

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»

**КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРАХОВ  
У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

Педагог – психолог: Воробьева Г.Ф.

## Содержание.

I. Пояснительная записка.....	3
1.1. Возрастные психологические особенности ребёнка 5 –7 лет.....	6
1.2. Цели и задачи коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5-7 лет .....	9
1.3. Основные принципы коррекционно-развивающей программы.....	10
II. Организация коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–7 лет	
2.1. Описание режимных моментов коррекционной работе.....	13
2.2. Учебный план.....	15
2.2.1. Содержания занятий.....	19
2.3 Методы и техники, используемые в программе.....	38
2.4. Планируемые результаты.....	40
Список используемой литературы.....	41
Приложение 1	
Приложение 2	
Приложение 3	
Приложение 4	
Приложение 5	
Приложение 6	

## **I. Пояснительная записка**

**Страх** - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Исследования, которые были проведены, подтверждают, что в старшем дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они во многом носят возрастной переходящий характер. Что к моменту поступления в школу у детей наблюдается достаточно высокий уровень тревожности и опасения перед поступлением в школу.

**Детские страхи** - эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальной или воображаемой) или на опасный в представлении детей объект, переживаемые ими как дискомфорт, желание убежать или спрятаться. Первичная эмоция страха наблюдается уже у новорожденных. Затем страхи социализируются и возникают как реакции на новые объекты и ситуации. Закрепление в эмоциональной сфере ребенка первичного страха расширяет зону его социальных страхов, повышает чувствительность к носителям угрозы. Детские страхи развиваются при недостатке родительского принятия и тепла, когда дети не чувствуют себя защищенными. У таких детей нередко развивается страх школы. Детские страхи могут проявляться в невротических реакциях и психосоматических заболеваниях.

**Ночные страхи** - возникают во время ночного сна, проявляются насыщенным аффектом страха при неглубоких изменениях сознания (сужение, рудименты сумеречного состояния). В отличие от снохождения (лунатизма), ночные страхи сами по себе не сопровождаются моторной активностью с совершением привычных, автоматизированных действий. Однако они могут сочетаться со сновидением и снохождением. Возникают преимущественно у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Многие страхи в подростковом возрасте являются развитием ранее предшествующих страхов и тревог. Поэтому чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их отсутствия в подростковом возрасте. Если психологическая, родительская и медицинская помощь будет оказана в дошкольном возрасте, можно рассчитывать на эффект

предупреждения развития психастенических черт характера и невроза в подростковом возрасте.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Устойчивые страхи - это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера.

Однако следует помнить, что в дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной переходящий характер. Если в этом возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено благоприятное время для формирования чувства ответственности.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье.

Для оказания помощи детям в этой ситуации необходимо работать с ближайшим окружением: как только «убираются» внешние фрустраторы, эмоциональное состояние ребенка автоматически нормализуется. Поэтому консультирование родителей является наиболее эффективным, так как направлено на устранение причины, проблемы.

В родительских анкетах на вопрос: “Есть ли у ребенка страхи, связанные с чем-либо?” мамы указывают на...мультфильмы как на один из источников страха. Это и понятно, так как современные мультфильмы заселены вампирами, приведениями, Шреками!

Так же родители жалуются на то, что их дети боятся темноты, привидений, “бабаек”, боятся купаться, оставаться одни в комнате и т. д., поэтому тема преодоления страхов у детей дошкольного возраста актуальна на настоящий момент.

Необходимость введения данной программы обусловлена запросом родителей: “Как помочь детям в преодолении их страхов?” Ведь, если вовремя ребенок не преодолеет свой страх, а взрослые ему не помогут в этом, то этот страх может перерасти в нервно-психические расстройства.

Под влиянием страхов у детей дошкольного возраста может возникнуть состояние эмоционального перенапряжения, которое проявляется различными изменениями в поведении: заторможенность, импульсивность, непредсказуемые действия и др. Наличие устойчивых страхов говорит о том, что ребенок не способен справиться со своими чувствами, не может контролировать их.

В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и чаще всего носят возрастной характер.

### **1.1. Возрастные психологические особенности ребёнка 5 - 7 лет.**

У ребёнка в возрасте 5 – 7 лет идет очень интенсивное развитие центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, опорно-мышечного аппарата, эндокринной системы. С одной стороны, дети делаются сильнее, выносливее, с другой стороны, возникает переутомление и эмоциональное перенапряжение. Противоречивость развития 6-летнего ребенка можно с полной уверенностью сравнить с серьезностью противоречий подросткового возраста.

