

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Цветик - семицветик»

ПРИНЯТО

На педагогическом Совете
МАДОУ «Цветик-семицветик»
протокол от «29» августа 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Цветик – семицветик»
 Л.В. Давыдова
приказ от «29» августа 2023 г. № 226



КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Автор-составитель:
педагог-психолог
Гончаренко Е.Д.

г. Когалым, 2023г.

Содержание:

I. Целевой раздел программы

1.1	Актуальность программы.....	3
1.2	Пояснительная записка.....	5
1.3	Цель и задачи программы.....	5
1.4	Ожидаемые результаты	6

II. Организационный раздел программы

2.1.	Нормативная документация.....	6
2.2.	Условия реализации.....	7

III. Содержательный раздел программы

3.1	Структура и содержание программы.....	7
3.2.	Учебно-тематический план программы работы с детьми.....	10
3.3.	Система организации внутреннего контроля реализации программы.....	13
3.4.	Сведения о практической апробации программы в МАДОУ «Цветик-семицветик».....	14
3.5.	Список используемой литературы.....	14
3.6.	Приложения	17

I. Целевой раздел программы

1.1. Актуальность программы

Проблема повышенной тревожности детей в настоящее время становится все более распространенной на фоне нарастающего темпа жизни взрослых и повышения общих требований к личности ребенка, начиная с дошкольного возраста. Поэтому важно, как можно раньше создать детям благоприятные условия для полноценного развития, помочь справиться с возрастающим психоэмоциональным напряжением, которое является благоприятной почвой для развития повышенной тревожности.

Одним из первых, кто ввел положение о тревожности, как межличностном феномене в научный обиход, был известный психолог и психиатр, создатель «интерперсональной теории психиатрии» Г.С. Салливен. Понятие тревожности он считал фундаментальным для своей теории. Проводя различия между тревожностью и страхом, Г.С. Салливен отмечал, что, хотя при достаточной силе того и другого, они переживаются одинаково, но в жизни человека это альтернативные процессы: «Тревожность возникает от эмпатической связи со значимым, более старшим человеком, а страх обнаруживается тогда, когда удовлетворение общих потребностей откладывается до тех пор, пока они приобретают исключительную силу». Другими словами, единственный источник тревожности - значимый человек, в то время как страх связан с возможностью депривации общих потребностей.

Из отмеченного вытекают два важных для концепции тревожности Г.С. Салливен следствия. Первое - тревожность порождается межличностными отношениями, второе, потребность в избегании или устранении тревожности, по сути, равна потребности в межличностной надежности и безопасности. Это приводит его к заключению, что тревожность сопутствует человеку везде, где он вступает в контакт с другими людьми, а поскольку человек живет среди других людей, то тревожность сопровождает его всюду и постоянно. Она является основным источником психической энергии, на ней во многом основывается личностная динамика: «Тревожность начинается в раннем опыте и проходит через всю жизнь как уникальное, значимое эмоциональное переживание. Тревожность связана с другими людьми. Она порождает в нас чувство ненадежности, когда мы портим отношения с другими людьми».

При этом Г.С. Салливен отмечал, что если у ребенка с самого начала будет создано чувство межличностной надежности, то оно не даст развиваться тревожности, и что дети существенно отличаются друг от друга по уровню тревожности. Основным источником тревожности - неодобрение значимых людей.

Менее систематичны данные, касающиеся влияния опыта общения на тревожность на последующих этапах жизни. Зафиксировано влияние неблагоприятного опыта общения с учителем в школе для возникновения тревожности - некоторых форм школьной дезадаптации. Вместе с тем в исследованиях А.И. Захарова, Е.В. Новиковой, П. Массена, С. Сарасона, Б. Филиппса, Г. Эберлейн и других ученых было показано, что и в этих случаях решающая роль принадлежит семье.

Зачастую тревожность становится пусковым механизмом в формировании расстройств эмоциональной сферы, неврозов. И требует к себе внимания со стороны не только детских психологов, но и медицинских специалистов. Интерес вызывают ситуации, индивидуальный социальный опыт детей, определяющий уровень тревожности. В настоящее время существует несколько видов тревожности, которые зависят от подходов к изучению понятия.

