

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

**Президент Частного учреждения дополнительного
профессионального образования
«Университет «Первое сентября»**

**Соловейчик Н.А.**



Программа

**дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации)**

Детские страхи, тревоги и беспокойства: практики профилактики и коррекции

Авторы образовательной программы:
Владимирский Михаил Германович,
магистр психологии, детский нейропсихолог,
Зубов Денис Николаевич,
руководитель центра «Открывая возможности»,
интегративный психотерапевт

**Москва
2024**

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы: совершенствование профессиональных компетенций в области профилактики и коррекции детских страхов и причин их возникновения.

Настоящая дополнительная профессиональная программа (программа повышения квалификации) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. N 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изменениями и дополнениями)

1.2. Планируемые результаты обучения по программе

Знать – уметь	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции 44.03.01
	Бакалавриат
Знать: 1) Основные причины возникновения страхов у детей 2) Виды и возрастные особенности детских страхов 3) Социальные страхи: как помочь ребенку войти в новую компанию, новый класс 4) Эффективные методы работы со страхами и детской тревожностью	ОПК-8
Уметь: 1) применять практические рекомендации по работе с детскими страхами и созданию комфортной и безопасной атмосферы в классе; 2) использовать арт-терапевтические техники в работе по профилактике и коррекции страхов и тревожности.	ОПК-8

1.3. Программа реализуется с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.4. Срок освоения программы: 16 ч.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2.1. Учебный план

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Формы Контроля
			Лекции	Практические занятия	

Тема 1.	Практические методики по устранению детских беспокойств и страхов в процессе обучения.	4	1	3	Практическое задание 1.
Тема 2.	Социальные страхи: как помочь ребенку войти в новую компанию, новый класс.	4	1	3	Практическое задание 2.
Тема 3.	Снимаем детские ассоциативные беспокойства.	4	1	3	Практическое задание 3.
Тема 4.	Детские тревоги и страхи: техники арт-терапии нам в помощь.	4	1	3	Практическое задание 4.
	Онлайн тестирование			1	
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий, результатов онлайн тестирования.
ВСЕГО		16	4	12	

2.2. Учебно-тематический план программы

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Тема 1. Практические методики по устранению детских беспокойств и страхов в процессе обучения.	Лекция, 1 ч.	Что называют детскими страхами. Страх или стресс. Стрессовое выгорание школьника или академическая травма. Страх оценивания. Страх отвечать у доски. Не навреди: как не внушать ученикам ужас. Помощь робким ученикам. Профилактика: ликвидируем пробелы в знаниях. Профилактика: создаем безопасную среду. Создаем ситуации успеха.
	Практическое занятие, 3 ч.	Изучите материалы видеолекции и ответьте на вопросы. 1. Какие симптомы указывают на наличие страха у ребенка, и как их распознать? 2. Какие методы эффективны при работе со страхами у детей, и как их правильно применять? 3. Что можно сделать, чтобы обеспечить психологическую поддержку ребенка, находящегося в сложной ситуации? 4. Как определить различие между страхом и стрессом у ребенка, и как помочь ему справиться с этими эмоциями? 5. Какие методы помогают предотвратить страхи у детей в школе, особенно связанные с обучением и оцениванием?

