

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад №130»

Методическая разработка
по психолого-педагогической коррекции страхов у
детей дошкольного возраста «Смешные страхи»



Автор:
педагог-психолог
Самохина Наталья Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация	3
2. Введение.....	4
3. Основная часть	6
4. Заключение	13
5. Список использованной литературы.....	15
6. Приложение 1	16
7. Приложение 2	20
8. Приложение 3	35

АННОТАЦИЯ

Состояние повышенной тревожности и как следствие - возникновение чувства страха у детей, явление довольно частое. Дети боятся темноты, неизвестности, боятся потерять родителей, боятся сказочных героев, приведений и монстров.

Под влиянием страхов у детей дошкольного возраста может возникнуть состояние эмоционального перенапряжения, которое проявляется различными изменениями в поведении: заторможенность, импульсивность, непредсказуемые действия и др. Чувство страха заставляет ребенка переживать по-настоящему сильные эмоции, которые моментально могут завладеть всем его маленьким миром. Поэтому так важно понять, почему они возникают и что делать, чтобы они прошли бесследно и никак не влияли на будущую жизнь ребёнка.

Данная методическая разработка может использоваться для работы педагога-психолога при проведении профилактических работ и корректировании страхов у дошкольников; воспитателями при осуществлении индивидуальной работы с воспитанниками. Также принесёт пользу родителям, сталкивающимися с необходимостью коррекции страхов у детей, для обеспечения скоординированной работы детского сада и семьи.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Мир дошкольного детства – это мир чувств и эмоций. Переживания и тревоги, которые для взрослого человека пройдут безболезненно, ребенку могут нанести сильную травму и трансформироваться в серьезные психические отклонения. Среди многообразия эмоциональных переживаний ребенка особое место занимают детские страхи. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Он всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности. Психика ребенка отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям.

Ребенок растет, страхи растут вместе с ним. С одной стороны, страх может уберечь от необузданных рискованных поступков, а с другой – продолжительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности, способствуют формированию неуверенности и тревожности.

Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. В различном возрасте проявляются разные страхи, что зависит от процессов созревания и развития детей. Однако те детские страхи, которые сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребёнком, говорят о нервной ослабленности малыша, неправильном поведении родителей, конфликтных отношениях в семье и в целом являются признаком неблагополучия.

Страх в дошкольном возрасте не является устойчивой чертой характера, и относительно обратим при адекватном к нему подходе со стороны взрослых. Поэтому чрезвычайно важно своевременно принять меры по преодолению страхов у ребёнка.

Цель разработки: помощь детям в нахождении способа борьбы со страхами и тревожностью; укрепление психологического здоровья ребенка.

Для достижения данной цели потребовалось решение следующих **задач:**

1. Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния.
2. Снизить уровень тревожности
3. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.
4. Содействовать развитию воображения и творческих задатков.

Использование различных форм и методов работы по снижению тревожности и коррекции страхов в образовательном процессе обусловлена потребностью в современном педагоге, способном обеспечить профилактику эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста, направленных на совершенствование умения:

- ✓ понимать эмоциональное состояние своё и других людей;
- ✓ регулировать собственные эмоциональные выражения, психофизическое напряжение в разнообразных ситуациях;
- ✓ согласованного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в возможных конфликтных ситуациях способствуя эффективной профилактике эмоциональных нарушений.

Для каждого периода психического развития ребенка дошкольного возраста характерны различные группы страхов, причем, одни группы страхов со временем прогрессируют, а другие регрессируют. Используя различные корректирующие методики, возможно, помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов; уменьшить тревожность; развить уверенность в себе; снизить эмоциональное напряжение.

Детские тревожность и страхи заслуживают особого внимания, т. к. напрямую влияют на то, как ребенок будет вести себя в социуме, на его самооценку и дальнейшее развитие личности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Гораздо более распространены так называемые «внушенные страхи». Их источник - взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели, родственники и др.), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: "Не подходи - упадешь", "Не бери - обожжешься", "Не гладь - укусит", "Не открывай дверь - там чужой дядя" и т. д. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения. Но если запугивать "без нужды", так, на всякий случай, то ребенок полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным. К числу внушенных можно также отнести страхи, которые возникают у чересчур беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, несчастьях и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике.

Для решения поставленных задач и оказания помощи детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом, при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. Можно использовать методики, которые позволяют определить тип воспитания в семье и характер межличностных отношений между ребенком и родителями:

- анкета для родителей, направленная на оценку семейной ситуации, наличие страхов у детей и родителей, используемых запретов со стороны родителей;
- методика на определение характера взаимодействия родителя и ребенка И. М. Марковской (ВРР);

- рисуночный тест «Рисунок семьи» для выявления эмоциональных проблем и трудностей взаимоотношений в семье;

- беседа с воспитателем, направленная на выявление особенностей ребенка и его семейной ситуации.

- опросник А. И. Захарова «Подверженность ребенка страхам»

- методика на выявление детских страхов А. И. Захаров и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках». Целью данной методики является: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет. Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием).

- рисуночный тест «Нарисуй свой страх» для определения особенностей страхов ребенка.

- методика «Мои страхи» А. И. Захарова. Проводится с помощью дополнительного метода – предварительной беседы, пробуждающей воспоминания ребенка о том, что его пугает. Ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе проведения методики, обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, какие цвета выбрал для рисунка. По окончании рисования ребенка просят рассказать, о том, что он изобразил на листе. Опираясь материалами изобразительной деятельности, человек отображает на нем особенности своего внутреннего мира. Поэтому проективные методики используются для выявления наиболее ярких переживаний чувства страха.

Работа по коррекции страхов проводится в различных формах:

- индивидуальная (с одним ребенком без посторонних);

- мини-групповая (2 человека: двое детей или ребенок и его родитель);

- групповая (3 – 5 человек).

Работа с конкретным страхом включает непосредственное психотерапевтическое воздействие на какой-либо выраженный определенный страх (диагностируется методами беседы с родителями, педагогами, ребенком;

наблюдением, проективными психологическими методиками). Количество встреч с ребенком зависит от количества страхов и индивидуальных особенностей детей (скорость, длительность работы над каждым видом страха, то есть от его глубины и хронического характера). Длительность каждой встречи также зависит от перечисленных выше личностных особенностей ребенка и варьируется от 30 – 40 минут.

В данной методической разработке структура занятий построена в виде встреч с ребенком (группой детей). Групповые занятия проводятся в первой половине дня. Работа строится из трех этапов:

– подготовительный этап.

Первый блок – три вводных занятия на знакомство детей друг с другом и непосредственно с психологом, на обогащение эмоциональной сферы детей, осознание ими своего эмоционального состояния и умение детьми управлять своими эмоциями;

– основной этап.

Второй блок - коррекционная работа, направленная на снижение и преодоление тревожности, игры и упражнения, направленные на знакомство детей со способами преодоления страхов, преодоление детьми страха темноты, страха чужих людей, одиночества, страха боли, преодоление страха страшных снов, страха животных и сказочных персонажей;

–заключительный этап.

Третий блок - занятие, направленное на создание положительного фона в группе между детьми, на снятие эмоционального напряжения.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

– ритуал приветствия. Его цель - сплочение детей и создание атмосферы доверия в группе (2 минуты);

– разминка. Воздействует на эмоциональное состояние детей. Включает в себя игры и упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения (8 минут);

– основная часть занятия. Совокупность игр и упражнений, направленных на решение конкретных задач, а именно на снижение уровня тревожности и преодоления различных страхов (20 минут);

– рефлексия и ритуал прощания. Целью является, оценка детьми занятия, как эмоциональная (понравилось или не понравилось), так и смысловая (что мы делали на занятии) (7 минут).

