

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района
протокол № 1
от «30» августа 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
О.В.Баранова
«31» августа 2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**«Технология коррекции тревожности
у детей старшего дошкольного возраста
средствами артпедагогики»**

Составитель:
Рыбкина И.А.,
социальный педагог

Санкт-Петербург
2016 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность программы

Предназначение воспитания в дошкольном возрасте заключается не только в получении знаний, но и в становлении базовых характеристик личности ребенка. В дошкольном возрасте формируется тот сравнительно устойчивый внутренний мир, который дает основания назвать ребенка личностью, хотя (по определению Мухиной В.С.) «личностью, еще не сложившейся, но способной к дальнейшему развитию и совершенствованию» [25].

Воспитание поколения самостоятельных, ответственных и уверенных детей – приоритетная задача государства в сфере образования и воспитания, которая сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС).

Современные условия жизни семьи оказывают существенное влияние на развивающуюся личность дошкольника. Изменение условий существования и функционирования семьи в худшую сторону, сопровождаемые экономической нестабильностью, неуверенностью в завтрашнем дне, ведет к увеличению количества детей, имеющих проблемы в социальной и эмоционально-волевой сферах, и в частности повышенный уровень тревожности.

Начавшееся с середины 80-х годов реформирование политической социально-экономической жизни страны привело к обострению социальных проблем.

Тревога и тревожность обнаруживают связь с историческим периодом жизни общества, что отражается в содержании страхов, характере «возрастных пиков» тревоги, частоте, распространенности и интенсивности переживания тревоги, значительном росте количества тревожных детей и подростков в нашей стране в последнее десятилетие

Согласно статистике, вплоть до 1985 года тревожность держалась в норме (как и во всем мире) – 15–17%. Потом, когда началась перестройка, дети раньше взрослых среагировали резким ростом беспокойства. В 1998–2004 годах все шло на спад. Но сейчас, в последние шесть лет, тревожность снова начала подниматься. Данный процесс существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими «неопределенность и непредсказуемость будущего, и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревоги и тревожности» [Прихожан А.М., 28].

По результатам обращения семей в Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Калининского района Санкт-Петербурга (далее ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района) за 2015 - 2016 год примерно 65% детей - дошкольников имеют нарушения в социальной, эмоциональной и волевой сферах.

При этом отмечается тенденция к увеличению количества детей с повышенной тревожностью, эмоциональной неустойчивостью и социальной дезадаптацией.

Это связано с биологическими, психологическими и социально-психологическими факторами, усиленными целым рядом причин и условий, в частности нарушением детско-родительских отношений.

Так, до 76% из числа обратившихся в подразделение психолого-педагогического сопровождения и инклюзивного образования детей дошкольного возраста ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района семей имеют нарушения детско-родительского взаимодействия:

- ◎ Гиперопека со стороны родителей – 43%
- ◎ Завышенные требования – 20%
- ◎ Попустительство – 18%
- ◎ Жесткое обращение – 12%
- ◎ Отвержение – 7%

Психологическое самоощущение детей характеризуется нехваткой любви, теплых надёжных отношений в семье, эмоциональной привязанности. Проявляются признаки неблагополучия, напряженности в контактах, страхи, тревога, регрессивные тенденции.

Актуальность данной программы по коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами артпедагогики обусловлена тем, что, тревожность, являясь одним из наиболее распространенных феноменов психического развития, встречающихся в практике, «...оказывает в основном отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты деятельности детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов» (А.М. Прихожан). Степень проявления тревожности влияет не только на успешность обучения ребенка, но и формирует особенности его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, эффективность адаптации к новым условиям.

Тревожный ребенок, находясь в группе риска, вырастая, не в состоянии длительно эффективно справляться с различными стрессами. Его самооценка ниже, чем самооценка его положительно ориентированных сверстников. Свое хрупкое чувство собственного "я" он основывает на знании, что он "недостаточно хорош". И он, либо тяготеет к друзьям, подобно ему, имеющим низкую самооценку, либо, гонясь за недостижимым идеалом, пытается прикннуться к уверенным в себе людям, становясь зависимым от их мнения и подчиняясь им. Находясь в зависимости от других людей, существует риск оказаться в среде, связанной с криминальными проявлениями.