Так, Ч. Спилбергер предложил разделить классификацию тревожности, на два вида: ситуативную и личностную. Так, первый вид тревожности обозначен проявлением в конкретной ситуации, которая вызывает беспокойство. Такое состояние может возникнуть у любого, ожидающего возможных неприятностей или осложнений. Важно понимать, что такое состояние нормально, к тому же играет положительную и важную роль, работая некоторым мобилизирующим механизмом, который позволяет человеку сосредоточиться на решении возникающих проблем со всей серьезностью и ответственностью.

В это же время не является нормой снижение ситуативной тревожности, когда человек, оказавшись в проблемной ситуации, не проявляет эмоций и ответственности. Такое поведение является показателем инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

Второй вид — это личностная тревожность. Ее можно рассматривать, как черту личности, которая проявляется в постоянной склонности к переживанию тревожности, в независимости от того располагает ли к этому жизненная ситуация, то есть, даже если ситуация объективно не может быть причиной тревоги. Личностная тревожность — это состояние страха без причины, постоянного ощущения угрозы, когда любое событие воспринимается, как непосредственная угроза и опасность.

Дошкольник, который подвержен такому состоянию, почти постоянно насторожен и подавлен, ему сложно контактировать с окружающим миром, ведь его он воспринимает, как угрозу и опасность. Закрепление такого состояния в характере ребенка ведет к формированию заниженной самооценки и пессимизму.

В категорию тревожных детей входят дети, которые чувствуют дискомфорт при необходимости вступать в контакт со сверстниками и взрослыми, за исключением узкого круга близких людей, не уверены в своих силах, не способны ориентироваться в человеческих отношениях, испытывают разнообразные страхи и опасения, частью реальные, а частью вымышленные. Это дети, которых в отечественной педагогике традиционно называют застенчивыми, а в психологической практике относят к тревожной группе. Такие дети постоянно находятся в ожидании неудачи или неприятности, пребывают в состоянии непрерывного напряжения, граничащего со стрессом. Тревожность развивается у детей тогда, когда у них имеется внутренний конфликт, провоцируемый завышенными требованиями взрослых, их желанием поставить ребёнка в зависимое от себя положение, отсутствие единой системы требований, наличием тревожности у самих взрослых. Механизм тревожности заключается в том, что ребёнок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов, он не ждёт ничего хорошего от окружающих. Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребёнка эта задача является ещё более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребёнка, с другой сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Необходимо как можно раньше обращать внимание на детей с проявлениями тревожности, пока эти качества еще не оформились окончательно, а дети не овладели умением оставаться невидимками для взрослых. Только тогда грамотное воздействие педагога детского сада в тесном контакте с психологом и родителями ребенка может дать значительный положительный эффект.

Актуальность проблемы и поиски путей оказания помощи детям привели к созданию программы «Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста».

Программа отличается системным подходом к проблеме тревожности с учётом личностных проявлений детей, стиля семейного воспитания и особенностей взаимодействия в группе детского сада. Включает в себя диагностику, серийные консультации с родителями, воспитателями, индивидуальные или подгрупповые занятия с детьми, с использованием методов арт-терапии, телесно-ориентированных упражнений, коммуникативного тренинга, направленные тематические дискуссии.

1.2. Пояснительная записка

Программа помогает достичь устойчивых положительных результатов в коррекции тревожности, повышении самооценки, что способствует нормальному развитию познавательной и эмоционально-личностной сферы детей. В ходе занятий у детей повышается коммуникативная активность, спонтанность, снижается уровень тревожности. Программа легка в применении, интересна детям.

Принципы реализации программы:

- Принцип ранней психолого-педагогической поддержки. Принцип предполагает, что помощь оказывается при первичном выявлении особенностей развития детей. По запросу родителей или при выявлении в дошкольном учреждении у ребенка признаков повышенной тревожности.
- Принцип деятельностного подхода - означает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту. Упражнения и задания должны преподаваться детям в игровой форме. Все игры, задания и упражнения, представленные в программе, соответствуют возрастным особенностям детей.
- Принцип единства диагностики и коррекции. Эффективная коррекционная-развивающая работа базируется на тщательном диагностическом исследовании, поэтому диагностический этап предшествует коррекционно-развивающей работе и дает психологу объективную картину личностного развития детей.
- Принцип гуманистической направленности. Работа строится на основе учета индивидуальных особенностей каждого ребенка, с целью нормализации его психоэмоционального состояния и улучшения качества жизни. Кроме того, предусматривается развитие у детей гуманных чувств и децентрации: чувства сопереживания (эмпатии) и способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям.
- Принцип комплексного подхода. Личность ребенка и оказываемая помощь рассматривается в системах взаимоотношений с другими людьми. Развитие и укрепление тревожно-мнительного психотипа организации психической деятельности формируется во внутрисемейных отношениях, поэтому важная часть программы – взаимодействие с семьей и совместная работа по оказанию помощи ребенку. Комплексная работа специалистов и родителей способствует успешной коррекции эмоциональных и поведенческих проблем, а также развитию личности ребенка, повышению его социальной адаптивности.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Обучать пониманию детьми собственных и чужих эмоциональных состояний и переживаний;
2. Содействовать становлению позитивного самовосприятия;
3. Стимулировать развитие навыков саморегуляции;
4. Выявлять изолированные страхи, формировать навыки совладания с чувством страха;

5. Содействовать регуляции внутрисемейных отношений, влияющих на эмоциональное состояние ребенка;
6. Способствовать регуляции взаимоотношений в системе педагог-ребенок;
7. Развивать эмпатийность поведения в ответ на разнообразные эмоциональные проявления сверстников и взрослых.

Участники программы: дети 5-7 лет с повышенной тревожностью, их родители (законные представители), педагоги.

1.4 Ожидаемые результаты реализации программы

Проблема оценки эффективности коррекционно-развивающей работы очень сложна. Тем не менее, важно выделить наиболее значимые критерии результативности:

- Способность ребенка определять собственное эмоциональное состояние (базовые эмоции: страх, гнев, радость, грусть) и сообщать об этом;
- Снижение показателей тревожности по результатам итоговой диагностики;
- Снижение невротической симптоматики: общей двигательной возбудимости и навязчивых действий (почесывания, поправление одежды, и др.), нормализация сна и аппетита;
- Положительная оценка изменений в поведении и деятельности ребенка, его эмоциональном самочувствии, даваемая родителями (законными представителями) и педагогами.

Возможные риски:

- отсутствие подкрепления со стороны родителей (законных представителей) снижает эффективность работы;
- структура занятий может быть нарушена из-за особенностей тревожных детей: замкнутость либо агрессивность, подавленное настроение, неуверенность, что потребует увеличения количества занятий;
- нерегулярность занятий по причине отсутствия детей (заболеваемость), что приведет к удлинению периода реализации программы.

II. Организационный раздел программы

2.1. Нормативная документация

Нормативно-правовую основу для разработки программы составляют:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012года;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
4. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Этический кодекс психологов образования;

5. Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Когалыма «Цветик-семицветик»;

6. Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Цветик-семицветик».

2.2. Условия реализации

Для эффективной реализации коррекционно-развивающей программы «Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста» необходимо соблюдение следующих условий:

Кадровые:

- Занятия может проводить педагог-психолог, имеющий базовое психологическое образование, имеющий высокий уровень подготовки по направлению детской психологии.

Информационные:

- Обеспечение доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы.
- Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных и мультимедийных пособий, аудиоматериалов, доступа к сети интернет.

Материально-технические

- Соблюдение Санитарно-гигиенических условий процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.), пожарной безопасности, электробезопасности, охраны труда.
- Для проведения занятий необходимо помещение с рабочей зоной и зоной отдыха. Пространство рабочей зоны оборудовано столами и стульями для каждого участника, зона отдыха – ковром, где можно свободно передвигаться. Для каждого участника занятий потребуется набор цветных карандашей, краски и кисти для рисования, клей, простой карандаш, альбом для рисования, пластилин, цветная бумага. Для проведения этюдов на физическое восстановление, а также с целью создания благоприятной эмоциональной атмосферы на занятиях рекомендуется использование аудиозаписей (музыкальные коллекции звуков моря, леса, инструментальная и классическая музыка и т.п.). Также на занятиях используются дидактические игры, картинки, игрушки в зависимости от реализуемых задач.

