**Проект коррекционной работы для детей младшего школьного возраста по преодолению тревожности при переходе из младшего школьного звена в среднее звено**

Программа призвана помочь тревожным учащимся, имеющих трудности в процессе адаптации в среднем звене. Ориентированность программы на попытку устранения различных страхов, стоявших перед школой, снижения уровня тревожности и развитие благоприятного психологического климата.

Коррекционно-развивающая программа рассчитана на учащихся 5-х классов на 20 занятий, каждое занятие длительностью 60 мин. Набор учащихся в группе определялся по результатам диагностик:

• Тест школьной тревожности Филлипса.

• Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой.

**Цель программы:** оказание психологической помощи по устранению признаков тревожности и повышению адаптивных возможностей детей 10-12 лет к среднему звену школы.

**Задачи программы:**

* уменьшить тревожность;
* снизить страх самовыражения, страхи в отношениях с учителями, страх ситуации проверки знаний; повысить уверенность в себе;
* обучить приемам и методам овладения своим волнением и повышенной тревожностью, научение и развитие навыков релаксации;
* повысить уровень школьной мотивации;
* отработать навык рефлексии;
* снизить уровень агрессивности, враждебности;
* формировать эмпатию, толерантное отношение к одноклассникам;
* развить навыков сотрудничества, взаимоподдержки, взаимопомощи;
* формировать умения конструктивного взаимодействия и общения с окружающими.

**Актуальность программы:** переход из одной ступени в другую несомненно является сложным периодом для ученика. Новая обстановка, новые учителя и разные требования учителей повышают риск возникновения тревожности. Тревожность детей влияет на их самооценку, учебную мотивацию, взаимоотношения с окружающими и на развитие личности в целом. Это может привести в дальнейшем к серьезным трудностям в процессе развития личности ученика. Необходимо заниматься этими проблемами сейчас, чем на поздних сроках обучения.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

* Снижение уровня тревожности;
* Повышение адаптивных возможностей;
* Сформированность позитивного отношения к школе;
* Умение выстраивать гармоничные отношения со сверстниками;
* Устранение страхов, связанных со школой;
* Сформированность чувства эмпатии, толерантности;
* Сформированность навыков сотрудничества, взаимоподдержки, взаимопомощи;
* Владение приемами и методами овладения своим волнением и повышенной тревожностью;
* Владение навыком релаксации.

**Материальное обеспечение**: краски, цветные карандаши, баночки для воды, простые карандаши, кисточки, ластик, альбомы для рисования, палитра, компьютер для прослушивания мелодий.

**Особенностью программы является:**

1. использование различных подходов (игротерапия, арттерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, психогимнастика);

2. индивидуальная работа с каждым ребенком;

