



Коррекционная программа
по снижению уровня тревожности
детей старшего дошкольного возраста.

Так, какой он, тревожный ребёнок?

Тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение – приневротического характера, с явными признаками дезадаптации, интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность, боязливость, минимальная самореализация.

Основными причинами тревожности и страхов старших дошкольников являются:

- Излишнее беспокойство и тревожность родителей;
- Воспитание в социальной изоляции;
- Конфликтные взаимоотношения ;
- Алкоголизм в семье;
- Гиперопека над ребенком, авторитарный стиль общения;
- Запугивание наказания со стороны родителей;
- Боязнь не соответствовать ожиданиям родителей.

Коррекционная работа по снижению уровня тревожности детей строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Цели коррекционной программы:

1. Коррекция детско-родительских отношений
2. Снижение уровня тревожности старших дошкольников.

Задачи:

1. Формирование знаний о психологических особенностях детей шестого года жизни;
2. Формирование позитивных взаимоотношений между родителями и детьми;
3. Коррекция тревожности у детей.

Общее число занятий – 10, один раз в неделю.

Продолжительность занятий – 35 мин.

Количество детей в группе – 4-5 чел.

Отбор детей производится на основе диагностического обследования. В занятиях принимают участие все дети. С детьми, нуждающимися в коррекции, дополнительно проводится индивидуальная работа.

Общие принципы психологической работы с тревожными детьми:

- Дать ребенку выговориться, поделиться страхом, тревогой;
- рисовать и разыгрывать пугающие ситуации;
- создать ситуацию успешности, компетентности;
- дать выход активности и агрессии ребенка;
- успокоить родителей;
- поделиться с ними информацией о состоянии ребенка, его тревоге.

Тематический план коррекционной программы (см. приложение 4)

Этапы реализации коррекционных занятий:

1 этап - Информационный

По результатам диагностики детей проводятся диагностические и просветительские беседы с родителями ребёнка. Так как для обеспечения комплексной работы необходимо привлечение всех сторон жизни ребёнка. Иначе «борьба» с повышенной тревожностью может быть сведена к борьбе с конкретными, постоянно сменяющимися друг друга страхами, а не с самим ключевым предметом тревоги и страха ребёнка. Таким образом, при проведении консультаций для родителей и своевременной просветительской работе, мы можем обеспечить наиболее эффективную работу со страхами и тревогами ребёнка.

В работе с родителями мы исходим из такого положения: «Если вы это понимаете и осознали, значит, вы сможете справиться с ситуацией, вы можете изменить ее и вы сможете измениться сами».

Занятие с родителями, занятия с детьми (см. приложение 5)

2 этап – Коррекционный

Коррекционные занятия с детьми по преодолению тревоги и страха проводятся преимущественно индивидуально, поскольку для каждого ребёнка разрабатывается индивидуальный план занятий, ориентированный на его личностные особенности, его конкретные страхи и тревоги. Главный акцент ставится на достижении эмоционального контакта между ребёнком и психологом, поскольку опыт работы с такими детьми показал, что при наличии эмоционального контакта и атмосферы доверия на занятиях, «ведущим» в работе становится ребёнок, который в сущности сам указывает страхи и подсказывает причины, по которым эти страхи возникают. Психологу остаётся обеспечивать поддержку ребёнку, как со своей стороны, так и со стороны родителей и Психологов. Для обеспечения этой поддержки психологом проводятся консультативные и просветительские беседы со значимыми взрослыми в окружении ребёнка, а также совместные занятия для родителей и ребёнка.

«Канвой» для разработки плана коррекционных занятий являются следующие методы работы и упражнения, которые оправдали себя в работе со страхами.

1. рисуем страхи.

Повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания. Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но с его помощью уменьшается проявление страхов. В первую очередь рисованием удаётся устранить воображаемые страхи, затем страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно. Если событие произошло недавно, то лучше подойдёт игра или др. методы.

2. чтение сказок, сочинение историй.

Параллельно с рисованием ребёнку могут даваться задания сочинить реальную или фантастическую историю, в которой находили бы отражение

страхи. Нужно точно обозначить свой страх, разработать сюжет, драматизировать его, отразить себя, если не прямо, то косвенно в одной из ролей, выйти на активную позицию и найти выход из критической ситуации, т.е. “счастливый конец”. Помощь взрослых - минимальная.