Что касается психических процессов, то внимание в дошкольном возрасте носит произвольный характер, но постепенно оно становится более устойчивым. Существенное повышение устойчивости внимания отмечается в исследованиях, в которых детям предлагается рассматривать картинки, описывать их содержание, слушать рассказ. 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).

Н.Н.Поддьяков показал (20), что в возрасте четырех-шести лет происходит интенсивное формирование и развитие навыков и умений, способствующих изучению детьми внешней среды, анализу свойств предметов и воздействия на них с целью изменения. Данный уровень умственного развития, то есть наглядно-действенное мышление, является как бы подготовительным. Он способствует накоплению фактов, сведений об окружающем мире, созданию основы для формирования представлений и понятий.

При выполнении волевых действий значительное место продолжает занимать подражание, хотя оно становится произвольно управляемым. Вместе с тем, все большее значение приобретает словесная инструкция взрослого, побуждающая ребенка к определенным действиям. У старшего дошкольника отчетливо выступает этап предварительной ориентировки. Игра и 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 – 7 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).

Обобщая наиболее важные достижения психического развития ребенка 5 – 7 лет, можно заключить, 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. Тем самым, можно утверждать, что проявлению агрессивности в той или иной форме у ребёнка-дошкольника способствует его общее психическое развитие.



## **1.2. Цели и задачи коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–7 лет.**

**Цель** – создание условий для преодоления страхов у детей старшего дошкольного возраста.

### **Задачи:**

1. Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния.
2. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.
3. Формировать навыки общения, контроля своего поведения.
4. Содействовать развитию творческих задатков.

### **Критерии эффективности программы:**

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель – ребёнок.

### **Этапы программы:**

#### **1 этап — диагностический.**

**Цель:** изучение нарушений психологического здоровья у детей.

**Диагностика:**

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

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

#### **2 этап - информационный.**

**Цель:** информирование родителей и педагогов об имеющихся нарушениях в развитии детей.

#### **3 этап - практический.**

**Цель:** профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

#### **4 этап - контрольный.**

**Цель:** определение эффективности коррекционной работы.

### **1.3. Основные принципы коррекционно-развивающей программы.**

Основные принципы психокоррекционной работы в нашей стране разработаны учеными: Б.Г. Ананьевым, Л.И. Божович, Л.С. Выготским, П.Я. Гальпериным, В.В. Давыдовым и др.

Эти принципы гласят, что личность - это целостная психологическая структура, которая формируется в процессе жизни человека на основе усвоения им общественных форм сознания и поведения. Психологическое развитие и формирование личности ребенка возможны только в общении с взрослыми и происходят, прежде всего, в той деятельности, которая на данном этапе развития является ведущей. В старшем дошкольном возрасте это все еще важной остается игра. При наличии определенных и строго продуманных условий все здоровые дети обладают способностью к развитию и коррекции тех нарушений, которые не соответствуют норме, в том числе и коррекции страха и тревожности. В большей мере результат психокоррекционной работы зависит от ее организации.

Создание в воспитательном учреждении благоприятного для развития детей психологического климата, который определяется позитивным общением при взаимодействии ребенка и взрослых является актуальной задачей. Для подобного общения характерна безоценочность. Высшая ценность в общении - это другой человек, с которым мы общаемся, со всеми его качествами, свойствами, настроением и прочее. В позитивном общении главным является право другого человека на индивидуальность уже сложившуюся или формирующуюся.

При организации коррекционной работы необходимо создать условия для возникновения доверия воспитанника к воспитателю, только так у ребенка возникает желание заниматься коррекционной работой. (19;375)

**Принцип первый** - единство коррекции и развития. Это значит, что решение о необходимости коррекционной работы принимается только на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка.

**Принцип второй** - единство возрастного и индивидуального в развитии. Это означает индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного

развития. Коррекционная работа предполагает знание основных закономерностей психического развития, понимание значений последовательных возрастных стадий для формирования личности ребенка. Существуют возрастные ориентиры нормального развития. Под нормальным развитием понимают гармоничное психическое развитие, соответствующее возрасту. Такая ориентировочная возрастная норма в значительной степени обусловлена культурным уровнем и социально-историческими требованиями общества.