Тематический план групповых занятий

Блоки занятий	Тема занятий	Цели занятий	Наименование форм работы и упражнений
Подготовительный этап			
1 блок – вводные занятия на знакомство	Занятие № 1 «Здравствуйте»	Знакомство детей друг с другом, повышение позитивного настроения, сплочение детей, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы психологической комфортности для каждого ребенка.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3. Упражнение «Качели»; 4. Игра – упражнение «испуганный ёжик»; 5. Упражнение «Волшебный лес»; 6. Упражнение «Волшебный клубочек»
	Занятие № 2 «Продолжаем знакомство!»	Повышение позитивного настроения, сплочение и объединение детей, снятия напряжения между детьми, создание атмосферы психологической комфортности для каждого ребенка.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3. Игра «Ловись мячик»; 4. Упражнение «Закрытая дверь»; 5. Игра «Липучка - приставучка»; 6. Упражнение «Волшебный клубочек»
	Занятие № 3 «В стране чувств и эмоций»	Развитие способности управлять собственными эмоциями и правильно их выражать.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3. Упражнение «Разные люди – разные вещи»; 4. Упражнение «Черепашка»; 5. Игра «Сердитые тигры и весёлые медвежата»; 6. Упражнение «Волшебный мешочек»

Основной этап

<p align="center">2 блок – коррекционная работа, направленная на снижение уровня тревожности, знакомство детей со способами преодоления страхов</p>	<p>Занятие № 4 «Весёлое занятие»</p>	<p>Расширение эмоционального опыта детей, снижение скованности и боязливости в движениях и речи, создание условий для снижения тревожности и напряжения.</p>	<p>1.Приветствие «Здравствуй!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Гусеница»; 4.Игра «Зайки и слоны»; 5. Упражнение «Путешествие на голубую звезду»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».</p>
	<p>Занятие № 5 «Мои страхи»</p>	<p>Коррекция страхов, знакомство со способами преодоления страхов.</p>	<p>1.Приветствие «Здравствуй!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Пальчиковый кукольный театр»; 4. Упражнение «Прогони страх»; 5. Упражнение «Домик для страха»; Упражнение «Волшебный клубочек».</p>
	<p>Занятие № 6 «В темноте – не страшно!»</p>	<p>Преодоление страха темноты</p>	<p>1.Приветствие «Здравствуй!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3. Игра «В тёмной норке»; 4. Упражнение «Темноландия»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек»</p>
	<p>Занятие № 7 «Я никого не боюсь!»</p>	<p>Преодоление страха чужих людей. Одна из главных задач, научить детей не убегать от проблем, а решать их.</p>	<p>1.Приветствие «Здравствуй!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3. Игра «Я тебя не боюсь»; 4. Игра «Противоборство (часть 1)»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек»</p>
	<p>Занятие № 8 «Я - очень храбрый!»</p>	<p>Преодоление страха одиночества</p>	<p>1.Приветствие «Здравствуй!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Прятки»; 4.Игра «Звёздочка»; 5.Игра «Храбрый бобёр»; 6. Упражнение «Волшебный клубочек».</p>

	Занятие № 9 «Боли нет!»	Преодоление страха боли	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Пятнашки»; 4. Игра «бой петухов»; 5. Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 10 «Страшное совсем не страшно!»	Преодоление страха страшных снов и неожиданных резких звуков	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3. Упражнение «Портрет страха»; Упражнение «Отпускаем страх»; Упражнение 7. «Волшебный клубочек».
	Занятие № 11 «Волшебный сон»	Преодоление страха страшных снов	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3. Игра «Добрый-злой, весёлый-грустный»; 4. Упражнение «Волшебник сна»; 5. Упражнение «Волшебный клубочек»;
	Занятие № 12 «Прогони животное»	Преодоление страха животных	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3. Игра «Лохматый пёс»; 4. Игра «Прогони животное»; 5. Упражнение «Волшебный клубочек»;
	Занятие № 13 «Не поймаешь ты меня!»	Преодоление страха сказочных персонажей	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3. Игра «Баба-Яга»; Игра «Полоса препятствий»; 5. Упражнение «Волшебный клубочек».
Заключительный этап			
3 блок – занятие, направленное на создание положительного настроения детей в целом	Занятие № 14 «Солнечные зайчики»	Установление эмоционального контакта со всеми участниками занятия, снятие напряжения и создание положительного фона	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2. Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Солнечные зайчики»; 4.Игра «Волшебное зеркальце»; 5. Игра «Слоны и бабочки»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».

Индивидуальные коррекционные занятия по преодолению личных страхов у детей проводятся поэтапно. Вначале *первый этап* – релаксационный. Применяется техника релаксации под приятную мелодичную музыку. Ребенок удобно садится в кресле или ложится на спину, глаза закрыты, тело расслаблено, руки и ноги лежат спокойно, отдыхают. Текст произносится ласковым, доброжелательным голосом. *Второй этап* – индивидуальная работа со страхом. Выбор метода индивидуальной работы делается исходя из личностных особенностей ребенка. *Третий этап* – рефлексия. Ребенку предлагается проанализировать то, что он чувствовал вначале, что чувствует сейчас, и ответить на вопрос: «Как можно помочь себе, если будет страшно?» (Сделать глубокий вдох и медленный выдох; представить себя большим и сильным; логически осмыслить – вечером деревья отбрасывают тени, воображение человека может придумать «пугалку»; вспомнить приятные и веселые моменты из жизни; напрягать и расслаблять свое тело). *Четвертый этап* – формирование уверенности в себе. На данном этапе используются методы повышения уверенности в себе.

В ходе проведения коррекционной работы с детьми могут возникнуть такие трудности, как: на первом этапе – дети приходят на занятия без настроения и не хотят контактировать друг с другом. Эту проблему можно связать с тем, что дети испытывают страх перед другими детьми. Но, с каждым занятием дети привыкают друг к другу и их можно настроить на занятия, которые в последующем будут проходить успешно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Страхи неизбежно сопровождают развитие ребенка и появление различных эмоциональных нарушений, психологических проблем связано с рядом неблагоприятных событий, произошедших в детстве.

Большое количество страхов, испытываемых дошкольниками, не позволяет полноценно формироваться личности в этот возрастной период и социализироваться. Следовательно, возникает необходимость коррекции имеющихся страхов у детей дошкольного возраста. Эмоциональное благополучие ребенка в целом может способствовать становлению всесторонне развитой личности.

Профилактика страхов состоит, прежде всего, в развитии таких качеств, как оптимизм, уверенность в себе, самостоятельность. Ребенок должен знать то, что ему положено знать по возрасту, о реальных опасностях и угрозах, и относиться к этому адекватно. Существующие способы снижения и контроля страха основываются, прежде всего, на теории научения.

Коррекция страхов осуществляется посредством игротерапии, сказкотерапии, арттерапии, куклотерапии, индивидуально-групповых занятий, улучшения детско-родительских отношений.

Семья, как ближайшее социальное окружение ребенка, удовлетворяет его потребность в эмоциональной поддержке, принятии, уважении и защите, тем самым минимизируя влияние стрессовых факторов социума. Важно помнить о том, что страхи присущи всем, и их не стоит бояться. Родителям важно научиться принимать своих детей такими, какие они есть, со всеми их страхами и тревогами. Ведь если рядом уверенный, надежный и принимающий родитель, преодолеть страх становится для ребенка делом времени. Все, что требуется от мамы и папы в преодолении детских страхов – быть рядом с ребенком, уметь выслушать его, вовремя выявить страх малыша, и найти правильный способ борьбы с этим страхом: самостоятельно или при помощи специалиста.

Таким образом, коррекционно-развивающая работа помогает снизить уровень тревожности, повысит уровень представлений о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастики с дошкольниками. Методическое пособие. Издание 2-е перераб. и доп. М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. Пособие для практических работников ДОУ. - М.: Айрис-пресс, 2004.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006.
4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2010.
5. Куличковская Е.В., О.В. Степанова. Как преодолеть свой страх. Развивающие сказки и игры для дошкольников и младших школьников. - СПб.: Речь, 2008.
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб.: Изд-во «Речь», 2000.
7. Микляева А.В., П.В. Румянцева. Нам не страшен серый волк...Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от страхов. СПб.: Речь, М.: Сфера, 2008.
8. Постоева Л.Д., Лукина Г.А. Интегрированные коррекционно-развивающие занятия для детей 4-6 лет. - М.: Книголюб, 2006.
9. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. СПб.: Речь; М.: «Сфера», 2008.
10. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. - 2-е изд.- М.: Генезис, 2007.
11. Царева Ю.В. Коррекция поведенческих нарушений. Сборник упражнений и игр. - М.: Книголюб, 2008.
12. Шипицына Л.М., Хилько А.А., Галлямова Ю.С., Демьячук Р.В., Яковлева Н.Н. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста/ Под науч.ре.проф. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2005.
13. Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи – это серьезно. – СПб.:Речь, 2007.

Опросник А. И. Захарова «Подверженность ребенка страхам»

Цель. Определение страхов, присущих среднему дошкольному возрасту.

Методика проводится в виде индивидуальной беседы с детьми, в процессе которой им задаются 29 вопросов.

