

Рабочая программа коррекции тревожности у обучающихся 6-10 классов

Поскольку тревожность можно отнести к расстройствам и нарушениям эмоциональной сферы, то рассматривать особенности ее проявления у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) следует через призму эмоционального развития детей данной категории. Такие особенности психологической области в рамках школьного обучения осложняют социальную приспособленность детей, и, как показывает ряд исследований, негативные обстоятельства жизни имеют все шансы воздействовать на формирование личности по неустойчивому типу. Преждевременное появление и долговременное влияние психотравмирующего фактора вызывает устойчивые сдвиги нервно-психической сферы ребенка. В условиях бесконтрольности она имеет возможность начать образовываться по неустойчивому типу: неумение контролировать и блокировать свои желания, вспыльчивость, отсутствует чувства долга и ответственности, грубость, либо жесткая авторитарность обуславливает невротическое формирование личности, которое также проявляется в таких чертах как: несамостоятельность, робость, а, следовательно, и тревожность.

Важно отметить, что дети обычно переживают и нарушения настроения. У детей с завышенным позитивным настроением доминируют импульсивность и психомоторная расторможенность, которые могут конспирироваться под детскую непосредственность и жизнерадостность. Для детей со сниженным настроением свойственна предрасположенность к робости, присутствие тревожных проявлений, что служит основанием для формирования личностной тревожности. Множество исследователей, занимающихся проблемами тревожности у детей с ОВЗ, отмечают, что правильные условия в обучении и воспитании является одним из наиболее важных социальных факторов, оказывающих положительное влияние на жизнедеятельность и развитие детей с особыми образовательными потребностями.

Форма работы: групповая.

Программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих занятий с обучающимися с ОВЗ, испытывающими тревожность в обучении и общении.

По результатам диагностических исследований формируется список детей для дальнейшей психологической работы. Данная программа рассчитана на проведение занятий в течение 4 месяцев с частотой проведения 1 раза в неделю, объем занятий – 15 академических часов.

Во время занятий с детьми планируется:

- сформировать навыки конструктивного взаимодействия;
- сформировать адекватную самооценку и уверенность в своих силах;
- развить способности проводить самоанализ;
- сформировать позитивное мировосприятие;
- снизить уровень тревожности.

Цель программы – снижение тревожности у обучающихся.

Задачи программы:

1. При помощи конкретных знаний коррекция своего поведения.
2. Изменение травмирующей ситуации на ресурсное состояние.
3. Обучение детей, имеющим высокую тревожность, релаксирующим методам.

Коррекционно-развивающая работа с обучающимися проводится в нескольких направлениях:

- развитие позитивного самовосприятия;
- повышение уверенности в своих силах;
- развитие доверия к другим людям;
- снятие мышечного напряжения;
- развитие навыков коллективной работы;
- отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Методы реализации программы:

- упражнения и игры на снятие тревожности и беспокойства;
- приемы саморегуляции;
- релаксация;
- визуализация;
- работа с метафорой;
- рефлексия.

Программа состоит из 3-х разделов:

Первый раздел. Предполагает формирование группы, вырабатываются правила общения в группе.

Второй раздел. Происходит преодоление барьеров к взаимному доверию, создаются условия для развития адекватного отношения к самому себе, развиваются навыки эффективного общения с разными людьми. Снижаются страхи.

Третий раздел. Предполагает формирование навыков общения в психотравмирующих ситуациях, умение находить альтернативные решения.

Структура занятий реализуемой программы:

1. Игры, способствующие создать положительную атмосферу, развить сплоченность группы (для групповых занятий), снять эмоциональную напряженность.

2. Упражнения на развитие умений владеть мышцами рук, ног, лица и тела, снижение мышечного напряжения; упражнения, направленные на повышение самооценки, уверенности в собственных силах; игры, направленные на развитие коммуникативных способностей, а также навыков владения собой в психотравмирующих ситуациях; релаксационные игры и упражнения, направленные на развитие умений управлять своими чувствами, снижать внутреннее напряжение.

3. Рефлексия занятия, подведение итогов.