

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

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


Соловейчик Н.А.



Программа

дополнительного образования

Как поддержать и помочь тревожному ребенку

Автор: Чибисова Марина Юрьевна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры социальной педагогики и психологии МПГУ

**Москва
2024 г.**

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. **Цель реализации программы:** помочь слушателям осознать и избавиться от гиперопеки над детьми, изменить свое отношение к ребенку и начать строить здоровые и доверительные отношения, основанные на взаимном уважении..

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01
		Бакалавриат
1	способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

1.2. Планируемые результаты обучения

Знать – уметь	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции 44.03.01
	Бакалавриат
Знать: <ul style="list-style-type: none">• Зачем ребенку правила• Каким должно быть «хорошее» правило• Как вводить новые правила• Что важно помнить при введении семейных правил	ОПК-8
Уметь: устанавливать эффективные семейные правила и использовать их для оптимизации отношений с детьми и взрослыми.	ОПК-8

1.3. **Категория обучающихся:** уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – дошкольное, начальное, основное общее образование.

1.4. **Режим занятий** – 1 раз в неделю по 6 ч.

1.5. **Форма обучения:** заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.6. **Трудоемкость обучения:** 6 ч.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. **Учебный (тематический) план программы направления дополнительного профессионального образования.**

№	Наименование тем	Всего	Внеаудиторные учебные занятия,	Формы
---	------------------	-------	--------------------------------	-------

		(час.)	учебные работы		Контроля
			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	Как поддержать и помочь тревожному ребенку	5	1	4	Практическое задание 1.
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий и результатов онлайн тестирования.
	ВСЕГО	6	1	5	

2.3. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Как поддержать и помочь тревожному ребенку	Лекция, 1 ч.	Страх и тревога. Виды страхов. Возможные признаки тревожности. Почему у детей появляются страхи и тревожность. Типичные возрастные страхи. Как справиться с витальными страхами. Как справиться с социальными страхами. Как помочь справиться с тревогой.
	Практическое занятие, 4 ч.	<p>Вопросы для размышления и практические задания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие методы помогают поддержать тревожного ребенка? 2. Какие виды страхов могут возникать у детей? 3. Какие признаки свидетельствуют о тревожности у ребенка? 4. Почему дети могут испытывать страхи и тревожность? 5. Какие страхи типичны для разных возрастных групп детей? 6. Как можно справиться с витальными страхами у детей? 7. Как помочь ребенку преодолеть социальные страхи? 8. Какие способы помогают детям справиться с тревогой? <p>Практические задания.</p> <p>Задание 1. Исследуйте вместе с ребенком его страхи и источники тревожности. Постараться понять, откуда они возникают, и какие ситуации вызывают большее беспокойство.</p>

		<p>Задание 2. Создайте специальный «дневник тревоги», в котором ребенок мог бы записывать свои страхи и переживания. Вместе обсудите эти записи и способы их преодоления.</p> <p>Задание 3. Разработайте вместе с ребенком план действий для того, чтобы справиться с тревожностью в различных ситуациях. Например, как действовать перед сном, перед важным мероприятием или в публичном месте. Обсудите вместе с ребенком способы релаксации и отдыха, которые могли бы помочь ему справиться с тревогой. Например, прогулки на свежем воздухе.</p> <p>Задание 4. Предложите варианты помощи и оказания поддержки ребенку, если он испытывает страх столкнуться с опасными ситуациями, такими как похищение, авария или болезнь. Как можно уменьшить его тревожность? Составьте перечень рекомендаций.</p> <p>Задание 5. Предложите варианты помощи и оказания поддержки ребенку, если он испытывает сильный страх перед определенными объектами или ситуациями, такими как темнота, насекомые или животные. Как можно помочь ребенку преодолеть фобии и страхи? Составьте перечень рекомендаций.</p>
Итоговая аттестация	Зачет, 1 ч.	Зачет на основании выполнения на положительную оценку практических заданий и результатов онлайн тестирования.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Текущий контроль.

Формы текущего контроля: выполнение практических заданий, онлайн тестирование по темам образовательной программы.