Как в рисовании страхов по контрасту, где ребенок изображает себя небоящимся, так и здесь страхи преодолеваются посредством заранее продуманного терапевтически ориентированного сюжета. В рассказах выявляются причины и время появления страхов, кто и как может помочь избавиться от страхов. Они бывают открытиями для родителей.

3. игры.

Игра - мощный инструмент воздействия на детскую психику. Игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит, ослабленном виде.

Подвижные игры: «Прятки», «Жмурки», «Пятнашки».

Установочные ролевые игры-драматизации. У детей совместно со взрослыми и сверстниками разыгрываются различные ситуации беспокойства, тревоги и страха, испытываемые в дома и в детском саду. Важно, чтобы боящиеся родителей дети побывали как бы в их роли.

4. эмоциональные качели.

Переход из одного состояния в другое (противоположное), переменный переход от состояния опасности к состоянию безопасности. Ребенок испытывает “прочность” своих регуляторных возможностей, обучается управлять своим состоянием. Пример: с темнотой ребенок “играет”, то забегает в темную комнату, то выбегает из нее на свет.

Качели можно проводить практически с любым страхом, но лишь в том случае, если ребенок не является заранее настроенным по какой-либо причине против такого упражнения, это состояние ребенка может быть кратковременным и надо дожидаться более благоприятного самочувствия ребенка.

5. мышечная релаксация.

а) расслабление через напряжение: например, сильно сжать руки в кулаки на несколько секунд (до 15 сек.) и медленно отпустить.

б) расслабление через растяжение: например, медленно с удовольствием потянуться.

6. дыхательные упражнения.

Во время вдоха происходит активация психического состояния человека, а во время выдоха – успокоение и расслабление всего организма.

В ходе занятий нами были разработаны и предложены родителям следующие рекомендации:

Рекомендации для родителей

1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.
2. Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.
3. Делайте *вместе* с ребенком, но не вместо него. Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то.
4. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.
5. Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.
6. Если не удастся разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего бояться солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
7. Быть самым более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра».

8. Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдем домой, купим мороженого, все будет позади.
9. Не сравнивайте его с другим, оценивайте улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше, чем вчера; быстрее убрал игрушки и т.д.)
10. Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом внимание. Однако, если появился хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить.
11. Больше обращайтесь внимание на обстановку, которая складывается дома.

Список литературы

1. Астапов В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. //Психологический журнал, 1992. Т.13 №5.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности /под ред. Д.И. Фельдштейна.-М., 1995.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения.- М.: Педагогика, 1990г.
4. Варга А.Я. Психологическая коррекция нарушений общения младших школьников в игровой группе.// Семья в психологическом консультировании. Под ред.А.А.Бодалева, В.В.Столина-М.,1998.
5. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд- во МГУ, 1976г.
6. Возрастная и педагогическая психология: Учебник для студентов пед. ин-тов/В. В. Давыдов, Т. В. Драгунова, Л. Б. Ительсон и др. ; Под ред. А. В. Петровского. - 2-е изд., испр. доп. -М.: Просвещение, 1979.
7. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии.-СПб.: Союз,1997.
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология. –М., 1991.
9. Гарбузов В. И. Нервные дети: Советы врача. - Л.: Медицина, 1990г.
- 10.Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т.Д. Марцинковской. - М.: Гардарики, 2000. - 255 с.
- 11.Детская психология: Учеб. пособие/Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько, А. Н. Белоус и др. : под. Ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько – Мн.: Университетское, 1988г.
- 12.Джеральд Остер, Патриция Гоулд. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие для слушателей курса «Психотерапия». М, 2001
- 13.Дубровина И.В. Школьная психологическая служба.-М., 1997.
- 14.Журнал “Семья и школа” № 9, 1988г.- Статья Б.Кочубей, Е.Новикова “Ярлыки для тревожности”.
- 15.Журнал “Семья и школа” №11, 1988г. - Статья Б. Кочубей, Е. Новикова “Снимем маску с тревоги”.
- 16.Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб.: Гиппократ, 1995.
- 17.Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М.: Просвещение, 1986.
- 18.Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы)-М.,1992.
- 19.Истратова О.Н., Широкова Г.А. Большая книга детского психолога.- Ростов-на-Дону «Феникс» 2008.
- 20.Оклендер В. Окна в мир ребенка. М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
- 21.Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы.-М: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЕК», 2000.
- 22.Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста/Под ред. Д.Б. Эльконина, А.В.Венгера. - М., 1988.

- 23.Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 1999.
- 24.Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика.-М.,2000.
- 25.Психолог в детском дошкольном учреждении: Методические рекомендации к практической деятельности /Под ред. Т.В.Лаврентьевой.- М.: Новая школа, 1996г.
- 26.Психотерапия детей и подростков. Под ред. Х. Ремшмидта. Пер. с немецкого. М, «Мир», 2000
- 27.Самоукина Н.В. Игры в школе и дома.-М.,1995.
- 28.Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений.-М.,2001.
- 29.Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Сто экзаменационных ответов по педагогике./Ростов-на-Дону, 2001.
- 30.Чистякова М., «Психогимнастика»,-М.1999г.
- 31.Эльконин Д.Б. Психология игры.-М.,1978.
- 32.Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии.- 1989 г, -N 4.

КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА.

№	Тема занятия	Цель занятия	Методические приемы
1	Установление контакта с детьми	Цель: Установка контакта с детьми, снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством страха, актуализация образов страха, обучение способам преодоления реальных страхов.	Рисунок на тему «Самое плохое или хорошее». Наряжаем страшилку Упражнение «Верный друг» Игра “Смелые путешественники”
2	Занятие №2 «Моя семья»	Цель: Узнать о семье и отношениях ребенка с членами семьи, формирование чувства близости между родителями и детьми, укрепление семейных связей и привязанностей. Развитие самоуважения ребенка. Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством страха, актуализация образов страха, обучение способам преодоления реальных страхов.	Методика «Моя семья». Упражнение: «ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ЛЮБИМЫМ» Сочинение историй. Упражнение: “Превращалки”
3	Занятие №3 «Завоевать доверие и добиться взаимопонимания»	Цель: Завоевать доверие и добиться взаимопонимания. Развитие самоуважения ребенка. Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством страха.	Упражнение: «НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО!» Упражнение: «НЕОЖИДАННЫЕ КАРТИНКИ» Психогимнастика.
4	Занятие №4 «Учимся сотрудничать»	Цель: Завоевать доверие и добиться взаимопонимания. Учиться сотрудничать с родителями.	Психогимнастика. Игра «ГОЛОВОМЯЧ»

			Игра «КАРТОННЫЕ БАШНИ» Нарисуйте вместе молча Игра «СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ»
5	Занятие №5 «Взаимодействие родителей и детей»	Цель: Завоевать доверие и добиться взаимопонимания. Учиться сотрудничать с родителями.	Психогимнастика. Рисунок в два этапа (дети и мамы) Игра «Один и вместе» Метод «Незаконченных предложений» Мышечная релаксация.
6	Занятие №6 «Под охраной талисмана»	Цель: Актуализация образов страха, обучение способам преодоления реальных страхов, конструктивному взаимодействию со страхом, развитие чувства юмора, совершенствование творческих способностей, способности к имитации, техники речи с помощью театрализованной и изобразительной деятельности.	Психогимнастика. Упражнение «Парикмахерская». Упражнение «Больница». Игра: «Ребенок дня»
7	Занятие №7 «Охотники за привидениями»	Цель: Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством страха, актуализация образов страха, обучение способам преодоления реальных страхов, конструктивному взаимодействию со страхом, развитие чувства юмора, совершенствование	“Игра-перевоплощение”. Психогимнастика. Куклотерапия с использованием теневого театра. Этюд “Веселый страх”

		творческих способностей, способности к имитации, техники речи с помощью театрализованной и изобразительной деятельности.	Упражнение “Рисуем страх” Упражнение: “Жалелки” Игра с моделированием ситуации “А что тогда?” Игра “Охотники за привидениями”
8	Занятие №8 «Коробка переживаний»	<i>Цели:</i> Помочь ребенку видеть разницу между бесполезными переживаниями и важными проблемами. Умение общаться со сверстниками и родителями, получать признание и дружескую поддержку всей группы. Все дети имеют возможность просто, но ярко выразить дружбу, любовь и поддержать другого в трудной ситуации.	Психогимнастика. Игра: «Коробка переживаний» Игра: «Ребенок дня» Игра-фантазия: «Солнечная улыбка»
9	Занятие №9 «Страхи мамы»	<i>Цели:</i> дети учатся выражать разное отношение к страхам, вживаться в чужой опыт и понимать особенности переживаний другого. Умение замечать успехи и достижения своих детей.	Психогимнастика. Упражнение: «Истории из жизни» Игра «Птенец» Упражнение: «Копилка хороших поступков и достижений» Игра: «Ребенок дня»
10	Занятие №10 «Подведение итогов»	<i>Цели:</i> Активизировать собственные силы детей,	Психогимнастика. Упражнение:

		чтобы они чувствовали себя любимыми и достойными.	«Групповой портрет» Игра: «Почувствуй себя любимым» Упражнение: «Моя семья»
--	--	---	---

Занятие с родителями.

