

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 65
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического Совета
№1 от 01.09.2025
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № ____
от 01.09.2025
Заведующий ГБДОУ д/с № 65
Красносельского района
комбинированного вида
Санкт-Петербурга

Е.Б. Якобсон

Программа
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ
ТРЕВОЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Возраст: дошкольный (от 5 до 7 лет)

Разработчик:
педагог-психолог
Васильева
Жанна Николаевна

Санкт-Петербург
2025

Содержание рабочей программы

№	Разделы программы	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Значимые характеристики тревожного ребенка	3
1.3	Цели и задачи реализации Программы	3
1.4	Ожидаемые результаты	4
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Этапы работы	4
2.2	Структура сеансов	4
2.3	Комплексно-тематический план на учебный год	5
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Учебно-методический комплект	6
3.2	Список используемой литературы	7
	Приложение Игры и упражнения, используемые на сеансах	7

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Проблема эмоционального неблагополучия у детей, в частности, проблема тревожности, несмотря на давнюю историю, не теряет своей актуальности. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточно хорошей эмоциональной адаптированности ребенка к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство.

Высокая тревожность оказывает отрицательное, дезорганизирующее влияние на результаты любой деятельности дошкольников. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью.

Тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение – пренебрежительного характера, с явными признаками дезадаптации. Ему свойственна неуверенность, боязливость, минимальная самореализация.

Основными причинами тревожности и страхов старших дошкольников являются:

- Излишнее беспокойство и тревожность родителей;
- Воспитание в социальной изоляции;
- Конфликтные взаимоотношения;
- Алкоголизм в семье;
- Гиперопека над ребенком, авторитарный стиль общения;
- Запугивание наказания со стороны родителей;
- Боязнь не соответствовать ожиданиям родителей.

Коррекционная работа по снижению уровня тревожности детей строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

1.2. Значимые характеристики тревожного ребенка

Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду немало, и они держат свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

1.3. Цели и задачи реализации Программы

Цель: научить справляться с тревогой и другими отрицательными эмоциями.

Задачи:

- воспитывать чувство уверенности в себе и повысить самооценку
- расширить границы невербального самовыражения
- расширить возможности восприятия своего тела
- формировать адекватные способы защиты через преодоление страхов и стереотипных

форм поведения.

- развивать мелкую моторику пальцев
- развивать абстрактные мыслительные способности — пространственное мышление, восприятие, внимание, память, наблюдательность, умение сосредоточиться
- развивать творческие мыслительные способности — воображение, образное мышление
- формировать позитивный взгляд на мир.

1.4. Ожидаемые результаты

После проведения данной программы предполагается снижение уровня ситуативной и личной тревожности, повышение самооценки, снижение эмоционального и психологического напряжения, ребенок научится доверять другим, повысится уверенность в своих силах, снизится мышечное напряжение, разовьется умение общаться.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Этапы работы

Программа работы включает в себя несколько этапов:

Подготовительный этап: выявление тревожности у ребенка. Отбор детей для коррекционной работы осуществляется на основе психодиагностики, которая осуществляется путем наблюдения педагогов; анкетирования «Тест на тревожность ребёнка» Лаврентьева Г. П., Титаренко Т.М. и Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Шпаргалка для взрослых. Признаки тревожности»

С родителями, воспитателями и другими специалистами проводятся предварительные консультации. На консультации с воспитателями и логопедом обсуждается необходимость оказания поддержки ребенку, посещающему занятия. Аналогичные вопросы обсуждаются и с родителями.

Основной этап предполагает индивидуальную работу. Индивидуальные занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Продолжительность: 20-30 минут. Программа состоит из 10 занятий. Каждое состоит из нескольких упражнений.

Завершающий этап: проводится контрольная диагностика тревожности, позволяющая оценить эффективность работы. Кроме того, на этом этапе проводятся консультации с педагогами и родителями по результатам работы.

2.2. Структура занятий:

1. Приветствие, упражнения на равновесие и мышечную релаксацию.
2. Основная часть, во время которой используются игры и упражнения направленные на формирование адекватных способов эмоционального реагирования на негативные переживания.