Ценность каждого возраста бесспорна. Именно полноценное проживание каждого этапа онтогенеза гарантирует реализацию возможностей развития того или иного возраста, что является определяющим для обеспечения всех сторон формирования личности ребенка.

**Принцип третий** - единство диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка. Коррекция и развитие взаимообусловлены. Деятельность, направленную на решение задач психологической коррекции, можно назвать диагностико-коррекционной или диагностико-развивающей работой.

Психологический диагноз производится не только по результатам психологического обследования, но обязательно предполагает соотнесение полученных данных с тем, как выявленные особенности проявляются в жизненных ситуациях. Большое значение при постановке психологического диагноза имеет возрастной анализ полученных данных с учетом зоны ближайшего развития конкретного ребенка.

**Принцип четвертый** - деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития, что на каждом этапе существует так называемая ведущая деятельность, в наибольшей степени способствующая развитию ребенка в

данном периоде онтогенеза, что развитие любой человеческой деятельности (в нашем случае игры и учения) требует специального формирования - А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, С.Л. Рубинштейн.

Этот принцип предполагает проведение психолого-педагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности самого ребенка в сотрудничестве с взрослым.

Все дети от природы одарены способностью к развитию: способностью ощущать и воспринимать окружающий мир, способностью думать, говорить, рассуждать, воображать, запоминать, желать, чувствовать, переживать, напрягаться, добиваться. Но эти способности необходимо развивать с момента рождения ребенка. Коррекционные усилия взрослых и в детском саду, и в школе должны быть как раз и направлены на то, чтобы создать условия воспитания и обучения детей, которые бы восполнили, если это необходимо, пробелы и недостатки в развитии, возникшие в предшествующие годы жизни ребенка.

Отсюда **принцип пятый - подход в коррекционной работе к каждому ребенку как к одаренному.** Мобилизация движущих сил развития происходит у ребенка тогда, когда он чувствует, что взрослый верит в него, доверяет ему, включает его в решение все более и более трудных задач и проблем. У М.М. Пришвина есть очень тонкое высказывание: «тот человек, кого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя».

**Принцип безусловного принятия ребенка** со стороны психолога, педагога.

**Принцип демократизма** в общении взрослого и ребенка, соблюдение равноправия на фоне общего безусловного принятия.

**Принцип поощрения** (и проявление этого психологического поощрения) достижений ребенка в плане обретения творческой самостоятельности и продуктивности.

**Принцип символического отреагирования детских проблем,** вызывающих тревогу и страхи, и превращение их в объект творческой проработки.

## **II. Организация коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–7 лет.**

### **2.1. Описание режимных моментов в коррекционной работе.**

Предлагаемая программа по устранению и преодолению страхов старших дошкольников предполагает работу на двух уровнях:

1. Работа с ближайшим окружением ребенка (педагоги, родители).

Форма работы: анкетирование, индивидуальные и групповые консультации.

2. Работа с детьми (групповые занятия).

**Оптимальное количество участников:** 5 – 8 человек.

**Продолжительность занятий:** 30 минут 2 раза в неделю.

В программу 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**

Занятия проводятся в тренинговом режиме. В них 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.

### **Условия 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 ощущение целостности и завершённости занятия;
6. Игра не комментируется взрослым;
7. В любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

### **Структура игрового занятия.**

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут.

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

## 2.2. Учебный план.

№	Наименование тем	Всего часов	Часы		Форма контроля
			лекц.	практ.	
1.	Диагностика уровня и количества страхов	3,5 ч. (7 чел. по 30 мин.)	1 час	2,5 часа	Выявление уровня страха на момент первичной диагностики
2.	Тема 1. «Я не один»	30 мин.	8 мин.	22 мин.	Метод наблюдения
	Тема 2. «Цветное настроение»	1 час	16 мин.	44 мин.	Метод наблюдения
	Тема 3. «Сказочный страх»	2,5 часа	40 мин.	110 мин.	Метод наблюдения
	Тема 4. «Я принимаю решение, я действую!»	1 часа	16 мин.	44мин.	Метод наблюдения
	Тема 5. «Отрицательные эмоции»	30 мин.	8 мин.	22 мин.	Метод наблюдения
	Тема 6. «Страшный сон»	1 час	16 мин.	44 мин.	Метод наблюдения
	Тема 7. «Мой опыт»	30 мин.	8 мин.	22 мин.	Метод наблюдения
3.	Контрольная диагностика	3,5 ч. (7 чел. по 30 мин.)	1 час	2,5 часа	Сравнение показателей первичной и завершающей диагностики.
	<b>Итого</b>	<b>14 час</b>	<b>3ч. 52 мин.</b>	<b>10ч.08 мин.</b>	