Психолог. Хотелось бы начать нашу встречу с реальной ситуации детско-родительского общения.

Далее драматизируется ситуация сбора в детский сад. Заранее готовится двумя родителями, членами родительского комитета.

Мать: Давай быстрее времени уже много, что ты там копаешься. Мы уже должны бежать, а ты еще в ванной.

Ребенок: Я не хочу в детский сад, давай я останусь дома.

Мать: Если ты сейчас же не соберешься, то ни о каком подарке к Новому году можешь не мечтать. Быстрее надевай колготки.

Ребенок трудом надевает колготки.

Мать: Ну, кто так колготки надевает, тяни сильнее.

Ребенок плачет. Мать быстро одевает ребенка сама и быстро отводит его в детский сад.

Психолог. Встречались ли Вы с такой ситуацией? Наверняка. Как иногда бывает трудно, общаясь с собственным ребенком, получать от этого удовольствие. Но сегодня мы с вами этому сегодня научимся.

Психолог. Давайте изначально сегодня примем две позиции в общении.

Первая – быть объектом, или средством достижения каких-то целей для другого (субъектная позиция). Например, это проявляется в словах матери: «Не мешай мне готовить обед!» Обычно так говорит мать, когда занята

конкретным делом, а ребенок шумит, играет или спрашивает о чем-либо. И получается, что мать готовит обед ради самого обеда.

Психолог. Интересна вторая позиция, когда в общении ребенок воспринимается уникальной, неповторимой личностью и имеет право на собственное восприятие мира, собственные чувства, переживание, позицию. Когда мы так относимся к ребенку, он становится для нас субъектом общения (субъект-субъектная позиция).

Так многие из Вас радуются, удивляются успехам, достижениям детей, проявляют интерес к личности ребенка и естественно выражают свои чувства.

Психолог 2. Итак, эти две позиции в общении имеют место в нашей жизни и важно их различать. Какую позицию занимает мать в рассмотренной нами ситуации.

Психолог. Приведенное вами высказывание говорит о субъект-объектной позиции матери в общении с ребенком. Я предлагаю вам перевести слова матери из субъект-объектной в субъект-субъектную позицию.

Родители приводят примеры решения заданной ситуации и моделируют варианты субъект-субъектного взаимодействия.

Психолог. Какую позицию в общении Вы принимаете сейчас и почему?

Родители выбирают субъект-субъектную позицию и обсуждают ее преимущество.

Психолог. Эта позиция создает ситуацию успеха и сотрудничества предполагает открытость и чувство уверенности в себе. Общение с ребенком приносит удовольствие. Ведь это равная тебе личность.

Психолог. Я предлагаю Вам принять три условия общения взрослого и ребенка. Прошу их записать.

1. Эмпатическое слушание. Оно выражает готовность, способность понять чувства другого человека, встать на его место. Не принимать, не оценивать, не интерпретировать, а чувствовать.

Важно разделять понимание чувства и переживание этого чувства. Например, если ребенок плачет, чувствовать, что, он расстроен, не значит плакать вместе с ним.

2. Второе условие выражает принятие в общении другого человека, то есть безоценочное отношение к нему. Это не означает согласие с поступками или выражение «мягкого» отношения к нему. Ребенка принимают таким, какой он есть, не стремясь его исправить.

Важно почувствовать разницу понятий «оценка» и «отношение». «Что за глупый вопрос ты задаешь?» - при этом оценивается сам вопрос ребенка, а не отношение к нему как к личности.

Отношение есть ко всему, с чем мы сталкиваемся в жизни. Но важно, чтобы мы не оценивали происходящее, а принимали это как факт.

Например, мать обычно говорит дочке: «Ты у меня самая красивая!», ребенок при этом отвечает: «Ты меня просто любишь, мамочка! «красивая» - оценка, «любит» - отношение.

