

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

Методическая разработка
Коррекция страхов у детей 5–6 лет

Ахтырцева Екатерина Николаевна
Должность: педагог-психолог

Краснодар, 2024 год

пункт	Содержание	Страница
	Пояснительная записка	3
1.1	Возрастные психологические особенности ребенка 5-6 лет	4
1.2	Цели и задачи коррекционно- развивающей работы по преодолению страхов у детей 5-6 лет	6
1.3	Организация коррекционно- развивающей работы по преодолению страхов	7
1.4	Результативность работы	9
1.5	Вывод	9
	Список используемой литературы	11
	Приложение 1 «Рекомендации»	13
	Приложение 2 «Перспективный план по коррекционно- развивающей работе по преодолению страхов у детей 5-6 лет «Нестрашные страхи»	14
	Приложение 3 «Содержание занятий»	20
	Приложение 4 «Тест тревожности (Темпл Д., Дорки М., Амен В.)»	36
	Приложение 5 «Тест на выявление детских страхов (Захаров А.И., Пнфилова М.А.)»	55
	Приложение 6 «Работа с родителями»	61
	Приложение 7 «Консультация для педагогов «Детские страхи»	69

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 ведения данной работы 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 создать методическую разработку, 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 взять возрастную группу 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 работы я активно использую игротерапию, арттерапию, психогимнастику, но как я считаю, что самая главная и отличительная черта моей разработки, 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, педагогами и родителями 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 работы 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 работы:

повышение уверенности в себе;

снижение тревожности;

снижение количества страхов;

улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок

Этапы работы с детскими страхами :

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)

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

2 этап - информационный. В котором я информирую 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 работы по преодолению страхов у детей 5–6 лет

Режимные моменты в коррекционной работе

Согласно данной методической разработке, 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 методической разработки 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

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, устрашающих 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»**

1.4. Результативность работы

По результату проведенной работы снизился 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.

1.5. 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. Важно помнить, что не может работать эффективно только один психолог. Поэтому моими помощниками стали родители и педагоги, которые научились пользоваться техниками по преодолению страхов и снижению тревожности.

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. Риман 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.

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.

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

№ Занятия	Тема	Цель занятия	Ход занятия	Оборудование и материалы
1	"Здравствуй, вот и я!"	Цель: познакомить детей друг с другом заново, повысить позитивный настрой и сплотить детей, помочь получить эмоциональное 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 взаимопонимания 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; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Упражнение "Возьми и передай" 3. Упражнение "Неваляшка" 4. Упражнение "Превращения" 5. Упражнение "Закончи предложение" 6. Рисование на тему "Книга страхов" 7. Упражнение "Горячие ладошки" 	музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, альбомные листы; , мелкая фурнитура, пайетки и т.д. клей.
4	«Не боюсь паука»	Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Упражнение "Петушиные 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 берет»	Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Упражнение "Смелые ребята" 3. Упражнение "Азбука страхов" 4. Упражнение "Страшная сказка по кругу" 5. Упражнение "На лесной полянке" 6. Упражнение "Прогони Бабу – Ягу" 7. Упражнение "Я тебя не боюсь" 8. Упражнение "Горячие ладошки" 	музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.

7	«У страха глаза Велики»	Цель: создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Этюд "У страха глаза велики" 3. Игра "У страха глаза велики" 4. Игра-инсценировка "Зайчики и волк" 5. Релаксация "Разговор с лесом" 	музыкальная колонка, маски зайцев и волков, спокойная музыка
8	« Страх мой –враг мой»	Цель: создание условия для преодоления у детей чувства страха.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Игра "Сказочная шкатулка" 3. Упражнение "Конкурс боюшек" 4. Игра "Принц и принцесса" 5. Упражнение "Придумай весёлый конец" 6. Рисование на тему "Волшебные зеркала" 7. Упражнение "Горячие ладошки" 	музыкальная колонка, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки
9	«Смелый трусишка»	Цель: Развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодоления страха	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение "Росточек под солнцем" 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" Упражнение "Горячие	Материалы к занятию : ладошки" музыкальная колонка, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, кочки

10	«Поединок двух страхов»	Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов	<ol style="list-style-type: none"> 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" 	музыкальная колонка, мяч, цирковые атрибуты, альбомные листы, карандаши, фломастеры
11	«Спать пора»	Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение "Росточек под солнцем" 2. Игра "Путаница" 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" 	музыкальная колонка, спокойная музыка, альбомные листы, карандаши, фломастеры

12	«Моя кровать - Моя крепость»	Цель: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать к 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
13	«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

Содержание 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 - небоящимся 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 ручеёк . 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 (кузнечик, 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 съжится (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-Трусиска.

(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 выражать 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 полочки 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 10

«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», «Увалень», «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 11.

"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 12

«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 13. "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, ребёнокговорит: "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"

Тест тревожности (Темпл Д., Дорки М., Амен В.)

Цель методики: определение тревожности у детей в возрасте 3,5 – 7 лет.

Возраст применения: 3,5 – 7 лет

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

14 рисунков размером 8,5 x 11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка ситуацию. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображён мальчик). Лицо ребёнка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжён двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребёнка, на другом – печальное.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТА

Рисунки показывают ребёнку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребёнку рисунок, психолог даёт инструкцию.

ИНСТРУКЦИЯ

№	Ситуации	Инструкция для ребёнка
1	2	3
1	Игра с младшими детьми.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) играет с малышами».
2	Ребёнок и мать с младенцем.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) гуляет с мамой и малышом».
3	Объект агрессии.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»
4	Одевание.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка? Он (она) одевается».
5	Игра со старшими детьми.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».
6	Укладывание спать в одиночестве.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) идёт спать».
7	Умывание.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) в ванной».
8	Выговор.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное?»
9	Игнорирование.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»

10	Агрессивное нападение.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное?»
11	Собирание игрушек.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) убирает игрушки».
12	Изоляция.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»
13	Ребёнок с родителями.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».
14	Еда в одиночестве.	«Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребёнка в инструкции чередуются определения лица. Дополнительные вопросы ребёнку не задаются. Выбор ребёнком соответствующего лица и словесные высказывания ребёнка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее). Протоколы каждого ребёнка подвергаются количественному и качественному анализу.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕСТА

Количественный анализ результатов:

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности (ИТ) ребёнка. ИТ представляет процентное отношение эмоционально-негативных выборов (выбор печального лица) к общему количеству предъявленных рисунков (14):

$$\text{ИТ} = (\text{количество эмоционально — негативных выборов}/14) \times 100\%$$

Дети в возрасте 3,5 – 7 лет по ИТ разделяются на 3 группы:

- ИТ от 0 до 20% – низкий уровень тревожности
- ИТ от 20 до 50% – средний уровень тревожности
- ИТ выше 50% – высокий уровень тревожности

Качественный анализ результатов:

1. Качественный анализ данных позволяет определить особенности эмоционального опыта ребёнка в различных ситуациях. Высокий уровень тревожности (ИТ) свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребёнка к тем или иным жизненным ситуациям. Эмоционально позитивный или эмоционально негативный опыт косвенно позволяет судить об особенностях взаимоотношений ребёнка со сверстниками и взрослыми. При интерпретации данных тревожность, испытываемая ребёнком в той или иной ситуации, рассматривается как проявление его отрицательного эмоционального опыта в этой или аналогичной ситуации. Высоким уровнем тревожности с большой долей вероятности могут обладать дети, делающие отрицательный эмоциональный выбор в ситуациях 4 (Одевание), 6 (Укладывание спать в одиночестве) и 14 (Еда в одиночестве).
2. Для уточнения источника тревожности ситуации, моделируемые на рисунках, можно

разделить по типу межличностных отношений. Так, ситуации на рисунках 1, 3, 5, 10 и 12 моделируют взаимоотношения между детьми (ребёнок — ребёнок). Ситуации на рисунках 2, 6, 8, 9, 11 и 13 моделируют взаимоотношения между ребёнком и взрослыми (ребёнок — взрослый). Ситуации на рисунках 4, 7 и 14 моделируют повседневную деятельность ребёнка, которую он совершает один. Ситуация на рисунке 6 (Укладывание спать в одиночестве) с большим основанием может быть отнесена к ситуациям типа «ребёнок — взрослый». Таким образом, помимо общего вывода об уровне тревожности испытуемого экспериментатор формулирует предположение о том, какие именно отношения являются для ребёнка источником тревожности – детско-родительские (негативный выбор в ситуациях №№ 2, 8, 13) или отношения с другими детьми (ситуации №№ 1, 3, 5, 10,12).

3. Следующий уровень анализа предполагает интерпретацию выборов ребёнка в зависимости от того, какая ситуация связана с негативным опытом. Так, тревогу могут вызывать ситуации, связанные со страхом агрессии, с ревностью к сиблингам, со страхом наказания или нарушенными отношениями с родителями и сверстниками. Необходимо учитывать также, что при выборе лица на дополнительном изображении ребёнок может идентифицировать себя с прорисованным героем (например, с агрессором). Для исключения ошибочной интерпретации экспериментатору следует уточнить у испытуемого, кем бы тот был на рисунке, если бы оказался там.

Анализ выборов ребёнка в различных ситуациях позволяет сформулировать предположение о конкретных источниках его тревоги.