**Учебно-тематический план**  
 программы цикла по устранению и преодолению страхов

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Работа с родителями</b>	<b>Работа с педагогами</b>
1.	Диагностика уровня и количества страхов	3,5 ч. (7 чел. по 30 мин.)		
2.	<b>Тема 1. «Я не один»</b>		Просвещение: «Мешок со страхами»	
	Занятие №1 Тема. <u>Здравствуйте, это я.</u> Цель: повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.	30 мин.		
	<b>Тема 2. «Цветное настроение»</b>			Рекомендации воспитателям по работе с тревожными детьми. (прил.5)
	Занятие №2 Тема. <u>Мое имя.</u> Цель: раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .	30 мин.		
	Занятие №3. Тема. <u>Не страшно, а смешно!</u> Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.	30 мин.	Консультация: "Все о страхах" Цель: расширить кругозор родителей по данной проблеме	
	<b>Тема 3. «Сказочный страх»</b>			Консультация: "Детские драки – наши страхи"
	Занятие №4. Тема. <u>Не боимся паука.</u> Цель: содействовать развитию навыков оценки	30 мин.		



	своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.			
	Занятие № 5. Тема. <u>Почему грустил трусишка.</u> Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения	30 мин.		
	Занятие №6. Тема. <u>Смелость города берет.</u> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.	30 мин.		
	Занятие №7 Тема: <u>У страха глаза велики.</u> Цель: создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страха.	30 мин.		
	Занятие №8. Тема. <u>Страх мой – враг мой.</u> Цель: создавать условия для преодоления у детей чувства страха.	30 мин.		
	<b>Тема 4. «Я принимаю решение»</b>			
	Занятие №9. Тема: <u>Смелый трусишка.</u> Цель: совершенствовать пути преодоления страха.	30 мин.		
	Занятие №10 Тема: <u>А вкусная была капуста.</u> Цель: способствовать развитию поиска путей для преодоления чувства страха.	30 мин.	Рекомендации родителям по устранению страхов и тревожности у детей дошкольного возраста. (Приложение 2)	Консультирование: "Методы коррекции страхов"

	<b>Тема 5. «Отрицательные эмоции»</b>			
	Занятие №11 Тема. <u>Поединок двух страхов.</u> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.	30 мин.		
	<b>Тема 6. «Страшный сон»</b>		Консультация – практикум: "Детский невроз страха	Консультация – практикум: "Детский невроз страха
	Занятие 12. Тема. <u>Спать пора.</u> Цель: формировать навыки поведения, сравнивать с поведением других.	30 мин.		
	Занятие №13 Тема. <u>Моя кровать – моя крепость.</u> Цели: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.	30 мин.		
	<b>Тема 7. «Мой опыт»</b>		Памятка для родителей: "Шесть рецептов избавления от гнева" (Приложение3)	
	Занятие 14. Тема. <u>Как побороть страх.</u> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.	30 мин.		
3.	Контрольная диагностика	3,5 ч. (7 чел. по 30 мин.)		Сравнение показателей первичной и завершающей диагностики.
	<b>Итого</b>	<b>14 час</b>		

## **2.2.1. Содержания занятий.**

### **ЗАНЯТИЕ 1. "ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я"**

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

**Материалы для занятия:** магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

#### **Разминка: Упражнение "Росточек под солнцем"**

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

Все движения выполняются под музыку.

#### **Упражнение "Доброе утро..."**

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

#### **Упражнение "Что я люблю?"**

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

#### **Упражнение "Качели"**

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

#### **Упражнение "Угадай по голосу"**

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

#### **Упражнение "Лягушки на болоте"**

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

#### **Упражнение "Художники – натуралисты"**

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

#### **Упражнение "Горячие ладошки"**

Активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч.

## **ЗАНЯТИЕ 2. "МОЁ ИМЯ"**

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

**Материалы к занятию:** магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.

**1. Упражнение "Росточек под солнцем"** см. 1 занятие.

**2. Упражнение "Узнай по голосу"**

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

**3. Игра "Моё имя"**

Психолог задаёт вопросы ; дети по кругу отвечают.

Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты , чтобы тебя звали по-другому? Как?

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: Маша – Мария; Дима – Дмитрий. 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.**

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

в зелёном - такими какими они представляются себе;

в голубом – какими они хотят быть;

в красном – какими их видят друзья.

**6. Упражнение "Доверяющее падение"**

Дети встают друг против друга и сцепляют руки . Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

**7. Упражнение "Горячие ладошки"** См. 1 занятие.

### **ЗАНЯТИЕ 3. "НЕ СТРАШНО, А СМЕШНО"**

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

**Материалы для занятия:** магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы; "пружинки" на отдельных листах.

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

**2. Упражнение "Возьми и передай"**

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

**3. Упражнение "Неваляшка"**

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

**4. 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 на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

**5. Рисование на тему "Моё настроение"**

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

**6. Упражнение "Закончи предложение"**

Детям предлагается закончить предложение :

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

**7. Упражнение "Пружинки"**

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

**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:** магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

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

**2. Упражнение "Петушиные бои"**

Дети разбиваются на пары – петушки. Они, стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы 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:** магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

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

**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:** магнитофон, 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 прыгивает 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.

**7. 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!"

**8. Упражнение "Горячие ладошки"**



## ЗАНЯТИЕ 7. "У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ"

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

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

### **2. 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.

### **3. 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 норвила 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 спрашивают 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).*

#### **4. 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 ушки – 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.

## **5. 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 впечатлениями.

## **ЗАНЯТИЕ 8.** **"СТАХ МОЙ – ВРАГ МОЙ"**

**Цель:** создание условия для преодаления у детей чувства страха.

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

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

**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- не боящимся 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 преодоления страха.

**Материалы к занятию:** магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек.

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

**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. 1 занятие.

**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 «А вкусная была капуста»

**Цель:** способствовать развитию поиска путей для преодоления чувства страха.

**Материалы к занятию:** магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек.

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

**2. Этюд «Разное настроение»**

Ведущий читает текст стихотворения, а дети изображают мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

Ох, как плачет малыш -  
Что медведь рычит,  
А смеется малыш -  
Что ручей журчит.  
А уж слезы текут -  
Будто дождик льет...  
Улыбается малыш -  
Будто солнце взойдет.  
Вот какой малыш -  
Сын мой.

**3. Сказка «А вкусная была капуста».**

За лесом, в котором жил Зайчишка-Трусичка, была деревня. А в деревне, конечно, же огороды. Ну, а на огородах росло любимое заячье лакомство - капуста! Сочная, вкусная... Зайчишкины родители не раз делали набеги на грядки и всегда приносили малышам немного капустки. Но нашему герою этого было мало. Хрустя капустными листочками, Зайчишка мечтал когда-нибудь тоже прошмыгнуть на огород и полакомиться вволю. Может, ему даже удастся добраться до кочерыжки? Мама говорила, что это в капусте самое вкусное.

И вот однажды мама Зайчиха неожиданно заявила:

- Все, дети. Вы уже подросли и должны учиться добывать себе пропитание сами. Сегодня мы идем на огород вместе.

Зайчики обрадовались, запрыгали, а наш Зайчишка - выше всех!

- Ура! - кричит. - Бежим! Бежим скорее!

- Да куда ж сейчас-то бежать? - урезонивает его Зайчиха. - Надо дождаться, пока стемнеет. Разве зайцы днем на огороды лазают? Днем там люди работают, они нас за такое по головке не погладят.

Насилу дождался Зайчишка вечера. Наконец солнце зашло, вместо него появилась луна и засияли звезды.

- Пора! - решил Заяц и отдал команду: - Вперед на огород! Зайцы помчались стрелой. Зайчишка не отставал от родных, но добежав до речки, протекавшей на краю деревни (речка, как вы понимаете, легко изображается голубым или синим

шарфом), остановился, как вкопанный. Он никогда еще не был в этих краях, и речушка показалась ему просто огромной. Мама и папа прыг - и перескочили через нее, а Зайчишка стоит, не смеет даже на полшажка к воде приблизиться. Дрожит, как осиновый лист.

- Утону! - бормочет. - Сейчас утону!