Требования к выполнению практических заданий:

1. При выполнении практических заданий требуется использовать учебные материалы лекционных и практических занятий.
2. Ответы на задания должны быть представлены в соответствии с представленными в учебных материалах курса алгоритмами и рекомендациями.

Критерии оценивания и оценивание практического задания.

«**Зачтено**» - при выполнении практического задания обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

«**Не зачтено**» - при выполнении практического задания обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

Онлайн тестирование включает 10 вопросов с альтернативными вариантами ответов, из которых требуется выбрать один верный вариант ответа.

Примеры вопросов для проведения онлайн тестирования.

1. Какой из нижеперечисленных признаков может свидетельствовать о тревожности?
 - A) Сниженное настроение
 - B) Чувство беспокойства и напряжения
 - C) Частые приступы смеха
 - D) Улучшение аппетита
2. Какие виды страхов существуют?
 - A) Явные и скрытые
 - B) Логические и иррациональные
 - C) Физические и психологические
 - D) Реальные и вымышленные
3. Почему у детей появляются страхи и тревожность?
 - A) Из-за конфликтов с окружающими
 - B) Из-за становления ощущения собственной личности
 - C) Из-за генетической предрасположенности к тревожности
 - D) Из-за недостатка игрушек
4. Какой из нижеперечисленных страхов является типичным для дошкольного возраста?
 - A) Страх перед взрослым
 - B) Страх перед темнотой
 - C) Страх перед потерей игрушки
 - D) Страх перед смертью
5. Как можно справляться с витальными страхами у детей?
 - A) Избегая ситуаций, вызывающих страх
 - B) Проявляя самоконтроль и уверенность
 - C) Увеличивая количество друзей
 - D) Избегая общения с негативно настроенными людьми
6. Как можно справляться с социальными страхами у детей?
 - A) Избегая общественных мероприятий
 - B) Развивая коммуникативные навыки и уверенность в себе
 - C) Притворяясь другим человеком
 - D) Избегая любых контактов с людьми
7. Как можно помогать справляться с тревогой?
 - A) Поддерживая полную изоляцию от окружающего мира
 - B) Обсуждая причины тревожности и способы их преодоления
 - C) Предлагая утешительные слова без попыток решения проблемы
 - D) Подгоняя ребенка к своим стандартам поведения
8. Что можно сделать, чтобы помочь тревожному ребенку?
 - A) Обратиться к психологу или педагогу
 - B) Поддерживать общение и быть внимательным к его эмоциям
 - C) Запретить ребенку делать то, что вызывает тревожность
 - D) Ничего не делать, так как это пройдет само собой
9. Какие методы успокоивания могут помочь тревожному ребенку?
 - A) Дать ему поиграть с игрушками
 - B) Предложить заняться спортом или физическими упражнениями
 - C) Поддержать теплым объятием или словами поддержки
 - D) Дать ему возможность успокоиться самостоятельно
10. Что не стоит говорить тревожному ребенку?
 - A) Его страхи и беспокойства не имеют значения или он должен просто перестать волноваться.

- В) Все проблемы решатся сами собой или что нет ничего, чего ему не стоило бы бояться.
- С) Давать ложные обещания или нереальные гарантии безопасности.
- Д) Верны все ответы.

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» — 6 и более правильных ответов.

«Не зачтено» — 4 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. Иванова Е.В. Стоп, страх! Что важно знать о детских страхах. М.: Издательство: Учитель, 2021 г.
2. Иванова Н. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет. Диагностика, занятия, рекомендации. М.: Издательство: Учитель, 2020 г.
3. Малахова А. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. М.: Издательство: Детство-Пресс, 2016 г.
4. Хорошева К. Как приручить страх. М.: Издательство: Феникс-Премьер, 2021 г.
5. 5 полезных советов психолога, которые спасут ребёнка от тревожности | Мел <https://mel.fm/blog/inna-gentle/26943-5-poleznykh-sovetov-psikhologa-kotoryye-spasut-rebenka-ot-trevozhnosti> (дата обращения: 12.06.2024)

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

Техническое обеспечение: ПК, выход в Интернет, Яндекс Браузер версии 18 и выше.
Интернет-ресурсы, используемые при обучении, размещены на отечественных серверах и соответствуют требованиям Федерального закона "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ.