мнению А.М. Прихожан, как профилактика, так и психокоррекционная работа должна включать включает 3 взаимосвязанных направления:

1) психологическое просвещение окружающих ребенка взрослых - родителей и педагогов, объяснение им причин и последствий тревожности; обучение - взрослых средствам преодоления тревожности у детей (что особенно важно для родителей, учителей), способам помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности;

2) непосредственная работа с детьми. Профилактическая работа должна быть направлена, прежде всего на «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка.

3) работа по обеспечению соответствующей психологической атмосферы, способствующей развитию у ребенка, подростка чувства защищенности, межличностной надежности.

Значимым элементом в профилактике и преодолении тревожности является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения в наиболее трудных для человека ситуациях.

Не менее важна в психопрофилактике и преодолении тревожности подготовка детей к новым ситуациям, т.е. снижение неопределенности ситуации через детальный рассказ о ней, обсуждение возможных трудностей, обучение результативным, конструктивным способам поведения в ней. Целесообразно проводить предварительное «проигрывание» наиболее значимых ситуаций (например, репетицию экзамена).

Существенное значение при осуществлении всех программ играет позиция психолога по отношению к ребенку и подростку. Как указывает А.И. Захаров, опыт работы подтверждает значимость смены позиции психолога в процессе осуществления программ - от активной, даже авторитарной роли до роли равного партнера и пассивного наблюдателя. Наиболее эффективным считается, если смена позиции осуществляется при максимальной открытости, объяснении для подростка смысла поведения психолога в той или иной ситуации.

Для профилактики тревожности у детей нами была составлена программа, направленная на снижение уровня общей, школьной, личностной тревожности, повышение самооценки, обучение детей навыкам осознания и отреагирования негативных эмоций, повышение уровня эмоциональной стабильности.

Механизм реализации программы

Реализация профилактической программы происходит поэтапно. **Первый этап (подготовительный)** включает в себя сбор информации, проведение первичной диагностики детей, обсуждение на педагогическом совете.

На основном этапе организованы профилактические мероприятия по трём направлениям под условными названиями «Ребенок», «Педагог», «Семья». Первое направление («Ребенок») включает осуществление мероприятий, обеспечивающих психологическую помощь детям, по преодолению чрезмерной тревожности, а также её профилактики.

Мероприятия во втором направлении («Педагог») направлены на систематизацию имеющихся у педагогов дополнительного образования знаний о тревожности у детей и её влиянии на сферы развития, а также предложение рекомендаций по профилактике тревожности у детей во время учебного процесса.

Следующее направление работы («Семья») предполагает ознакомление родителей/законных представителей с особенностями тревожного ребенка, способами преодоления стресса и профилактики чрезмерной тревожности у детей.

На основном этапе предполагается использование как групповой работы, так и индивидуальной с детьми, по результатам диагностики которых был выявлен повышенный уровень тревожности.

Более подробно рассмотрим направления работы на основном этапе.

1. «Ребёнок». Профилактика тревожности у детей учитывает возрастные, психологические, социальные особенности детей, разработка мероприятий основывается на опыте имеющейся работы по данному направлению, а также на рекомендациях учёных, специалистов в данной сфере.

Задачами данного направления работы будут:

1. снижение уровня личной и ситуативной тревожности;
2. формирование у детей навыков решения проблемных ситуаций;
3. обучение детей способам преодоления стресса;

Мероприятия по реализации профилактической программы:

1. Анализ диагностики уровня тревожности у детей;
2. Организация групповых форм работы: беседы, тренинг, игры, лекции, дискуссии и др.
3. Организация индивидуальных форм работы: консультация, беседа.

Взаимодействие с детьми предполагается использование арт терапии, медиативных сказок, музыкотерапии, игротерапии, медитаций.

В МБОУ Быстрянская СОШ № 15 обучаются дети с 1 по 11 классы, вследствие чего нами были выбраны две методики диагностики: тест «рисунок несуществующего животного» М.З. Дукаревич, используется для детей с 1 по 4 класс. Диагностика уровня тревожности детей по шкале

самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханиной соответственно для детей с 5 по 11 класс.

Ожидаемым результатом будет являться снижение уровня тревожности детей до оптимального.

2. «Педагог». Для целостного процесса профилактики тревожности у детей предполагается взаимодействие с педагогами.

Целью здесь будет являться систематизация знаний педагогов по профилактике тревожности детей.

Мероприятия по реализации профилактической программы:

1. Первичная беседа с педагогами;
2. Выступление с докладами на педагогическом совете;
3. Мониторинг деятельности педагогов;
4. Разработку рекомендаций для педагогов;
5. Обсуждение результатов программы на заключительном этапе.