3. использование различных технических средств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Содержание деятельности** | **Количество часов** |
| Вводное занятие | Приветствие участников; совместная выработка правил поведения в группе и предоставление равных прав и возможностей.  Упражнение «Мое школьное настроение в понедельник»: детям предлагается сказать фразу «Мое школьное настроение в понедельник похоже на…» и попытаться описать свое настроение в виде какого-либо предмета. И так по каждому учебному дню недели.  Рефлексия. | 1 час |
| «Приятно познакомится!» | Знакомство с участниками, установление контакта между членами группы, включая психолога;  Проведение тренинга на сплоченность «Мы одна команда»;  Домашнее задание: «Нарисуйте рекламу самого себя. На альбомном листке изобразите то, что говорит о вас: какие-то ваши характеристики, ваши увлечения, ваши отличительные черты.»  Презентация самих себя, идет повышение уровня самооценки, развитие коммуникативных находчивых способностей, умений представлять себя;  Проведение тренинга на развитие коммуникативных способностей «Я люблю общаться».  Упражнение «Я-главный герой!»: детям предлагается представить себя каким-то героем (президент, популярная певица, супергерой и т.д.) и презентовать себя. После презентации задаются примерные вопросы:   * Как ты себя чувствовал, когда представил себя таким героем? * Какие эмоции ты испытывал? * Почему именно с такой манерой поведения ты его представил?   Рефлексия после каждого занятия по данной теме. | 4 часа |
| «Сложная школа?» | Составление списка «правила поведения в школе», поиск путей преодоления трудностей при выполнении правил;  Проведение мозгового штурма «А какие правила ты бы оставил в школе, если бы был директором и почему?»;  Арттерапия: Упражнение «Монстрик»: детям предлагается нарисовать школьный предмет, который им не нравится и который вызывает у них негативные эмоции, в виде монстра. После окончания зарисовки монстра, с каждым ребенком введется обсуждение рисунка:   * Какой предмет ты изобразил? * Чем он тебе не нравится? * Почему ты решил так его изобразить? * Почему именно эти цвета ты взял за основу рисунка?   В конце обсуждения детям предлагается избавится от монстрика – порвать рисунок.  Сказкотерапия: Упражнение «Очень плохой день в школе»: детям предлагается написать сказку о самом плохом и страшном дне в школе. В сказке не должно указываться имена или отдельные какие-то личности. В конце нужно будет придумать хорошее завершение сказки;  Упражнение «Я прав!»: участникам предлагаются карточки с определёнными ситуациями: где один участник знает, что он прав, а другой пытается его обвинить. Например: «Сестра обвиняет брата в том, что он съел все ее варенье» или «Учительница утверждает, что ученик списал контрольную работу». После проигрывания идет рефлексия участников;  Упражнение «Неоконченные предложения».  Рефлексия после каждого занятия по данной теме. | 5 часов |
| «А как ты справляешь со стрессом?» | Проведение мозгового штурма на темы «Что такое тревога и откуда она возникает?»;  Знакомство с понятием «тревога»;  Проведение музыкотерапии. Домашнее задание: «До следующего нашего занятия, попытайся слушать приятную и расслабляющую музыку по вечерам. На следующем занятии мы обсудим результаты.»  Обсуждение результатов, проведение музыкотерапии с различными мелодиями. Задаются вопросы:   * Какие эмоции вы чувствовали при определенной мелодии? * Какая мелодия вам больше всего понравилась и почему? * Какие ассоциации у вас возникали при определенной мелодии?   Проведение мозгового штурма на темы «Способы борьбы со стрессом», знакомство с техниками и методами психогимнастики.  Домашнее задание: «На протяжении недели, если испытываешь стресс в какой-то ситуации, используй пройденные техники борьбы со стрессом. На следующем занятии мы обсудим результаты.»  Рефлексия после каждого занятия по данной теме. | 3 часа. |
| «Ты и я, все мы» | Мозговой штурм: «Важно ли говорить человеку его недостатки? Почему?»;  Упражнение «Ты делаешь это не так, но я люблю тебя за это»: детям предлагается по очереди кидать каждому мяч и говорить сначала его недостаток, а после его плюс. То есть мы как бы делаем комплимент недостатку человека. В конце упражнения идет обсуждение. Примерные вопросы:   * Что ты чувствовал, когда тебе говорили комплименты и твои недостатки? * Было ли сложно тебе говорить комплименты и недостатки человеку?   Упражнение «Портрет моего соседа»: Детям необходимо разбиться на пары. После чего предлагается изобразить своего соседа таким, каким ученик его видит и представляет. В конце упражнения идет обсуждение рисунков;  Тренинг на развитие умения находить общий язык в различных ситуациях «Давайте общаться!»;  Упражнение «Настроение»: каждому ребенку предлагается нарисовать свое настроение на листке, после чего он показывает свой рисунок всем и каждый попытается определить его внутреннее состояние.  Рефлексия после каждого занятия по данной теме. | 4 часа |
| Заключительное занятие | Итоговая диагностика с помощью методик:   * Тест школьной тревожности Филлипса. * Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой.   Консультации и рекомендации детям, их родителям, педагогам; Составление буклетов с рекомендациями. | 3 часа |

Итого: 20ч.

Программу составил педагог-психолог Суркова Полина Леонидовна.