

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 105»

Коррекционно-развивающая программа

Коррекция страхов у детей 5–6 лет

Ахтырцева Екатерина Николаевна
Должность: педагог-психолог

Краснодар, 2024 год

Содержание.

Пояснительная записка.....	3
1.1. Возрастные психологические особенности ребёнка 5 –6 лет.....	5
1.2. Цели и задачи коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–6 лет.....	7
1.3. Организация коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–6 лет.....	8
Вывод.....	11
Рекомендации.....	12
Список используемой литературы.....	13
Приложения.....	14

Пояснительная записка

Когда мы говорим о страхах, то чаще всего, имеем в виду состояние человека в момент его испуга, но на самом деле страх - это эмоция, которая может возникнуть у любого человека.

Многие проведенные исследования, показывают, что дети дошкольного возраста лучше всего справляются со страхами, если им помочь, так как страхи носят переходящий возрастной характер. Следует помнить, что страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию именно у детей дошкольного возраста, поскольку они пока больше относятся к эмоциям и в большинстве своем носят возрастной переходящий характер.

Что же такое детские страхи? Детские страхи – это эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальной или воображаемой) или на опасный в представлении детей объект, переживаемые ими как дискомфорт, желание убежать или спрятаться.

Детские страхи развиваются при недостаточном родительском принятии и отсутствии тепла, именно в такие моменты дети не чувствуют себя защищенными, не стоит забывать об их возможности перерасти в невротические реакции и психосоматические заболевания.

Поэтому чем раньше начнется работа с детскими страхами, тем больше вероятность их отсутствия в подростковом возрасте.

Страхи дошкольников при правильном отношении, а также своевременное их выявление и нахождение причины их появления, дает нам возможность с ними справиться. Если же они болезненно обострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия.

Для оказания помощи детям в такой ситуации Мы должны работать с окружением ребенка: как только сможем убрать внешние факторы, эмоциональное состояние ребенка нормализуется. В связи с этим

консультирование родителей является одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы, так как направлено не только на работу с причиной, а также помогает найти проблему и причину, а это способствует ее устранению.

В связи со всеми факторами, необходимость введения данной программы основана на запросах родителей, которые водят деток в наш детский сад. Так как, сейчас они все чаще обращаются за консультацией именно по теме «Детские страхи». Основными вопросами для меня являются: «Как помочь детям в преодолении их страхов?»; «Что делать, если ребенок боится?»; «Можно ли победить страх?»; «Как предотвратить страхи?»; «Можем ли мы помочь своему ребенку самостоятельно?»; «Виноваты ли Мы в появлении страхов?»

Как я могу помочь родителям и детям? Поэтому, решила разработать программу, которая будет помогать мне в работе с детьми, которые испытывают страхи. Так как у основной массы обращающихся родителей дети ходят в старшую группу, я приняла решение, что мне нужно составить программу для детей 5-6 лет.

Почему же именно в этом возрасте начинают активно развиваться страхи, в современном мире, это связано с тем, что большинство родителей, вместо того, чтобы заниматься и проводить время со своими детьми, отдают предпочтение гаджетам, и чаще всего не контролируют, что смотрят и во что играют их дети.

Свою программу я назвала «Нестрашные страхи». Программа включает в себя активную работу с родителями и педагогами, так как только совместными усилиями мы можем помочь нашим детям.

В ходе программы я активно использую игротерапию, арттерапию, психогимнастику, но как я считаю, что самая главная и отличительная черта моей программы, это то, что мы также прорабатываем агрессивное поведение. С моей точки зрения агрессия тесно связана со страхами, в связи с этим, если мы будем работать только в одном направлении, то не сможем оказать всю возможную помощь с нашей стороны.

Поэтому вовремя оказанная мной помощь ребенку - залог его благополучия.

1.1 Возрастные психологические особенности ребёнка 5- 6 лет

У ребёнка в возрасте 5 – 6 лет идет очень интенсивное развитие центральной и периферической нервной системы, с одной стороны, они делаются сильнее, выносливее, с другой стороны, возникает переутомление и эмоциональное перенапряжение.

Когда мы говорим о развитии психических процессов, то внимание в дошкольном возрасте носит произвольный характер, но постепенно оно становится более устойчивым. Переломный момент в развитии внимания связан с тем, что дети впервые начинают сознательно, управлять своим вниманием, направляя и удерживая его на определенных предметах. Для этой цели старший дошкольник использует определенные способы, которые он перенимает у взрослых. Таким образом, возможности этой новой формы внимания - произвольного внимания - к шести-семи годам уже достаточно велики. Но даже старшим дошкольникам еще трудно сосредоточиться на чем-то однообразном. А вот в процессе интересной для них игры внимание может быть достаточно устойчивым (14).

Подобные возрастные закономерности отмечаются и в процессе развития памяти. Память в старшем дошкольном возрасте носит произвольный характер. Ребенок лучше запоминает то, что для него представляет наибольший интерес, дает наилучшие впечатления. Таким образом, объем фиксируемого материала во многом определяется эмоциональным отношением к данному предмету или явлению. По сравнению с младшим и средним дошкольным возрастом относительная роль произвольного запоминания у детей шести-семи лет несколько снижается, вместе с тем прочность запоминания возрастает. В старшем дошкольном возрасте ребенок в состоянии воспроизвести полученные впечатления через достаточно длительный срок. (10, с.254)

Формирование воображения находится в непосредственной зависимости от развития речи ребенка. Воображение в этом возрасте расширяет возможности ребенка во взаимодействии с внешней средой, способствует ее освоению, служит вместе с мышлением средством познания действительности. Развитие представлений во многом характеризует процесс формирования мышления, становление которого в этом возрасте в значительной степени связано с совершенствованием возможности оперировать представлениями на произвольном уровне. Эта возможность существенно повышается к шести годам, в связи с усвоением новых способов

умственных действий. Дошкольный возраст представляет наиболее благоприятные возможности для развития различных форм образного мышления (5, с.35).

При выполнении волевых действий значительное место занимает подражание, несмотря на то, что оно стало произвольно управляемым. Одновременно с этим, большее значение приобретает словесная инструкция взрослого человека, которая способствует побуждению ребенка к определенным действиям. Игра требует заранее выработать определенную линию своих действий. Поэтому она в значительной степени стимулирует совершенствование способности к волевой регуляции поведения. Носителем норм и правил ребенок считает взрослого, однако при определенных условиях в этой роли может выступать, и он сам. При этом его активность в отношении соблюдения принятых норм повышается.

Основой первоначальной самооценки является умение сравнивать себя с другими детьми. Как отмечает Г.А.Урунтаева, для шестилеток характерна в основном не дифференцированная завышенная самооценка. К семилетнему возрасту она дифференцируется и несколько снижается. Появляется отсутствующая ранее оценка сравнения себя с другими сверстниками. Недифференцированность самооценки приводит к тому, что ребенок 5 – 6 лет рассматривает оценку взрослым результатов отдельного действия как оценку своей личности в целом, поэтому использование порицаний и замечаний при обучении детей этого возраста должно быть ограничено. В противном случае у них появляется заниженная самооценка, неверие в свои силы (14).

Когда мы говорим о самых важных достижениях психического развития ребенка 5 – 6 лет, можно сделать вывод, что в этом возрасте дети отличаются достаточно высоким уровнем умственного развития. В это время у ребёнка формируется определенный объем знаний и навыков, интенсивно развивается произвольная форма памяти, мышления, воображения, опираясь на которые можно побуждать ребенка слушать, рассматривать, запоминать, анализировать.

1.2. Цели и задачи коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–6 лет

Цель – организация возможности для создания всех условий, которые помогут преодолеть страхи детям 5-6 лет.

Задачи:

Помочь убрать страхи и эмоционально-отрицательные переживания у детей 5 – 6 лет.

Обучить детей игровому проживанию своих переживаний.

Обучение детей дошкольного возраста доступной для них психологической защите.

Критерии эффективности программы:

повышение уверенности в себе;

снижение тревожности;

снижение количества страхов;

улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок

Программа состоит из 4 этапов

1 этап — диагностический, с помощью которого сначала выявляются страхи и тревожность.

Используемый диагностический материал:

Тест "Страхи в домиках" (А.И. Захарова и М.А. Панфиловой) (Приложение 1)

Тест "Тревожности" (Р. Тэмлл, М. Дорки, В. Амен.) (Приложение 2)

2 этап - информационный. В котором Мы информируем родителей о выявленных во время диагностики проблемах.

3 этап – коррекционно-практический. Проводится профилактическая и коррекционная работа с детьми.

4 этап - контрольный. По результатам коррекционной работы проводится повторная диагностика, которая позволяет определить эффективность проведенной коррекционной работы.

1.3. Организация коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–6 лет

Режимные моменты в коррекционной работе

Согласно программе, работа с детьми по преодолению страхов делится на 2 части:

I. Работа с родителями и педагогами, которая включает в себя согласие на диагностику, анкетирование, индивидуальные и групповые консультации.

II. Непосредственная работа с детьми, в виде подгрупповых занятий.

Для достижения положительной динамики, максимальное количество детей: 5 – 8 человек. Продолжительность занятий составляет: 30 минут по 2 раза в неделю

В основу программы вошли следующие темы обсуждений:

«Почему у некоторых людей нет друзей?», «Какие вы знаете эмоциональные состояния? Что такое настроение?», «Страх наказания», «За что меня любит мама, папа, сестра...», «Завершающая беседа».

Также для развития смелости и уверенности в себе в конце занятий используется упражнение «Повторяй за мной».

Содержание программы

Во время занятий используются этюды, сказки, игры-инсценировки, сюжетно-ролевые игры.

I этап

- знакомство, вхождение в группу,
- осознание правил поведения в социуме и потребности их выполнения,
- создание благоприятных условий для активизации детей,
- формирование эмпатии, умения сопереживать другим,
- знакомство с различными эмоциональными состояниями через этюды.

II этап

- создание условий для преодоления страхов у детей,
- формирование навыков выражения эмоционального настроения,
- содействие развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих,
- совершенствование путей преодоления страхов, выражения чувства страха в рисунке.

Во время проведения занятий:

1. Принятие ребёнка таким, какой он есть;
2. Нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
3. Учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
4. Начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка
5. Ощущение целостности и завершённости занятия;
6. В любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Примерная структура игрового занятия.

1. Ритуал приветствия ~ 2 минуты.
2. Разминка ~ 10 минут.
3. Коррекционно-развивающий этап ~ 20 минут
4. Подведение итогов ~ 6 минут.
5. Ритуал прощания ~ 2 минуты.

Используемые методы и техники.

1. **Релаксация.**
2. **Концентрация.**
3. **Функциональная музыка.**
4. **Игротерапия.**
5. **Арт-терапия.**

✓ Для устранения страхов неожиданного воздействия, замкнутого пространства и одиночества были включены игры «Имя», «Замри», «Прятки», «Жмурки», «Паровозик»

✓ Игры, направленные на умение определять свое настроение при помощи цвета «Цвет моего настроения», «Воздушный шарик»

✓ Для преодоления замешательства и смущения при ответах «Кинь мяч, скажи плохое, страшное, неприятное слово», «Кинь мяч, скажи доброе, хорошее, приятное слово», «Тропа индейцев»

✓ Игры, направленные на снятие эмоциональных блоков, активизации процесса принятия решений «Передай по кругу друг другу страшную рожу», «Передай по кругу друг другу что-то приятное», «Лиса и зайцы»

✓ Игры, направленные на преодоление страхов сказочных персонажей и устранение страха нападения «Кощей», «Баба Яга»

✓ Разыгрывание сказок на закрепление умения действовать в непредсказуемых ситуациях

✓ **Игры, направленные на отреагирование агрессии в игровой форме, обучение умению контролировать свои отрицательные эмоции** «Однажды на поляну вышли...», «Путешествие вокруг света», «Волшебный замок», «Осада города»

✓ **Игры, направленные на актуализацию страха** «Путешествие в волшебную страну» (занятие 10 (30 мин.)).

✓ **Игры на коррекцию тревожности, развитие умения действовать в сложных ситуациях** «Приближающийся праздник», «Пришел (шла) поздно в детский сад», «Однажды в детском саду...»

✓ **Игры на снятие эмоциональных переживаний от кошмарных снов** «Мне приснилось», «Я справился»

✓ **Игры, направленные на обучение конструктивному решению ситуаций** «Веер решений», «Обида на ...», «Если бы я был папой (мамой)»

✓ **Игра на отработку страха и тревоги** «Нарисуй свой страх и озвучь его»

✓ **Игры, направленные на обучение безопасному стилю жизни, умению управлять собой в трудных, утрашающих ситуациях** «Заблудился в лесу», «Остался один дома», «Потерялся на улице», «Разбили тарелку»

✓ **Игры на перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь** «Наши правила», «Животные»

Планируемые результаты

По результату проведенной работы снижается уровень тревожности, преодолеваются страхи. Коррекционно-развивающая работа направлена не только на преодоление страхов, но и на развитие коммуникативных навыков, на повышение представлений о собственной ценности, на развитие уверенности в себе и своих силах, а также развитие способности максимально успешно реализовать себя во взаимодействии с детьми и взрослыми.

Вывод

Страх является неотъемлемой частью жизни каждого человека, поэтому мы можем говорить о том, что он играет важную роль в жизни каждого человека, в том числе и ребенка. Можно сказать, что он может не только навредить, но и принести пользу: например уберечь от поступков которые могут принести вред нашему здоровью.

С другой стороны, можно говорить о том, что положительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности ребёнка, не позволяют ему проявлять творчество и уверенность в себе, а это способствует формированию неуверенности и развитию повышенной тревожности.

В связи с этим профилактика страхов состоит, прежде всего, в воспитании таких качеств, как оптимизм, уверенность в себе, самостоятельность.

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

Поэтому важность своевременной коррекционно-развивающей работы с детскими страхами доказана тем, что страх способен оказывать негативное влияние на развитие личности ребенка.

Рекомендации

1. С высоко тревожным ребенком целесообразно заниматься куклотерапией, или ролевыми играми, в которых любимые персонажи ребенка попадают в «страшную» для него историю и успешно справляются с нею. В таких случаях ребенок идентифицируется с персонажем и приобретает адаптивные способы поведения.

2. Целесообразно проводить с ребенком беседы «анализирующие» страх. В этих случаях ребенку объясняется, что представляет пугающий его предмет, как он «устроен», откуда берется. Устранение пробелов восприятия ребенком уменьшает его страх.

3. Целесообразно организовывать игры с манипулированием предметами страха. Для чего ребенку можно купить, например, игрушечную собаку, если он ее боится, позволить ему манипулировать ей, почувствовать превосходство и власть.

4. Ребенок может нарисовать свой страх, а потом уничтожить его тем, или иным образом, при этом воспитатель должен проговаривать: «Смотри – ты его напугал, смотри - он от тебя убежал».

5. Целесообразно играть с детьми в игры: «страх темноты», «страх животных», «страх транспорта», «страх стихии» и т.д. в зависимости от страхов детей.

Список используемой литературы

1. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М., АСТ-ПРЕСС, 1999.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. - М., 1989.
3. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. - М., 1988.
4. Вайзман Н. Реабилитационная педагогика - М., 1996.
5. Гордон Л. А., Клопов Э. В. Что это было? - М., 1989.
6. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - С-П., 2000.
7. Захаров А.И. Авторский пакет методик «Клинико-психологическое консультирование при неврозах у детей и подростков». М., 1997.
8. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении детей. - М., 1993.
9. Зинченко, Мещериков // Психологический словарь. М., 1999.
10. Кузминкин В. Кого и чего мы боимся. // Вечерний Новосибирск от 13 окт.2001.
11. Макарова Е.Ч. Преодолеть страх или искусство терапия. – М., «Школа-Пресс», 1996.
12. Овчарова Р.В. Практическая психология - М.,Т.Ц. «Сфера», 1996.
13. Ольшанский Д. Страх. // Диалог 1991 - №5
14. Панфилова М.А. Игротерапия общения - М., 2000.
15. Пиаже Ж. Избранные психологические труды - М., 1969.
16. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика - Москва-Воронеж., 2000.
17. Психология младших школьников / Под ред. В.В. Давыдова. - М., 1990.
18. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Асадема, 1998.
19. Римап Ф. Основные формы страха. - М., 1998.
20. Спиваковская А. Психотерапия: игра, детство, семья – ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000.

21. Фадин А. Страх –2. // Юность 1989 -№10
22. Фрейд З. Психология бессознательного. - М., 1989.
23. Фромм А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации, – Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД., 1997.
24. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М., 1994.
25. Фромм Э. Душа человека. - М., 1993.
26. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в терапии. С-Пб., 2001.
27. Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии 1989 г, -N 4.

Перспективный план
по коррекционно-развивающей программе
по преодолению страхов у детей 5–6 лет
«Нестрашные страхи»

№ Зан яти я	Тема	Цель занятия	Ход занятия	Оборудован ие и материалы
1	"Здравствуй, вот и я!"	Цель: познакомить детей друг с другом заново, повысить позитивный настрой и сплотить детей, помочь получить эмоционально е и мышечное расслабление.	1.Разминка: Упражнение "Росточек под солнцем" 2.Упражнение "Доброе утро..." 3.Упражнение "Что я люблю?" 4.Упражнение "Качели" 5.Упражнение "Угадай кого нет" 6.Упражнение "Лягушки на болоте" 7.Упражнение "Художники – натуралисты"	музыкальная колонка, классическая музыка, ватман, краски, кочки.
2	«Мое имя»	Цель: раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонима ния и сплочённости	1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Упражнение "Узнай по голосу" 3. Игра "Моё имя" 4. Игра "Разведчики" 5. Рисование самого себя. 6. Упражнение "Доверяющее падение" 7. Упражнение "Горячие ладошки"	музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования
3	«Не страшно, а смешно»	Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха; способствоват ь развитию эмпатии,	1.Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Упражнение "Возьми и передай" 3.Упражнение "Неваляшка" 4.Упражнение	музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, альбомные листы; , мелкая

		умению сопереживать другим	"Превращения" 5. Упражнение "Закончи предложение" 6. Рисование на тему "Книга страхов" 7. Упражнение "Горячие ладошки"	фурнитура, пайетки и т.д. клей.
4	«Паука Мы не боимся»	Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.	1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Упражнение "Петушинные бои" 3. Упражнение "Расскажи свой страх" 4. Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким.." 5. Упражнение "Чужие рисунки" 6. Упражнение "Дом ужасов" 7. Упражнение "Горячие ладошки"	музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка
5	«Почему грустит трусишка»	Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения	1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Упражнение "Злые и добрые кошки" 3. Игра "На что похоже моё настроение?" 4. Упражнение "Ласковый мелок" 5. Упражнение "Угадай что спрятано в песке?" 6. Рисование на тему "Автопортрет" 7. Упражнение "Горячие ладошки"	музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, ватман; песочница, мел, карандаши, фломастеры
6	«Смелость города»	Цель: способствовать	1. Упражнение "Росточек под солнцем"	музыкальная колонка,

	берет»	ь развитию смелости, преодолению страхов	<p>2. Упражнение "Смелые ребята"</p> <p>3. Упражнение "Азбука страхов"</p> <p>4. Упражнение "Страшная сказка по кругу"</p> <p>5. Упражнение "На лесной полянке"</p> <p>6. Упражнение "Прогони Бабу – Ягу"</p> <p>7. Упражнение "Я тебя не боюсь"</p> <p>8. Упражнение "Горячие ладошки"</p>	спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.
7	«У страха глаза Велики»	Цель: создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов	<p>1. Упражнение "Росточек под солнцем"</p> <p>2. Этюд "У страха глаза велики"</p> <p>3. Игра "У страха глаза велики"</p> <p>4. Игра-инсценировка "Зайчики и волк"</p> <p>5. Релаксация "Разговор с лесом"</p>	музыкальная колонка, маски зайцев и волков, спокойная музыка
8	«Мой Страх – Мой враг»	Цель: создание условия для преодоления у детей чувства страха.	<p>1. Упражнение "Росточек под солнцем"</p> <p>2. Игра "Сказочная шкатулка"</p> <p>3. Упражнение "Конкурс боюшек"</p> <p>4. Игра "Принц и принцесса"</p> <p>5. Упражнение "Придумай весёлый конец"</p> <p>6. Рисование на тему "Волшебные зеркала"</p> <p>7. Упражнение "Горячие ладошки"</p>	музыкальная колонка, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки
9	«Смелый трусишка»	Цель: развитие	1. Упражнение "Росточек под солнцем"	Материалы к занятию :

		<p>умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодоления страха</p>	<p>2. Упражнение "За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д." 3. Упражнение "Лягушки на болоте" 4. Упражнение "Неопределённые фигуры" 5. Игра "Тропинка" 6. Коллективный рисунок: "Волшебный лес" 7. Упражнение "Доверяющее падение" 8. Упражнение "Горячие ладошки"</p>	<p>музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, кочки</p>
10		<p><i>Цель:</i> Познакомить детей с эмоцией «страх», научить распознавать и изображать ее.</p>	<p>1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Упражнение «Какое у тебя настроение» 3. Упражнение – беседа «Эмоция - страх» 4. Рисунок «Страх» 5. Упражнение «Шепталки – кричалки» 6. Упражнение "Горячие ладошки"</p>	<p>музыкальная колонка, карточка с эмоцией «страх», цветные карандаши, бумага для рисования</p>
11	«Поединок двух страхов»	<p><i>Цель:</i> способствовать развитию смелости, преодолению страхов</p>	<p>1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Игра «Мяч в кругу» 3. Игра «Темнота» 4. Игра «Веселый цирк» 5. Упражнение «Рисование страхов» 6. Упражнение "Горячие ладошки"</p>	<p>музыкальная колонка, мяч, цирковые атрибуты, альбомные листы, карандаши, фломастеры</p>
12	«Пора спать»	<p><i>Цель:</i> снижение психомышечн</p>	<p>1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Игра "Путаница"</p>	<p>музыкальная колонка,</p>

		ого напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия	3. Игра "Кораблик" 4. Игры на снятие эмоциональных переживаний от кошмарных снов «Мне приснилось», «Я справился» 5. Упражнение "Волшебный сон" 6. Рисуем, что увидели во сне. 7. Упражнение "Волшебники" 8. Упражнение "Горячие ладошки"	спокойная музыка, альбомные листы, карандаши, фломастеры
13	«Моя кровать - Моя крепость»	Цель: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим	1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Упражнение «Страх перед засыпанием и во время сна» 3. Упражнение «Рисуем веселый страх». 4. Упражнение "Горячие ладошки"	Альбомные листы, карандаши, фломастеры, пледы, мягкие игрушки
14	«Как побороть Страх»	Цель: освобождение от отрицательны х эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.	1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Упражнение "Неоконченные предложения" 3. Игра "Баба- Яга" 4. Игра "Комплименты" 5. Упражнение "В лучах солнышка" 6. Упражнение "Солнце в ладонке" 7. Упражнение "Горячие ладошки"	музыкальная колонка, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы

Содержания занятий.

ЗАНЯТИЕ 1.

"ЗДРАВСТВУЙ, ЭТО Я"

Цель: познакомить детей друг с другом заново, повысить позитивный настрой и сплотить детей, помочь получить эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: музыкальная колонка, классическая музыка, ватман, краски, кочки.

Разминка: Упражнение "Росточек под солнцем"

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) *далее говорим 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 с помощью песенки: «Доброе утро Саша ... Оля...» и т.д., каждый ребенок пропевает песенку называя свое имя и имена перед ним.

Упражнение "Что я люблю?"

Дети в кругу, каждый ребенок, по очереди передавая мягкого мишку говорит, что он любит.

Упражнение "Качели"

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

Упражнение "Угадай кого нет"

Один из детей выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его (во что он одет, что у него было в руках, какая прическа и т.д.)

Упражнение "Лягушки на болоте"

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются кочки на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку. (виде кочек можно использовать дорожки здоровья)

Упражнение "Художники – натуралисты"

Ребята делают совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей". (ватман, краски, карандаши, восковые мелки)

ЗАНЯТИЕ 2. "МОЁ ИМЯ"

Цель : раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материалы к занятию: музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

см. занятие № 1.

2. Упражнение "Узнай по голосу"

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать по голосу.

3. Игра "Моё имя"

Психолог задаёт вопросы ; дети по кругу отвечают.

Тебе нравится твоё имя? *(Если ребенок говорит, нет, то спрашиваем: Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?)*

Кого ты еще знаешь с таким именем?

Как тебя называют ласково?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит: "Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Уля – Ульяна; Саша – Александр; Лера – Валерия Олеговна . т.д.

4. Игра "Разведчики"

Дети выстраиваются змейкой друг за другом . В зале расставляются стулья беспорядочно .Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

5. Рисование самого себя.

Ребенку предлагается нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых, а волшебных :

- в зелёном - маленьким и испуганным;
- в голубом – большим и весёлым;
- в красном - не боящимся ничего и сильным.

Вопросы после рисования: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

6. Упражнение "Доверяющее падение"

Два ребенка, встают друг против друга и сцепляют руки . Третий становится к ним спиной, четко по середине между ребятами и падает спиной на сцепленные руки.

7. Упражнение "Горячие ладошки"См. занятие № 1.

ЗАНЯТИЕ 3. "НЕ СТРАШНО, А СМЕШНО"

Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим

Материалы для занятия: музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, альбомные листы; , мелкая фурнитура, пайетки и т.д. клей.

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

см. занятие № 1

2. Упражнение "Возьми и передай"

Дети становятся в круг, берутся за руки , смотрят друг другу в глаза и мимикой стараются передать радостное настроение, добрую улыбку.

3. Упражнение "Неваляшка"

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку. *(Два человека становятся лицом друг к другу, а третий к ним боком, ноги на ширине плеч)*

1. Упражнение "Превращения"

Психолог предлагает детям: нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч; испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда; улыбнуться как ... кот увидевший сливки; само солнышко; хитрая лиса;

5. Упражнение "Закончи предложение" Детям предлагается закончить предложение :

Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

6. Рисование на тему "Книга страхов"

Ребенку предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Следующий шаг – превращение злых героев в добрых с помощью карандашей, мелкой фурнитуры, пайеток и т.д., клея.

8. Упражнение "Горячие ладошки"

ЗАНЯТИЕ 4.

"НЕ БОИМСЯ ПАУКА"

Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.

Материалы к занятию : музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

См. занятие № 1.

2. Упражнение "Петушиные бои"

Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так , что- бы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

3. Упражнение "Расскажи свой страх"

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись . когда были маленькими.

4. Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким.."Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение "Чужие рисунки"Детям по очереди показывают рисунки "страхов",только что нарисованных , все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Упражнение "Дом ужасов"Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение "Горячие ладошки"

ЗАНЯТИЕ 5. "ПОЧЕМУ ГРУСТИЛ ТРУСИШКА"

Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения

Материал к занятию: музыкальная колонка , спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

См. занятие № 1.

2. Упражнение "Злые и добрые кошки"

Чертим ручеек . По обе стороны ручейка находятся злые кошки . Они дразнят друг друга , злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра "На что похоже моё настроение?"

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог : "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".

4. Упражнение "Ласковый мелок"

Дети разбиваются на пары . По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать , что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

5. Упражнение "Угадай что спрятано в песке?"

Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

6. Рисование на тему "Автопортрет"

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением , с которым они пойдут с занятия.

7. Упражнение "Горячие ладошки"

ЗАНЯТИЕ 6.

"СМЕЛОСТЬ ГОРОДА БЕРЕТ"

Цель :способствовать развитию смелости, преодолению страхов.

Материалы к занятию: музыкальная колонка, спокойная музыка, краски , альбомные листы, подушка, задорная музыка.

1. Упражнение "Росточек под солнцем"См . 1 занятие.

2. Упражнение "Смелые ребята"

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: "Бойтесь, меня бойтесь!" Дети отвечают : "Не боимся мы тебя!" Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать ,летать по комнате.

3. Упражнение "Азбука страхов"

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена . Далее дети рассказывают о том , что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

4. Упражнение "Страшная сказка по кругу"

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди , по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного , чтобы это страшное превратилось в смешное.

5. Упражнение "На лесной полянке"

Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку . На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки

Звучит музыка , дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания , соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью и т. д.)

6. Упражнение "Прогони Бабу – Ягу"

Ребёнка просят представить , что в подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками . Можно громко стучать по подушке палкой.

8. 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!"

9. Упражнение "Горячие ладошки"

ЗАНЯТИЕ 7.

"У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ"

ЦЕЛЬ: Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов.

Дети встают в круг, берутся за руки и приветствуют друг друга, глядя в глаза и с доброй улыбкой.

Этюд "У страха глаза велики"

Ход упражнения. Психолог вместе с детьми встает в круг (На расстоянии вытянутых рук друг от друга) и предлагает всем представить, что у них большой, огромный страх. (Широко разводит руки в стороны.) "У всех, кто боится, от страха большие глаза", – добавляет психолог. (Изображает большие, круглые глаза при помощи рук.) Дети повторяют движения вслед за педагогом. "Но теперь страх уменьшается", – говорит он и делает вновь руками соответствующие движения, предлагая детям повторить его за ним.

Выполняя с детьми упражнение, психолог подводит их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.) В конце упражнения психолог предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет больше "больших глаз" и, следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

Ролевая игра "У страха глаза велики"

В густом лесу жила-была заячья семья: папа Заяц, мама Зайчиха и (Пусть малыш сам придумает сколько) детей. У всех, конечно, были имена (Какие? Пусть скажут), но одного зайчишку по имени никто не звал, потому что однажды с ним произошел случай, после которого ему дали прозвище Зайчишка-Трусичка и напрочь позабыли его настоящее имя. А дело было так...

Прыгал Зайчишка по лесу, но не так, как другие – весело, резво, а робко, боязливо. Прыгнет и съежится (Пусть покажет это и куклой, и, как говорят артисты, "в живом плане"). И по сторонам озирается – нет ли чего страшного? Зайчишка-то уродился такой робкий, что даже зайцы удивлялись: и в кого он такой? Что называется, от собственной тени шарахался (Показать посмешнее).

Ну, пока он прыгал по солнечной лужайке, все еще было ничего. Но потом Зайчишка вдруг очутился под большой, раскидистой елкой. Как это получилось, он и сам не понял. Наверное, загляделся на пеструю Бабочку, которая порхала над ним и почему-то норовила сесть ему на ухо. (Бумажную бабочку можно прикрепить к нитке или к проволочке).

– Эй, Бабочка! Ты где? – пискнул Зайчишка. Играть с Бабочкой ему понравилось, это было совсем не страшно. Он сделал еще несколько прыжков, надеясь снова увидеть свою подружку, но вместо нее увидел какое-то чудовище. Оно притаилось под еловыми лапами и грозно темнело,

подстерегая добычу. Из пасти чудовища валил пар, глаза зловеще сверкали...больше, правда, Зайчишка не успел ничего заметить, потому что дал стрекоча. Он мчался к своей норе и истошно вопил: “Змей-Горыныч! Змей-Горыныч!” Все звери, конечно, переполошились. (Пусть разные игрушки расспрашивают Зайчишку, что случилось, а он, дрожа от ужаса, все твердит про Змея-Горыныча. Вообще показывать страх надо как можно карикатурнее, но при этом не забывать вслух жалеть Зайчишку).

Ну, звери снарядили целое лесное войско и направились к старой ели. Пришли. Что такое? Где Змей-Горыныч? Где огнедышащий дракон? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает.

Тут все как расхохочутся!

– Это ж надо! Корягу за Змея-Горыныча принял!

– Да, но ведь я видел! — оправдывался Зайчишка. — Я, честное слово, видел и пасть, и большущие глаза...

А звери еще громче хохочут-заливаются.

– Да это у страха глаза велики! У твоего страха!

С тех пор беднягу и прозвали Зайчишка-Трусишка.

(Постарайтесь, однако, не заканчивать игру на грустной ноте. Скажите, что окружающие иногда делают поспешные выводы. И вообще, каждый может испугаться. Это еще не беда).

Игра-инсценировка “Зайчики и волк”

Цель. Игра учит детей выразить свое эмоциональное состояние, используя мимику и выразительные движения пальцев рук.

Ход игры. Психолог рассказывает сказку и показывает движения, а дети имитируют их.

В лесу в домике жила зайчиха с зайчатами. Как-то утром зайчата взяли свои барабаны и побежали в лес играть. Прибежали они на поляну и стали громко, на весь лес барабанить.

(Фигура зайца: указательный и средний пальцы выпрямлены и разведены в стороны – уши, остальные пальцы собраны в кулак – туловище. Зайцы барабанят – мизинец и безымянный пальцы согнуты, по очереди ударяют в подушечку большого пальца. Ушки подняты вверх и прижаты друг к другу.)

И надо ж было беде случиться: около тех мест голодный рыскал волк. Услышал он шум и выскочил на полянку.

(Волк – раскрытые ладони обеих рук прижаты друг к другу, пальцы направлены вперед. Большие пальцы подняты вверх и разведены – уши волка. Указательные пальцы согнуты, соединены внешней стороной верхних фаланг – лоб волка. Прямые средние и безымянные пальцы сгруппированы – нос волка. Прижатые друг к другу мизинцы отведены вниз – пасть волка. И

все это шевелится: волк поводит ушами, принюхивается, открывает и закрывает пасть.)

Бедные зайчики побросали барабаны и прижались к березе. Их и незаметно, только уши мелко-мелко трепещут от страха. (Дети прижимают зайцев к себе, ушки у зайчат выполняют колебательные движения – трепещут.)

Растерялся волк: “Где же зайчата? Они только что тут были, и вдруг исчезли. (У волка в движении уши, нос, пасть.) Ох, и хитрые, опять провели старого волка! Ну, зайцы, погодите! Найду на вас управу!” Порычал волк и исчез.

Зайчата выскочили, забыли свои страхи и стали смеяться друг над другом. Один говорит: “Ты так испугался волка, что у тебя ушки кланялись до земли!” – “Нет, мои ушки не кланялись, а вот твои приседали до земли!” – ответил второй.

(Эти и последующие движения один из зайцев показывает, а второй с недоверчивыми репликами, как бы машинально, начинает повторять. Но, спохватившись, тут же опровергает “обвинение”. Все движения выполняют уши – поднятые вверх указательный и средний пальцы.)

– Нет, мои ушки не приседали от страха, а вот твои ушки прятались друг за дружку!

– Нет, мои ушки не прятались друг за дружку, а вот твои ушки бегали друг по дружке сверху вниз и снизу вверх!

– Нет, мои ушки не бегали, а твои ушки от страха стучали друг о дружку!

– Нет, мои ушки не стучали друг о дружку, а зато твои ушки, как ножницы, стригли!

– Нет, мои ушки не ножницы, а вот твои ушки падали то вправо, то влево!

– Нет, мои ушки не падали вправо и влево, а зато твои ушки вот такие круги рисовали!

– Да? Не рисовали они такие круги, а вот твои ушки цеплялись друг за дружку!

– А у тебя одно ушко обвивалось вокруг другого.

И так зайчата расшалились, раскричались, что встали на ушки, и испачкали их. Пришли домой, а мама-зайчиха и говорит: “Что такое? Опять ушки грязные. Ну-ка, быстро чистить лапками свои ушки!” Стали зайчата чистить свои ушки (лапки – большой, безымянный пальцы и мизинец). Потом они помыли лапки, и мама пригласила их к столу обедать.

Релаксация “Разговор с лесом”

Цель. Упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Ход упражнения. Психолог сообщает детям о том, что их ожидает необычное путешествие. Вначале им предлагается мысленно перенестись в лес. Дети закрывают глаза, кладут мягкие, расслабленные руки на колени. Психолог называет то, что находится вокруг них в лесу: деревья, кустарники, травы, цветы, птицы, поляна и др. Перечисляет, всевозможный живой и неживой мир леса. Психолог предлагает детям “пообщаться” с лесом: мысленно потрогать листочки, траву, понюхать цветы, воздух, подставить лицо Свежему ветерку и пр. Можно попросить детей прислушаться к лесным звукам. Дети молча (1 – 2 мин.) слушают. Затем психолог предлагает им поделиться своими

ЗАНЯТИЕ 8. "СТАХ МОЙ – ВРАГ МОЙ"

Цель :создание условия для преодаления у детей чувства страха.

Материалы к занятию : музыкальная колонка , спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1. Упражнение "Росточек под солнцем"См. занятие № 1.

2. Игра "Сказочная шкатулка"

Психолог сообщает детям , что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок . Далее он говорит : "Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они , чем они вам нравятся , как они выглядят. Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

3. Упражнение "Конкурс боюсек"

Дети по кругу передают мяч . Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я..... этого не боюсь!"

4.Игра "Принц и принцесса"

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон . Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. Упражнение "Придумай весёлый конец"Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

6. Рисование на тему "Волшебные зеркала"Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых , волшебных : в первом-маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем-небоящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы : какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

7. Упражнение "Горячие ладошки"

ЗАНЯТИЕ 9 «СМЕЛЫЙ ТРУСИШКА»

Цель : развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодаления страха.