Ты боишься или не боишься:

- 1) когда остаешься один дома;
- 2) нападения;
- 3) заболеть;
- 4) умереть;
- 5) смерти близких;
- 6) чужих людей;
- 7) потеряться;
- 8) мамы, папы;
- 9) наказания;
- 10) сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея...);
- 11) опоздания в детский сад (школу);
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) животных (волка, змей...);
- 15) насекомых;
- 16) транспорта (самолетов, машин...);
- 17) высоты;
- 18) глубины;
- 19) тесных маленьких помещений;
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) войны;
- 23) стихий (наводнения, урагана, грозы);
- 24) больших помещений, улиц;
- 25) врачей;
- 26) уколов;
- 27) боли;
- 28) крови;
- 29) резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

Беседа проводится неторопливо и обстоятельно. Экспериментатор перечисляет страхи и ждет ответа от детей «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Вопрос, боится или не боится ребенок, повторяется время от времени, чтобы избежать наводки страхов, их произвольного внушения. При стереотипном отрицании всех страхов детей экспериментатор просит давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, периодически подбадривает его и хвалит за то, что он говорит все как есть.

Подсчитывается количество указанных ребенком страхов: 0-12 – низкий уровень подверженности страхам; 13-15 – средний уровень подверженности страхам; 16-29 – высокий уровень подверженности страхам.

Так, высокий уровень подверженности страхам предполагает наличие у ребенка таких особенностей, как неадекватная самооценка, тревожность, напряженность, пугливость, низкая общительность, подозрительность и недоверчивость к окружающим. Средний уровень подверженности страхам предполагает достаточную общительность, не

напряжённость, быстроту ответов на вопросы. Низкий уровень подверженности страхам характеризуется наименьшей тревожностью, ненапряженностью, уверенностью в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы.

Тест «Страхи в домиках» М. А. Панфиловой

Назначение методики. Диагностика наличия страхов.

Автором произведен своеобразный синтез двух известных методик: модифицированной беседы А. И. Захарова и теста «Красный дом, черный дом». Модифицированная беседа о страхах А. И. Захарова предполагает выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. Впоследствии самим родителям уточнить, чего именно и насколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А. И. Захаровым. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки.

Ребенку предлагается нарисовать два дома – красный и черный (возможен вариант предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники) детям предлагается расселить страхи: в красный дом – «нестрашные», в черный – «страшные» страхи. После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. А. И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Стимульный материал. Лист формата А4 с изображениями домиков, карандаши.

Инструкция. Психолог обращается к ребенку: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном – нестрашные. Помоги мне расселить страхи из списка».

Ты боишься или не боишься:

- 1) когда остаешься один дома;
- 2) нападения;
- 3) заболеть;

- 4) умереть;
- 5) смерти близких;
- 6) чужих людей;
- 7) потеряться;
- 8) мамы, папы;
- 9) наказания;
- 10) сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея...);
- 11) опоздания в детский сад (школу);
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) животных (волка, змей...);
- 15) насекомых;
- 16) транспорта (самолетов, машин...);
- 17) высоты;
- 18) глубины;
- 19) тесных маленьких помещений;
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) войны;
- 23) стихий (наводнения, урагана, грозы);
- 24) больших помещений, улиц;
- 25) врачей;
- 26) уколов;
- 27) боли;
- 28) крови;
- 29) резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

Обработка и регистрируемые показатели. На основе полученных данных делается вывод о наличии страхов у ребенка. Большое число страхов у ребенка – это важный показатель предневротического состояния. Такого ребенка следует причислить к группе риска и проводить с ним специальную коррекционную работу.

Все перечисленные страхи у детей делят на следующие группы:

- «медицинские» страхи (боль, уколы, врачи, болезнь);
- страхи с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война);
- страхи смерти (своей);
- страхи животных и сказочных персонажей;
- страхи кошмарных снов и темноты;
- социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества);
- пространственные страхи (высоты, воды, замкнутых пространств).

Уровневые значения. Все результаты оцениваются в баллах. Низкий уровень страха – от 0 до 7 баллов; средний уровень страха – от 8 до 15 баллов; высокий уровень страха – от 16 и выше.

Методика А. И. Захарова «Мои страхи»

Цель. Выявление страхов у детей.

Детям предлагается рисовать цветными карандашами. Для активизации интереса к рисованию дома за месяц до этого детей просят принести свои рисунки. На первых двух подготовительных занятиях детям предлагают выбрать темы для рисования. После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию. Такие занятия проводятся два раза в неделю и затрагивают одну или две темы.

Рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом

реализован как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка. Важно, во-первых, то, что задание дает педагог или психолог, которому ребенок доверяет. Во-вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уже об одобрении самого педагога.

Вначале проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребенка, педагог дает задание нарисовать их.

Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, детям не объясняется, каждый ребенок должен выбрать его сам.

Ход. После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализовать свой страх. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах – так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу-ягу, следует ответить: «Нарисуй ее так, как ты видишь». – «А как я ее вижу?» – может спросить ребенок. «Какое у нее лицо, нос?» Отвечайте приблизительно так: «Нарисуй большой нос крючком и большие зубы». Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

Инструкция. «Давайте нарисуем то, чего вы больше всего боитесь». Оценка уровня выраженности страха осуществляется по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаша.

Высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности.

Средний уровень страха – общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

Низкий уровень страха – достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения.

Подготовительный этап. Первый блок Занятий № 1 «Здравствуйте!»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление, повышение самооценки.

Упражнение "Росточек под солнцем"

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

Упражнение "Доброе утро..."

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга «Доброе утро Саша ... Оля...» и т.д., которые нужно пропеть.

Упражнение "Что я люблю?"

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

Упражнение "Качели"

Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

Упражнение "Угадай по голосу"

Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.

Упражнение "Лягушки на болоте"

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

Упражнение "Художники – натуралисты"

Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей".

Сказка «Друзья»

Жил на свете один маленький мальчик. И был у него маленький котенок. Котенок был рыжий, пушистый и очень ласковый.

Как-то раз мальчик взял котенка и пошел с ним в парк. В этом парке была полянка, где мальчику с котенком очень нравилось играть вместе. Они пришли. Вокруг цвели цветы, летали бабочки. Котенок любил бегать за бабочками, пытаясь их поймать. А бабочки, весело смеясь, ловко вылетали из-под самых его лапок. В этот день было очень тепло. Мальчик лег на траву под деревом и уснул. А котенок играл около него. И вдруг на поляну прилетела очень красивая бабочка. Самая красивая из всех, что котенок когда-нибудь видел. Котенок побежал за ней. А бабочка перелетала с цветка на цветок, все дальше и дальше в парк, а потом поднялась высоко-высоко... и улетела. Оглянулся котенок вокруг — он совсем один, в незнакомом месте. Побежал он обратно и вдруг... провалился в яму. Яма была глубокая, и котенок никак не мог из нее выбраться. Котенок громко и жалобно замыкал. Но мальчик был далеко и крепко спал — он не услышал. Котенку стало страшно. «Неужели мне теперь придется всю жизнь просидеть в этой яме? — думал котенок. — Как плохо мне здесь одному, и как будет плакать мальчик, когда проснется и не найдет меня». Но котенок был очень-очень умный. Он сел и стал думать, как ему выбраться из ямы. Думал-думал и придумал: «Стенки у ямы из мягкой земли, если я стану соскребать со стен землю, то получится горка, и я смогу взобраться на нее и вылезти из ямы». Так он и сделал. Он выбрался из ямы грязный, но очень счастливый. Он прибежал на полянку к мальчику, который проснулся и искал везде своего маленького друга. Мальчик взял котенка на руки, обнял его и понес домой. Дома он вымыл котенка и напоил его молоком. И оба были счастливы.

Занятие № 2 «Продолжаем знакомство!»

Цель – Повышение позитивного настроения, сплочение и объединение детей, снятие напряжения между детьми, создание атмосферы психологической комфортности для каждого ребенка.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, мячик на резинке, части предметных картинок, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-другок!» Здравствуй, солнышко-другок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуй, губки! (показываем губки) Здравствуй, зубки! (показываем зубки) Губками «почмокали» («чмокаем») Зубками «пощёлкали» («щелкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх) И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2. Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), все чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, все выше и выше. И, вот, наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Ребята, а теперь предлагаю вам поиграть в весёлую игру, она называется «Ловись, мячик!». Попробуем поиграть? Конечно, давайте попробуем!

3. Игра «Ловись, мячик!»

Игра помогает снять эмоциональное напряжение в группе.

Психолог стоит в центре круга. В руках держит палку, на конце которой привязан мячик на резинке. Ведущий поднимает палку, а задача детей ловить мяч, который все время подлетает вверх.

Психолог: Ребята! Какие вы молодцы! Мячик никак не мог упрыгнуть от вас! А, теперь предлагаю вам выполнить упражнение под названием «Закрытая дверь».

4. Упражнение «Закрытая дверь»

Психолог раздает детям части предметных картинок и предлагает по ним найти себе пару.

Дети садятся по-турецки напротив друг друга, упираясь ладошками в ладошки напарника.

Психолог: Один из вас – железная, крепкая, неподвижная дверь... Кто из вас будет дверью?

Держите свои ладошки очень крепко! А ваш напарник должен сильно давить на дверь и пытаться ее открыть, Игра начинается на счет три, и заканчивается по сигналу стоп. Через минуту дети меняются ролями. По окончании упражнения или на рефлексии психолог выясняет у детей, что понравилось больше – быть дверью или открывать ее...?

Психолог: теперь, ребята предлагаю вам превратиться в липучек- приставучек! И попробовать поприставать друг к другу!

5. Упражнение «Липучка-приставучка»

Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Все дети двигаются, бегают по комнате, желательнее под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я-липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других. Когда

все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.
Психолог: Ребята, давайте подведем итоги нашего занятия. Для этого нам понадобится наш волшебный клубочек.

6. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Занятие № 3 «В стране чувств и эмоций»

Цель – Развитие способности управлять собственными эмоциями и правильно выражать их.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, обруч, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг - друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

2. Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

3. Разминка «Росточек под солнцем»

Психолог: Ребята, а теперь мы с вами проведем упражнение «Разные люди -разные лица»

4. Упражнение «Разные люди – разные лица»

Психолог предлагает осуществить детям очень важное «исследование»: закрыть глаза, кончиками пальцев прикоснуться к собственному носу, лбу, щекам, волосам, повернуть голову в сторону, открыть и посмотреть на соседа сначала правым, затем – левым глазом. Взрослый акцентирует внимание на том, что у разных людей разные лица. Присматриваясь к тем, кто тебя окружает, можно увидеть, что у одних – большие глаза, у других – маленькие, у одних пухлые губы, у других – узкие. Имеется сходство и непохожесть в размере и цвете глаз, щек, губ, их расположении. Эти особенности отличают одного человека от другого и дают возможность его запомнить.

Кроме того, люди имеют разные выражения лица. Выражение лица, как новогоднюю маску, человек может менять по собственному желанию. Каждый решает сам, какое выражение ему нравится, он будет иметь радостное лицо или недовольное. Ребенку следует объяснить, что ощущение сказывается на внешнем виде человека: радостный человек - спокойный, глаза «светятся», голос негромкий, движения уравновешенные, плечи расправлены, губы «растягиваются» в широкую улыбку. Чувствуя радость, человек хлопает в ладоши, поет, танцует. Грустный человек - беспокойный, вялый, имеет полуприкрытые, влажные от слез глаза, тихий голос, сжатые губы. Печалься, он старается избегать общения с другими, остается в одиночестве.

Особое выражение лица возникает у человека тогда, когда появляется недовольство, обида. О том, что человек чувствует злость, свидетельствуют его нахмуренные брови, прищуренные глаза, стиснутые зубы, опущенные уголки губ. Злость вызывает напряжение не только мышц лица, но и тела: руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулак.

Предлагая детям внимательно посмотреть на лица друг друга, взрослый обращает внимание на выражение лица соседа (соседей) слева, справа, напротив. На счет три –

каждый ребенок демонстрирует различные выражения лица.

Психолог: Молодцы, ребята! Сейчас мы с вами попробуем побыть маленькими черепашками, будем греться на жёлтом песочке под жёлтым солнышком.

5. Упражнение «Черепашка»

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и так же напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5 – 10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 секунд).

Психолог: теперь, ребята предлагаю вам превратиться в липучки - приставучки! И попробовать поприставать друг к другу!

6. Игра «Сердитые тигры и добрые медвежата»

Игра учит детей контролировать свое поведение и управлять эмоциями. Перед началом игры нужно выделить место, которое будет обозначать логово тигра. Для этого можно использовать обруч или простую веревку, сложенную на полу в форме круга. Если игроков несколько, то для каждого нужно приготовить «логово» или сделать его достаточно большим для того, чтобы туда поместились несколько детей.

По команде ведущего игроки превращаются в сердитых тигров (при этом они должны находиться в своем логове). Тигры изображаются так, как их представляют себе играющие. При затруднениях можно показать, что у тигров есть острые когти (напряженные согнутые пальцы), острые зубы, а еще когда они сердятся, то у них напряжены все мышцы и они громко рычат.

По следующей команде ведущего игроки превращаются в добрых и веселых медвежат. Они выходят из логова тигра и «оказываются» на лесной поляне, где можно отдыхать, играть и веселиться. Такие превращения из тигров в медвежат и обратно можно повторить несколько раз.

Психолог: Ребята, давайте подведем итоги нашего занятия. Для этого нам понадобится наш волшебный клубочек.

7. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Основной этап

Второй блок

Занятие №4 «Веселое занятие»

Цель – расширение эмоционального опыта детей, снижение скованности и боязливости в движениях и речи, создание условий для снижения тревожности и напряжения.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, воздушные шары, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-другок!» Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2. Разминка «Росточек под солнцем»

Психолог: теперь предлагаю вам, ребята, превратиться в одну большую-пребольшую гусеницу.

3. Игра «Гусеница» Игра учит доверию.

Успех продвижения всех детей зависит от умения каждого ребенка скоординировать

свои усилия с действиями остальных участников. Все ребята превращаются в одну большую гусеницу, и все вместе передвигаются по комнате. Детям нужно построиться цепочкой, руки положить на плечи впереди стоящего ребенка. Между животом одного играющего и спиной другого зажимается воздушный шар. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, дети должны пройти по определенному маршруту».

Психолог: Молодцы, ребята! Какая большая и ловкая гусеница у нас с вами получилась, прошла весь путь и ни разу не споткнулась. А, теперь мы с вами посмотрим, какие получатся из вас зайки и слоны!

4. Игра «Зайки и слоны»

Игра дает возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Психолог: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Психолог играет с детьми в течение нескольких минут.

Затем психолог говорит: «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными и смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

Психолог: А, сейчас мы с вами совершим путешествие на голубую звезду! Вы когда-нибудь были на голубой звезде? (ответы детей). Нет? Тогда, не будем терять время и начнем наше путешествие.

5. Упражнение «Путешествие на голубую звезду»

Упражнение помогает снять психоэмоциональное напряжение у детей. Дети ложатся на ковер на спину, звучит музыка. Психолог говорит:

«Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, посмотрите на темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там, далеко-далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох (3 раза). Крепко- крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох -

выдох. Чувствуете, как приятное тепло растекается по нашему телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать вдох – выдох (3 раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох (2 раза).

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдох – и выдох (2 раза) и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед вами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы; белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками,

огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды – Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

А теперь немного потянитесь, выпрямитесь и снова окажитесь в нашей комнате с нами. Как вы себя чувствуете? Расскажите, что представляли? Нарисуйте свое настроение или то, что представляли во время путешествия».

Психолог: Ребята, давайте подведем итоги нашего занятия. Для этого нам понадобится наш волшебный клубочек.

6. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Занятие № 5 «Мои страхи»

Цель – расширение эмоционального опыта детей, снижение скованности и боязливости в движениях и речи, создание условий для снижения тревожности и напряжения.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, пальчиковые куклы героев сказки «Три поросенка», декорации к сказке (домики, деревья и др.), картонные коробки (6 штук), краски (гуашь) для каждого ребенка, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!» Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2. Разминка «Росточек под солнцем»

Психолог: сейчас, ребята мне бы очень хотелось вспомнить с вами, такую сказку, как «Три поросенка» и помогут нам в этом пальчиковые куклы. Рассаживайтесь, кому как удобно и давайте вспоминать.