		<p>6. Как создать безопасную среду для детей и создать у них ситуации успеха, чтобы уменьшить вероятность возникновения страхов?</p> <p>Вебинар будет полезен педагогам, родителям, психологам, воспитателям и всем тем, кто работает с детьми и сталкивается с проблемой детских страхов.</p> <p>Выполните практические задания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести опрос среди учащихся о том, какие именно страхи они испытывают в школе. 2. Спроектируете уроки или внеурочные мероприятия по преодолению у школьников страха оценивания и ответов у доски. 3. Предложите темы дополнительных занятий и консультаций для робких учеников, помочь им преодолеть свои страхи и сомнения. 4. Предложите план мероприятий по созданию дружественной атмосферы в классе, где ученики будут чувствовать себя комфортно и безопасно. 5. Приведите примеры методов поощрения учеников за успешные достижения и создания ситуации успеха для них, чтобы укрепить их уверенность и самооценку.
<p>Тема 2. Социальные страхи: как помочь ребенку войти в новую компанию, новый класс.</p>	<p>Лекция, 1 ч.</p>	<p>Социальная тревожность у детей и подростков. Травля. Травмирующая среда нового класса. Как подготовить ребенка и как ему помочь. Как помочь ребенку адаптироваться в новом классе. Как помочь ребенку адаптироваться в новом классе. Как вести себя в новом классе. Тренинги социальных навыков. Диагноз социальное тревожное расстройство (СТР): когда обратиться к врачу.</p>
	<p>Практическое занятие, 3 ч.</p>	<p>Изучите материалы видеолекции и ответьте на вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое социальная тревожность у детей? 2. Какие последствия может иметь травля для подростков? 3. Какую помощь ребенку нужно предоставить, если он оказался в травмирующей среде нового класса? 4. Какие методы подготовки к обучению в новом классе могут помочь ребенку адаптироваться? 5. Как можно поддержать ребенка, испытывающего социальную тревожность? 6. Каким образом узнать, что у ребенка диагностирован СТР и когда нужно обратиться к врачу? 7. Какие методы адаптации в новом коллективе могут помочь ребенку справиться с тревожностью? 8. Как взрослые могут помочь детям и подросткам справиться со стрессом при переходе в новый класс? <p>Выполните практические задания.</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Расскажите ребенку о том, какие могут быть ситуации травли в новом классе и роли участников в них. Попросить его придумать стратегии поведения в таких ситуациях. 2. Проведите ролевую игру, где ребенку нужно будет сыграть сценарий вступления в новый класс и взаимодействия с новыми одноклассниками. После игры обсудить, что прошло успешно, а что стоит улучшить. 3. Создайте вместе с ребенком план адаптации в новом классе: какие цели он хочет достичь, какие действия планирует предпринять для этого. 4. Составьте план беседы с подростком, который испытывает тревогу и беспокойство в новой среде. Обсудить, какие стратегии могут помочь справиться с тревожностью и когда, если проблемы усугубляются, стоит обратиться за помощью к психологу или врачу.
<p>Тема 3. Снимаем детские ассоциативные беспокойства.</p>	<p>Лекция, 1 ч.</p>	<p>Тревожность и страх. Причины страхов. Как реагировать взрослому: эмоциональный тон. Обсуждать ли страшное? Сдвигаем рамку: техника рефрейминга.</p>
	<p>Практическое занятие, 3 ч.</p>	<p>Изучите материалы видеолекции и ответьте на вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое тревожность и страх и как они проявляются у человека? 2. Какие могут быть причины возникновения страхов у человека? 3. Как взрослый может помочь ребенку справиться со страхами? 4. Какой эмоциональный тон должен выбрать взрослый при общении с ребенком о его страхах? 5. Следует ли обсуждать страшные вещи с ребенком или лучше избегать этого? 6. Что такое техника рефрейминга и как она может помочь справиться со страхами? 8. Какие практические действия можно предпринять для уменьшения страхов и тревожности? <p>Выполните практические задания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Напишите список ситуаций, которые могут вызвать тревожность и страх у вас лично. 2. Опишите, как вы обычно реагируете на страх и тревожность: кажется ли вам, что это эффективная стратегия? 3. Проведите эксперимент и попробуйте изменить свой эмоциональный тон во время разговора о страхе с кем-то близким. Запишите свои наблюдения и ощущения. 4. Поделитесь своим мнением о том, нужно ли обсуждать страшные ситуации и эмоции с другими людьми. Почему? 5. Используйте технику рефрейминга, чтобы пересмотреть свое отношение к одной из ситуаций, вызывающих у вас страх. Запишите, какие новые мысли и чувства появились у вас после этого.

