



План по самообразованию педагога-психолога \_\_\_\_\_

**«Профилактика и коррекция тревожности у детей дошкольного возраста: современные методы и техники»**

**Цель самообразования:** совершенствование образовательного процесса за счет повышения уровня теоретического и практического мастерства психолога.

**Этапы реализации плана:**

Этап и срок	Задачи	Содержание
Подготовительный (август-ноябрь)	Изучение методической литературы. Разграничение понятий Выявление запроса Первичная диагностика детей: методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки), проективный тест детской тревожности, методика «Паровозик» (С.В. Валиева) для детей 3,5-7 лет	А.М. Прихожан «Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Г.Ш. Габдреева «Место тревожности в структуре развивающейся психологической защиты личности» Ю.Е. Брель «Проблемы развития тревожности у младших школьников» М. Гроуз, Джоди Ричардсон «Как превратить беспокойство в жизнестойкость» Р. Рэйпси, С. Спенс и др. «Ребенку тоже тревожно» Схема-конспект «Виды и причины детской тревожности».
Практический (ноябрь-апрель)	Углубленное изучение методов коррекции: арт-терапия (мандалотерапия, техники «рисование страхов», лепка из глины, «коллаж безопасности»); сказкотерапия и МАК; телесно-ориентированные практики («Напрягись-расслабься», «Спящий	Создание картотеки игр и методик с описанием целей и материалов. Подборка терапевтических сказок по темам (страх темноты, разлуки, новых ситуаций). Проведение индивидуальных занятий. Сценарий мастер-класса для родителей – «Игры, которые лечат: снимаем напряжение дома» Создание интерактивного стенда «Азбука эмоциональной безопасности: снижаем тревогу»

	котенок», «Задуй свечу», «Дышим как море»); игротерапия (сюжетно-ролевые игры для отыгрывания тревожащих ситуаций) Посещение вебинаров.	
Аналитический (май-июнь)	Анализ усвоенных знаний. Повторная диагностика в группе риска	Оформление отчетов Оформление методической программа ««Островок спокойствия» для снижения тревожности у старших дошкольников». Планирование перспектив