3. Пальчиковый кукольный театр «Три поросенка»

Психолог заходит за ширму надевает на пальцы фигурки животных и вместе с детьми начинает рассказ: «Жили-были три поросенка, НИФ-НИФ, НУФ-НУФ и НАФ-НАФ». Летом поросята веселились, бегали и играли. Но все заканчивается, и на смену лету пришла осень, и поросятам стало холодно. Поросята решили построить каждый себе дом! Давайте вспомним, из чего строили братья свои домики? (Психолог выставляет на импровизированную сцену-ширму макеты домиков). Дети вспоминают, что Ниф-Ниф строил дом из соломы. Правильно, значит, дом у него был какой?... (ответы детей – соломенный).

Нуф-Нуф строил дом из деревянных палочек, веточек. Дом у него получился какой?... (ответы детей – деревянный). Наф-Наф строил свой дом из камней и получился у него дом ... (ответы детей – каменный).

Построили братья свои домики и стали опять веселиться! И как Вы думаете, кого они разбудили? Конечно, волка! А волк какой?

Психолог проводит с детьми психогимнастику. Цель психогимнастики в данном случае заключается в том, чтобы научить детей улавливать, понимать и различать чужое эмоциональное состояние; развивать способность создавать образы с помощью жестов и мимики.

Давайте покажем злого, страшного, голодного, опасного волка!!! Посмотрите друг на друга, у кого самый страшный волк!!!

– громче рычит «р-р-р»

- зубами клацает, страшно скалится;
 - глазами вращает, брови хмурит;
 - щеки надувает, от ненависти чуть не лопаются.
- А теперь давайте покажем, как испугались поросята?!
- сжались в комочек, застыли;
 - брови подняли вверх;
 - глазки широко раскрыли, боимся вздохнуть и пошевелиться;
 - рот приоткрыли;
 - голову втянули в плечи;
 - задрожали, зубами застучали;
 - Брр! Как страшно! Психолог:

– Волк помчался за поросятами!!! И поросята разбежались по своим домикам! К какому первому домику подбежал волк? Что он стал делать? Ответы детей... Давайте вместе подуем как волк, вдыхаем в себя воздух через нос и выдыхаем через рот! Теперь вместе со мной! (дети дуют на солому). Сломал волк дом? Ответы детей...

Психолог:

- И младший брат спрятался в домике у среднего!

Второй домик из веток (дети дуют на макет домика из веточек). Под более сильным напором волка дом тоже сломался!

Психолог:

- Куда братцы побежали? Ответы детей... Психолог:

4. Третий домик устоял, хоть волк изо всех сил дул на него!!! (дети дуют на макет домика из камней). Ничего у волка не получилось!!! И расстроенный и голодный волк побрёл домой. Почему у волка ничего не получилось? Как вы думаете? Ответы детей... Поросята очень радовались, что прогнали волка. Стали петь и танцевать.

5. Упражнение-кричалка «Прогони страх» Я хлопаю (дети хлопают в ладоши), Я топаю (дети топают ногами), Громко рычу (дети громко произносят звук «р-р-р-р»), Страх прогоняю (дети машут руками и прыгают).

6. Упражнение «Домик для страха»

Каждый ребенок берет коробку и разрисовывает ее, как ему нравится, сделав дом для страха. Затем «запирает» страх в этом домике. Можно нарисовать на двери дома замок, а ключ выбросить.

7. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Занятие № 6 «В темноте – не страшно!»

Цель – преодоление страха темноты, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, маски животных (утенка, зайчонка, бельчонка, мышонка, медвежонка, тигренка, лисы), мягкая игрушка «Эльф», листы бумаги, цветные карандаши, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2. Разминка «Росточек под солнцем»

Психолог: предлагаю вам ребята сыграть в игру, где вы все будете лучшими друзьями, а я хитрой лисой. Сейчас каждый из вас выберет себе маску, того животного, кому какое больше нравится и наденет ее. А, я надену маску лисы, и мы с вами приступим к игре.

Итак, слушайте внимательно историю...

3. Игра «В темной норке»

Дети разыгрывают сцену: «Два друга, Утенок, Зайчонок, Бельчонок, Мышонок, Медвежонок и Тигренок пошли гулять. По дороге им встретила хитрая Лиса. Лиса подумала, что хорошо бы ей съесть всех малышей, но вслух сказала: «Здравствуйте неразлучные друзья! У меня для вас в моей норе приготовлено угощение: вкусные конфеты и печенье. Пойдёмте со мной!» Малыши поверили Лисе, и пошли с нею. Лиса открыла дверцу в свою нору: «Заходите первыми!» Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу теперь за дровами, разведу огонь, вскипячу воду и брошу в неё вас. То-то вкусное у меня будет угощение!» Малыши поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. Зайчонок не плакал, он думал... «Давай, Утенок, выроем подземный ход и убежим отсюда» – сказал, наконец, Зайчонок. Они стали рыть землю. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становится все больше и вот друзья уже на свободе. Утенок и Зайчонок побежали домой. Лиса пришла, а в норе никого нет.

Игра проводится там, где нет естественного света, психолог в ходе инсценировки постепенно начинает приоткрывать дверь, впуская в комнату свет.

Психолог: ну, как ребята, удалось вам перехитрить проказницу Лису? (ответы детей). А, теперь присаживайтесь все в кружок, я расскажу вам одну интересную историю, вместе с моим другом Эльфом. А вы, пожалуйста внимательно послушайте.

4. Упражнение «Темноландия»

Психолог присаживается вместе с детьми в круг, рядом он садит игрушку Эльфа, который и поведал нам эту волшебную историю...

Жил один маленький мальчик, очень похожий на тебя, мой юный слушатель. Он ужасно боялся темноты, никогда не выключал свет на ночь, даже когда мама очень ругалась, и старался не оставаться в темной комнате один.

Однажды ему приснился удивительный сон – очень яркий и красивый. Когда мальчик проснулся, он даже усомнился, а сон ли это был вообще, так чётко отложились в его сознании образы... Он очень хорошо помнил, что закрыл глаза при свете, а сейчас, когда их открыл, то обнаружил полнейшую темноту. «Наверное, мама выключила свет», – подумал мальчик и тут увидел рядом с собой маленького человечка. Человечек был очень смешной: в большом колпаке, который постоянно сползал на глаза, в причудливых бабшаках и со смешными большими ушами

– Привет, Дениска, дружелюбно улыбаясь, поздоровался человечек, назвав мальчика по имени.

– Здравствуйте, а вы кто? – очень удивляясь себе, отвечал мальчик.

– Я – сказочный эльф Энни и пришел сюда, чтобы показать тебе волшебную, прекраснейшую страну, которая называется Темноландия.

– Нет, я не пойду ее смотреть, – отвечал мальчик, ведь я боюсь темноты.

– Мы об этом знаем, и нам обидно, что ты боишься тех красот, которые у нас есть. Я хочу показать их. Ну, что, пойдём?

Мальчик ужасно не хотел идти в Темноландию, но, не желая показаться эльфу маленьким трусишкой, он сказал, что согласен идти смотреть красоты этой вечно темной страны.

В следующий же миг Денис вместе с эльфом оказался перед прекрасным замком, освещенным красивой полной луной и многочисленными звездочками. Они все улыбались мальчику и вежливо здоровались.

– Это наш главный замок, а также ворота в нашу страну. Ну, как тебе здесь?

– Здорово! – ответил мальчик. – Мне всегда казалось, – продолжил он, что только днём, при солнечном свете, может быть красиво. Но замок прекрасен и ночью, он как будто осыпан серебристым инеем.

Они пошли дальше. Вскоре их встретил чудесный водопад, вода которого как-то по-особенному играла в лунном свете. Вокруг летали восхитительные птицы, некоторые из них мыли свои перышки в струях водопада.

– «А теперь посмотри на горы», — сказал эльф. — Их вершины покрыты снегом, который искрится и играет в лучах лунного света. Сейчас я отведу тебя в лес.

– Но ведь в лесу темно, и мы можем не увидеть луны, — вспомнил мальчик о своём страхе.

– Там не менее красиво, чем здесь. Ты не пожалеешь, что пошёл, — сказал мальчику Энни.

Он оказался прав. В лесу при свете светлячков много добрых, красивых и смешных эльфов, взявшись за руки, веселились. Некоторые просто ходили по лесу и слушали пение лесных птиц, любовались светлячками, разговаривали с животными.

– Это и есть наша Темноландия и ее жители. Но скоро утро, Денис, и тебе пора вставать, — сказал добрый сказочный эльф.