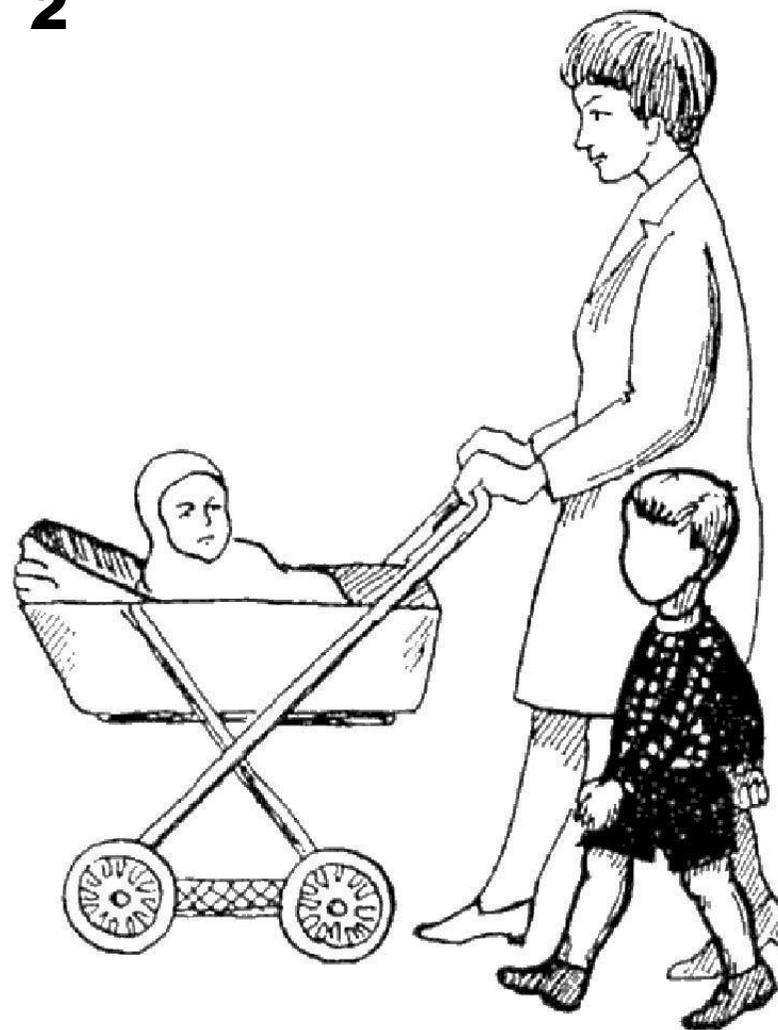
Таким образом, качественный анализ результатов должен содержать информацию об общем уровне тревожности, предполагаемых источниках тревоги в межличностных отношениях ребёнка и указания на возможные причины травматизации.

Также при формулировке выводов необходимо учитывать эмоциональное состояние ребёнка на момент обследования, его комментарии и объяснения своего выбора. Эта информация необходима для прояснения причин тревожности и избегания необъективных выводов.

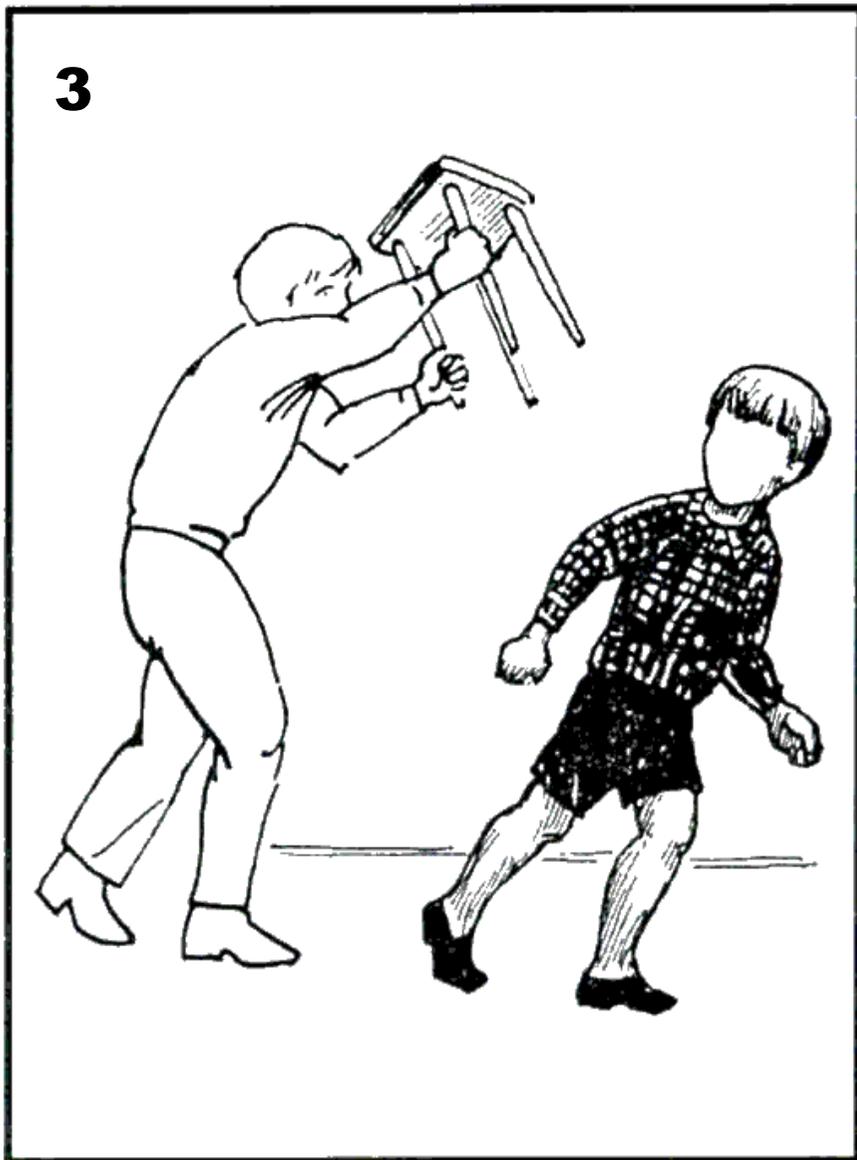
1



2



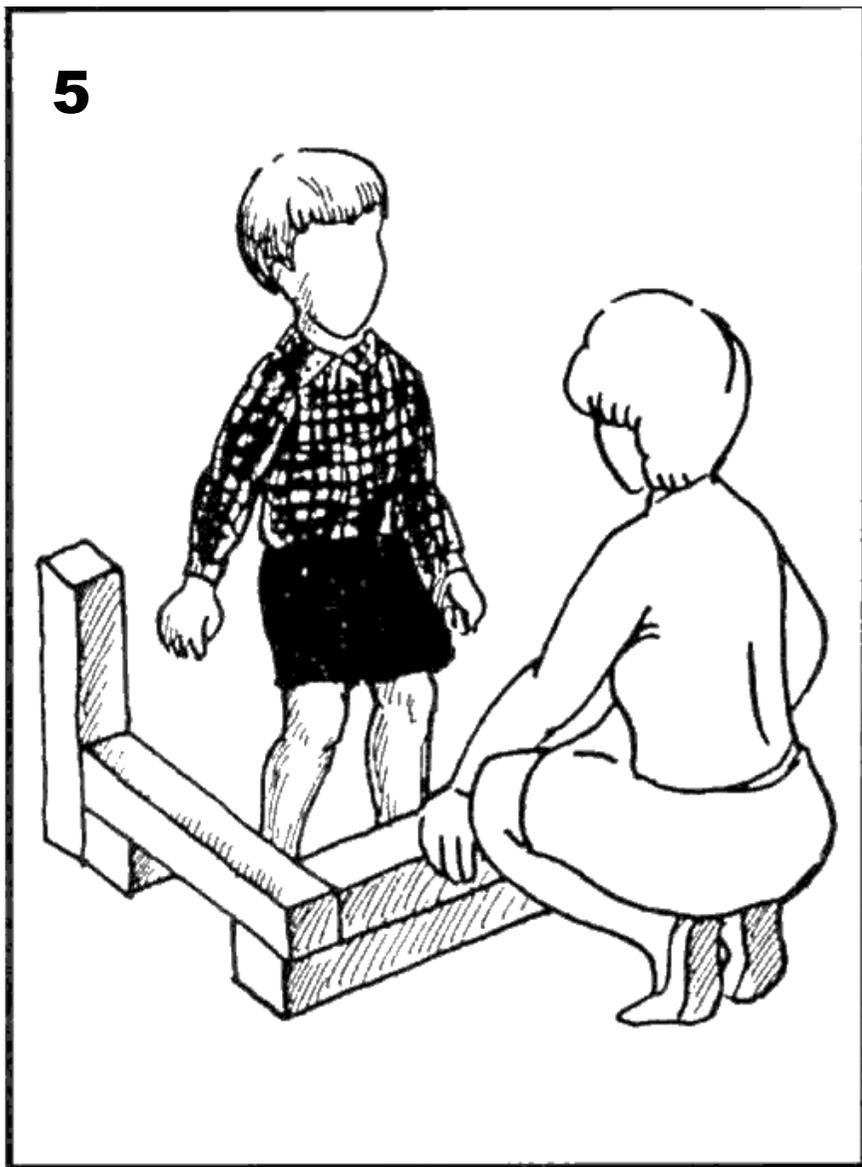
3



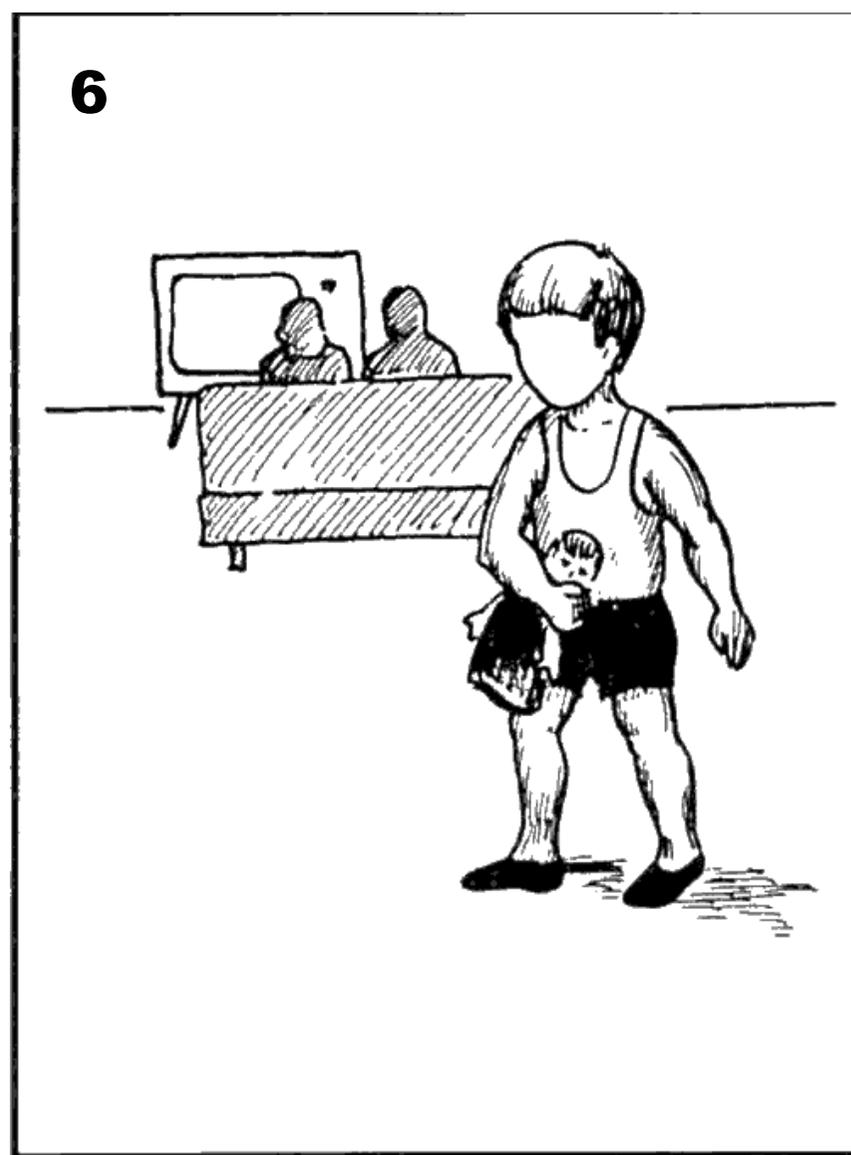
4



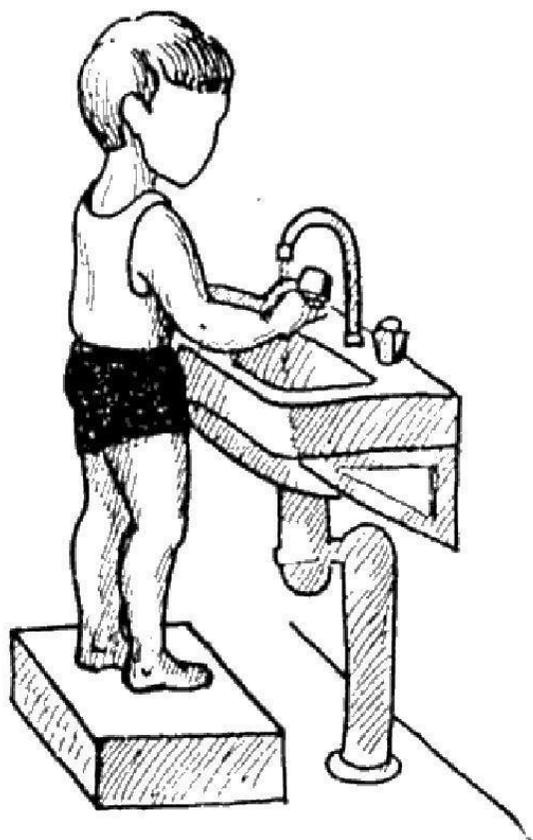
5



6



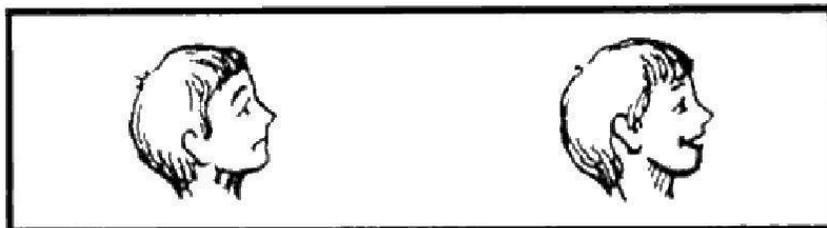
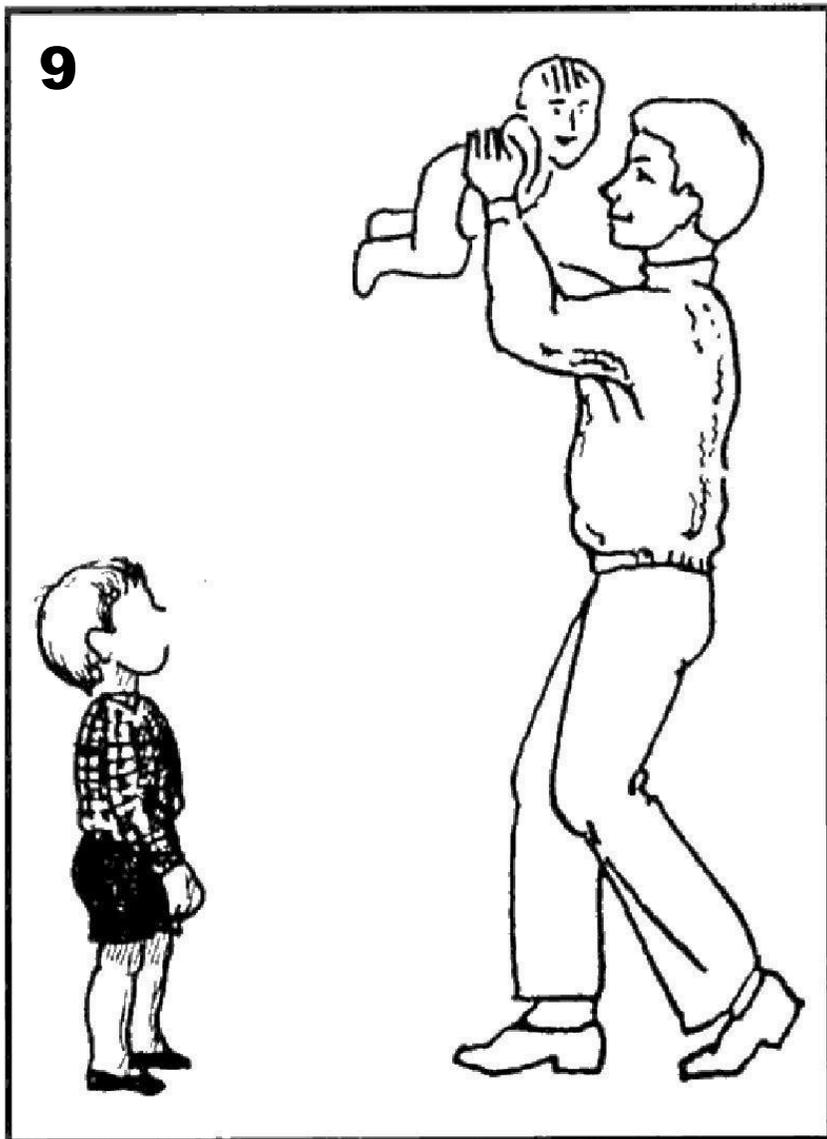
7