Ряд тревожных людей, внешне благополучных и успешных, пытаются соответствовать мнению значимых для них людей, становятся «трудоголиками», не справляются с объемом взваленной на себя работы и пытаются расслабиться за счет алкоголя и наркотиков. Часть тревожных людей даже и не пытаются самостоятельно действовать, вместо этого выбирая "плыть по течению". Они предпочитают оставаться в одиночестве, научившись тому, что

грезы безопаснее и приносят больше удовлетворения, чем непредсказуемые отношения с людьми.

Таким образом, проведение коррекционной работы с тревожными детьми является частью системы по ранней профилактике зависимого поведения.

В рамках гуманистически-ориентированного подхода одним из наиболее широко применяемых методов коррекции является арт-педагогическая деятельность. Ознакомление детей с прекрасным и удивительным миром искусства, развитие их творческих способностей, приобщение к художественной деятельности способствует коррекции социальных и эмоциональных нарушений, в частности, коррекции тревожности. Данный метод позволяет изменять состояние структуры мироощущения человека посредством творческой деятельности.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Цели и задачи программы

Целью является коррекция эмоционального состояния и поведения детей с повышенной тревожностью и страхами.

Задачи:

1. Выявление детей с тревожностью и страхами.
2. Определение психотравмирующего фактора и, по возможности, его устранение.
3. Создание благоприятных условий для коррекции тревожности (атмосфера безопасности, принятия, доброжелательности и взаимопонимания).
4. Формирование устойчивого интереса к изобразительной деятельности, положительной мотивации к занятиям. Привлечение детей к работе с разнообразными материалами.
5. Помощь в осуществлении контроля над тревожащей ребенка ситуацией, объектом.
6. Формирование предпосылок для овладения ребенком произвольной регуляцией чувств (стремление к эмоциональному равновесию, переключение с отрицательных переживаний на положительно окрашенные чувства и мысли). Снижение мышечного напряжения.
7. Помощь ребенку в формировании умения управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Расширение социальной компетентности.
8. Снижение тревожности, уменьшение количества страхов, их интенсивности.
9. Усиление «Я» ребенка, повышение уверенности в себе, самооценки; развитие чувства достижения, собственного достоинства, самоуважения.
10. Развитие творческого потенциала ребенка.
11. Развитие навыков самообслуживания и культурно-гигиенических навыков.
12. Улучшение детско-родительских отношений.

2. Адресат

Программа предназначена для детей 5-6(7) лет, характеризующихся тревожностью, наличием страхов.

3. Условия реализации программы

3.1. Форма проведения занятий

В зависимости от особенностей ребенка коррекционные занятия могут быть индивидуальными и подгрупповыми (2-6 человек). Желательно, чтобы дети в подгруппе были разнополами. Состав группы постоянный в течение коррекционного курса. Занятия при необходимости могут проводиться в присутствии родителей и при их активном участии.

3.2 Условия эффективности программы:

- ❖ Желание родителей и ребенка получить помощь;
- ❖ Создание благоприятных условий для взаимодействия ребенка и его родителей с педагогом (атмосфера безопасности, принятия, доброжелательности, взаимопонимания и конфиденциальности);
- ❖ Учет реально складывающихся в процессе занятий отношений с ребенком и его родителями;
- ❖ Учет уровня развития ребенка, его личностных и возрастных особенностей при проведении коррекционной работы, наличие у ребенка социального опыта;
- ❖ Учет изменений, происходящих с ребенком и его родителями (успешность – неуспешность, ее осознание и принятие);
- ❖ Наличие «обратной связи» с родителями ребенка (своевременное получение информации об изменениях состояния ребенка, событиях, произошедших с ребенком, принимаемых родителями решениях);
- ❖ Благоприятные внешние условия жизнеобеспечения ребенка: отсутствие конфликтов в семье, стрессовых ситуаций и событий;
- ❖ Взаимосвязь всех специалистов, задействованных в сопровождении ребенка и его родителей;
- ❖ Наличие материально-технического обеспечения.