– Да, я пойду, — ответил мальчик, — мне очень понравилось, у вас все очень здорово и красиво, до свидания.

– До свидания, ответили маленькие эльфы, — вспоминай нас, когда будешь ложиться спать.

– Тебя проводить, Денис? Ведь в нашей стране нет ни одного фонаря, тебе не страшно? — спросил эльф Энни.

– Не надо, спасибо, как может быть страшно в такой красоте? Я пойду один, — ответил Денис.

И попрощавшись со всеми человечками, мальчик пошел домой по чудесному лесу со светлячками, посмотрел на прощание на сказочные горы,

полюбовался волшебным водопадом и прекрасным замком. Тут он проснулся и открыл глаза.

На следующий вечер, ложась спать, он по привычке лег в постель, не выключив свет. Но потом встал и направился к выключателю: «Чего бояться, если Темноландия так прекрасна?»

Зайдя в комнату сына через некоторое время, мама очень удивилась, а отец сказал, что их сын, возможно, повзрослел.

Психолог: Интересная история, да ребята? (ответы детей). Ребята можно вас кое о чем попросить..., нарисуйте мне, пожалуйста, то, что вы слышали и представили в волшебной стране «Темноландии» или то, что вам больше всего понравилось в ней.

После того, как дети закончат рисовать, психолог переходит к рефлексии.

5. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Занятие № 7 «Я никого не боюсь!»

Цель – преодоление страха чужих людей, наиболее часто встречающегося у данной категории детей. Одна из главных задач, научить детей не убегать от проблем и своих страхов, а постараться избавиться от них.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, игрушечные сабли (2 шт.), лук, стрелы на присосках, щит, пластиковые шарики (2 коробки), клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2. Разминка «Росточек под солнцем»

Психолог: хочу предложить вам выполнить упражнение под названием

«Я тебя не боюсь!». Сейчас, каждый из вас будет по очереди не бояться и громко-громко

нам об этом говорить и возможно даже кричать.

3. Упражнение «Я тебя не боюсь!»

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: «Я тебя не боюсь!».

4. Игра «Противоборство» (часть 1)

Игра заключается в противоборстве с кем-то, символизирующим опасность, победа над которым возможна только при подавлении в себе страха, при уверенных и точных действиях. «Противоборство» – это комплекс из последовательно проводимых игр.

Первая из игр – «Поединок» – фехтование на игрушечных саблях. Дети сражаются друг с другом по двое. Щит не применяется специально, так как создает искусственную защиту и уменьшает эффект игры. Адекватная защита состоит только в решимости и скорости действий. Хотя сабли и сделаны из пластика, прикосновения все-равно неприятно, так как ассоциируется с болью и смертью.

Вторая игра – «Стрельба из лука» – заключается в поочередной стрельбе из лука стрелами-присосками. Тот, в кого стреляют, отходит в конец комнаты. Обороняется щитом. Напряженное ожидание выстрела создает острое чувство беспокойства. Но, при этом ребенок защищает себя. Испытываемое после выстрела, независимо от результатов, чувство облегчения представляет собой катарсис – разрядку эмоционального напряжения от страха неожиданного воздействия.

Следующая игра – «Сражение» – бросание мелкими, легкими предметами (пластиковыми шариками) друг в друга из-за укрытия в виде детских стульев, поставленных напротив друг друга на расстоянии нескольких метров. Предметы нельзя бросать слишком сильно, главное – попасть и увернуться (в команде по три человека). Вначале нужно «поссориться» – предъявить обвинения, высказать претензии, обиды, требования, то есть всячески раззадорить друг друга, и, в конце концов, объявить «войну».

Тем, кто бросил все предметы, необходимо под продолжающимся «обстрелом» выйти из укрытия на «поле боя» и собрать «снаряды». Апогей игры – в «атаке» (сближении под прикрытием стульев) и «рукопашной схватке» (противоборстве).

Заканчивается игра перемирием, принесением взаимных извинений и рукопожатиями. Как и две предыдущие игры, «сражение» идет в обрамлении постоянных шуточных угроз и насмешек типа «простофиля», «мазила», «так тебе и надо» и т. д.

5. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Занятие № 8 «Я – очень храбрый!»

Цель – преодоление страха одиночества, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, шесть темных пледов, светильник «звёздное небо», клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2. Разминка «Росточек под солнцем»

Психолог: Ребята, а давайте сыграем с вами в прятки. Я буду водить, и буду искать вас.

3. Игра «Прятки»

Психолог заранее оговаривает с детьми места, где нельзя прятаться, например шкаф. Свет выключается, остается только небольшой ночник или светильник. Психолог обходит комнату, и произносит шуточные угрозы в адрес спрятавшихся. Дети стремятся ничем не выдать себя, что требует от них достаточной выдержки и терпения. Кроме того, спрятавшиеся дети остаются какое-то время одни, пока их не найдут или они сами не

выйдут из укрытия по счету 10.

Состояние эмоционально напряженного ожидания в игре поддерживается не только угрожающим поведением ищущего, но и тем, что он «не обнаруживает» вначале спрятавшегося так удачно ребенка, как бы проходит мимо со словами: «И здесь никого нет. Куда же все подевались, исчезли?».

Для укрытия каждый раз подыскивается новое место, и надо найти его достаточно быстро, не растеряться, пока водящий у двери медленно считает до 10 и со словами «я иду искать» начинает поиск, как уже отмечалось, в сумраке или даже полной темноте.

Психолог: Какие вы молодцы, ребята! Пришлось потрудиться, чтобы вас найти. А, сейчас предлагаю вам послушать «волшебную» историю про звездочку. Хотите? (ответы детей). Тогда присаживайтесь на ковёр в кружок и внимательно слушайте.

4. Игра – беседа «Звездочка»

Психолог включает светильник «Звездное небо». Дети сидят полукругом. Психолог начинает рассказывать историю про маленькую одинокую звездочку... *«В давние – давние времена небо по ночам было совсем темным. На нем совершенно не было звезд кроме одной, совсем крошечной. Она жила высоко в небе и, когда оглядывалась вокруг, замечала, что совершенно одна. И от этого ей становилось совсем грустно. Очень хотелось ей видеть на небе другие звезды, чтобы ловить их лучи и дарить им собственный свет. Однажды спустилась звёздочка на землю к жившему на высокой горе старому мудрому человеку и обратилась к нему: «Можешь ли ты мне помочь? Мне так одиноко на небе, не с кем поговорить, некому дарить свой свет. Иногда я даже плачу – настолько мне одиноко». Старый человек понимал, каково это – чувствовать себя одиноким: ведь тогда еда становится невкусной и не хочется петь весёлые песни... Ему понравилась маленькая звездочка. Он был добрым и очень – очень мудрым. Старик пожалел звёздочку и решил ей помочь. Он пошел в свою хижину, взял волшебный мешок, открыл его, запустил туда руку и достал множество сверкающих звёзд. Взмахнул рукой – и по всему ночному небу засияли тысячи ярких огоньков. «Смотри, – сказал старик, это ли не прекрасно? Теперь на небе много звёзд, это твои братья и сёстры, твои соседи и просто знакомые. Ты можешь с ними беседовать, дарить им свой собственный свет и ловить их лучи».*

Психолог предлагает детям представить себя одинокими звёздочками, после чего они становятся лицом в круг, широко расставив ноги, взявшись за руки, закрывают глаза. Психолог объясняет, что-то тепло, которое они ощущают, исходит от окружающих. Человек никогда не должен быть одиноким, ведь рядом всегда находятся те, кто поможет: братья, сёстры, соседи, бабушка, например и просто знакомые.

5. Игра «Храбрый бобёр»

Коррекционная ценность игры заключается в том, что по ее условиям дети должны какое-то время находиться одни. Для этого застилают, каждый стол длинной и плотной скатертью. Малыши прячутся каждый под своим столом от охотника (психолога) и сидят там тихо. Психолог тянет время и не входит в комнату, чтобы дети успели привыкнуть к своему одиночеству, а также к тесному и темному пространству в своем домике.

Затем охотник (психолог) входит в комнату, но тут же вспоминает, что ему надо обшарить и соседние болота и рощицы. Малыши опять на какое-то время остаются одни. Потом их можно побудить к тому, чтобы они вылезли, каждый из своего домика, укрепили его и снова спрятались.

6. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Занятие № 9 «Боли нет!»

Цель – преодоление страха боли, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с

вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-другок!»