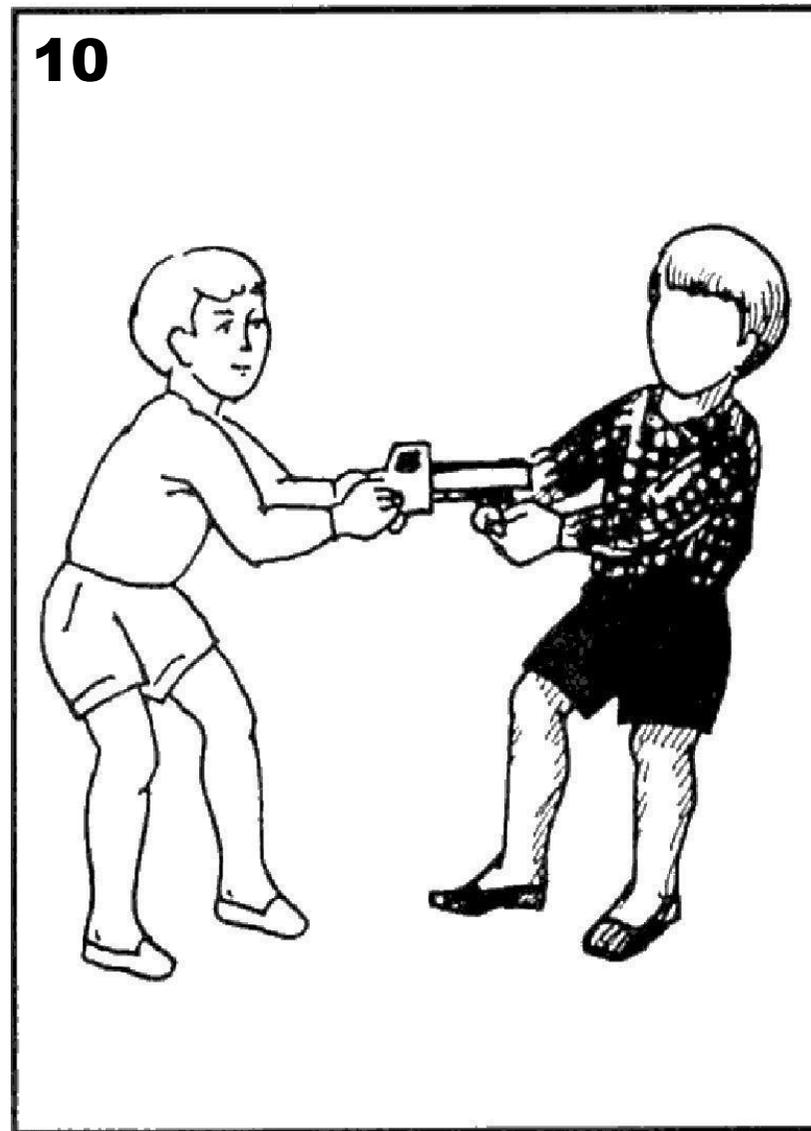
8



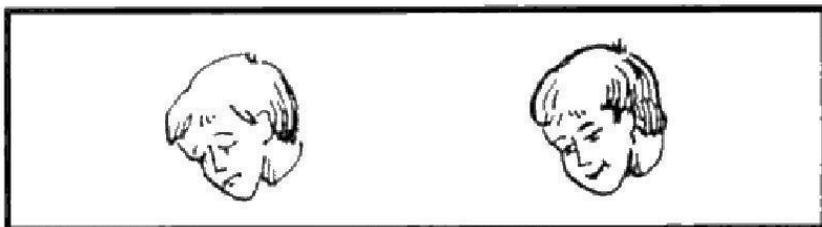
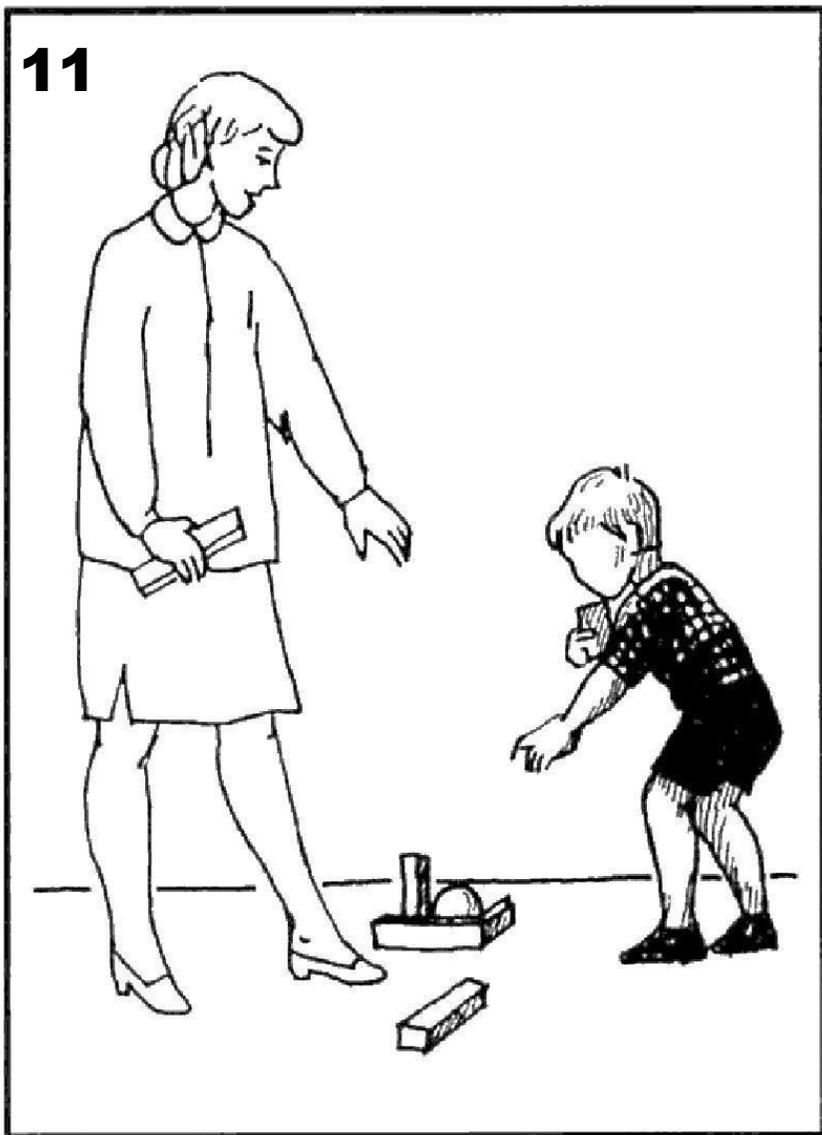
9



