

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по школе № 309.1-ОД
от 05.11.2025 г.

_____ С. В. Лысова

ПРИНЯТО

на заседании Совета школы

Протокол № 3

от 31.10.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционно-развивающего курса
«Я спокоен: программа снижения школьной тревожности»
Для обучающихся 1-х классов
Срок реализации: 14 часов
Режим занятий: 1 час в неделю

Педагог-психолог:
Ватутин Николай Александрович

г. Санкт-Петербург
2025 – 2026 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Я спокоен» (далее — Программа) разработана для обучающихся 1-х классов, испытывающих трудности в период адаптации к школьному обучению.

Программа носит практико-ориентированный характер и направлена на гармонизацию эмоционально-волевой сферы, снижение уровня школьной тревожности и формирование адекватных механизмов совладания со стрессом.

1.1. Правовая основа разработки программы

Программа составлена с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО);
- Аналитическая справка № 14 от 30.10.2025 по итогам психолого-педагогической работы в 1 четверти;
- Рекомендации Психолого-педагогического консилиума (ППк) [Наименование вашей школы] (Протокол № 2 от 05.11.2025 г.);
- Устав и локальные акты ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга.

1.2. Актуальность программы

Актуальность Программы обусловлена результатами стартовой диагностики в 1-х классах (см. «Аналитическая справка № 14»), которая выявила следующие системные проблемы:

1. Высокий уровень тревожности: Около 50% первоклассников имеют повышенный или высокий уровень школьной тревожности.
2. Связь тревожности с учебными трудностями: Анализ показал, что тревожность часто связана со страхом ошибки и недостаточным развитием графомоторных навыков. Эмоциональное напряжение ("тревога") сковывает руку и усугубляет трудности ("слабая моторика"), создавая "порочный круг" неуспеха.

Данная Программа направлена на разрыв этого круга через работу не с учебными навыками, а с их эмоциональной основой — тревогой, страхами и мышечными зажимами.

1.3. Цель и задачи программы

Цель: Снижение уровня школьной тревожности у обучающихся 1-х классов через развитие навыков саморегуляции и формирование адекватной самооценки.

Задачи:

- Диагностические:
 - Провести первичную и итоговую диагностику уровня и характера тревожности.
- Коррекционно-развивающие (Эмоциональная сфера):
 - Развивать способность распознавать, называть и адекватно выражать базовые эмоции (особенно страх, гнев).
 - Обучить техникам мышечной релаксации для снятия напряжения.
 - Обучить техникам дыхательной гимнастики как способу саморегуляции.
 - Снизить выраженность страхов (страх ошибки, страх ответа у доски).
- Коррекционно-развивающие (Когнитивная сфера):
 - Сформировать позитивное отношение к "ошибке" как к необходимому этапу обучения.
 - Развивать адекватную самооценку и уверенность в себе.

- Воспитательные:
 - Формировать навыки учебного сотрудничества, умение работать в группе.
 - Создать в группе атмосферу психологической безопасности и принятия.

1.4. Формы и режим занятий

- Форма проведения: Групповая (малая тренинговая группа, 6-8 человек).
- Категория участников: Обучающиеся 1-х классов с повышенным и высоким уровнем тревожности (по итогам диагностики).

- Срок реализации: 14 недель.
- Режим занятий: 1 час в неделю.
- Общее количество часов: 14 часов.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Снижение уровня школьной тревожности.
- Формирование положительного отношения к школе и процессу обучения.
- Развитие навыков адаптации в коллективе.
- Формирование более адекватной самооценки, снижение "страха ошибки".
- Развитие способности понимать и вербализовать свое эмоциональное состояние.

Метапредметные результаты (УУД):

- Регулятивные УУД:
 - Освоение начальных навыков саморегуляции (умение использовать дыхательные упражнения и приемы релаксации для снятия напряжения).
 - Умение удерживать цель деятельности (выполнять упражнение до конца).
 - Умение обратиться за помощью.
 - Осуществлять простой самоконтроль (рефлексия своего состояния "до" и "после" упражнения).

Коммуникативные УУД:

- Умение слушать и слышать психолога и других участников группы.
- Умение адекватно выражать свои чувства, не обижая других.
- Умение работать в паре и в группе, соблюдая правила.

Предметные результаты (Специфические результаты Программы):

Обучающийся получит возможность научиться:

- Узнавать и называть 4 базовые эмоции (радость, грусть, страх, гнев).
- Использовать 2-3 дыхательных упражнения для снятия волнения.
- Использовать 1-2 техники мышечной релаксации.
- Вербализовать (называть или рисовать) свой страх.
- Применять когнитивную установку "Ошибаться — это нормально".