III. Содержательный раздел программы

3.1 Структура и содержание программы

Программа коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста, включает в себя работу по следующим направлениям:

Участники образовательных отношений	Родители (законные представители)	Дети	Педагоги
<i>Содержание деятельности</i>	<i>Психодиагностика</i>		

	1. Вводная беседа, заполнение карты выявления индивидуальных маркеров тревожности ребенка. 2. Итоговая беседа, анкетирование через 1,5-2 мес. после завершения программы.	1. Наблюдение в группе с фиксацией симптомов тревожности; заполнение карты выявления индивидуальных маркеров тревожности ребенка. 2. Беседа; 3. Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки); 4. Тест на выявление детских страхов А.И. Захарова и М.Панфиловой «Страхи в домиках».	1. Беседа.
<i>Содержание деятельности</i>	<i>Развивающая и коррекционная работа</i>		
	1. Серия консультаций, направленная на выявление и коррекцию обстоятельств, поддерживающих тревожное состояние ребенка (от 3 консультаций) 2. Обсуждение содержания коррекционных занятий 3. Совместное занятие родитель-ребенок для исследования детско-родительских отношений (по запросу).	1. Коррекционно-развивающие занятия (курс 16 занятий) с периодичностью 2 раза в неделю.	1. Консультация «Общие рекомендации по работе с тревожными детьми»

Неотъемлемыми участниками образовательного процесса в рамках реализации данной программы являются педагоги и родители (законные представители) детей, посещающих занятия. Родители имеют возможность получать консультации педагога-психолога и других специалистов по возникающим вопросам и выявленным проблемам в ходе реализации программы, знакомиться с результатами диагностики, выполнять домашние задания, предусмотренные программой.

Содержание работы с родителями:

1. Серия консультаций, направленная на выявление и коррекцию обстоятельств, поддерживающих тревожное состояние ребенка (от 3 консультаций).

Вопросы, к обсуждению с родителями:

- сбор анамнеза о раннем развитии и состоянии здоровья ребенка;
- опрос о текущем эмоциональном состоянии ребенка;
- историю формирования тревожности у ребенка;
- наличие или отсутствие изолированных страхов, проявляемых ребенком;
- родительские стратегии совладания с эмоциями ребенка;
- просвещение в теме формирования детской тревожности;
- определение направления возможных усилий родителя для нормализации эмоционального состояния ребенка.

2. Карта выявления маркеров тревожности:

Краткая фиксация основных данных, характеризующих индивидуальные проявления тревожности каждого ребенка. (Приложение 1)

3. Итоговая беседа:

- Обсуждение достигнутых результатов;
- Выявление сложностей, которые требуют дополнительной работы;
- Обсуждение профилактических действий родителей.

Содержание работы с педагогами:

1. Индивидуальные Консультации:

Беседы с воспитателем группы направлены на выявление индивидуальных особенностей детей с признаками повышенной тревожности. А также на выявление характерных поведенческих реакций воспитателя на тревожные симптомы ребенка. Коррекция поведения при необходимости.

2. Карта выявления маркеров тревожности:

Краткая фиксация основных данных, характеризующих индивидуальные проявления каждого ребенка.

3. Консультация «Общие рекомендации по работе с тревожными детьми»

Консультация для педагогов проводится в групповом формате круглого стола для реализации возможности обсуждения возникающих трудностей в работе с тревожными детьми, обмена опытом.

Содержание работы с детьми:

Программа включает 16 занятий (8 недель), продолжительность каждого занятия 25-30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Оптимальная наполняемость группы 3-6 детей.

Программа включает в себя 4 раздела:

Раздел 1. Знакомьтесь – это Я.

Развитие навыков самообладания и самоанализа, внимания к самому себе, к своим переживаниям и желаниям; способности различать свои индивидуальные особенности, свои мышечные и эмоциональные ощущения.

Раздел 2. Я и моя семья.

Осознание ребёнком своего места в семье, понимание внутрисемейных отношений. Осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого домочадцами члена семьи.

Раздел 3. Я и моё настроение.

Знакомство с основными эмоциями, их проявлениями у ребенка и у других людей. Соотнесение настроения с погодными явлениями и цветом. Развитие умения выражать свои чувства вербально, а также с помощью изобразительных средств, развитие способности влиять на свое настроение.

Раздел 4. Я и другие.

Развитие у детей навыков совместной деятельности, понимания индивидуальных особенностей других людей; формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики.