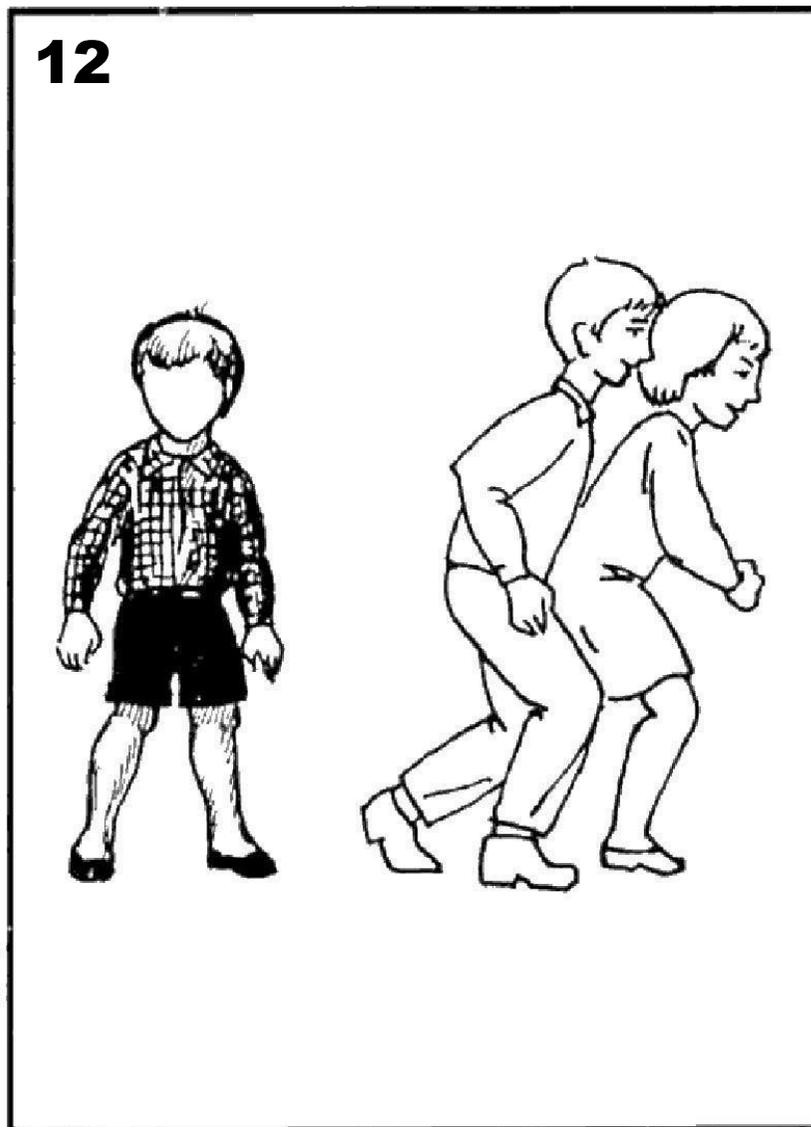
10



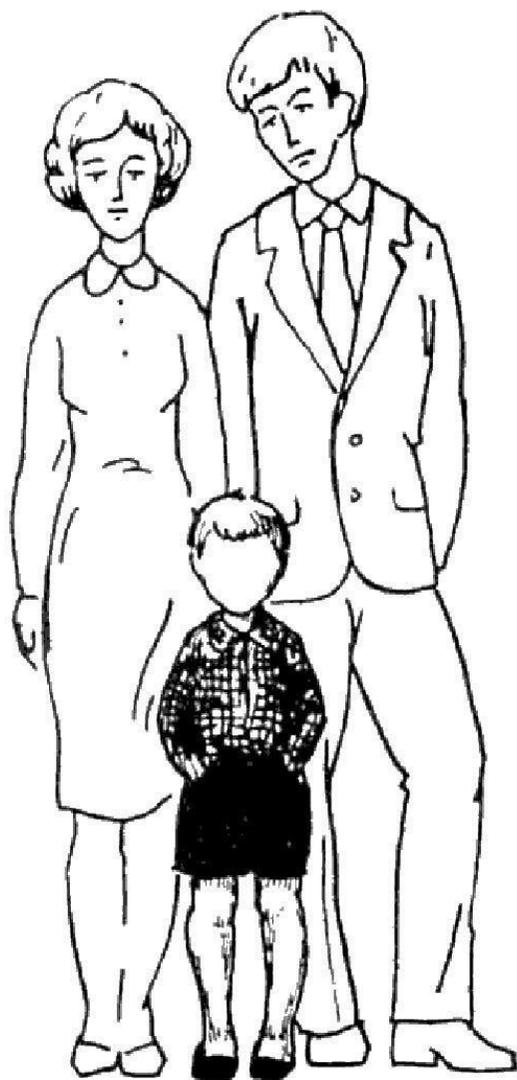
11



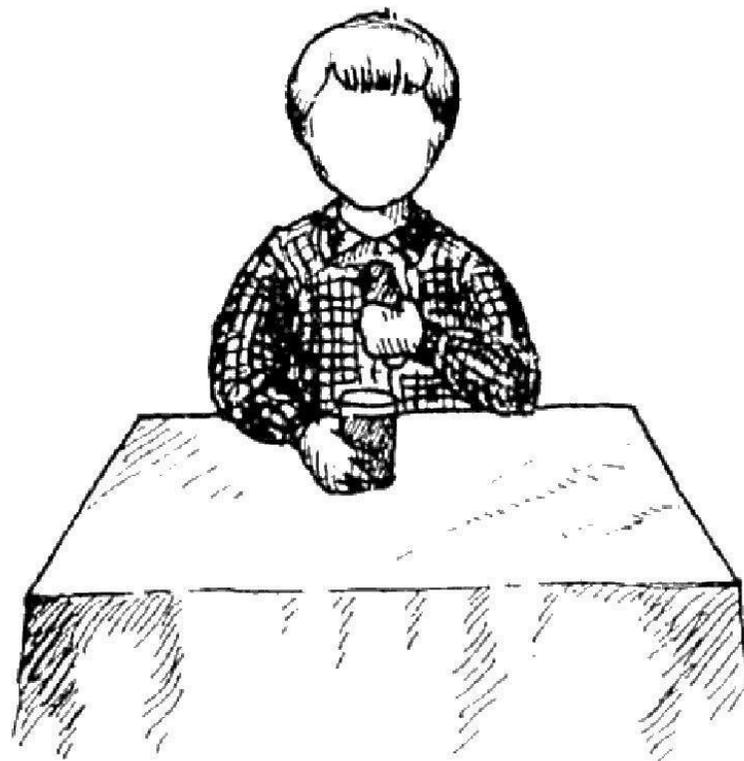
12



13



14



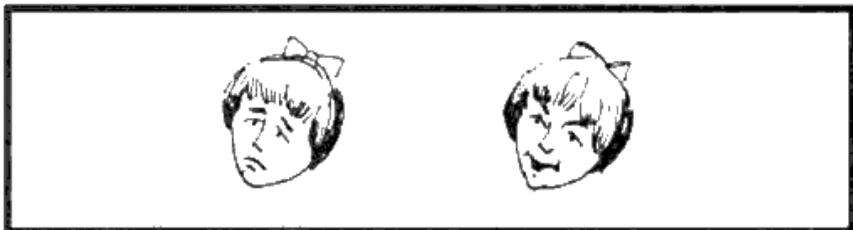
1



2



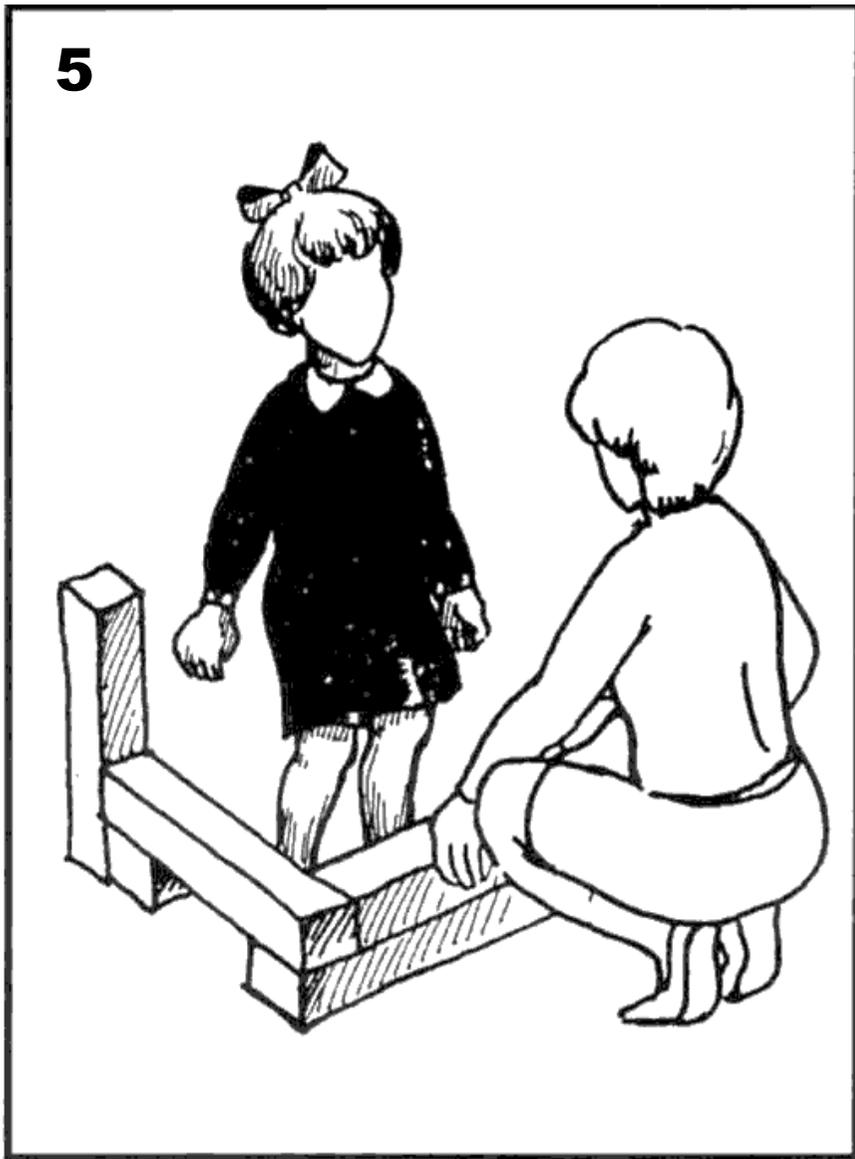
3



4



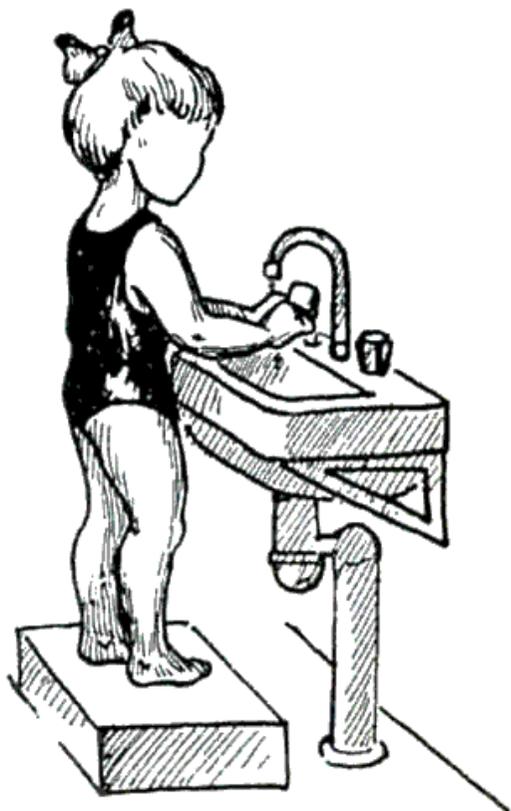
5



6



7



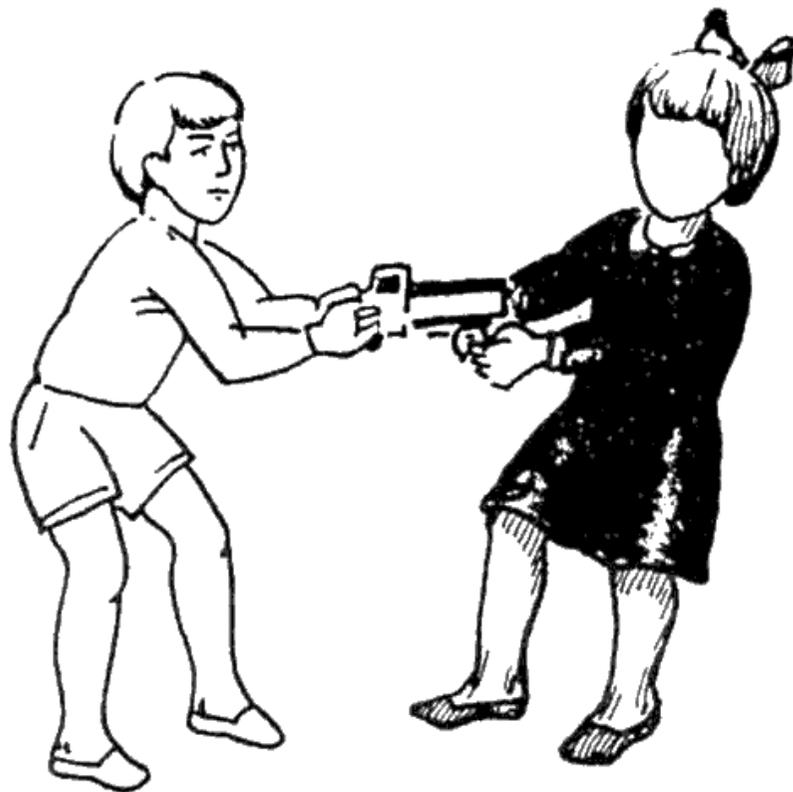
8



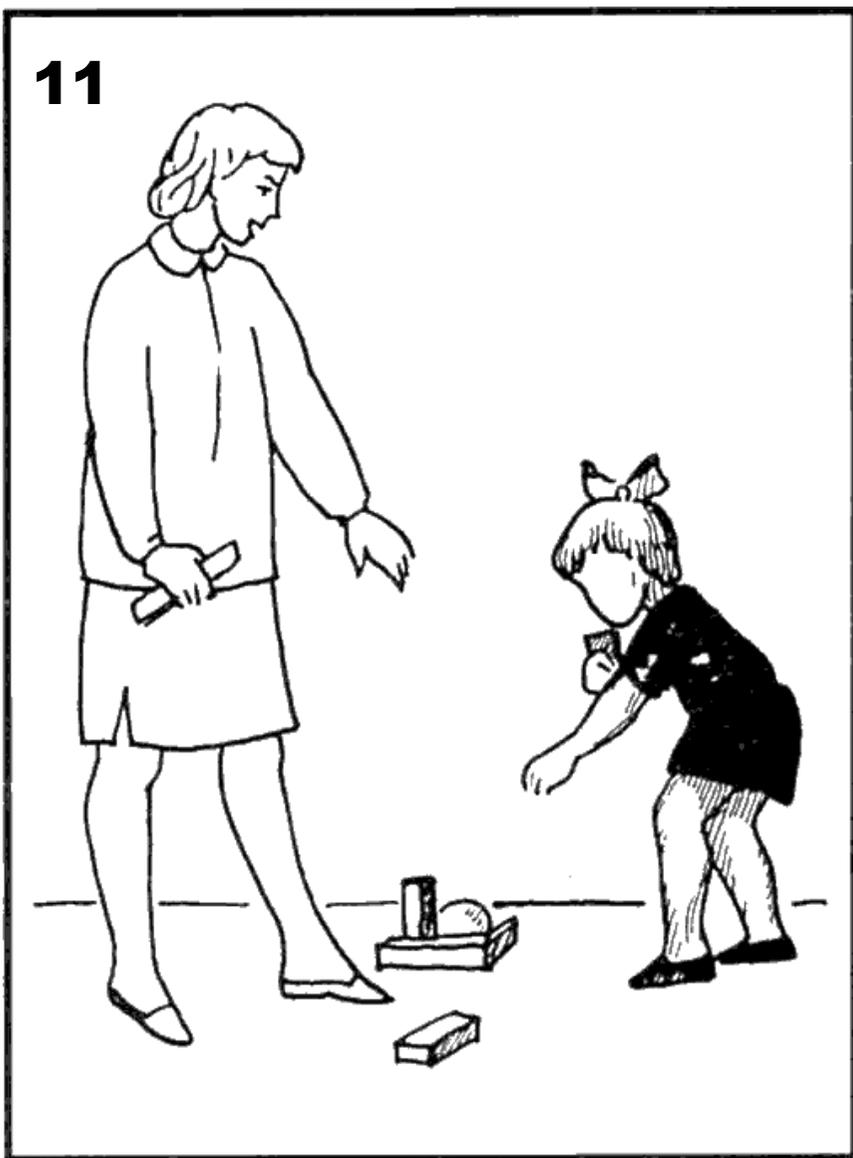
9



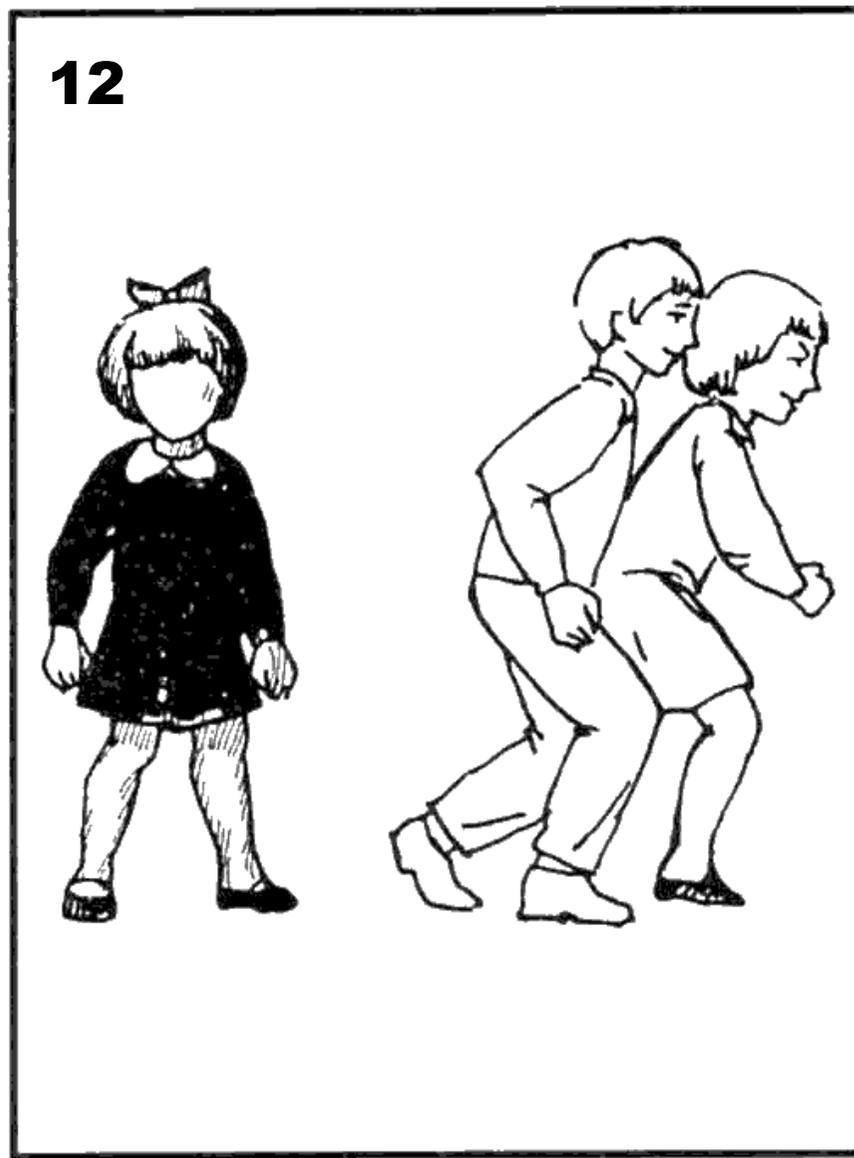
10



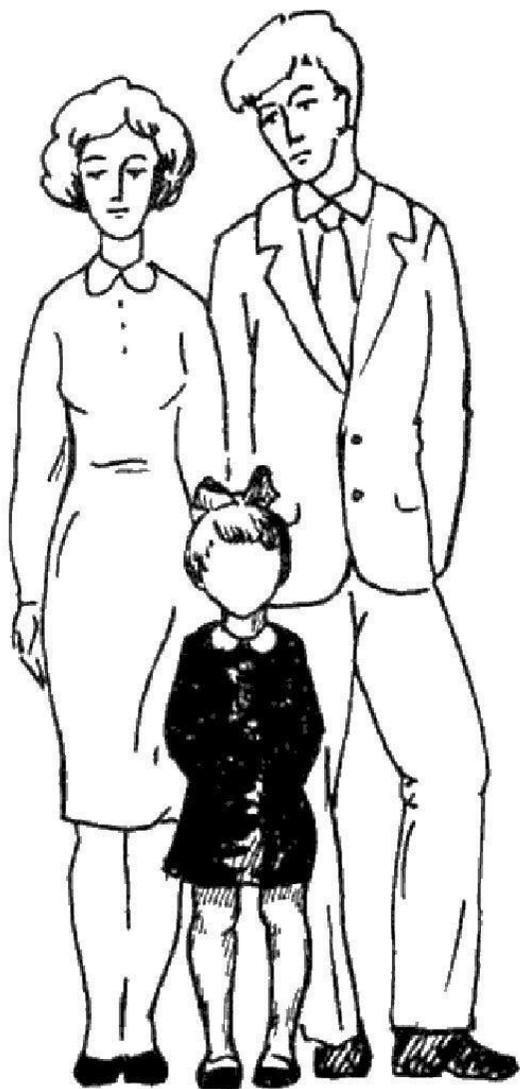
11



12



13



14



Протокол психологического обследования

№ _____

от « _____ » _____ 20 ____ г.

Дата проведения обследования: _____

Фамилия, имя ребёнка: _____

Дата рождения ребёнка: _____ Группа _____

Используемая методика: Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

Цель методики: определение тревожности у детей в возрасте 3,5 – 7 лет.

Бланк фиксации ответов

№	Рисунок	Высказывание ребёнка	Выбор	
			Веселое лицо	Печальное лицо
1	Игра с младшими детьми			
2	Ребенок и мать с младенцем			
3	Объект агрессии			
4	Одевание			
5	Игра со старшими детьми			
6	Укладывание спать в одиночестве			
7	Умывание			
8	Выговор			
9	Игнорирование			
10	Агрессивность			
11	Собирание игрушек			
12	Изоляция			
13	Ребенок с родителями			
14	Еда в одиночестве			

Количественный анализ:

ИТ = (количество эмоционально - негативных выборов/14) x 100% = _____

ИТ от 0 до 20% – низкий уровень тревожности; ИТ от 20 до 50% – средний уровень тревожности;

ИТ выше 50% – высокий уровень тревожности (нужное подчеркни)

Качественный анализ:

Рекомендации:

Педагог-психолог _____ / _____

Тест на выявление детских страхов (Захаров А.И., Панфилова М.А.)

Цель методики: выявление и уточнение преобладающих видов страхов у детей старше 3-х лет.

Возраст применения: с 3 лет

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Контурное изображение двух домов: красного и черного цвета.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТА

Рисунки показывают ребёнку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребёнку рисунок, психолог даёт инструкцию.

ИНСТРУКЦИЯ

«В черном домике живут страшные страхи, а в красном — не страшны. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам» (психолог называет по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик. У старших детей необходимо спросить:

«Скажи, ты боишься или не боишься ...».

Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
9. того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);
19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц, площадей;

25. врачей (кроме зубных);
26. крови (когда идет кровь);
27. уколов;
28. боли (когда больно);
29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
31. опоздать в сад (школу).