В основной части используются такие методы и приемы как:

- прослушивание и обсуждение сказок;
- разыгрывание этюдов, инсценировки (психогимнастика);
- игры, упражнения;
- элементы арт-терапии, танцевальной терапии, музыкотерапии.

3. Заключительный этап, направлен на рефлекссию (Что нового сегодня мы узнали? Что особенно понравилось? Почему?) Прощание.

2.3. Комплексно-тематический план на учебный год

N занятия	Название упражнений	Цели и задачи
-----------	---------------------	---------------

1	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Кулак» • Игра «Звезда» • Игра «Подарки» 	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение самооценки. - Развитие коммуникативной сферы, эмпатии. - Развитие нравственной сферы.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Вопрос - ответ» • Игра «Солнышко» • Игра «Мой дорогой человек» • Игра «Добрые чувства» 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие коммуникативных навыков, стремления к добру и вежливости. - Нравственное развитие. - Повышение самооценки у детей. - Повышение фона настроения. - Развитие направленности на других, коррекция поведения в межличностных отношениях, умение договариваться при решении задачи.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Замок Феи» • Игра «Прогони Бабу-Ягу» • Игра «Петушиный бой» • Игра «Сиамские близнецы» 	<ul style="list-style-type: none"> - Коррекция поведения и личностных качеств. - Способствовать символическому уничтожению страхов. - Аффективная стимуляция страхов ребенка. - Способствовать возникновению доверия между детьми.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Желание для себя» • Игра «Дом» • Игра «Я вижу...» • Игра «Невидимая нить» • Игра «Листочки», «Ветер» 	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение самооценки. - Развитие воображения. - Развитие способности к самопознанию. - Повышение самооценки. - Гармонизация семейных и межличностных отношений.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Цветок мечты» - Рисование «Цветок мечты» • Игра «Мой дорогой человек» • Игра «Ласковые слова» • Игра «Похвалилки» 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие эмпатии, направленности на других. - Коррекция поведения в межличностных отношениях, умения договариваться при решении задачи. - Повышение самооценки.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «За что меня любит мама» • Игра «Скульптура» • Игра «Добрый – злой, веселый – грустный» • Игра «Невидимая нить» 	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение значимости каждого ребенка. - Снятие мышечного напряжения. - Умение владеть мышцами лица. - Повышение самооценки.
7	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Настроение и походка» • Игра «Разрывание бумаги» • Игра «Штанга, №2» • Игра «Шалтай – Болтай» 	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение значимости каждого ребенка. - Снятие мышечного напряжения. - Снижение эмоционального напряжения и тревожности.
8	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Кулак» • Игра «Звезда» • Игра «Подарки» 	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение самооценки. - Развитие коммуникативной сферы, эмпатии. - Развитие нравственной сферы.

9	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Замок Феи» • Игра «Прогони Бабу-Ягу» • Игра «Петушиный бой» • Игра «Сиамские близнецы» 	<ul style="list-style-type: none"> - Коррекция поведения и личностных качеств. - Способствовать символическому уничтожению страхов. - Аффективная стимуляция страхов ребенка. - Способствовать возникновению доверия между детьми.
10	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Настроение и походка» • Игра «Разрывание бумаги» • Игра «Штанга, №2» • Игра «Шалтай – Болтай» 	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение значимости каждого ребенка. - Снятие мышечного напряжения. - Снижение эмоционального напряжения и тревожности.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-методический комплект

Диагностические материалы:

Лютлова Е.К., Моница Г.Б.	«Шпаргалка для взрослых. Признаки тревожности»	М., 2000 В электронном виде.
Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.	«Тест на тревожность ребёнка»	М., 1992 В электронном виде.

Индивидуальная коррекционно-развивающая деятельность:

А.Н.Малахова	Программа игротерапии для дошкольников "Небесное путешествие"	Издательство "Речь", Санкт-Петербург, 2008.
М.И.Чистякова	«Психогимнастика»	Издательство «Просвещение», «Владос», Москва, 1995.
О.Е. Хухлаев, О.В. Хухлаева	Серии терапевтических сказок: «Девочка с мишкой», «О ленивой звездочке», «Снежинка», «Чего мне волноваться?»	Издательство "Проспект", Москва, 2018 - 2019.
С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник	«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь и радуюсь»	М. Генезис, 2002.
Э.Э.Большебратакая	"Песочная терапия"	Издательство "Слово", Петропавловск, 2010.