2. Третье условие - это соответствие самому себе, подлинность, искренность, честность, естественное самовыражение в общении с другими людьми, «я так рада тебя видеть», «мне так нравится твоя идея».

Эти условия в общении мы будем принимать, отрабатывая технику эффективного общения с ребенком.

Психолог. Я предлагаю сделать следующие упражнения. Прошу Вас встать парами лицом друг к другу. Займите устойчивое положение. Ваши ладони на уровне груди прикасаются к ладоням партнера. Попробуйте, прикасаясь к ладоням друг друга, взаимодействовать, как будто общаться... То же упражнение попробуйте сделать спиной друг к другу (выполняются упражнения).

Мы попытались общаться лицом и спиной друг к другу. Скажите, пожалуйста, какая позиция в общении для Вас наиболее приемлема и что Вы при этом чувствовали? Обсуждение.

Подводятся итоги тренинга.

Занятие №1.

Установление контакта с детьми.

Цель: Установка контакта с детьми, снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством страха, актуализация образов страха, обучение способам преодоления реальных страхов.

На первом занятии с целью установления контакта с детьми и получения дополнительных сведений мы предлагали нарисовать рисунок на тему «Самое плохое или хорошее». Во время рисования задавались вопросы как по содержанию рисунка, так и о том, каких животных дети любят, каких боятся, чего еще боятся. Затем было предложено рисовать страхи, так как это поможет избавиться от них. В процессе рисования возможна некоторая активизация страхов, этого не нужно бояться. По окончании каждого занятия по рисованию страхов мы говорили: «Теперь твои страхи я беру себе, и они будут храниться у меня». (При ребенке убираем рисунки в папку и затем в ящик стола.)

Наряжаем страшилку

На каждом занятии (начиная с первого) мы прорисовывали 1–2 страха. (По этическим соображениям детям не предлагается отображать в рисунке болезнь, смерть, страх смерти родителей.) После того как ребенок изобразил свой страх и описал его, ему предлагалось в некоторых случаях «нарисовать теперь так, что ты уже не боишься» (по рисункам «Страх огня и пожара», «Страх высоты», «Страх огорчить родителей»). В последнем случае, например, давалась установка на каждое утро: «Утром ты проснулся, сладко потянулся и сказал себе: «У меня все получается! Мои мама и папа любят меня больше всех на свете»

Или например, в рисунке на тему «Чего я боюсь днем» отразился страх нападения и бандитов. После рисования мы поговорили о том, что нужно делать, если на тебя хотят напасть, как можно обезопасить себя от возможности нападения. Была дана установка: «Так как ты занимаешься спортом, ты сильный, быстрый. У тебя все будет хорошо».

ВЕРНЫЙ ДРУГ

С помощью направленного фантазирования дети могут в этом упражнении создать себе воображаемого друга, с которым они могли бы обсуждать все свои проблемы и сложные вопросы. Внутренний друг может объединять две наиважнейшие потребности каждого человека — потребность в самостоятельности и потребность в тепле, поддержке и заботе.

Инструкция: кому вы доверяли свои заботы и проблемы, когда были маленькими? Может быть, это были ваши родители или дедушки с бабушками? Были ли это ваши братья и сестры или друзья? А может быть, вы разговаривали с игрушками или с доброй феей?

А с кем разговариваете вы сейчас, когда хотите поделиться какой-нибудь проблемой или заботой?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представь себе, что ты гуляешь по небольшой тропинке в лесу. Вокруг тебя растут высокие стройные деревья. Ты слышишь плеск воды, подходишь к мосту над мелкой спокойной речкой, останавливаешься посередине моста и смотришь вниз на воду. На ее поверхности ты видишь свое отражение.

И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Есть еще кто-то неподалеку и ты чувствуешь, что его присутствие тебя успокаивает, тебе приятно, что кто-то сейчас находится рядом с тобой. Внизу на воде ты видишь, как рядом с твоим отражением появляется еще одно. Ты чувствуешь, что это кто-то, кто очень хорошо к тебе относится и отлично тебя понимает. Может быть, ты его уже знаешь, а может быть, ты видишь его в первый раз. Это может быть старый мудрый человек, а может быть, это какое-то животное или кто-то, живущий только в твоём воображении. Это неважно, главное — ты чувствуешь, что это твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя, и которому ты можешь полностью доверять (30 секунд).

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на мягкий холм, поросший теплой приятной травой. Там вы находите уютную пещеру. Твой друг первым входит в нее и

садится поодаль, приглашая и тебя сесть рядом с ним.