Беседу с исследуемым специалист проводит неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи по порядку и ожидая только ответа «да» – «нет» или «боюсь» — «не боюсь».

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕСТА

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Суммарные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка — это показатель преневротического состояния.

Возрастные особенности появления страхов

Возрастной отрезок	Возрастные страхи
Младший дошкольный возраст	Боязнь сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков, одиночества, темноты, замкнутого пространства.
Старший дошкольный возраст	Страх смерти, смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, глубины, страшных снов, огня, пожара, нападения, страх войны.
Младший школьный возраст	Страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастья (магические представления).
Подростковый возраст	Страх смерти родителей, страх войны.

Возрастные нормы (по А. И. Захарову)

Среднее число страхов

В дошкольном возрасте: - у девочек = 10,3; - у мальчиков - 8,2;

В школьном возрасте: - у мальчиков = 6,9; - у девочек = 9,2.

Возраст	Мальчики (кол-во страхов)	Девочки (кол-во страхов)
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7	9	12
8	6	9
9	7	10
10	7	10
11	8	11
12	7	8
13	8	9
14	6	9
15	6	7





Протокол психологического обследования

№ _____

от « ____ » _____ 20__ г.

Дата проведения обследования: _____

Фамилия, имя ребёнка: _____

Дата рождения ребёнка: _____ Группа _____

Используемая методика: Тест на выявление детских страхов А.И. Захарова и М. Панфиловой «Страхи в домиках».

Цель: выявить и уточнить преобладающие страхи у ребёнка.

Фиксация результатов (положительный ответ ребёнка отмечен знаком «+» напротив страха):

№ п/п	Страх	Отметка о наличии	№ п/п	Страх	Отметка о наличии
1	Когда остаёшься один.		17	Когда очень высоко (страх высоты).	
2	Нападения.		18	Когда очень глубоко (страх глубины).	
3	Заболеть, заразиться.		19	В тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства).	
4	Умереть.		20	Воды.	
5	Того, что умрут твои родители.		21	Огня.	
6	Каких-то детей.		22	Пожара.	
7	Каких-то людей.		23	Войны.	
8	Мамы или папы.		24	Больших улиц, площадей.	
9	Того, что они тебя накажут.		25	Врачей (кроме зубных).	
10	Бабы Яги, Кошечка Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей).		26	Крови (когда идет кровь).	
11	Перед тем как заснуть.		27	Уколов.	
12	Страшных снов (каких именно).		28	Боли (когда больно).	
13	Темноты.		29	Неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом).	
14	Волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных).		30	Сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников).	
15	Машин, поездов, самолетов (страхи транспорта).		31	Опоздать в сад (школу).	
16	Бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии).				

Дополнительные пометки педагога-психолога:

Выводы:

Рекомендации:

Педагог-психолог _____ / _____

Работа с родителями
Мастер-класс для родителей в старшей группе
«Детские страхи – вместе не страшно»

Цель: повышение компетентности родителей по вопросам профилактики и коррекции детских страхов в дошкольном возрасте

Задачи:

- познакомить родителей с возрастными особенностями проявления страхов, их причинами, последствиями;
- отработать на практике приемы снятия страхов;
- оптимизировать детско-родительские отношения.

Ход мастер-класса.

Сегодня я хочу вам рассказать об очень важной детской проблеме: ваш ребенок чего-то боится. Не всегда можно увидеть по поведению ребенка, что ему бывает страшно. Не всегда ребенок просит помощи справиться с тревогой, с беспокойством или беспокойным сном. Что такое страх? Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона. Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

1. Упражнение «Конкурс страшилок»

Цель: предоставить родителям возможность актуализировать знания о страх и тревогах.

Инструкция: участники в быстром темпе по кругу называют самые разные страхи, которые могут встречаться у детей. Тот, кто не смог назвать страх, выбывает из игры.

2. Выступление психолога «Страх по возрастам»

Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи.

- Новорожденные пугаются резких звуков, приближения больших предметов.
- В 7 месяцев ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии

матери. Подобный страх максимально выражается у девочек до 2,5 лет и у мальчиков до 3х лет.

- В 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать. Обычно этот страх проходит к середине 2-го года

жизни при отсутствии неблагоприятных факторов (помещение в больницу, падение, болезненные процедуры, т.д.).

-2 года – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, транспортом. Чаще всего малыш этого возраста боится темноты.

- В 3 года появляется страх перед наказанием.

-От трех до пяти лет многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства.

Особенно часто последние страхи встречаются у детей, чьи родители беспокойны и в то же время излишне принципиальны.

- В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.

Дошкольники чувствительно реагируют на конфликты в семье, это усиливает страхи. Страхи часто проявляются при хирургических операциях у детей, при заболевании кого-то из взрослых в семье.

- В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным.

-В подростковом возрасте страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.

Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития.

3. Экспресс-тест «Как соблюдаются в семье условия, предохраняющие ребенка от формирования страхов»

Инструкция. Психолог зачитывает утверждения, и если участники с ними согласны, они выполняют определенные движения.

Утверждения ведущего	Движения
Я считаю, что современные агрессивные мультки и передачи -один из источников страхов, и не разрешаю ребенку бесконтрольно смотреть телевизор	Хлопнуть в ладоши
Я стараюсь контролировать собственные страхи и не «заражать» ими малыша	Кивнуть головой
Я с целью успокоить никогда не пугаю малыша бабаем, милицией, бабой-ягой и не позволяю другим	Топнуть ногой
Я не оставляла своего ребенка до 2 лет на длительное время одного, в том числе на чужих людей	Положить руки на колени
У нас в семье не принято выяснять отношения,	Погладить себя по

провоцировать и решать конфликты в присутствии ребенка	голове
Я стараюсь поощрять и поддерживать самостоятельность моего малыша, даже если это выглядит неуклюже и мешает мне	Показать большой палец
Я не угрожаю ребенку наказанием и не наказываю его физически	Спрятать руки
Я не запрещаю ребенку свободно выражать свои чувства (смех, слезы)	Улыбнуться
Я никогда не обманываю малыша, пытаюсь «во благо» ему уберечь его от слез, например не говорю «не больно в больнице»	Хлопнуть в ладоши
Я не сочиняю сказочных выдуманных объяснений реальным жизненным ситуациям	Сказать «Да!»

Вывод. К сожалению, ошибочный стиль воспитания в семье приводит к невротическим страхам, фобиям — навязчивым страхам, детской тревожности. Необходимо правильно выбирать методы воспитания.

4. Беседа о страхах. Предпосылки для возможного развития беспокойств. Патологические страхи.

Как же нам понять, что у ребенка возникают тревоги и страхи? (Ответы родителей)

Критерии выявления тревоги у ребёнка:

1. Испытывает постоянное беспокойство.
2. Трудности в концентрации внимания.
3. Мускульное напряжение чаще в области лица и шеи.
4. Раздражительность.
5. Нарушение сна.

Если присутствуют 2-3 критерия, то ребенок тревожен.

Причины возникновения детских страхов

-Конкретный случай, который напугал ребенка- укусила собака, застрял в лифте, потерялся

-Внушенные страхи. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности

-Детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха (боязнь темноты, монстров, призраков, чудовищ)

- Внутрисемейные конфликты. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает

ребенка, его обижают, и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями

-Наличие более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники

Как избежать возникновения и закрепления страхов

-Никогда не запирайте ребенка в темном незнакомом помещении.

–Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придет Баба Яга и утащит, не подходи, собака укусит, т.д.).

–Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги.

–Повышайте самооценку малыша.

–«Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка (боязнь собак, страх смерти, боязнь транспорта, самолета, т.д.).

–Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.

–Если ребенку постоянно что-то запрещают, лишают его самостоятельности, это также может выразиться в ночных кошмарах, когда строгие родители предстают в образах страшных сказочных персонажей.

–В результате постоянно испытываемые негативные эмоции, возбуждение, нервное напряжение могут способствовать тому, что он начинает страдать неврозами.

Страх темноты

Если ребенок боится темноты, то ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате. Это можно делать только с его согласия.

Кошмары ребенка большей частью представляют собой реакцию на страхи, которые он испытывает в состоянии бодрствования. Если это связано с возрастными этапами, то бояться нечего, но порой кошмары возникают если это отражение каких-либо стрессовых ситуаций, неблагоприятных отношений между членами семьи. Дневные страхи могут отражаться во сне.

У маленьких детей кошмары часто являются воспоминаниями о пережитом в течение дня. Фильмы ужасов, страшные истории, скандалы, травмы воздействуют на психику малыша, выливаясь в последствии в ночные кошмары.

Начиная с двухлетнего возраста на появление ночных кошмаров может влиять разлука с матерью, остро переживаемая малышом, а также излишняя строгость родителей, недостаток любви с их стороны.

ВНИМАНИЕ!

Если ребенок склонен к ночным кошмарам, следует уделить особое внимание тому,

как он готовится ко сну. Избегайте возбуждающих подвижных игр перед сном, не давайте ему рассматривать страшные картинки, не рассказывайте страшных сказок. Настроить его на умиротворяющий лад поможет колыбельная песенка,

задушевный разговор на отвлеченную тему, уверения в том, что он всеми любим и что в случае чего родители всегда придут ему на помощь.

— Не нужно акцентировать внимание ребенка на его страшных сновидениях, постарайтесь успокоить и отвлечь его.

5. Способы преодоления страхов. Методы и приемы коррекции детских страхов

Проблематика детских страхов и тревог особенно важна для обсуждения в дошкольном учреждении. До того, как ребенок пойдет в школу, вступит в период сложной адаптации к новому коллективу и возросшей ответственности, ему надо бы помочь избавиться от тех препятствий, которые станут на пути дальнейшего гармоничного развития личности.