3.2. Список используемой литературы

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. - 2-е изд., - СПб.: Питер, 2004 (сайт <https://www.twirpx.com>)
2. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми - СПб.: Речь. 2003 (сайт <https://www.twirpx.com>)
3. Лютлова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.: Генезис, 2000. (сайт <https://www.twirpx.com>)
4. Малахова А.Н., Программа игротерапии для дошкольников "Небесное путешествие", Издательство "Речь", Санкт-Петербург, 2008 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Игры и упражнения, используемые на занятиях

- Игра «Кулак»
Ребята быстро лепят небольшой предмет,
затем, по очереди
передают соседу, разминают в руках
и лепят что-нибудь другое.

- Игра «Звезда»
Все участники говорят «имениннику» —
ребенку в центре круга —
комплименты (все дети должны побывать
в роли «именинника»).

- Игра «Подарки»
Каждому ребенку предлагается подумать,
какой подарок он бы подарил каждому,
чтобы доставить ему радость.
Упражнение выполняется по кругу,
каждый заканчивает фразу:
«Тебе, (имя), я дарю...».

- Игра «Вопрос - ответ»
Ведущий беседует с ребятами о словах-помощниках,
которые называются «волшебными». Далее дети
отвечают на вопросы:
- Какие «волшебные» слова ты знаешь?
- Когда их говорят?
- Почему они называются «волшебными»?
- Скажи каждому: «Спасибо тебе, что ты есть!»
и улыбнись.
- Вспомни свой поступок, когда тебя поблагодарили.

- Игра «Солнышко»
Ребенку предлагается порадовать добрыми словами
других и себя:
- Скажи каждому добрые и теплые, ласковые слова.
- Что ты при этом чувствовал?

- Игра «Мой дорогой человек»
У каждого есть самые дорогие люди - родители!
Мы их очень любим, и они нас тоже любят всем
сердцем! Семья - это бесценное богатство!
Расскажи о своем самом дорогом человеке.
- Кто это?- Как ты его радуешь?
- Что ему нравится (когда он радуется).
- Нарисуй ему красочный рисунок в подарок.

- Беседы о добре «Добрые чувства»:
Беседа на тему добра и зла. Обсуждаются вопросы:
- Что значит делать добро?

- Назови добрые поступки и помыслы.
- Как можно помочь другому?
- Что значит «быть хорошим человеком» (это быть каким?)
- Расскажи о своем добром поступке.

- Игра «Замок Феи»

Каждый ребенок рассказывает всем, каким он будет человеком, какие добрые поступки будет совершать, как будешь себя вести.

Затем Фея взмахивает волшебной палочкой, все вместе громко хлопают и весело говорят в один голос три раза: «Молодец!»

- Игра «Насос и мяч».

На звук «ш-ш-ш» из положения сидя медленно поднимаемся вверх, вытягивая руки; на звук «с-с-с» медленно возвращаемся в исходную позицию — садимся на корточки, обхватив руками колени.

- Игра «Я — король».

Ребенок в роли короля делает указания, сидя на троне: принеси мне игрушку, спляши польку.

- Игра «Сиамские близнецы».

Два ребенка встают спина к спине, сцепившись руками, и пробуют походить в разных направлениях, попрыгать, что-то взять.

Важно умение договориться.

- Игра «Желание для себя»

Ребенку предлагается загадать желание для себя — громко и от всего сердца.

Ведущий звенит в колокольчик со словами:

«Твое желание постарается исполниться».

- Игра «Дом»

Ребенок рассказывает о членах своей семьи — как их зовут, где они работают или учатся, как проводят время вместе, что любит каждый. Предлагается нарисовать свою семью за разными занятиями (прогулка в парке, на аттракционах, встреча Нового года, Д Р.), сопровождая рисунок рассказом.

- Игра «Я!»

Выбирается «именинник» (по очереди). Он залезает на стул. Его просят каждый раз, когда он услышит свое хорошее качество, громко выкрикнуть: «Я!»

Ведущий зачитывает качества, а группа хором повторяет.

- Игра «Что я умею делать хорошего?».

Каждого из участников просят рассказать о том, что он умеет делать хорошего.