3.3. Временные ресурсы:

Занятия с ребенком или подгруппой детей проводится 1 раз в неделю. Время проведения занятия – 1 час. Из них “собственно занятие” (совместная образовательная деятельность) длится от 30 до 35 минут. Длительность этого этапа зависит от возрастных и личностных особенностей ребенка, его индивидуальных способностей. Свободная игровая деятельность ребенка занимает 25-30 минут. Параллельно проводится консультирование родителей по результатам занятия. Длится этот этап 10-15 минут. В оставшееся время родители могут поиг-

рать совместно со своим ребенком. При необходимости педагог, ведущий занятие, присоединяется к игре, оказывает помощь по урегулированию конфликтов, разрешению проблемных ситуаций, консультирует по возникшим вопросам «здесь и сейчас». Таким образом, решает задачу по обеспечению психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования детей.

Курс занятий проводится в течение 9 месяцев (36 коррекционных занятий + 2 диагностических занятия, всего 38 встреч).

3.4. Кадровое обеспечение:

По данной программе рекомендуется работать педагогам (социальным педагогам, воспитателям, психологам).

3.5. Материально-техническое обеспечение:

- ❖ Наличие кабинета – студии с зонами: рабочей, отдыха, свободного пространства для игр;
- ❖ Столы со стульями;
- ❖ Мольберты; каждому ребенку, как индивидуальное место творчества;
- ❖ Отдельный стол – стеллаж для хранения работ и материалов для занятий;
- ❖ Материалы для изобразительной деятельности: гуашевые краски, восковые мелки, фломастеры, тушь, карандаши (простые и цветные) разной мягкости, пластилин, кисти разного размера и жесткости, разные типы клеев, ватные палочки, картон, бумага разного цвета, размера, формы, текстуры и другой раздаточный материал (бисер, пуговицы, кусочки тканей и т.п.), баночки-непроливайки, вырезанные по контуру картинки с изображением разных предметов, в т.ч. мебели, предметов обихода;
- ❖ Природный материал (шишки, желуди, камушки и т. д.), крупы (греча, манка, рис, пшено, горох, кукуруза и т. д.);
- ❖ Емкости для круп и/или песка для рисования на них, баночки, кюветы для индивидуального и группового использования;
- ❖ Иллюстративный материал, сюжетные картинки, журналы;
- ❖ Стихотворный и художественный материал;
- ❖ Игрушки;
- ❖ Настольно-печатные игры (лото, парные картинки, разрезные картинки);
- ❖ Наборы для нанизывания, мозаики, шнуровка, пристежки и т.п.;
- ❖ Ноутбук/музыкальный центр;
- ❖ Песочные часы с разным временным интервалами: 1 мин., 3 мин.;
- ❖ Зеркала (большое и маленькие для индивидуальной работы);
- ❖ Специальное оборудование: раковина с водой, личные полотенца.

3.6. Сопровождение программы:

Одним из условий успешной реализации программы «Технология коррекции тревожности у детей старшего возраста средствами артпедагогики» является использование в работе с детьми и их родителями следующих программ, лицензированных и рекомендуемых к использованию на базе ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района:

- ❖ Программа эмоционального развития дошкольников «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», разработанная педагогом- психологом Крюковой С.В. [19]; является призером Всероссийского конкурса авторских разработок по социально- психологической адаптации детей, проводимых ЦСПА «Генезис» совместно с Министерством образования РФ. Направлена на развитие эмоциональной сферы детей, может использоваться в едином комплексе программ этого же автора «Давайте жить дружно» или применяться отдельно.