- А ты по мосточкам переберись, - говорит Зайчиха. Трусишка смотрит, а его братья и сестры уже на том берегу. Быстрее молнии по мосточкам промчались и принохиваются - верно, запах капусты почуяли. А наш Трусишка не знает, как быть. Мосточки-то уж больно шаткие. Что если в речку свалишься? Мнется он, мнется, никак не решается.

- Да ты не бойся! - уговаривает его Зайчиха.

- Иди, иди к нам! - кричат маленькие зайчики.

- Нет, - вздыхает Зайчишка. - Не могу. Свалюсь. Вот увидите - точно свалюсь и утону.

И неизвестно, сколько бы эта канитель продолжалась, если бы не папа Заяц.

- Да сколько можно его умолять? - прикрикнул он на свое семейство. - Вы что, хотите дожидаться, пока рассветет?

Зайцев тут же и след простыл. Остался Трусишка один. Сделает шаг вперед, ступит на доску, но сразу назад. Его от ужаса такая дрожь бьет, что и мосточки начинают дрожать, а уж такое испытание ему совсем не под силу.

Так и простоял до тех пор, пока родные не вернулись. *(Предложите ребенку придумать, что сказали Трусишке папа с мамой, а что - братья и сестры. Скорее всего, он достаточно верно воспроизведет отношение своих собственных родных к его трусости, и, может быть, у вас появится пища для размышлений. Утешьте его тем, что мама Зайчиха все-таки пожалела Трусишку и принесла ему капустный листок. Ну, и, конечно, пообещайте интересное продолжение игры.)*

#### 4. Игра "Пятнашки".

Игра служит своеобразной разминкой к последующим играм и, несмотря на кажущуюся простоту, содержит ряд правил. Заранее ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Можно просто переставить мебель, создав искусственный беспорядок. Нельзя пятнать через стулья - они как бы цельные колонны. Тогда можно лучше отворачиваться, увертываться, создавая тем самым дополнительные препятствия в игре. Кто случайно заденет стулья или, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам пятнать. К тому же можно хлопать только по спине, конкретно по нижнему ее месту, что еще больше осложняет задачу. Причем нужно не прикасаться, а именно ударять как следует, с чувством, эмоционально, да еще и с угрозами, чем одновременно устраняются страхи боли и уколов и физических наказаний. Так что если родители имеют обыкновение шлепать детей дома, то здесь предоставляется полная возможность и детям поступать аналогичным образом, так сказать, "осуществить гласность и демократию на деле".



Суть игры - в ее непредсказуемости и неожиданности, когда водящий внезапно меняет направление бега, оказываясь лицом к лицу с остальными участниками. Последние должны мгновенно принять решение, сориентироваться, побежать ли им в противоположную сторону, вперед, увернуться, но только не застыть и не сдаваться, как и не давать себя запятнать во всех значениях этого слова.

## **5. Игра-инсценировка «Зайчики и волк» (См. занятие 7)**

### **6. Релаксация «Порхание бабочки».**

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, слегка раздвинуты.

Психолог: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он -- бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.»

## **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», «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?»

- «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:** магнитофон, спокойная музыка.

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

**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:** магнитофон, 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.

### **4. 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.

### **5. 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".**

### **2.3. Методы и техники, используемые в программе.**

**Релаксация.** Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

**Концентрация.** Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

**Функциональная музыка.** Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

**Игротерапия.** Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

**Телесная терапия.** Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

**Арт-терапия.** Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики снижение тревожности.

**Методы:** анализ литературных источников, продукты детского творчества, наблюдение, беседа, опрос, тестирование, математический анализ.

- **Для устранения страхов неожиданного воздействия, замкнутого пространства и одиночества** в программу 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** использованы следующие игры «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»**

## **2.4. Планируемые результаты.**

### **Ожидаемыми результатами являются:**

1.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 собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

2.Снижение уровня тревожности. Осознание проблемы тревожных детей ( необходимо вовремя распознать проявления тревожности и помочь детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в различных ситуациях.)

3.Усиление способности социальной адаптации и стрессоустойчивости людей в современных быстроменяющихся условиях.



## 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.С. 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.: Asadema, 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. Албука 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.

**Методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой, А.И.Захарова**

Модифицированная беседа о страхах А.И. Захарова предполагает выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов, можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно, и на сколько боится ребенок.