Ожидаемым результатом будет использование педагогами рекомендаций по профилактике тревожности детей.

3. «Семья». Первым социальным институтом в жизни ребенка является семья, поэтому усвоение норм и основных моделей поведения происходит именно там. Целесообразным будет просвещение родителей/законных представителей по теме тревожности у детей.

Целью данного направления работы будет ознакомление родителей/законных представителей со способами преодоления тревожности у ребёнка.

Мероприятия по реализации профилактической программы:

1. Выступление на родительском собрании;
2. Размещение информации на сайте;
3. Изготовление буклетов;
4. Проведение индивидуальных консультаций.

Ожидаемым результатом будет получение родителями/законными представителями новых знаний по способам преодоления тревожности у ребёнка.

Заключительный этап предполагает проведение повторной диагностики детей, подведение итогов реализации программы, обсуждение результатов на педагогическом совете и корректировку программы, с целью более эффективной реализации на следующий учебный год.

План мероприятий по реализации программы профилактики тревожности у детей на 2019-2020 уч. год.

№ п/п	Мероприятие	Краткое содержание	Сроки	Ответственный
I Этап – подготовительный				
1.	Педагогический совет	1.Мини-лекция с элементами дискуссии «Тревожность детей»; 2. Обсуждение плана мероприятий по реализации программы профилактики тревожности у детей.	сентябрь	Администрация, педагог-психолог
2.	Родительское собрание	1.Просмотр и обсуждение видеоролика «Страхи, тревожность детей» В. Паевская, детский психолог. 2. Ознакомление родителей с буклетами «Признаки повышенной тревожности ребёнка».	сентябрь	Педагог-психолог
3.	Диагностика уровня тревожности детей	1.Диагностика уровня тревожности детей по шкале самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханиной; 2.Диагностика тревожности «Кактус» Н.А. Панфиловой	сентябрь- октябрь	Педагог-психолог
II Этап – основной				
4.	Индивидуальные занятия, консультации	Организуются для детей, у которых по результатам диагностики выявлен высокий уровень тревожности, а также для их родителей.	октябрь-май	Педагог-психолог
5.	Музыкотерапия	В качестве одной из рекомендаций для педагогов, предлагается использовать музыкотерапию во время перерывов, или выполнения индивидуальных заданий учащимися.	октябрь-май	Педагоги дополнительного образования, педагог-психолог

6.	Беседа с детьми с элементами тренинга «Что меня тревожит?»	Во время беседы педагог-психолог просвещает детей о различных проявлениях тревожности, активизирует интерес к данной проблеме, побуждает к высказываниям, действиям.	октябрь	Педагог-психолог
7.	Мастер-класс для педагогов «Способ справиться со стрессом»	Педагоги дополнительного образования обмениваются своим опытом преодоления стресса у детей во время учебной деятельности.	октябрь	Педагоги дополнительного образования, педагог-психолог
8.	Создание почты доверия	Почтовый ящик для писем находится в удобном и видном для детей месте, так же на стенде информации размещены данные о почте доверия(в том числе электронной).	октябрь	Педагог-психолог, администрация
9.	Арт терапия для детей младшего школьного возраста «Мой страх»	Во время занятия детям предлагается изобразить свой страх визуально, а затем преобразовать его таким образом, чтоб оно больше не вызывало тревожности.	ноябрь	Педагог-психолог
10.	Медитация для детей старшего школьного возраста «Место покоя»	Во время медитации дети успокаиваются, познают свой внутренний мир и находят свое «место покоя».	ноябрь	Педагог-психолог
11.	Разработка пособия для педагогов «Методы укрепления психологического здоровья»	В пособие предлагаются конкретные упражнения для снятия напряженности, стресса, тревожности. Данные материалы педагоги могут использовать не только в качестве перерыва во время занятия для детей, но и для укрепления своего здоровья.	ноябрь	Педагог-психолог