Учебно-тематический план программы работы с детьми

№	Темы занятий:	Задачи:	Содержание
1.	Знакомьтесь - это Я.		
1	Здравствуй, это «Я»	Знакомство, создание доброжелательной атмосферы на занятии, формирование позитивного отношения к своему «Я», развитие интереса к себе, развитие словаря ребёнка, отражающие качества характера и внешности.	- «Знакомство»; - Игра «Узнай себя»; - Знакомство с основными эмоциями; - Изотерапия – рисование автопортрета; - Рефлексия.
2	«Вот, что мне нравится в себе»	- Развитие интереса к себе; - формирование позитивного отношения к своему «Я»; - снижение психологической напряженности; - обогащение словаря (черты характера и внешности).	- Разминка-игра «Круг друзей»; - Беседа «Что тебе нравится в себе?»; - Психогимнастика «Солнечный лучик»; - Игра «Нарисуй ладошку»; - Рефлексия.
3	«Мой внутренний мир»	Формирование позитивного отношения к своему «Я»; - обучение произвольной саморегуляции; - укрепление уверенности в	- Игра «паутинка»; - Беседа «Что я умею делать хорошо»; - Игра «Угадай, кто я?»; - Упражнение

		себе и своих силах; - повышение самооценки и укрепление личностной идентичности	«Солнечный зайчик»; - Рисунок «То, что я люблю»; - Рефлексия.
2.	«Я и моя семья»		
4	«Мы живем вместе»	Формирование позитивного отношения к своему «Я» и к своей семье; Активизация процесса самопознания и проявления интереса и эмпатии к членам своей семьи;	-Упражнение «Расскажи, с кем ты живёшь?»; - Игра «Мы очень любим»; - Рисунок «Моя семья»; - Рефлексия. <i>Задание для родителей и детей:</i> придумать и нарисовать герб своей семьи. Придумать, что будет обозначать каждый его элемент.
5	«Вот такая моя семья»	Формирование позитивного отношения к своему «Я» и к своей семье; Активизация процесса самопознания и проявления интереса и эмпатии к членам своей семьи;	- Разминка «Я сильный, смелый, умелый»; - «Солнечные лучи» - Презентация «Герба семьи»; - Беседа о семье; - Релаксация «Дерево»; - Рефлексия.
6	«Как мы боремся трудностями»	Продолжение формирования позитивного отношения к своему «Я»; Обучение элементарным навыкам произвольной саморегуляции;	- Беседа «Когда мне бывает трудно?». - Упражнения «Дыхательная гимнастика»; -«Смелый петушок». -Рефлексия.
3.	Я и моё настроение		
7	«Беседа о настроении»	Формирование представления о внутреннем мире человека, его переживаниях, настроении, эмоциях; Учить распознавать собственные эмоции и настроение других людей по внешним признакам;	- Разминка «Я сильный, смелый, умелый»; - Беседа о настроении. (Базовые эмоции). - Игра «Театр настроения» - Рефлексия.
8	«Цвет моего настроения»	Учить распознавать собственные эмоции и настроение других людей по внешним признакам;	- Разминка «Слон и мышка»; - Беседа «Настроение, цвет, погода»; - Игра «На что похоже настроение?»; - Изотерапия «Цвет моего настроения»; - Релаксация «цветок и дождик»;

			- Рефлексия.
9	«Радуга и настроение»	Развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств;	- Разминка «похлопали и потопали»; - Беседа «Цвет и настроение»; - Рисование: обучение выражению эмоций через цвет и форму; - Рефлексия.
10	Страшно, грустно, обидно	Развивать умение распознавать, называть и выражать собственные эмоции.	- Разминка «Лимон»; - Беседа «Какие бывают чувства»; - Игра «Театр настроения».
11	Опасные и безопасные страхи	Развивать умение распознавать, называть и выражать собственные эмоции. Выявление и коррекция изолированных страхов.	-Разминка «Солнечный лучик»; - Игра «Опасные и безопасные страхи»; -Релаксация «Топотун»; - Рефлексия.
12	Радостные минутки	Развивать умение распознавать, называть и выражать собственные эмоции. Обучение навыкам влиять на собственное настроение.	- Разминка «Слон и мышка»; - Беседа «Радость»; -Психогимнастика «Клоуны»; - Рисование «Лучики радости»; - Рефлексия.
13	Мне спокойно и радостно	Развивать умение распознавать, называть и выражать собственные эмоции. Обучение навыкам влияния на собственное настроение.	-Разминка «Солнечный лучик»; - Коллаж «Безопасное место»; - Рефлексия.
4.	Я и другие		
14	«Я и мои друзья»	Формирование позитивного отношения к своему «Я»; развитие понимания, как влияет собственное поведение на взаимодействия с окружающими; развитие интереса и дружелюбного отношения к сверстникам; развитие коммуникативных и социальных навыков.	- Разминка «Паутинка»; - Беседа «Мы разные»; - Упражнения «Назови то, что тебе нравится в себе»; - Игра на взаимодействие «Космический корабль»; - Рефлексия.
15	«Настоящий верный друг»	Формирование позитивного отношения к своему «Я»;	- Разминка «Паутинка»; - Беседа и игра «Будем дружить»;