2.1. Система оценки результатов (Диагностика)

Оценка эффективности Программы проводится 2 раза (стартовая и итоговая диагностика) и включает:

1. Наблюдение (оценка уровня напряжения, активности, вербализации чувств).
2. Психодиагностические методики:
 - Стартовая и итоговая: Тест школьной тревожности (Тэммл, Дорки, Амен) (выявление уровня и зон тревожности).
 - Стартовая и итоговая: Проективная методика "Кактус" (М.А. Панфилова) или "Несуществующее животное" (оценка наличия и характера тревоги, агрессии).
 - Дополнительно: Проективная методика "Моя школа".

3. Учебно-тематический план (14 часов)

№	Название блока	Кол-во часов	Цели и задачи блока
1.	Блок 1: "Давай знакомиться"	2	Знакомство, адаптация к группе, принятие правил ("Правила безопасности"), стартовая диагностика.
2.	Блок 2: "Азбука эмоций"	3	Научиться распознавать и называть базовые эмоции. Развитие эмпатии. Отделение "эмоции" от "поступка" (например, "Злиться можно, драться нельзя").
3.	Блок 3: "Я и мое тело"	3	Обучение техникам мышечной релаксации (по Джекобсону, "Тряпичная кукла") и дыхательной гимнастики ("Надуй шарик") для снятия физического напряжения.
4.	Блок 4: "Как победить страх?"	4	Работа со страхами (в т.ч. школьными). Арт-терапия "Нарисуй свой страх". Когнитивная работа "Право на ошибку". Поиск ресурсов.
5.	Блок 5: "Я могу!"	2	Итоговая диагностика. Формирование позитивной Я-концепции, закрепление навыков. Рефлексия "Чему я научился?".
Итого:		14	

4. Календарно-тематическое планирование

№	Тема блока	Тема занятия	Кол-во часов
	Блок 1: "Давай знакомиться"		(2)
1.		Вводное занятие. Знакомство. Игра "Снежный ком". Принятие правил группы. Стартовая диагностика (Проективные методики).	1
2.		Стартовая диагностика (Тест Тэммл, Дорки, Амен). Ритуал-приветствие и прощание.	1
	Блок 2: "Азбука эмоций"		(3)
3.		"Что такое эмоции?". Радость и Грусть. (Упражнения "Покажи эмоцию", "Зеркало").	1

4.		Эмоция "Гнев". "Как можно злиться, не обижая других?" (Упражнения "Мешочек криков", "Подушка злости", "Разорви бумагу").	1
5.		Эмоция "Страх". "Когда мне бывает страшно?". (Упражнение "Страшные и смешные маски").	1
	Блок 3: "Я и мое тело"		(3)
6.		"Учимся дышать". Освоение техник дыхательной гимнастики ("Шарик в животе", "Свеча").	1
7.		"Мышечное напряжение". Релаксация. Упражнения "Лимон", "Сосулька".	1
8.		"Тряпичная кукла". Углубленная релаксация (по Джекобсону).	1
	Блок 4: "Как победить страх?"		(4)
9.		Арт-терапия "Нарисуй свой страх". Вербализация страхов.	1
10.		"Превращение страха". (Дорисовываем страх, делаем его смешным или маленьким).	1
11.		"Право на ошибку". Когнитивная работа. "Что будет, если я ошибусь?". (Упражнение "Я ошибаюсь — это нормально").	1
12.		"Где живут мои страхи?". (Работа с телом). "Мои помощники" (поиск ресурсов).	1
	Блок 5: "Я могу!"		(2)
13.		Итоговая диагностика (повтор стартовых методик). Рефлексия "Чему я научился?".	1
14.		"Мои сильные стороны". Итоговое занятие. (Упражнение "Комплименты", "Дерево наших успехов").	1

5. Методическое и материально-техническое обеспечение

5.1. Методическая база (рекомендуемая литература для специалиста):

- Психогимнастика: Чистякова М.И. "Психогимнастика".
- Работа с тревогой: Крюкова С.В., Слободяник Н.П. "Удивляюсь, злюсь, боюсь...".

- Работа с тревогой: Панфилова М.А. "Игротерапия общения".
- Сборник техник: Лютова Е.К., Моница Г.Б. "Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми".

- Релаксация: Методики мышечной релаксации по Э. Джекобсону (в детской адаптации).

5.2. Материально-техническое обеспечение:

- Кабинет, пригодный для групповой работы (желательно с ковром).
- Доска (магнитная или маркерная) или флипчарт.
- Материалы для арт-терапии:
 - Бумага А4, ватманы.
 - Цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, краски.
 - Пластилин или соленое тесто.
- Материалы для игр:
 - Мягкий мяч (для приветствий).
 - "Мешочек криков", "Подушка злости" (для отреагирования гнева).
 - Карточки с изображением эмоций.
- Оборудование (желательно):
 - Секундомер.
 - Колонки для воспроизведения музыки (для релаксации).