Муниципальное казённое учреждение социального обслуживания

«Социально реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Увельского муниципального района

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Программа утверждена на педсовете

Директор МКУСО Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Реабилитационный центр»

Сироткина И.В.

|  |
| --- |
| Психолого-педагогическая программа  "Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного возраста"  Программа составлена  психологом МКУСО  «Реабилитационный центр»  Резепиной Н.Л.  Рецензент программы:  Зам. директора МКУСО  «Реабилитационный центр»  Коровина Е.В.  2012 |

**Программа "Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного возраста".**

|  |
| --- |
|  |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое время диктует новые вопросы. И, пожалуй, чаще всего люди задают сегодня вопрос: "Почему?" Многочисленные реформаторы дошкольных учреждений как будто не слышат этого вопроса и активно спорят по поводу того, сколько и какими знаниями должен обладать ребёнок. Но разве не всё равно, какими и в каком количестве знаниями будет владеть ребенок на выходе из дошкольного учреждения, если в душе у него не будет мира. Если он не будет способен жить счастливо и развиваться, принося радость окружающим и стране в целом. На самом деле все прекрасно понимают, что общество пребывает в состоянии глубокого социально- экономического, духовно-нравственного кризиса. Современная медицина утверждает, что 30-40 % хронических заболеваний имеет психогенную основу. Поэтому с особой остротой встаёт вопрос о том, что позволяет человеку в современных условиях сохранить здоровье и душевный комфорт.

Психологическое здоровье детей долгое время оставалось вне внимания взрослого. Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:  
• наличие позитивного образа "Я", т.е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей;  
•владение рефлексией , как средством познания себя;  
• наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте.  
Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит  
повышенную утомляемость и снижение работоспособности. У дошкольников с деструктивной агрессивностью и социальными страхами можно наблюдать трудности при ответах у доски, в общении. Учащиеся с демонстративной агрессивностью вырабатывают стереотип поведения, направленный на получение негативного внимания. Они мешают проводить занятия.  
Каждый, родитель и педагог хочет, чтобы ребёнок в будущем был счастливым. Именно поэтому делается упор на хорошее здоровье, высокую успеваемость, адекватное поведение.  
По результатам публикаций и опросов населения, проведённых за десятилетний период следует, что на протяжении последних лет число неудовлетворённых жизнью устойчиво удерживается на уровне 73-75 %, в то время как прекрасное настроение отмечают только 3 % опрошенных. По мнению исследователей, формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться ещё в детстве. Для этого родителям необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить разнообразные источники нахождения положительных эмоций. У ребёнка, выросшего среди счастливых родителей, на 10-20% больше шансов самому стать счастливым.  
Таким образом, психологическое здоровье необходимо ребёнку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Составленная нами программа по укреплению психологического здоровья детей дошкольного возраста ориентирована на решение некоторых проблем в развитии.  
Поводом для написания программы занятий послужило увеличение обращений педагогов и родителей тех детей, которые проявляют различные нарушения: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д.  
Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей психической жизни , как и радость , восхищение, гнев, удивление , печаль. Мир детства полон всевозможных тайн, загадок, тревог. Разве не внушает страх незнакомое пространство, в которое внезапно попадает ребенок, и даже его собственная комната? А какие опасности таит в себе темное время суток – вечер и ночь, когда страшным представляется то, что днем никакого испуга не вызывает. Плоды детских страхов, возникающие вдруг в воображении ребенка, нереальны, однако страх, испытываемый дошкольником, переживается им по-настоящему. Детские страхи - это обычное явление для детского развития. Они имеют разное значение для ребенка. Каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть "свои" страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и в целом имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.  
Необходимо определять патологический страх, требующей коррекции, от нормального, возрастного, с тем чтобы не нарушить развития ребенка.  
Детские страхи , если к ним правильно относиться ,понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия , говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка , наличии у них самих страхов , конфликтных отношений в семье. К сожаленью, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и идея разработанной мной программы - предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющихся нарушений, вызванных семейными неурядицами, душевной чёрствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного дошкольного учреждения, в которое попадает ребёнок. В силах педагога, психолога - создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у ребёнка чувства защищённости, уверенности в себе адекватной самооценки. По данным психологического исследования, почти у 50% -60 % детей детских садов города имеются нарушения психологического  
здоровья. Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного возраста.  
Созданная программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими различные страхи. В настоящее время психологи разрабатывают и реализуют программы, которые направлены на коррекцию эмоциональной сферы детей, где включаются упражнения по коррекции страхов или даже целые занятия.  
Данная программа полностью направлена на работу с различными страхами, возникающими у детей дошкольного возраста. Работа по устранению страхов и тревожности у детей, ведется по нескольким направлениям: работа с детьми, работа с педагогами, работа с родителями и составлена на основе реализующих задач в дошкольном учреждении, одной из которых является создание условий для своевременного и полноценного психического развития каждого ребенка.

**Цель программы –** создание условий для преодоления страхов у детей дошкольного возраста.

**В ходе достижения цели решаются следующие задачи:**

1. Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния.
2. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.
3. Формировать навыки общения, контроля своего поведения.
4. Содействовать развитию творческих задатков.

**Критерии эффективности программы:**

* повышение уверенности в себе;
* снижение тревожности;
* снижение количества страхов;
* улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок

**1 этап — диагностический.**  
Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

**Диагностика:**

1. Тест "Страхи в домиках"
2. Тест " Тревожности" ( Р. Тэмлл, М. Дорки, В. Амен.) /

**2 этап - информационный.**

Цель : информирование родителей и педагогов о имеющихся нарушениях в развитии детей.  
**3 этап - практический.**  
Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.  
**4 этап - контрольный.**  
Цель: определение эффективности коррекционной работы.  
  
**Методы и техники, используемые в программе**

**Релаксация.** Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение   
на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного   
напряжения.

**Концентрация.** Сосредоточение на своих зрительных , звуковых и   
телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

**Функциональная музыка.** Успокаивающая и восстанавливающая   
музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости,   
переключает внимание.

**Игротерапия.** Используется для снижения напряженности, мышечных   
зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения   
страхов.

**Телесная терапия.** Способствует снижению мышечных зажимов,   
напряжения, тревожности.  
  
**Арт-терапия.** Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие   
мелкой моторики снижение тревожности.

**Актуальность проблемы**. Нестабильные социально — экономические условия жизнедеятельности человека привели к резкому увеличению нарушений нервно - психического характера. Одним из таких нарушений является повышенный уровень тревожности, который представляет собой наиболее значимый риск-фактор, ведущий к нервно-психическим заболеваниям человека. По данным Всемирной организации  
здравоохранения число тревожных людей в 80-е годы составляло 15% от общей выборки, в настоящее время их количество возросло в 5 раз. При этом изменяется и уровень тревожности.  
В настоящее время в психологической практике имеется достаточно большой набор техник и приемов, непосредственно направленных на преодоление различных видов тревожности, но в большей степени они предназначены для работы с детьми и подростками, для развития их эмоциональной сферы.  
Особое значение в связи с этим имеет работа по психопрофилактике и регуляции тревожности личности, которые должны носить не узко функциональный, а общий, личностно-ориентированный характер, сфокусированный на всех структурных компонентах тревожности.