12.	Разработка буклета для родителей «Страхи во время учёбы»	В буклете перечислены основные виды страха ребенка во время учебы и способы их преодоления.	ноябрь	Педагог-психолог
13.	Арт терапия «Раскраска анти-стресс»	Педагоги дополнительного образования получают уже готовые материалы, которые они предлагают детям в качестве расслабления.	декабрь	Педагог-психолог, педагоги дополнительного образования
14.	Занятие для старших школьников «Конфликты в подростковом возрасте»	На занятие дети сами диагностируют свой стиль поведения в конфликте, рассуждают на тему наиболее эффективных способов решения проблемных ситуаций.	декабрь	Педагог-психолог
15.	Педагогический совет	Доклад педагогов о применении рекомендаций по снижению уровня тревожности у детей.	декабрь	Педагоги дополнительного образования, педагог-психолог.
16.	Сказкотерапия для старших школьников «Сказка «О маленькой одинокой Рыбке и об огромном синем Море».	Упражнение направлено на выявление проблем, связанных с трудностями в общении со сверстниками у детей, а так же чувства одиночества, неуверенности в своих силах.	январь	Педагог-психолог.
17.	Медиативная сказка для младших школьников «Золотой шар»	Упражнение направлено на формирование позитивного отношения к общению с родителями.	январь	Педагог-психолог

18.	Круглый стол «Роль педагога в позитивном развитии ребёнка».	Во время дискуссии предлагается обсудить проблему повышенной тревожности у детей, её влияния на развитие и роли педагога в её регулирование.	январь	Педагоги дополнительного образования, педагог-психолог
19.	Мастер-класс для детей 9 и 11 классов «Эффективная подготовка к экзаменам»	Во время мастер-класса детям предлагают практические советы по наиболее эффективному распределению времени и выбору способов подготовки к государственным экзаменам.	февраль	Педагог-психолог
20.	Игротерапия для младших школьников «Ласковые ладошки», «Хлопай-топай».	Игры направлены на снятие напряжения, преодоления тревожности, формирования позитивного настроения.	февраль	Педагог-психолог
21.	Размещение информации в Интернет-ресурсах для родителей.	Информация содержит рекомендации для родителей, чьи дети испытывают тревожность по поводу предстоящих экзаменов.	февраль	Педагог-психолог
22.	Активный метод работы-дискуссия «Подготовка к экзаменам»	Во время беседы педагоги предлагают свои методы подготовки к экзамену, которые могут помочь детям снизить тревожность.	март	Педагоги дополнительного образования, педагог-психолог
23.	Игротерапия для младших школьников «Кулачки», «Восковая скульптура»	Игры направлены на снятие напряжения, преодоления тревожности, формирования позитивного настроения.	март	Педагог-психолог
24.	Тренинг для старших школьников «Я уверен»	Направлен на преодоление неуверенности в себе, повышение заниженной самооценки.	март	Педагог-психолог

25.	Арт терапия для детей старшего школьного возраста «Мой страх»	Во время занятия детям предлагается изобразить свой страх визуально, а затем преобразовать его таким образом, чтоб оно больше не вызывало тревожности.	апрель	Педагог-психолог
26.	Арт терапия для младших школьников «Наш город счастья»	Дети в совместной работе учатся преодолевать неуверенность и формируют позитивное мышление о будущем.	апрель	Педагог-психолог
27.	Беседа-игра для детей «Полезное время летом»	1. Во время занятия дети узнают способы эффективного распределения летнего времени, обсуждают пользу от отдыха и накопления сил и энергии. 2. Игра направлена на снижение уровня тревожности перед итоговыми контрольными работами.	май	Педагог-психолог
28.	Мастер-класс для старших школьников «Эффективное использование своих ресурсов во время экзамена»	1. Старшеклассники получают буклеты с конкретным планом действий, который поможет правильно распределить время подготовки к экзамену и во время экзамена не волноваться. 2. Дети предлагают свои варианты преодоления стресса во время экзамена.	май	Педагог-психолог
III Этап – заключительный				
29.	Тренинг-рефлексия «Что меня тревожит и как с этим справиться»	На тренинге дети всех возрастов закрепляют полученные знания, обсуждают пользу и применение их на практике.	май	Педагог-психолог

30.	Родительское собрание	1.Доклад педагог-психолога на родительском собрании о реализации мероприятий 2020-2021 уч. года программы по профилактики тревожности у детей.2.Получение родителями буклетов «Что важно знать»	май	Педагог-психолог, администрация
31.	Диагностика уровня тревожности детей	1.Диагностика уровня тревожности детей по шкале самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханиной;2.Диагностика тревожности «Кактус» Н.А. Панфиловой	май	Педагог-психолог
32.	Педагогический совет.	1.Доклад педагога-психолога о реализации мероприятий 2020-2021 уч. года программы по профилактики тревожности у детей. 2.Доклад педагогов дополнительного образования о применение рекомендаций по профилактики детской тревожности и их эффективности. 3. Обсуждение результатов программы и внесение корректировки.	май	Педагоги дополнительного образования, администрация, педагог-психолог