		Развитие понимания, как влияет собственное поведение на взаимодействие с окружающими; развитие интереса и дружелюбного отношения к сверстникам; развитие коммуникативных и социальных навыков.	-Игра «Угадай животное»; -Телесно-ориентированная игра «Большое доброе животное»; - Рефлексия.
16	«Пойми меня без слов»	Развитие умения осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные состояния других людей, передавать их через невербальные формы общения; развитие языка жестов, мимики, пантомимики; развитие навыков совместной деятельности, доброжелательного отношения друг к другу, коммуникативных навыков.	- Разминка «Ветер дует на того, кто...»; Беседа «Как люди друг друга понимают?»; «Не знаю»; - Игра «Иностранец»; - Упражнение «Через стекло»; - Релаксация; «Дерево». Рефлексия.
	Итого: 16 занятий по 25-30 мин.		

Система организации внутреннего контроля реализации программы:

Контроль реализации программы осуществляют заведующий образовательного учреждения и педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у детей в ходе всего курса занятий, а также по данным итоговой диагностики.

Психолого-педагогическая программа утверждается заведующим образовательного учреждения. По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет, в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы с воспитанниками, исходя из особенностей участников программы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные показатели: оцениваются с помощью сравнения результатов первичной и итоговой диагностики. Результаты анализируются, в результате чего делается вывод об эффективности программы. Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей, воспитателей ДОО о видимых изменениях в поведении воспитанников.

Количественные: оцениваются в результате математического вычисления количества детей с низким, средним, высоким уровнем тревожности.

Сведения о практической апробации программы в МАДОУ «Цветик-семицветик»:

Программа реализуется на базе МАДОУ «Цветик-семицветик» с 2020 – 2021 учебного года с детьми старших групп (в возрасте 5-6 лет). Анализ результатов по реализации программы показал положительную динамику в эмоционально-личностном развитии детей.

Результатом реализации программы в 2023-2024 учебном году является снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Динамику изменений можно представить в виде таблицы:

Уровень тревожности	Сентябрь 2023	Февраль 2024
Высокий уровень	8 (66%)	3 (25%)
Средний уровень	4 (34%)	8 (66%)
Низкий уровень	0 (0%)	1 (9%)

В 2023-2024 учебном году в коррекционных занятиях приняло участие 8 детей с высоким уровнем и 4 детей со средним уровнем тревожности. По завершению программы количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось с 66% (8 детей) до 25% (3 ребенка), один из детей показал снижение уровня тревожности до низкого уровня 1 (9%).

Беседы с воспитателями показали, что проводимые занятия привели к положительным изменениям. Дети стали более активными в играх и на занятиях, начали проявлять инициативу в общении со взрослыми и с детьми. Некоторые дети, которые раньше принимали минимальное участие в утренниках, стали выступать (читать небольшие стихотворения, принимать участие в танцевальных постановках). Воспитанники стали более уверенными в себе, общительными.

Родители так же отмечали изменения в поведении детей, они выделяли такие качества, как открытость ребёнка, уверенность, умение подойти и познакомиться с другими детьми, дети стали менее зажатыми, более раскрепощёнными.

В целом результативность работы положительно сказалась на эмоциональном благополучии детей. Они стали лучше понимать чувства друг друга, выражать свои эмоции в речи, мимике, движениях. Улучшились их коммуникативные навыки, снизился уровень тревожности.

