**Программа групповой работы**

**по проблеме школьной тревожности для учащихся пятого класса**

По результатам проводимого психического исследования эмоционального состояния в школе (тест Филлипса) и уровня учебной мотивации (Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Спилберг-Андреева) выявляется группа детей, испытывающими трудности в школьной адаптации.

 **Цель программы**: снижение порога негативных эмоций в процессе адаптации к новым условиям обучения.

**Задачи:**

Снизить школьную тревожность, обучить способам саморегуляции эмоционального состояния.

Научить участников группы видеть свою уникальность, не бояться проявлений собственных возможностей, идей, мыслей, фантазии.

Повысить самооценку участников группы.

Тренировать гибкость поведения.

**Адресат:** группа учащихся 5 класса в количестве 12 -15 человек.

**Количество занятий**: 12.

**Продолжительность** одного занятия: 45 минут.

**Периодичность занятий**: 1 занятие в неделю.

**Методы:** при проведении занятий используются методы игротерапии, арт-терапии, сказкотерапии, психогимнастики, релаксации, ролевые игры.

**Ожидаемые результаты**: снижение уровня негативных эмоций, связанных со школой снижение школьной тревожности, овладение навыками саморегуляции.

**Тематическое планирование**

Занятие 1. Установление правил, создание рабочей атмосферы, сплоченность группы.

Занятие 2. Формирование чувства успешности, осознание личных целей

Занятие 3. Вербализация содержания школьной тревожности. Осознание проблем, связанных со школьной тревожностью

Занятие 4. Школьные страхи

Занятие 5. Разрядка школьной тревожности

Занятие 6. Агрессивность

Занятие 7. Закрепление позитивного отношения к школе

Занятие 8. Принятие себя

Занятие 9. Повышение самооценки участников группы

Занятие 10. Тренировка гибкости поведения

Занятие 11. Развитие коммуникативных навыков участников

Занятие 12. Закрепление позитивного опыта эмоциональ­ного самоконтроля.