Через какое-то время он начинает говорить с тобой. Он рассказывает тебе только о твоей жизни. Ты и представить себе не мог, что кто-то другой может так хорошо знать все твои скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием (15 секунд).

И тогда ты понимаешь, что можешь говорить со своим верным другом о самых важных для тебя вещах. Быть может, у тебя есть какой-то особенный вопрос, который ты хотел бы задать своему другу. Сейчас ты можешь сделать это. Возможно, ты услышишь ответ в его словах, а, может быть, он придет к тебе в другой форме — звуками, особенным выражением лица или в виде особенного движения (1 минута).

Твой верный друг говорит тебе, что ты в любой момент можешь придти к нему вновь, когда тебе потребуется его совет или понимание. Ты можешь найти его в любое время в этой пещере, чтобы обсудить с ним важные для тебя вещи и услышать его мнение на этот счет...

Теперь поблагодари своего верного друга за поддержку и попрощайся с ним на сегодня.

Медленно пройди той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотри на свое отражение в воде. Ты помнишь о том, как было приятно, когда ты оказался на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть у тебя человек, которому можно полностью доверять. А теперь потянись, напряги и расслабь все свое тело и медленно открой глаза. Сконцентрируй свое внимание снова на нас. Будь бодрым и отдохнувшим.

Анализ упражнения:

- Кто был твоим верным другом?
- Как ты чувствовал себя в этом упражнении?
- Чем тебе смог помочь верный друг?

Игра “Смелые путешественники”

Психолог: А сейчас я предлагаю вам совершить путешествие. Но двигаться будем по одному, преодолевая различные препятствия, а

остальные ребята поддерживают товарища фразой: “Смелей!”. *(Дети под веселую музыку перепрыгивают “речку”, залезают на “горку”, в “пещеру” и т.п.).*

Занятие №2

«Моя семья».

Цель: Узнать о семье и отношениях ребенка с членами семьи, формирование чувства близости между родителями и детьми, укрепление семейных связей и привязанностей. Развитие самоуважения ребенка. Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством страха, актуализация образов страха, обучение способам преодоления реальных страхов.

Методика «Моя семья».

По окончании рисования работа с каждым ребенком и его мамой проводилась и индивидуально.

Приведем пример. Проведенная диагностическая работа с Лизой позволила выявить высокий уровень тревожности, заниженную самооценку девочки, неблагополучную семейную обстановку (дедушка в рисунке «Моя семья» отделен от всех остальных членов семьи), повышенное количество страхов (15 при норме 10). Причиной заниженной самооценки девочки, как нам удалось выяснить в беседе с мамой, были особенности семейных взаимоотношений, определенные мамины установки.

ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ЛЮБИМЫМ

Цели: некоторые дети испытывают сомнения в том, действительно ли они любимы и желанны, имеют ли они право проявлять себя и высказывать свои потребности. В этой игре мы попытаемся активизировать собственные силы детей, чтобы они чувствовали себя любимыми и достойными.

Материалы: бумага и карандаши каждому ребенку.

Инструкция: сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Представь себе, что ты — маленький ребенок, которому всего несколько месяцев; ты лежишь в своей детской кроватке... Ты еще не умеешь ни говорить, ни ползать. Мама и папа, твои братья и сестры должны о тебе заботиться; Они дают тебе все, в чем ты нуждаешься... Ты слышишь их голоса, они звучат ласково... Ты чувствуешь, что они очень рады малышу, недавно пришедшему к ним в мир...

Ты ощущаешь тепло их рук, когда они тебя нежно гладят или держат, и ты улыбаешься — потому что чувствуешь себя под их надежной защитой. А когда ты голоден, ты кричишь громким голосом, напоминая, что тебя надо покормить.

Я сейчас подойду к тебе и слегка коснусь тебя, а ты прошепчи мне на ухо, что ты ощущаешь, когда ты такой маленький. И после того, как я до тебя еще раз дотронусь, становись снова таким, какой ты в действительности. Потянись и открой глаза. Поразмышляй еще немного о том, какие слова очень хотели бы слышать малыши, дети в один год, дети в два года...

Пройдитесь по группе и пообщайтесь с каждым ребенком.