Тема 4. Детские тревоги и страхи: техники арт-терапии нам в помощь.	Лекция, 1 ч.	Детские тревоги и страхи: методы работы. Примеры арт-терапевтических техник. Рисунок актуальной эмоции, то, что сейчас чувствуешь. Рисунок «Я-цель-препятствие». Рисунок «Мои ресурсы». Рисунок «Образ решения проблемы». Совместный рисунок. Проективные тесты.
	Практическое занятие, 3 ч.	<p>Изучите материалы видеолекции и ответьте на вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие арт-терапевтические техники используются для работы с детскими эмоциями? 2. Как можно изобразить актуальную эмоцию через рисунок? 3. Что представляет собой рисунок «Я-цель-препятствие» и как он может помочь в психотерапии? 4. Какие ресурсы можно изобразить в рисунке «Мои ресурсы»? 5. Какая польза может быть от совместного рисунка в арттерапии? 6. Что из себя представляют проективные тесты и как они используются в психотерапии? 7. Почему арттерапия считается эффективным методом работы с эмоциональными проблемами? 8. Какие ассертивные права помогают ребенку преодолеть страхи и тревоги? <p>Выполните практические задания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать рисунок, изображающий ваше текущее эмоциональное состояние. Подписать его и рассказать об этом. 2. Нарисовать себя в центре листа, рядом себе выставить цель, которую хотите достичь, и препятствие, которое мешает вам ее достичь. Проанализировать свой рисунок и поделиться своими мыслями с другими. 3. На листе бумаги нарисовать все свои внутренние и внешние ресурсы, которые помогают вам справляться со стрессом и тревогой. 4. Нарисовать себя, сталкивающегося с проблемой, и образ, который помогает вам найти решение этой проблемы. 5. Провести совместный рисунок с ребенком, изображающий тему "Преодоление страхов и тревог". 6. Пройти проективный тест, использующий арт-терапевтические методы, и проанализировать полученные результаты. 7. Провести упражнение по ассертивным правам, позволяющее детям выражать свои чувства и потребности.
Онлайн тестирование		
Итоговая аттестация		Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических заданий, результатов онлайн тестирований.

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Слушатель программы аттестуется по системе *зачтено/не зачтено*.

Зачет проставляется на основе успешного выполнения промежуточного и итогового контроля.

Промежуточный контроль: онлайн-тестирование по разделам образовательной программы. Всего слушателю необходимо успешно сдать три онлайн-теста (по одному онлайн-тесту к каждому разделу программы).

Критерии оценивания результатов тестирования

Для успешной сдачи тестирования необходимо набрать не менее 60% по каждому тесту. Слушателю дается максимально 10 попыток при выполнении тестирования.

Примеры тестовых заданий к темам 1-4

- 1) Чем является «академическая травма»?
 - A) Повторяющийся школьный успех
 - B) Повторяющийся школьный неуспех
 - C) Повторяющийся школьный стресс
 - D) Все вышеперечисленное
- 2) Что возникает из-за неуспеха в формировании учебных навыков в младшей школе?
 - A) Фрустрация
 - B) Страх
 - C) Стресс
 - D) Все вышеперечисленное
- 3) Что оценивается не только учителем, но и всем классом?
 - A) Успех
 - B) Поведение
 - C) Страх
 - D) Предметы
 - E) Все вышеперечисленное
- 4) Что может вызвать парализацию из-за страха оценивания?
 - A) Смех
 - B) Стрессовая реакция замирания
 - C) Аплодисменты
 - D) Успех
 - E) Все вышеперечисленное
- 5) Какую среду создает учитель в классе, чтобы снять страх и стрессы учеников?
 - A) Строгую
 - B) Свободную
 - C) Безопасную
 - D) Загруженную
- 6) Что означает безопасная среда в классе для ученика?
 - A) Нарушение правил
 - B) Успех
 - C) Простые и понятные правила
 - D) Хаос
- 7) Что снимает страх учителя перед хаосом в классе?
 - A) Деятельность учеников
 - B) Признание
 - C) Соблюдение правил учениками
 - D) Награды
- 8) Какое из утверждений верное?
 - A) Детский страх носит временный характер
 - B) Детский страх носит постоянный характер

