

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
«Снижение уровня тревожности и дефицита саморегуляции у
дошкольников»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Снижение уровня тревожности и дефицита саморегуляции у дошкольников» разработана педагогом-психологом Ю.Б. Коваль для детей 5 – 7 лет, имеющих повышенный уровень тревожности, низкую или завышенную самооценку.

Объем программы – 8 академических часов.

Форма и режим занятий по программе: очная, занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1 академическому часу в день, с перерывом 10 минут.

Формы организации занятий: тренинг, упражнения, беседа, рассказ, сочинение историй, арт-терапевтические упражнения.

Формы мониторинга результатов по программе: наблюдение, тестирование.

Программа направлена на снижение уровня тревожности и дефицита навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста с помощью мультисенсорной среды.

В результате освоения программы у обучающихся снижается уровень тревожности, формируется адекватная самооценка, развиваются коммуникативные навыки, повышается уровень социальной адаптации. Участие в программе будет способствовать развитию умения распознавания и вербализации эмоционального состояния.