Теперь нарисуй, пожалуйста, себя маленьким ребенком, который еще не может сделать ничего дурного и который заслуживает любви. Возьми карандаши и нарисуй картину разными цветами. Нарисуй красивую надежную обстановку, кроватку и детский манеж; место, в котором ты находишься, обозначь золотым светом, который защищает тебя. (Подождите, пока все дети не закончат свои рисунки.) Теперь давайте подумаем, что должен слышать малыш от мамы с папой, чтобы отлично себя чувствовать и хорошо расти.

Запишите высказывания детей на доске, обязательно включив в них следующие:

Я очень рада, что ты есть на свете.

Я очень рада, что ты девочка.

Я очень рада, что ты мальчик.

Ты можешь занимать наше время: ты можешь кричать, испытывать голод, хотеть на ручки...

У тебя много времени впереди, ты можешь не спешить становиться большим.

Теперь запишите эти высказывания на ваших рисунках... Разойдитесь по четверкам и покажите друг другу свои картинки... А сейчас в каждой четверке разбейтесь на пары. Решите, кто из вас будет А, а кто — Б. А держит свою картинку и представляет себе, что он — тот маленький ребенок, который там лежит. А Б вместе со взрослым медленно читает те предложения, которые написаны на картинке. Затем вы меняетесь ролями...

Теперь обсудите эти высказывания. Какие из них вы воспринимали с легкостью, а какие, возможно, было тяжело воспринимать? Еще скажите друг другу: слышали ли вы сегодня от кого-то подобные слова?

Анализ упражнения:

Что самое важное дают родители своим совсем еще маленьким детям?

Что нужно от родителей детям вашего возраста?

Почему взрослым иногда трудно как следует заботиться о маленьком ребенке?

Сочинение историй.

Ребенку давали задания сочинить реальную или фантастическую историю, в которой находили бы отражение страхи. Нужно точно обозначить свой страх, разработать сюжет, драматизировать его, отразить себя, если не прямо, то косвенно в одной из ролей, выйти на активную позицию и найти выход из критической ситуации, т.е. «счастливый конец».

Лиза нарисовала страх — «темноты и мышей» — Мы ей посоветовали: «Мы тебе по секрету скажем, что их заколдовала злая волшебница. Давай поможем доброй волшебнице их расколдовать». Лиза нарисовала вместо страшилища Темноты девушку, а вместо мышей — ее любимых котят.

Мы предлагали нарисовать самую страшную страшилку, которой боятся все дети. Затем сообщали, что эту страшилку пригласили на день рождения. А как же она пойдет такая страшная? Как мы можем ей помочь? («Нарядить ее», — ответила Лиза и сделала это.) В дальнейшей беседе по рисунку мы пытались изменить представление девочки о сущности этой страшилки, подводя к пониманию того, что несмотря на свой внешний вид это может быть вполне доброе и безобидное существо.

Упражнение: “Превращалки”

Психолог: А я знаю верный способ избавления от страха: “страшилку” превратить в “смешинку”. Прямо скажем, ваши чудовища – пренеприятные особы. Но их злодейское достоинство снижают бородавки или смешные шляпы и башмаки с помпонами. Подрисуйте своим страшилам то, в чем они смешно будут смотреться. (*Дети рисуют.*) А теперь посмотрите на свои рисунки и скажите, стоит ли их бояться, смешных, неуклюжих, оборванных? Если так дальше пойдет, если у всех великанов, людоедов, Бармалеев бородавки на носу считать, то совсем, пожалуй, страх потеряешь!

Занятие №7

«Охотники за привидениями».

Цель: Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством страха, актуализация образов страха, обучение способам преодоления реальных страхов, конструктивному взаимодействию со страхом, развитие чувства юмора, совершенствование творческих способностей, способности к имитации, техники речи с помощью театрализованной и изобразительной деятельности.

Оборудование:

Видеоряд: темный экран размером 100 х 80 см., символизирующий ночное небо, бумажные месяц, привидения: картинки с изображением страхов, теневой театр с атрибутами, белые листы А4, карандаши, маски

животных. обручи, спорт, туннель, мольберт, коробка, очки из цветной бумаги, картонные медали для детей.

Аудиоряд: магнитофон, легкая тихая музыка.

Психолог: Здравствуйте, девочки! Здравствуйте, мальчики! (Мальчики хлопают в ладоши.) Настал день. Я улыбаюсь вам, и вы улыбнитесь друг другу и подумайте, как хорошо, что мы сегодня здесь вместе.

Психолог предлагает детям подойти к темному экрану, на котором прикреплены звезды.

