

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат среднего общего образования села Уэлен»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

*С.С. Торчаева*  
Протокол № 1  
от 29.08 2022 г

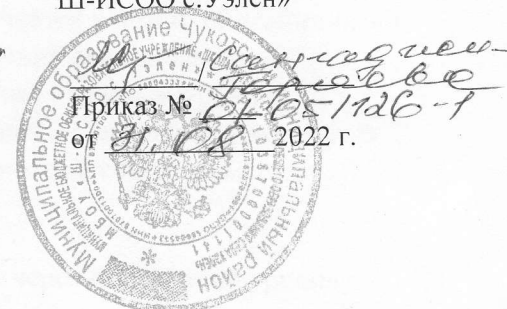
«Согласовано»

Заместитель директора  
по УМР

*Ондар Ондарович*  
Протокол № 1  
от 30.08 2022 г.

«Утверждено»

И. о. директора МБОУ  
Ш-ИСОО с. Уэлен»



Рабочая программа

## «У тебя все получится»

Рабочая программа «У тебя все получится» по снижению тревожности и страхов адресована учащимся начальной школы, имеющих повышенный, высокий уровень тревожности.

2022-2023 учебный год

Т.М

Составитель: педагог-психолог Тищенко  
Срок реализации программы один учебный год.  
Занятия проводятся 1 раза в неделю.  
Запланировано 9 занятий.

Рабочая программа «У тебя все получится» по снижению тревожности и страхов адресована учащимся начальной школы, имеющих повышенный, высокий уровень тревожности.

**Актуальность.**

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Они должны привыкнуть к коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Повышенный уровень тревожности достаточно часто встречается у детей, обучающихся в начальной школе. Он может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям. У детей с данным уровнем тревожности формируется установочное отношение к себе как к слабому, неумелому. В свою очередь это порождает общую установку на неуверенность в себе, что мешает адаптироваться ребенку к школе.

**Цель:**

Снижение уровня тревожности учащихся начальной школы через повышение уровня самооценки.

**Задачи:**

Снизить уровень тревожности у детей, через обучение умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих ситуациях.

Способствовать повышению самооценки, через формирование у детей позитивного представления о собственных возможностях

Сформировать новые стратегии поведения в тревожащих ситуациях, через принятие самостоятельных решений.

Поставленные задачи с одной стороны помогают ребенку овладеть навыками саморегуляции, с другой стороны способствуют повышению самооценки и адаптации к школе.

Продолжительность курса: 9 недель, с периодичностью одно занятие в неделю.

**1. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности  
результаты от реализации программы:**

- Снижение уровня тревожности у детей до уровня возрастной нормы
- Повышение уровня самооценки
- Улучшения в учебной деятельности детей

Во время проведения занятий осуществляется два диагностических среза: рисуночные тесты (“Нарисуй человека”, “Несуществующее животное”), с помощью которых хорошо диагностируется тревожность и наличие агрессивных тенденций, специальный детский тест тревожности (В. Амен, Р. Тэмпл, М. Дорки) (для детей 4-7 лет), а так же методика исследования самооценки (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон).

**Критерии эффективности программы:**

- Повышение показателей уровня самооценки, после проведенных занятий
- Снижение показателей тревожности до нормального уровня, после проведенных занятий
- Улучшение взаимодействия в сложившемся коллективе
- Улучшения в учебной деятельности детей

**2.Содержание программы**

**Структура занятия:**

1. Вводная часть включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности. Ритуал приветствия.

2. Основная часть, включает в себя игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия, направленные на обучение навыкам саморегуляции и повышение самооценки.
3. Заключительная часть. В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями. Ритуал прощания.

Наличие ритуала приветствия и ритуала прощания помогает организовать группу на начальном этапе.

**Методы и приемы**, используемые в программе: словесные и подвижные игры, беседа, проигрывание проблемных ситуаций, релаксационные техники. На занятиях так же используются элементы арт-терапии.

#### **Основное содержание программы:**

- Программа занятий состоит из нескольких блоков, соответствующих её цели: 1) Снижение уровня тревожности, 2) Повышение самооценки, 3) Принятия самостоятельных решений. Занятия строились на материале, близком и понятном детям, связанном с актуальными для них проблемами.
- На занятиях первого блока ребенку предлагаются релаксационные упражнения для снятия тревожности, которые он может использовать вне занятий, дома, чтобы научиться владеть своими эмоциями и чувствами.
- Занятия второго блока направлены на повышение самооценки, уверенности в себе, своих силах. В игровой форме ребенок узнаёт не только о своих недостатках, но и обнаруживает достоинства.
- Третий блок направлен на создание условий, в которых бы ребенок мог свои достоинства проявить, принять самостоятельные решения.