Материалы к занятию : музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек,

1. Упражнение "Росточек под солнцем"См. занятие № 1.
2. Упражнение "За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д."

Детям предлагается сказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

3. Упражнение "Лягушки на болоте"См. занятие № 1.
4. Упражнение "Неопределённые фигуры"

Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

5.Игра "Тропинка"

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке . По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты , деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья.. Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику , держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д..

6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему : "Волшебный лес"Психолог предлагает детям представить тот лес , по которому шли по тропинке . Далее обсуждаем что получилось , что удалось нарисовать вместе.

7. Упражнение "Доверяющее падение"См. 2.занятие
8. Упражнение "Горячие ладошки"

ЗАНЯТИЕ 11

«ПОЕДИНОК ДВУХ СТРАХОВ»

Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов

1. «Мяч в кругу» - преодоление торможения при внезапных обращениях и ответах. Избыток отрицательных оценочных суждений в адрес детей («Ты опять не поймал», «Уваленень», «Ничего не можешь», «Бестолочь»).

Ход: бросание мяча друг другу в кругу. Прежде чем кинуть мяч, нужно поймать взгляд другого участника игры и сказать любое пришедшее в голову слово: «На, держи», «поймай, зайчик» и т. д..

2. «Темнота» - снятие страха перед темнотой состоит из пяти этюдов.

- Выбирается ребенок, боящийся темноты. В присутствии других детей в ярко освещенной комнате его сажают посреди комнаты на 5 – 7 минут и ребенок воображает, что он один. Другие дети могут рисовать или играть в какую-либо спокойную игру. Можно организовать с ним разговор: «Видите, Юля сидит одна и ничего не боится!» «А вы не боитесь?»

3.- «В темной норе». Ребенок, боящийся темноты, входит за руку с родителем или психологом в темную комнату на 3 -5 минут. Он представляет себя «робким цыпленком», который вошел «в темную нору».

- Второй раз ребенок входит в темную комнату на 3-5 минут, представляя себя «смелым утенком».

- «Ночные звуки». Ребенок отводится на 2 – 3 минуты до того момента, пока не звучит музыка. Со звуком музыки он должен выбежать, имитируя какой-нибудь звук (совы, собаки, курицы, кошки).

4. «Веселый цирк» 5 – 10 минут. Каждый ребенок приносит из дома какой-либо цирковой атрибут. Все предметы они оставили в комнате и запомнили места, куда их положили. В следующий момент дети заходят в темную комнату и с началом звучания музыки отыскивают свои предметы, и начинается игра «веселый цирк» (имитируют роли клоуна, жонглера, животного и др.).

5. «Рисование страхов».

Дети приносят из дома очередной нарисованный страх, рассказывают о нем. Затем рисуют себя на листе не боящимся этого страха.

ЗАНЯТИЕ 12.

"СПАТЬ ПОРА"

Цель : снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию : музыкальная колонка, спокойная музыка,

1. Упражнение "Росточек под солнцем" См. занятие № 1.

2. Игра "Путаница" Выбирается один водящий . Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

3. Игра "Кораблик"

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос , находящийся на корабле должен перекричать бурю : "Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!"

4. Игры на снятие эмоциональных переживаний от кошмарных снов «Мне приснилось», «Я справился»

5. Упражнение "Волшебный сон" Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

6. Рисуем , что увидели во сне .

Каждый ребёнок вспоминает , что он увидел во сне и рисует эту картинку.

7. Упражнение "Волшебники"

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться , кто будет к нему подходить ; он ощупывают кисти рук.

8. Упражнение "Горячие ладошки"

ЗАНЯТИЕ 13

«МОЯ КРОВАТЬ – МОЯ КРЕПОСТЬ»

Цель: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.

1. Страх перед засыпанием и во время сна.

Ход: объединяется одним игровым сюжетом. Родители укладывают спать беспокойного ребенка, которому ночью являются различные чудовища, представленные остальными участниками игры. «Спящий» дает отпор, чудовища уходят на пенсию, а пришедшие утром родители застают не плачущего, а жизнерадостного ребенка, одержавшего победу над силами зла.

2. «Рисуем веселый страх».

Каждый ребенок всем рассказывает свои ощущения, почему его страх повеселел.

ЗАНЯТИЕ 14. "КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ"

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.

Материалы к занятию : музыкальная колонка, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

2. Упражнение "Неоконченные предложения" Детям предлагается предложения , которые нужно закончить.

"Я люблю...", "Меня любят...", "Я не боюсь...", "Я верю..." "В меня верят...", "Обо мне заботятся..."

3. Игра "Баба- Яга"

По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. "Баба-Яга , костяная нога . С печки упала, ногу сломала . Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!" Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

2. Игра "Комплименты"

Стоя в кругу , все берутся за руки. Глядя в глаза соседа , ребёнок говорит : "Мне нравится в тебе..." Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо , мне очень приятно!" Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства , которые испытали дети при выполнении данного задания.

3. Упражнение "В лучах солнышка"

Психолог рисует солнышко , в лучах которой находятся фотографии детей . По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка , которые он показал на занятиях.

6. Упражнение "Солнце в ладошке" Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный , мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинки,
Пчела на цветке , муравей на травинке,
И рядышком - жук , весь покрытый загаром.-
И всё это - мне , и всё это- даром !
Вот так – ни за что ! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил....

7. Упражнение "Горячие ладошки"