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2. Разминка «Росточек под солнцем»

3. Игра «Пятнашки»

Игра служит своеобразной разминкой к последующим играм, способствует значительному уменьшению страха при внезапном неожиданном нападении, наказании со стороны родителей (поскольку пятнание как легкий удар имитирует физическое наказание), снятием накопившегося нервного напряжения. Играть можно с 2-х лет. Целесообразно заранее оговорить правила игры: двигаться по ограниченной оговоренной площадке, пятнать только хлопком по спине.

Для создания эмоциональной напряженности психолог может подавать реплики – угрозы: «Ну, держись!», «Вот только поймаю...», «Ага, попался!» и другие. А для снятия эмоционального накала и формирования уверенности ребенка в собственных силах даем положительную оценку в виде восклицания: «Ну и ловкий!», «Никак не догнать!» и т. д.

Психолог: Какие вы молодцы, ребята! Пришлось потрудиться, чтобы вас догнать! Вы очень ловкие и быстрые! Сейчас предлагаю вам поиграть ещё в одну игру, она называется «Бой петушков». Для этого попрошу вас разделиться на пары.

4. Игра «Бой петухов»

Цель игры заключается в преодолении страха неожиданного воздействия и боли. Играем с детьми с 5 лет.

Дети становятся парами боком друг к другу и прыгая на одной ноге толкают друг друга либо правым, либо левым плечом, стараясь вывести друг друга из равновесия.

5. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Занятие № 10 «Страшное – совсем не страшно»

Цель – преодоление страха смерти, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, воздушные шары по количеству детей, фломастеры, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-другок!»

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2. Разминка «Росточек под солнцем»

Психолог: сегодня мы с вами будем рисовать «Портрет страха» смерти. Давайте посмотрим, что же это за страх такой и как он выглядит. Только рисовать мы с вами будем не на бумаге, а на воздушных шарах. Для этого каждому я раздаю по воздушному шару и свой набор фломастеров.

3. Упражнение «Портрет страха»

Психолог раздает детям фломастеры и воздушные шары. Дети начинают рисовать. После того, как дети закончат свои работы. Психолог проводит с ними беседу о том, что нарисовано. Интересуется всем: чего хочет страх, как он может влиять на ребенка, где он живет, кто его может победить, на кого злится страх, что ему не нравится, для чего он нужен и т. д.

Завершить работу над портретом страха можно следующим образом. Психолог говорит детям по секрету, что знает, чего бояться все страхи, страхи бояться стать посмешищем! Они ненавидят, когда люди смеются над ними. После этого торжественно приговорите страх каждого ребенка к осмеянию.

«Кару» можно осуществить несколькими способами. Например, дорисовать образу страха смешные детали - бантики, косички, нелепые шляпки и пр. Можно перерисовать рисунок, сделав новый сюжет, в котором тот же страх попадает в нелепую ситуацию, например, падает в лужу, и очень этого смущается.

Психолог: А, сейчас, мне бы очень хотелось, чтобы мы с вами отпустили эти страхи. Для этого нам нужно выйти на улицу. Вы готовы отпустить свой страх в неведомые дали? (ответы детей). Тогда смелее, идите за мной.

4. Упражнение «Отпускаем страх»

Психолог вместе с детьми выходит на улицу. И предлагает детям на счёт три, отпустить шары в небо, повторяя при этом стишок: «Шар воздушный, улетай, страх с собою забирай». Пока шар улетает и у детей есть желание, повторять стишок.

5. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Занятие № 11 «Волшебный сон»

Цель – преодоление страха страшных снов, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, картинки с изображением различных сказочных персонажей, листы бумаги, фломастеры и цветные карандаши, трубочки для сока (6 шт.), цветные атласные ленточки, декоративный цветной скотч, папки, пуговицы, стразы, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-другок!»

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

1. Разминка «Росточек под солнцем»

2. Игра «Добрый-злой, весёлый-грустный»

Игра помогает расслабить мышцы лица. Дети рассаживаются за столом. Психолог раздает фломастеры, цветные карандаши и листы бумаги. После психолог предлагает детям вспомнить различных героев любимых сказок и мультиков, взглянув на их изображения. Затем просит детей ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких вы еще знаете героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем одного или нескольких персонажей дети рисуют на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать вам, как он выглядит. А вы отгадайте, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Дети отгадывают, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем каждый ребенок изображает выражение лица любого героя, если хочет конечно. А взрослый и другие дети отгадывают, кто это. Данная игра рекомендуется тревожным детям и их тревожным родителям.

Психолог: Молодцы, ребята! Всех героев угадали! А, сейчас, я предлагаю вам, превратиться в волшебников. Попробуем? (ответы детей).

3. Игра «Волшебник Сна»

Психолог предлагает детям сделать, каждому свою волшебную палочку. Для этого все рассаживаются за столом, перед детьми выкладываются всевозможные ленточки, пуговицы, стразы и пр. Дети начинают «творить» с помощью психолога, он их направляет, где-то помогает. Когда палочки будут готовы, психолог и дети играют в игру. Все ложатся спать, наступает ночь. В комнате для занятий психолог завешивает все окна. Остается гореть один ночник. При свете ночника этой палочкой каждый ребенок касается всех предметов (каких ему хочется) в комнате и говорит: «Вот и комод заснул...». После того как все предметы «заснули», «волшебник» сам ложится в кровать и прикасается к себе волшебной палочкой и говорит: «И я буду спать». Выключается свет. Игра закончена. Волшебные палочки дети

забирают с собой домой. И могут повторять эту игру дома.

4. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Занятие № 12 «Прогони животное»

Цель – преодоление страха животных, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, маска собаки, подушка, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-другок!»

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2. Разминка «Росточек под солнцем»

3. Игра «Лохматый пес»

Цель игры заключается в преодолении боязни животных, внезапного воздействия, в неожиданных ситуациях, преодоление неуверенности в себе. Одному из детей предлагаем роль «пса» и усаживаем его на стульчик. Остальные дети медленно подходят как можно ближе со словами:

Вот сидит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос. Тихо, мирно он сидит: не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет.

После слов «что-то будет» пес вскакивает и со словами «гав, гав» бросается к детям, дети убегают от пса.

Психолог: Какие грозные лохматые пёсики у вас получились!!! Сейчас предлагаю вам сыграть еще в одну игру «Прогони животное».

4. Игра «Прогони животное»

Психолог просит представить детей, что в подушку залезло животное (каждый ребенок представляет себе, то животное, которого боится), его необходимо прогнать громкими криками, хлопками и топотом. Можно стучать по подушке ладошками, чтобы животное поскорее из неё выбралось и убежало.

5. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Занятие № 13 «Не поймаешь ты меня!»

Цель – игры и упражнения, направленные на преодоление страха сказочных персонажей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, маска Бабы- Яги, веник, обруч, распечатанные картинки отрицательных героев, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-другок!»

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2. Разминка «Росточек под солнцем»

Психолог: сейчас, ребята, посмотрим кто самый ловкий, быстрый и смелый! Предлагаю вам пройти полосу препятствий.

3. Игра «Полоса препятствий»

Из стульев, подушек, пледов психолог организует для детей полосу препятствий. На протяжении всей полосы к потолку на нитке подвешиваются изображения отрицательных мультяшных персонажей, которых дети боятся. Свет в игровой комнате приглушается, и дети друг за другом проходят полосу препятствий.

Психолог: Какие вы храбрые и смелые ребята! Вижу, что никого не боитесь. Поэтому предлагаю вам сыграть ещё в одну игру, которая называется «Баба-Яга».

4. Игра «Баба-Яга»

Целью игры является преодоление мнимых, неадекватных страхов сказочных персонажей, внезапного воздействия. Играть можно с детьми с 3-х лет.

Выбираем Бабу-Ягу. В данном случае Бабой-Ягой был психолог. Баба-Яга, надев маску и взяв "помело" – веник, становится в центре обруча. Дети бегают вокруг и дразнят:

Баба-Яга – Костяная нога.

С печки упала, Носу сломала, пошла в огород, испугала народ, побежала в баньку, испугала зайку.

Баба-Яга скачет из круга на одной ноге и старается «помелом» запятнать детей. Кого она коснется, тот замирает на месте, покуда все дети не будут запятнаны.

5. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Занятие № 14 «Солнечные зайчики»

Цель – игры и упражнения, направленные на преодоление страха сказочных персонажей. Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, несколько фонариков, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2. Разминка «Росточек под солнцем»

Психолог: предлагаю сыграть в одну игру и попробовать поймать солнечных зайчиков.