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

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

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

По инструкции в красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В черном будут жить страшные страхи, а в красном — нестрашные. Взрослый перечисляет страхи и записывает их номера внутри дома.

Ты боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) потерять маму или папу;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ
- 10) опоздать в детский сад, школу;
- 11) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);
- 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови;
- 27) уколов;
- 28) боли;
- 29) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

## **Родительское собрание "Тревожные дети"**

Тревожные дети (материалы к родительскому собранию)

В дошкольном возрасте дети усваивают нормы и правила поведения, принятые в обществе, устанавливают отношения со взрослыми и сверстниками. Процесс социализации у многих протекает нелегко. В настоящее время растёт количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью. Такие дети нуждаются в особом подходе и психологической помощи.

Особую опасность эти состояния представляют на пятом году жизни: "В четыре года у мальчиков и девочек проявляются заострение боязливости и пугливости, робости и нерешительности, чувство вины и переживание случившегося, что говорит о пике эмоционального развития в этом возрасте. Чаще всего отмечается несамостоятельность и пассивность (зависимость), медлительность и тики" (Захаров А.И., Как предупредить отклонения в поведении ребёнка, Москва, Просвещение, 1986).

Тревожность - это эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожные дети живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: "А вдруг что-нибудь случится?"

Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе.

Родители и педагоги часто не замечают эмоциональных переживаний ребёнка или считают их беспредметными и немотивированными. Отсюда многочисленные окрики, упрёки, моральные и физические наказания, требования вести себя так, как данному ребёнку не под силу.

Кроме того, в настоящее время значительная часть родителей попала под влияние педагогических теорий, пропагандирующих интеллектуализацию воспитания. Родители готовы, не жалея сил и времени, учить детей считать, читать, знакомить с основами наук и т.д., при этом они полностью отказываются от интеллектуально ненагруженных, но имеющих психотерапевтический смысл видов общения: бытовой, совместной деятельности, игры и т.п.

Умственная перегрузка приводит к невротизации ребёнка, смещению его самооценки в область образовательных достижений. Жизнь такого ребёнка протекает в обстановке конфликтов с родителями и педагогами. Они постоянно переживают неуспех в деятельности и социальном окружении, испытывают сложности в процессе общения со сверстниками и другими взрослыми. Среди дошкольников, поступающих в школу, много тревожных детей. При поступлении в школу у них могут возникнуть проблемы: неуверенность, страхи, так называемые школьные неврозы. Принято считать, что "школьная тревожность" возникает вследствие столкновения ребёнка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причём, большинство первоклассников переживают не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребёнок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта, который может быть вызван

негативными требованиями, предъявляемыми к ребёнку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение; неадекватными, чаще всего завышенными, или противоречивыми требованиями родителей.

Поиск причин позволил выделить две основные группы: биологические, связанные скорее всего с типом нервной системы, и социальные, обусловленные типом детско-родительских отношений (симбиоз, гиперсоциализация, отвержение или их комбинация). Тревожность детей во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность воспитателей или родителей передаётся ребёнку.

Исследования показали, что более тревожными являются мальчики. Установлена такая закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если взрослые не удовлетворены своей работой (или являются безработными), жилищными условиями, материальным положением, личными взаимоотношениями. Авторитарный стиль воспитания (Стили семейного воспитания.) тоже не способствует спокойствию детей.

Неблагоприятными последствиями для тревожного ребёнка являются снижение самооценки, рост неуверенности в себе, страх ошибиться, сделать что-то не так, отсюда возникает зависимость от других, несамостоятельность, неадекватные притязания и т.д.

Тревожные дети чаще, чем другие, испытывают беспокойство, плохо концентрируют внимание на заданиях, напряжены (имеют мышечные зажимы в области лица, шеи, плечевого пояса); раздражительны, плохо спят и т.д.

Для снижения психомышечного напряжения рекомендуются упражнения "Штанга", "Сосулька", "Шалтай-Болтай", "Насос и мяч", "Ласковый мелок" и др., они проводятся ежедневно воспитателями групп.

Важно, чтобы взрослые, и педагоги, и родители осознали проблемы тревожных детей, вовремя распознали проявления тревожности и помогли детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в различных ситуациях.