Психолог: Я хочу вам рассказать одну историю. Однажды ночью с неба вдруг исчезли месяц и звезды (*снимает их с экрана*), стало совсем темно. Неожиданно появилось (*медленно открывает коробку*) настоящее привидение! (*Прикрепляет фигурку к экрану*). А за ним явились еще три! (*Прикрепляет фигурки*). Привидения летали, ухали, заглядывали в окна и пугали детей. И представьте, они разбудили всех людей! Чтобы нам с вами было не так страшно, давайте спрячемся каждый в свой домик-обруч.

Дети разбегаются и встают внутрь обруча.

Психолог: Ребята, давайте попробуем вместе с вами перечислить, чего боятся дети. Темноты, прививок, остаться дома одному... Если я что-то забыла, продолжи ты ... (*Дети по очереди дополняют “список” страхов*).

“Игра-перевоплощение”.

Психолог: Сейчас я вам раздам маски и вы превратитесь в разных зверей, которые чего-нибудь да боятся. (*Психолог раздает маски зайца, белки, рыбки, кошки, собаки и т.п.*)

Расскажите, звери, как выглядит ваш страх? Когда он обычно появляется?

Дети: Я – кошка, я боюсь, когда на меня лает собака.

Я – мышка, я боюсь кота и т.п.

Психогимнастика.

Психолог: А теперь давайте позволим себе побояться всласть! Пусть зубы ваши стучат как барабанные палочки (*дети стучат зубами*), а по спине

мечутся 40 000 мурашек! У страха глаза велики, а ваши глаза пусть станут еще больше (*дети округляют глаза*), кричите громче от страха на всю Ивановскую “Ма-а-ма-а!” (*Дети кричат*). Ребята, я думаю, что раньше вы и не умели как следует бояться, страх был вовсе и не страх, а так – легкое беспокойство.

Куклотерапия с использованием теневого театра.

Этюд “Веселый страх”

Психолог сопровождает свою речь показом теневых изображений:
Дети, а вы знаете куклу, которая всего боялась? Однажды кукла легилась спать, и вдруг ... в темном углу появилось что-то страшное, что? (*Дети сами называют персонаж*). Кукла дрожит, боится, а потом с помощью мамы-куклы зажигает свет, и тут оказывается, что страшное чудовище – это всего-навсего цветочный горшок!

Упражнение “Рисуем страх”

(Звучит легкая музыка)

Психолог: А теперь, ребята, возьмите УЖАСНО белый лист бумаги, ЖУТКО много цветных карандашей, и СМЕЛО приступайте рисовать свой страх. Вы рисуйте свой страх, а я буду читать вам стихотворение:

Вот как мы взялись за дело,
Страх берет, а в комнате
Уж совсем, совсем стемнело.

Я рисую, я держусь
Из последней мочи.

Свет зажег бы, да боюсь
Чудовище прискочит!

Расскажите, ребята, о своих страхах, кто что нарисовал? (*Дети комментируют рисунки*).

Упражнение: “Жалелки”

Психолог: Ребята, я знаю, что вы добрые и всякого злыдня, страшила, задиру сможете пожалеть. Ведь им тоже, наверняка, хочется, чтобы их

любили и жалели. Давайте утешим, успокоим свои страхи. *(Дети вслух называют страхи добрыми словами, предлагают им свою дружбу.)*

Игра с моделированием ситуации “А что тогда?”

Психолог: Ребята, я хочу проверить, насколько вы умеете быть смелыми в различных ситуациях. Я вам по очереди буду называть ситуации, когда вам бывает страшно, а вы должны сказать, что будете делать, если вы вдруг окажетесь в такой ситуации. *(Психолог может предъявить детям картинки с изображением собаки, темной комнаты, шприца и т.п.)*

– Если встретила собака, что тогда?

– Если в комнате темно, что тогда? И т.п.

(Дети предлагают свои варианты решения ситуации)

Игра “Охотники за привидениями”

Психолог: Дорогие ребята, вы прошли настоящее испытание на смелость и теперь по праву можете стать охотниками за привидениями. В этой комнате спрятались различные привидения. Скорее надевайте волшебные очки и отправляйтесь на охоту! *(Дети надевают очки, ищут в комнате спрятанные изображения привидений и складывают их в коробку со страхами.)* Молодцы”! А теперь я раздам вам медали самых смелых и отважных охотников за привидениями. *(Психолог вешает на шею детям медали.)*