Список используемой литературы:

1. Антропова, Т. С. Технология снижения у детей личностной тревожности [Электронный ресурс] // Дистанционный образовательный портал Продленка. URL: <http://www.prodlenka.org/psikhologiiipublikacii/tekhnologiiia-snizheniia-u-detei-lichnostnoi-trevozhnosti.html> (дата обращения 14. 09. 2015)
2. Астапов, В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги [Текст] / В. М. Астапов // Прикладная психология. – 1999. – № 1. – с. 41-47
3. Астапов, В. М. Тревожность у детей [Текст] / В. М. Астапов – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 160 с.
4. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович – СПб: Питер, 2008. – 439с.
5. Веракса, А. Н. Практический психолог в детском саду [Текст] / А. Н. Веракса, М. Ф. Гуртова. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 144 с.

6. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л. С. Выготский. – Изд.: Союз, 2006. – 224 с.
7. Гамезо, М. В. Старший дошкольник и младший школьник: психодиагностика и коррекция развития [Текст] / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Л. М. Орлова. – М.: Изд.: МОДЭК, 1998. – 256 с.
8. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей [Текст] / А. И. Захаров — СПб.: Изд.: СОЮЗ, 2000. — 448 с. 20. Захаров, А. И. Как помочь детям избавиться от страха [Текст] / А. И. Захаров— СПб., 1995. – 125с.
9. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми [Текст] / М. В. Киселева – СПб: Речь, 2006. – 160 с.
10. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми [Текст] / Л. М. Костина – СПб.: Речь, 2003. – 160 с.
11. Крюкова, С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь, радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник – М.: Генезис, 2002. – 208 с.
12. Малкова, Е. Е. Тревожность и развитие личности в норме и при патологии: автореф. дис. ...д-ра псих. наук [Текст] / Е. Е. Малкова: Российский государственный педагогический ун-т им. А. И. Герцена. – СПб, 2014. – 41с.
13. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития [Текст] / В. С. Мухина. – Изд.: Академия, 2012. – 656 с.
14. Мэй, Р. Смысл тревоги [Текст] / Р. Мэй. М.: Класс, 2001. – 258 с.
15. Нищева, Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики [Текст] / Н. В. Нищева. – М.: Детство-Пресс, 2014. – 80 с.
16. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] / Л. Ф. Обухова – Изд.: Юрайт, 2016. – 460сс.
17. Прихожан, А. М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми [Текст] / А. М. Прихожан - М., 1990 . – 231с.
18. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А.М. Прихожан – СПб: Изд.: Питер, 2009. – 192 с.
19. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги [Текст] / Ч. Д. Спилбергер . – М., 1983 – 217с.
20. Шарохина, В. Л. Коррекционно-развивающие занятия. Старшая и подготовительная группы [Текст] / В. Л. Шарохина, Л. И. Катаева. – М.: Национальный книжный центр, 2014. – 115 с.
21. Широкова, Г.А. Справочник дошкольного психолога [Текст] / Г. А. Широкова — Ростов: Изд.: Феникс, 2004. — 384 с.

22. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
23. Эльконин, Д.Б. Психология игры [Текст] / Д. Б. Эльконин. – М.: Владос, 2012. – 228 с.

Карта выявления индивидуальных маркеров тревожности ребенка

Ф.И.О. ребенка _____

Ф.И.О. респондента _____

Статус респондента: родитель (законный представитель) / педагог
(подчеркнуть)

Дата: _____

Определите выраженность описанных характеристик от 1 до 5, где

1. не проявляется
2. проявляется редко
3. проявляется несколько раз в неделю
4. проявляется часто
5. проявляется постоянно

Маркеры проявления тревожности ребенка:	Оценка:
Нарушения сна (нужное - подчеркнуть): ✓ долгое укладывание ко сну; ✓ бессонница; ✓ отказ от раздельного сна; ✓ прерывистый сон, частые пробуждения; ✓ беспокойный сон, двигательное беспокойство во время сна.	
Нарушения аппетита (нужное - подчеркнуть): ✓ сниженный аппетит; ✓ повышенный аппетит; ✓ переедание; ✓ избирательность в пище (прием только определенных видов продуктов).	
Общее двигательное беспокойство	
Навязчивые движения (нужное - подчеркнуть): ✓ накручивание волос; ✓ поправление одежды; ✓ расчесывание кожи; ✓ трение глаз; ✓ гримасы лица; ✓ другое (описать).	
Установленные хронические заболевания, диагнозы врачей невролога, психиатра (указать при наличии).	