- C) Детский страх носит ситуативный характер
 - D) Все вышеперечисленное
- 9) Что может быть причиной детских страхов?
- A) Намеренное запугивание ребенка
 - B) Реальные тревоги взрослых
 - C) Потребность фантазирования о страшном
 - D) Все вышеперечисленное
- 10) Какое поведение взрослых может вызвать страх у ребенка?
- A) Ссоры между родителями
 - B) Ненормальное поведение, например, алкоголизм
 - C) Скрытие важной информации от ребенка
 - D) Все вышеперечисленное
- 11) Какая реакция родителей на страх ребенка является ошибкой?
- A) Наказание
 - B) Обсуждение
 - C) Вознаграждение лаской
 - D) Игнорирование
- 12) Что такое рефрейминг?
- A) Решение проблем с помощью рамки
 - B) Изменение контекста, меняющее смысл события
 - C) Анализ снов
 - D) Все вышеперечисленное
- 13) Почему важно не подстраиваться к страху ребенка?
- A) Потому что это не помогает преодолеть страх
 - B) Ребенок должен учиться решать проблемы самостоятельно
 - C) Родители должны делать все за ребенка
 - D) Все вышеперечисленное
- 14) Какие проблемы могут возникнуть из-за замалчивания страшных событий?
- A) Ухудшение отношений в семье
 - B) Увеличение тревожности у ребенка
 - C) Повышение уровня страха
 - D) Все вышеперечисленное
- 15) Почему обсуждение страшилок с ребенком может быть полезным?
- A) Потому что это помогает ребенку лучше понять и преодолеть свои страхи
 - B) Потому что это делает страшные события менее страшными
 - C) Потому что это укрепляет связь между родителями и ребенком
 - D) Потому что это приводит к развитию фантазии
- 16) Какие реакции взрослых на страхи ребенка могут быть вредными?
- A) Обсуждение страшилок
 - B) Вознаграждение за страх лаской
 - C) Игнорирование страхов
 - D) Подстраивание к страху
- 17) Что может стать причиной тревоги у ребенка?
- A) Рассказ страшной сказки
 - B) Ссоры между родителями
 - C) Состояния психоза у взрослых
 - D) Все вышеперечисленное

Требования к онлайн тестированию:

Внимательно изучите вопросы и варианты ответов к ним. Выберите один вариант ответа, который вы считаете правильным. Время тестирования – 60 мин. Количество попыток – 3.

Критерии оценивания и оценивание результатов тестирования.

«Зачтено» — 10 и более правильных ответов.

«Не зачтено» — 9 и менее правильных ответов.

Процедура тестирования и представление его результатов обучающимся осуществляется в асинхронном формате.

Итоговая аттестация. Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических работ, результатов онлайн тестирования.

Требования к итоговой аттестации:

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условий: 1) результат онлайн тестирования – не зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

Критерии оценивания и оценивание результатов освоения образовательной программы:

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: зачтено 70% и более практических работ; результаты онлайн-тестирования – «зачтено».

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условий: зачтено менее 70% результатов выполнения практических работ; результаты онлайн-тестирования – «не зачтено».

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей. Тренинг. – 2-е изд. – М.: Психотерапия, 2009.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб., 2004.
3. Зимбардо Р. Застенчивый ребенок. М.: Издательство: Альпина нон-фикшн, 2015 г.
4. Кресвелл Кэти, Уиллетс Люси. Спокойные. Как помочь детям справиться со страхами и тревогой. М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2020 г.
5. Петрановская Л.В. Что делать, если... в школе что-то идет не так? М.: Издательство: АСТ, 2022 г.
6. Селигман, М. Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера / Мартин Селигман совместно с Карен Рейвич, Лайзой Джейкокс, Джейн Гилхэм ; пер. с англ. А. Богдановой.— М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. <https://klex.ru/ync> (дата обращения: 20.03.2024).
7. Шиманская В.А., Чканикова А. Детские страхи. М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2023 г.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Техническое обеспечение: ПК, локальная сеть, выход в Интернет.

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7, пакет программ Microsoft Office 2010, браузер Google Chrome или Mozilla Firefox.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ОВЗ учитываются:

- возможность обеспечения указанных лиц специальными условиями доступа и пребывания на территории образовательной организации;
- рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

для обучающихся с нарушениями зрения:

- использование альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для обучающихся с нарушениями слуха:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- беспрепятственный доступ в помещения образовательных и иных организаций, на базе которых организован образовательный процесс.