### **Тема 1 Снижение уровня тревожности**

#### **Занятие 1 «Ты можешь быть смелым»**

Цель: снижение тревожности и напряжения у детей, через обучение навыкам саморегуляции

Задачи:

- Знакомство участников
- Создание доверительной атмосферы в группе
- Снижение тревожности, через обучение техники расслабления мышц лица.

#### **Занятие 2 «Поверь в свои силы»**

Цель: снятие тревожности и напряжения у детей, сохранение спокойствия в неожиданных ситуациях

Задачи:

- Создание условий для снижения уровня тревожности, через преодоление неожиданных трудностей.
- Снижение тревожности, через обучение техники перевоплощения.

#### **Занятие 3 «У тебя всё получится»**

Цель: снижение тревожности и напряжения у детей, через обучение навыкам саморегуляции.

Задачи:

- Снижение тревожности и напряжения у детей, через развитие воображения
- Снижение тревожности, через обучение техники расслабления мышц тела.

### **Тема 2 Повышения самооценки**

#### **Занятие 4 «Верь в себя»**



Цель: снижение тревожности и напряжения, через развитие умения увидеть свои достоинства

Задачи:

- Снижение тревожности, через обучение техники расслабления мышц лица.
- Развитие позитивной самооценки и представлений о себе, через актуализацию собственных достижений

Занятие 5 «Тебя любят»

Цель: снижение тревожности и напряжения, через формирование чувства собственной уникальности

Задачи:

- Снижение тревожности и напряжения, через обучение техники расслабления мышц рук и ног
- Развитие позитивной самооценки и представлений о себе, через визуализацию своего позитивного образа

Занятие 6 «Люби близких»

Цель: снижение тревожности и напряжения, через формирование позитивного отношения к окружающим

Задачи:

- Снижение тревожности и напряжения, через обучение техники расслабления мышц тела
- Формирование позитивного образа себя, через положительное отношение к окружающим

**Тема 3 Принятия самостоятельных решений**

Занятие 7 «Попробуй сам»

Цель: снижения уровня тревожности, через развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации

Задачи:

- Снижение тревожности и напряжения, через нахождение собственных позитивных качеств
- Принятия самостоятельных решений, через формирование внутренней уверенности.

Занятие 8 «Навстречу трудностям»

Цель: Снижения уровня тревожности, через развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации.

Задачи:

- Снижение тревожности и напряжения, через обучение техники расслабления мышц тела
- обучение навыкам конструктивного принятия решения

Занятие 9 «Ты можешь всё»

Цель: создание условий для снижения уровня тревожности, через развитие позитивного восприятия себя и окружающих

Задачи:

- Снижение тревожности, через формирование позитивных представлений о другом
- Снижение тревожности, через формирования позитивного отношения к себе

**3. Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
=	<b>Тема 1. Снижение уровня тревожности</b>	<b>3</b>	===	===
1	«Ты можешь быть смелым»	1		
2	«Поверь в свои силы»	1		

3	«У тебя всё получится»	1		
=	<b>Тема 2. Повышение самооценки</b>	<b>3</b>		
4	«Верь в себя»	1		
5	«Тебя любят»	1		
6	«Люби близких»	1		
=	<b>Тема 3. Принятия самостоятельных решений</b>	<b>3</b>		
7	«Попробуй сам»	1	===	===
8	«Навстречу трудностям»	1		
9	«Ты можешь всё»	1		

#### 4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

**Материалы необходимые для занятий:** магнитофон, аудиозапись звуков живой природы, карандаши, краски, бумага, кисточки, стулья, фломастеры.

#### Литература

1. Александровская Э.М. и др. Психологическое сопровождение школьников: учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. М: "Совершенство", 1998
3. Газета "Школьный психолог" № 23 - 1999
4. Газета "Школьный психолог" № 2 – 2000.
5. Газета "Школьный психолог №18 - 2003г. (Роза Рахманкулова Практическая работа по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников.)
6. Газета "Школьный психолог" №9 за 2003г. (Н.Семаго, М. Семаго Психологическая оценка готовности к началу школьного обучения.)
7. К.Фопель. Как учить детей сотрудничать? ч. 1-4. М.: "Генезис", 1999
8. Прихожан А.М. Психология тревожности: Дошкольный и школьный возраст 2-е изд. ("Детскому психологу") СПб.: Питер, 2009