

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Быстринская средняя общеобразовательная школа № 15

Согласовано:  
заместитель директора по УВР  
МБОУ Быстринской СОШ № 15  
*Коптева* / Н.В. Коптева  
*30 августа* 20 *20* г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ Быстринской СОШ № 15  
*Кулешова* / В.В. Кулешова  
*30 августа* 20 *20* 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
<b>I Этап – подготовительный</b>				
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
<b>II Этап – основной</b>				
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
<b>III Этап – заключительный</b>				
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