3. Игра «Солнечные зайчики»

Психолог завешивает все окна в комнате для занятий. Берёт фонарики и показывает детям, как от их света на стене появляются желтые пятна: «Это солнечные зайчики».

Предложите детям поймать ладошками «зайчиков». Если «зайчики» окажутся на полу – его можно ловить ногами.

В это время психолог читает детям стих:

Скачут побегайчики Солнечные зайчики, Мы зовем их – не идут, были тут – и нет их тут.

Прыг, прыг по углам,

Были там – и нет их там. Где же зайчики? Ушли, Мы нигде их не нашли. (на стихи А. Бродского).

Психолог: понравилось вам ребята ловить солнечных зайчиков? (ответы детей). А, сейчас предлагаю сыграть вам в еще одну игру под названием «Волшебное зеркальце».

4. Игра «Волшебное зеркальце»

Психолог стоит перед детьми, изображает разные эмоциональные состояния, а дети их повторяют. Отражают все эмоции психолога, как зеркала. Затем дети изображают противоположные эмоциональные состояния, имитируя тем самым «кривые зеркала».

Психолог: сейчас мы с вами сыграем ещё в одну игру. Сначала мы будем с вами огромными слонами, а потом маленькими зайчиками.

5. Игра «Слоны и бабочки»

Целью игры является развитие коммуникативных навыков. Психолог предлагает детям превратиться в слонов. Дети ходят по комнате, изображая слонов, при встрече общаются друг с другом. Затем воспитатель предлагает детям стать бабочками. Дети, изображая бабочек, легко порхают по комнате и общаются.

6. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания).

Консультация для родителей «Детские страхи»

Все дети периодически испытывают страх, и это нормально. В возникновении страхов велика роль инстинкта самосохранения, предписывающего остерегаться неведомого, непонятного. Большинство страхов обусловлено возрастными особенностями детей и носят временный характер, если к ним правильно относиться. Существует определенная норма страхов для каждого возраста, совместимая с нормальным развитием психики ребенка.

Определенные страхи являются нормальным явлением для конкретного возраста и связаны они с познанием ребенком окружающего мира и себя в этом мире: 8 месяцев – боязнь незнакомых людей, 1,5 года – боязнь незнакомых детей (проходит к 2 – 2,5 годам), грозы, темноты, больших водных поверхностей, врачей, уколов. До 2-х лет, ребенок задает вопросы взрослым: «что это?», «кто это?», желая знать: опасны ли для него эти, «кто» и «что». В 2 года дети боятся неожиданных (непонятных) звуков, наказания со стороны родителей, поездов, транспорта, животных. Дети боятся засыпать в одиночестве. С 2-х до 3-х лет дети задают вопросы: «где?», «куда?», «откуда?», «когда?». Возникают страхи, связанные с пространством. Дети боятся темного времени суток, одиночества, высоты. Боятся ванной, бытовых приборов, теней на стене. К 5-ти – 6-ти годам дети начинают испытывать страх за последствия своих поступков, задают вопросы: «Что будет?». К этому возрасту дети начинают понимать сложность окружающего мира и осознавать свою беспомощность в нем. Формируются категории времени и пространства. Возникает страх смерти, дети могут задавать вопросы родителям: «А ты не состаришься?», «А я не умру?». От 5-ти до 7-ми лет - страх смерти, смерти родителей, животных, сказочных персонажей, страшных снов, глубины, огня, пожаров, войны, нападения, страх заболеть, страх перед засыпанием, страх наказания.

Большинство детских страхов исчезает по мере взросления ребенка, повышения уровня осведомленности, накопления жизненного опыта, дети как бы «перерастают» их. Но, тем не менее, родителям всегда следует обращать внимание на проявление страхов у ребенка. Отсутствие внимания к проблеме и помощи в нужное время может привести к болезненной заостренности страхов. Родителям необходимо владеть элементарными приемами психологической работы с детскими страхами и знать, как не усугубить состояние ребенка, а наоборот, помочь ему справиться со своими переживаниями.

Рекомендации родителям

1. Отнеситесь к страху ребенка серьезно и адекватно. Избегайте преуменьшения или преувеличения значимости страха. Родители никогда не должны смеяться над признанием ребенка в своих страхах, а уж тем более стыдить. Иначе ребенок будет испытывать обиду и разочарование в вас, как в родителях, или начнет скрывать свой страх, тем самым усиливая его.

2. Пугающий объект перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться (боязнь незнакомых звуков исчезнет, если увидеть источник этих звуков).

3. Если страх выражен слабо или только что проявил себя, не надо фиксировать внимание ребенка на этом страхе. Отвлеките ребенка. В зависимости от возраста ребенка, через некоторое время можно завести с ребенком разговор о том, что страх может быть и полезен, - он помогает ребенку быть осторожным в некоторых ситуациях, мобилизовать организм. Приведите в пример страх высоты, который помогает держать равновесие, придает удивительную устойчивость ногам, цепкость рукам, заставляет мозг по несколько раз оценивать расстояние между высотой бревна, перекладки и землей.

4. Когда ребенок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается. Задача взрослого – «правильно» послушать малыша и эмоционально поддержать его.

5. Рисование страха. Ребенок не всегда может рассказать о своем страхе в силу недостаточного речевого развития (особенно при задержке речевого развития). Попросите ребенка нарисовать то, что его напугало. Нарисованный страх можно разорвать, сжечь, можно сделать его смешным или жалким, подрисовав смешные элементы. Родитель может увидеть в рисунке информацию о том, с какой сферой жизни ребенка связан страх, с каким объектом он связан.

6. Проигрывайте страхи. В игре ребенок может стать хозяином положения, устанавливать свои правила. Играя, ребенок в условном, символическом смысле переживает травмирующие жизненные обстоятельства, происходит их эмоциональное отреагирование и напряжение снижается. Такая игра несет много информации для наблюдательного взрослого.

7. Используйте сказки в борьбе со страхами. Родители могут использовать как готовые сказки, так и сочинять сказки сами. Каждая сказка содержит в себе главную проблему и пути ее решения. Сочиняя сказку, родители должны сделать так, чтобы ребенок отождествил себя с героем сказки, который побеждает свои страхи тем или иным способом. Предложите ребенку несколько сюжетов, что бы он мог выбрать для себя близкий по духу.

8. Всегда старайтесь найти истинную причину детского страха. Причины страхов могут быть самыми разнообразными: излишняя строгость по отношению к ребенку в семье, внушение страхов взрослыми или сверстниками, испуг, ранняя интеллектуализация ребенка, психотравма (развод родителей, смерть близкого человека, насилие).

Что же могут сделать родители для профилактики детских страхов?

- * Детей никогда не следует пугать ради послушания. По мере развития ребенка ему указывают на реальные опасности, но никогда не запугивают мнимыми.
- * Не следует оставлять маленького ребенка одного в незнакомой ему обстановке, когда возможно появление чего-то неожиданного для ребенка.
- * Не берите с собой ребенка на «взрослые» мероприятия – на стадионы, многочасовые шоу, эмоционально окрашенные зрелища: чужие эмоции возбуждают и не дают возможности успокоиться.
- * Следите за своим эмоциональным состоянием. Ваше раздражение, напряжение, беспокойство легко передается малышу.
- * Следите за своей речью, за тем, что вы говорите в присутствии ребенка. Многие слова взрослых дети понимают буквально, это связано с особенностями детской психики. Например, девочка четырех лет услышала слова бабушки, которая разговаривала по телефону: «В этом году муравьи на даче просто с ума сошли, пожирают все, что попадает на их пути». У девочки появился панический страх муравьев.
- * Избегайте переноса на ребенка своих страхов и переживаний. Много детских страхов возникает по вине взрослых. У детей часто бывают страхи их родителей. Чаще всего это страхи животных, одиночества, детского сада.
- * Неведение, низкий уровень ориентации ребенка в окружающем его мире провоцируют многие страхи. С другой стороны, излишняя информация (фильмы, художественные произведения), которую ребенок еще не в силах понять, также может стимулировать возникновение страхов.
- * Обратите особое внимание на развитие самостоятельности ребенка, она напрямую связана с уверенностью ребенка в себе и помогает бороться с робостью и тревожностью.
- * Не допускайте слишком большого напряжения внутрисемейных событий, не увлекайтесь порицаниями на повышенных тонах – это усиливает тревожность ребенка.