Какие методы и приемы коррекции детских страхов можно использовать:

- Игротерапия
- Сказкотерапия
- Куклотерапия
- Арт-терапия
- Песочная терапия
- Телесная терапия
- Функциональная музыка
- Релаксация
- Индивидуально-групповые занятия
- Улучшение детско - родительских отношений

Игровая терапия

Игра является ведущим средством психотерапии в дошкольном возрасте.

Игра помогает ребенку приобрести определенные навыки общения, усвоит социальные нормы поведения, доставляет удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное состояние.

Игры, которые могут быть проведены родителями для устранения страхов у малыша, давно известны. Они помогут снять заторможенность, скованность и страх, возникающие у ребенка в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии или попадании в новую, неожиданную ситуацию общения.

Ценность этих семейных игр заключается в том, что дети, испытывающие страхи легче раскрепощаются в игре с родителями, а не в группе детского сада.

Первая игра — «Пятнашки» (Преодолеваемые в игре страхи - страх неожиданного воздействия. Направлена на нейтрализацию избытка родительских угроз и наказаний).

С помощью этой игры удастся обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение, значительно уменьшить торможение и страх при внезапном, неожиданном воздействии, а также страх наказания со стороны родителей, развить ловкость, координацию движений, наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми.

Вторая игра — «Жмурки». (Преодолеваемые в игре страхи - страх неожиданного воздействия, отчасти темноты и замкнутого пространства. Направлена на нейтрализацию избытка родительских угроз и наказаний).

Третья игра - «Прятки» Преодолеваемые в игре страхи темноты, одиночества и замкнутого пространства. Направлена на коррекцию избытка родительского беспокойства ("Где мой ребенок?")

«Зверушки в норке» (преодоление страха темноты).

«Бестолковый кошмар» (коррекция ночных кошмаров)

Арт-терапия

Способствует актуализации страхов, повышению уверенности в себе, развитию мелкой моторики, снижению тревожности.

Первым этапом в преодолении чувства страха является его изображение. Именно конкретизация страха поможет ребенку избавиться от неопределенности и выплеснет наружу то, что тревожит и мучает. Малышам бывает гораздо проще нарисовать, не детализируя, "страх", чем описать его словесно, поскольку ассоциативное мышление у них развито лучше.

Второй, не менее значимый этап в преодолении чувства страха - моделирование выхода из сложившейся ситуации. Существует множество приемов и способов:

- дорисовка "Защитного объекта";
- закрашивание "Страшного";
- уничтожение "Зла" (скомкать, порвать, выбросить и т.д.);
- дорисовка интересных интригующих деталей ("Сюрприз");
- видоизменение рисунка, превращение "страшного" в "смешное";
- украшение мрачного, преобразование в красивое.

Возможно, конкретная ситуация подскажет вам свои собственные варианты решений. Следите за тем, чтобы ребенок не закрашивал самого себя, "Уничтожал" не конкретного человека-противника, а лишь зло, которое тот причиняет. Главное правило: "зло" не должно побеждаться "злом", на это есть "добро".

Песочная терапия. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму.

Телесная терапия

Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов, тревожности. Повышает уверенность в себе, снижает страхи.

Функциональная музыка

Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряженности, переключает внимание.

Релаксация

Обеспечивает гармонизацию уровней эмоциональной регуляции и снижение уровня тревожности.

- Подготавливает тело и психику к деятельности,
- Сосредоточивает на своём внутреннем мире,
- Освобождает от излишнего нервного напряжения.

Улучшение детско - родительских отношений

Многие трудности ребенка должны разрешаться через призму семейных отношений: изменяя семейную ситуацию, корректируя, прежде всего отношение к ребенку, мы разрешаем его проблему.

Работа совместно с семьёй ребёнка позволяет создать условия для раскрытия

личности малыша, создать ему возможности проявить себя, свои чувства и эмоции; способствовать обогащению эмоционального мира родителей и детей; содействовать повышению самооценки детей, приобретению ими чувства собственной значимости.

5. Подведение итогов.

Способов помочь ребенку преодолеть страх немало. И не так уж важно, какой из них выбрать. Главное попытаться понять своего ребенка, попытаться стать ему ближе. А сам по себе эмоциональный контакт и принятие ближайшими взрослыми являются важнейшим средством профилактики сковывающих ребенка страхов

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Если ребенок боится - ваши действия»

- * Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.

- * Следует поговорить с ребенком о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка.

- * Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с ребенком своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

- * Кроме того, про страх можно сочинить страшную историю со счастливым концом и показать ее, например, в кукольном спектакле.

- * Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

- * Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".

- * Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.

- * Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

- * Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.

- * Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!

Консультация для педагогов «Детские страхи – бояться не стоит»

Нет в мире ребенка, который бы не испытывал страха. Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Особого внимания требуют те из них, что сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребенком. Чаще всего они являются следствием его эмоционального неблагополучия. Причины этого в первую очередь следует искать в семье: в непоследовательном воспитании, отрицательном или слишком требовательном отношении к ребенку, конфликтах между родителями и пр.

Страх, возникающий из-за серьезного эмоционального неблагополучия, может иметь затяжное, труднопреодолимое течение, полное отсутствие контроля со стороны сознания, неблагоприятное воздействие на формирование характера ребенка, его отношения с окружающими и приспособление к внешнему миру, формируя враждебность к нему.

Однако известно, что страхи, эмоциональные нарушения поддаются коррекции и без последствий проходят у детей до 10 лет.

Возрастные особенности проявления страхов:

- 8 месяцев – боязнь незнакомых людей;
- 1,5 года – беспокойство при долгом отсутствии матери, шумной обстановке в семье, боязнь врачей, боли, уколов;
- После 1 года – страх одиночества, иногда страх высоты, страх глубины;
- 2 года – страх наказания со стороны родителей, боязнь поездов, транспорта, боязнь животных (волка), уколов.
- Младший дошкольный возраст – страх сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков;
- Старший дошкольный возраст – страх смерти, страх смерти родителей, страхи животных, страхи сказочных персонажей, страх глубины, страх страшных снов, страх огня, страх пожара, страх нападения, страх войны.

В каждом возрасте наблюдаются нормативные страхи, которые появляются постепенно, как результат развития интеллектуальной сферы, воображения. При благоприятных обстоятельствах жизни ребёнка такие страхи исчезают, дети из них «вырастают». Но существуют случаи, когда страхи накапливаются, нарастают и мешают личностному развитию, создают адаптационные, невротические проблемы

Главное — вовремя заметить появление нового страха и помочь ребенку справиться с ним, а кроме того — организовать работу, направленную

на профилактику нарушений психического здоровья и коррекцию уже имеющихся.

Так, педагоги в группе детского сада могут организовать игры, направленные на профилактику страха темноты, страха замкнутого пространства, например: «Пчёлка в темноте», «Пчёлкины шалости», «Весёлая пчёлка» (М.А. Панфилова)

Родителям необходимо помочь ребёнку осознать свои характерные особенности настроения, понять, что он уникален, как каждый человек. Совместно с ребёнком можно создать «Альбом настроений», где каждая страница это эмоциональное состояние ребёнка в различных жизненных ситуациях.

Например, на улице дождь и прогулку пришлось отменить, ребёнок расстроен.

–Тебе сейчас грустно? Нарисуй, что ты чувствуешь.

Или , после похода на день рождения (цирк, парк и т.д.)

- Тебе весело? Нарисуй, что ты чувствуешь.

Так, в альбоме «соберутся» рисунки, отражающие различные эмоциональные проявления ребёнка: обида, страх, злость, удивление, интерес и т.д. Идея в том, что ребёнок управляет чувствами, а не чувства им.

Игровые сеансы с педагогом-психологом направлены на обучение детей способам преодоления страхов.

Например, этюды «Удивление», «Страх» после чтения и обыгрывания отрывка из рассказа Н.Носова «Живая шляпа»; сочинение с детьми волшебной истории про сказочных злодеев, создание смешных небылиц, инсценировка «Общей весёлой истории», рисование пальцами «смешных злодеев». Рисование на тему «Кого или чего я уже не боюсь». После того как дети изобразят свои страхи, им предлагается сделать рисунки смешными.

Таким образом, единство педагогов, родителей, специалистов, помогает детям справиться с временными трудностями, они достигают оптимального уровня самооценки; имеют возможность само актуализации и саморазвития; проявляют уверенность; знают, что такое страх и как с ним справиться; чаще выражают положительные эмоции; социально адаптируются в коллективе, обществе.

План-конспект игрового сеанса «Какие вы, страхи?»

Цели: Разрядка вербальной агрессии, коррекция страха темноты

Материалы: карандаши, альбомные листы, большой лист бумаги, физкультурный обруч

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка.

Ход игрового сеанса

1. Приветствие «Пропой имя и поприветствуй». Задача — пропеть свое имя и слово «здравствуйте».

2. Игра «Злые – добрые кошки». Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Это волшебный круг, в котором будут совершаться «превращения». Ребёнок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...». – и ребёнок, изображающий кошку, делает всё более и более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего «превращение» заканчивается, после чего в обруч входит другой ребёнок и игра повторяется.

Когда все дети побывают в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру.

на заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

3. Рисование на тему «Портрет злой кошки». После того как дети изобразят злую, страшную кошку, им предлагается сделать рисунок смешным или подумать, что можно сделать, чтобы кошка стала доброй и нарисовать

4. Прощание «Горячие ладошки». Стоя друг за другом, дети касаются

ладонками спины впереди стоящего. Педагог-психолог предлагает закрыть глаза и ощутить тепло товарищей, почувствовать надежность, исходящую от каждого из присутствующих. Затем дети поворачиваются лицом друг к другу, описывают свои чувства и говорят «до свидания».