- ❖ Коррекционно-развивающая программа «Сказки на песке» (3-7 лет)
- ❖ Коррекция особенностей эмоционально-личностного развития детей 5-7 лет «Я и ТЫ»
- ❖ Коррекция эмоционально-поведенческих расстройств у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста
- ❖ Психологическая коррекция когнитивной сферы детей 5-7 лет
- ❖ Восстановление схемы тела для развития эмоциональной сферы детей 5-7 лет, в том числе для детей, имеющих особые потребности
- ❖ Коррекция нарушений произношения отдельных звуков у детей 6 лет
- ❖ «Школа для родителей» (программа групповой коррекции и профилактики нарушений детско-родительского взаимодействия) Составители: педагог-психолог Бережная Н.Ф., Никифорова Е.М., Щетинина И.Н.

4. Предполагаемый результат

При соблюдении условий реализации программы должно наблюдаться:

- ❖ Снижение уровня тревожности ребенка;
- ❖ При наличии страхов, уменьшение их интенсивности вплоть до исчезновения, уменьшение их количества;
- ❖ Изменение эмоционального настроения (уменьшение отрицательных переживаний, увеличение положительно окрашенных чувств и мыслей);
- ❖ Снижение мышечного напряжения;
- ❖ Повышение уверенности в себе, изменение самооценки;
- ❖ Появление чувства собственного достоинства, самоуважения, чувства достижения;

- ❖ Изменение поведения ребенка в ранее волнующих его ситуациях на позитивное. Расширение социальной компетентности;
- ❖ Уменьшение психотравмирующих факторов, вплоть до их устранения;
- ❖ Появление и усиление устойчивого интереса к изобразительной деятельности;
- ❖ Увеличение творческого потенциала ребенка;
- ❖ Увеличение самостоятельности ребенка, овладение частично или полностью навыками самообслуживания и культурно-гигиеническими навыками;
- ❖ Улучшение детско-родительских отношений.

5. Точки риска

- ❖ Нарушение системы посещения коррекционных занятий ребенком (нерегулярное посещение, пропуск занятий ребенком в течение длительного времени, постоянные опоздания на занятия);
 - ❖ Нежелание родителей и (или) ребенка идти на контакт;
 - ❖ Нежелание родителей менять систему взаимоотношений с ребенком и меняться самим;
 - ❖ Игнорирование родителями рекомендаций специалиста;
 - ❖ Отказ родителей от сопровождения ребенка (по показаниям) специалистами соответствующего профиля. Например: при неврозе – отказ наблюдаться неврологом, при наличии психофизиологических и психосоматических расстройств – психиатром и дефектологом, при заикании – логопедом и неврологом, нарушении детско-родительских отношений – психологом и (или) психотерапевтом;
- ❖ Несвоевременное оказание помощи ребенку сопутствующими специалистами в силу разных жизненных обстоятельств;
- ❖ Возникновение непредвиденной психотравмирующей ситуации.

6. Учебно-тематический план

№	Тема	К-во занятий
1*	Диагностика (первичная)	1
1.	«Давайте познакомимся»	1
2.	«Это – я. Мой портрет»	1
3.	«Что я люблю. Тортик»	1
4.	«Мое любимое занятие»	1
5.	«Что я люблю. Моя любимая игрушка»	1
6.	«Я рисую на песке (крупе)»	1
7.	«Волшебный салют»	1
8.	«Дерево желаний (Чудо-дерево)»	1
9.	«Предметы вокруг меня»	1
10.	«Где живет семья. План дома»	1
11.	«Мой дом»	1
12.	«Я дома»	1
13.	«Моя семья»	1
14.	«Я в детском саду»	1
15.	«Эмоции»	1
16.	«Радость»	1
17.	«Печаль, грусть»	1
18.	«Обида»	1
19.	«Спокойствие и злость»	1
20.	«Удивление»	1
21.	«Страх, робость»	1
22.	«Эмоции. Одинаковое настроение»	1
23.	«Эмоции. Мандала»	1
24.	«Эмоции. Ситуация и настроение»	1
25.	«Эмоции. Линия и цвет»	1
26.	«Краска – раз, краска – два: мое настроение»	1
27.	«Раз, два, три – это пальчики мои»	1
28.	«Отпечатки на снегу»	1
29.	«Это – я: схема тела. Человек в движении»	1
30.	«Кто спрятался - ау? Развиваем чувства. Органы чувств»	1
31.	«Развиваем воображение: что на что похоже?»	1