**Шесть рецептов избавления от гнева.**

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
1	Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он себя чувствовал спокойно и уверенно.	Слушайте своего ребёнка. Проводите с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё внимание и время каждому из них в отдельности.
2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения.
3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: "Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате"; "Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня".
4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	Примите тёплую ванну, душ. Выпейте чаю. Позвоните друзьям. Сделайте "успокаивающую" маску для лица Просто расслабьтесь, лёжа на диване. Послушайте любимую музыку.
5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	Не давайте ребёнку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чём-то приятном) и ситуацией.
6	Изучайте силы и возможности вашего ребенка	К некоторым особенно важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

**Поведение родителей или как помочь ребенку в преодолении страхов?**

А.Спиваковская: «Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого заставьте себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть свои требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «Тотального неуспеха». Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить: не слишком ли много наказаний? Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами – это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок – освобожденный от страха, а значит, подготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счастья (А.Спиваковская, СПб Т.2, 1999).

А.Фромм, Т.Гордон считают, что для того чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно



сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, насколько нам удастся успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: насколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем.

Мы должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и нисколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Расскажите ребенку, как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел его преодолеть. Надо показать малышу, что мы понимаем его страх и готовы быть рядом, чтобы помочь, когда он захочет побороть его.

Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней, и поставить перед ним цель, когда он психологически готов принять ее и следовать ей». (А.Фромм, Екатеринбург, 1997)

**Рекомендации для воспитателей, по проведению  
коррекционной работы с детьми.**

Для избавления детей от страха, не связанного с глубинными поражениями личности (т.е. страха как нарушение эмоциональных процессов, а не отношений личности) можно использовать еще ряд достаточно простых методов. Для осуществления такой работы воспитателю понадобятся предметы, которые, наверняка легко найдутся в любом детском саду: куклы, плюшевые животные, кубики, ширмы, стулья, вырезанные из картона изображения различных сказочных персонажей, карандаши и краски.

1. *Анатомирование страха* – объяснение ребенку, что собой представляет пугающий предмет (собака, темнота и пр.), как устроен. Здесь коррекционная работа проводится не с самим страхом, но с личностными отношениями ребенка и причинами, их породившими, и в случае успеха страх исчезнет сам.

2. *Штриховка, стирание и рисование* - ребенок рисует то, чего он боится, и рядом себя. На этом же или другом рисунке (на доске или просто на бумаге) можно туту же провести стирание пугающего предмета. Желательно, чтобы ребенок сам провел это действие. Положительный эффект можно зафиксировать обсуждением с ребенком темы: "Вот теперь все будет хорошо, ты смелый, он убежал, тебе не надо больше его бояться – он сам тебя боится". Но в этом обсуждении важно инициативу отдать ребенку. Можно выполнить штриховку с такими же комментариями или полустриховку, которая символизировала бы клетку, в которую ребенок посадил то, чего боится.

3. *Привыкание, или десенсибилизация*. Этот термин означает уменьшение чувствительности по отношению к пугающему объекту, вследствие привыкания к нему. Это происходит в результате узнавания ребенком того, что собой представляет объект его страха, а также в результате наблюдения ребенком нейтрального отношения взрослого к страшному объекту.

**Советы родителям дошкольников:****как надо вести себя с ребенком, испытывающим страх**

- Первым делом выясните причину страха.
- При выборе воспитательных мероприятий, учитывайте, что страх имеет непроизвольный, неосознанный характер.
- Помните, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой. Поэтому словесные убеждения неэффективны.
- Ни в коем случае не запугивайте ребенка (даже тогда, когда ему действительно может угрожать опасность).
- Обучайте терпимостью к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источнику страха (например, пусть ребенок сам запугает драчуна, которого боится).
- Не перегружайте ребенка пугающими его сказками и историями.
- Если малыш боится темноты и замкнутого пространства, тогда зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
- Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть возьмет с собой в кроватку любимую игрушку.
- В некоторых случаях, у более старших детей, можно попытаться уменьшить страх при помощи стыда «Ты ведешь себя как маленький испуганный котенок».
- Постарайтесь проиграть пугающее малыша событие таким образом, чтобы страшное показалось смешным или обыденным в повседневности. Например, если ребенок боится собак, то затейте ему игру в пограничника, где он будет с любимой собакой охранять границу. Или расскажите, как переживала собака, когда малыш убежал от нее, потому что она очень хотела с ним подружиться. Необходимо, чтобы после игры у ребенка было убеждение, что страх его напрасный.
- Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.