32.	«Я рисую на стекле (монотипия)»	1
33.	«Добро и зло»	1
34.	«Дружба»	1
35.	«Мой мир»	1
36.	«Я в будущем»	1
2*	Диагностика (повторная)	1
Общее количество занятий		36
Общее количество диагностик		2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учебно-методическое пособие. 2-е изд. – СПб.: Речь, 2008.
2. Алексеевская Н.А. Волшебные ножницы. – Серия «Через игру – к совершенству». М.: «Лист», 1998.
3. Алексеевская Н.А. Карандашик озорной. – Серия «Через игру – к совершенству». М.: «Лист», 1998.
4. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005.
5. Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г. и др. Учимся понимать друг друга. – М.: БИБЛИОТЕКА Ильи Резника, ОЛМА-ПРЕСС, 2001.
6. Голутвина В. Как победить детские страхи: простые методики, которые помогут вашему ребенку ничего не бояться. – М.: Гелеос, 2008.
7. Гудилина С.И. Игровая азбука. Изучаем буквы, учимся рисовать, лепить, делать объемные фигурки из бумаги. – М.: «Аквариум», 1997.
8. Гудилина С.И. Чудеса своими руками. – М.: «Аквариум», 1998.
9. Давыдова Г.Н. Детский дизайн. Поделки из бросового материала. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006.
10. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. Сост.: С.В. Велиева. – СПб.: Речь, 2005.
11. Дубровская Н.В. Приглашение к творчеству: Обучение дошкольников технике аппликации и коллажа: Методическое пособие. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.
12. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Просвещение, 1986.
13. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2011.
14. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006.

15. Кожохина С.К. Растем и развиваемся с помощью искусства. – СПб.: Речь, 2006.
16. Козлова А.В., Дешеулина Р.П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
17. Копытин А.И. Основы арт-терапии. – СПб.: Лань, 1999.
18. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002.
19. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2007.
20. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2007.
21. Лютова Е.К., Мониная Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2000.
22. Лютова Е.К., Мониная Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Генезис, 2000.
23. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2004.
24. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комисарова Л.Н., Добровольская Т.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
25. Мухина В.С. Детская психология. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000.
26. Никитина А.В. Нетрадиционные техники рисования в детском саду. Планирование, конспекты занятий: Пособие для воспитателей и заинтересованных родителей. – СПб.: КАРО, 2008.
27. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
28. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009.
29. Психология ребенка от рождения до 11 лет. Методики и тесты / под ред. А.А. Реана. – М.: АСТ; СПб.: ПРАЙМ – ЕВРОЗНАК; Владимир: ВТК, 2008.
30. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.
32. Семья: межинституциональное взаимодействие в социокультурном пространстве Санкт-Петербурга: Материалы Межрегиональной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 21-22 апреля 2011 года / под общ. Ред. Е.Н. Барышникова, О.В. Эрлих. СПб.: Изд-во Политехн ун-та, 2011.
33. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / под. Ред. С.Ю. Циркина. – СПб.: Издательство «Питер», 1999.
34. Трофимова М.В., Тарабарина Т.И. И учеба, и игра: ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
35. Уатт Ф. Как научиться рисовать: универсальное пособие для детей и взрослых/ пер. с англ. М.Д. Лахути. – М: ООО «РОСМЭН – ИЗДАТ», 2000.
36. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ
37. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015)
38. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (части 1-4). М.: , 1999.
39. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: ,1990.
40. Чумичева Р.М. Взаимодействие искусств в формировании личности старшего дошкольника. – Ростов-на-Дону.: РГПУ, 1995.
41. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин; – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.
42. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М., 1989.
43. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М., Владос, 1999.