

"ПРИНЯТО"
на Педагогическом совете
МБДОУ детский сад
№72 "Алёнушка"
Протокол № 1
от "31" 08 2023г.

"УТВЕРЖДЕНО"
Заведующая МБДОУ детский сад
№72 "Алёнушка"
Е.В.Сагакова
"31" 08 2023г.



**Программа "Коррекция страхов и тревожности у детей
дошкольного возраста"**

Программа "Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного возраста".

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое время диктует новые вопросы. И, пожалуй, чаще всего люди задают сегодня вопрос: "Почему?" Многочисленные реформаторы дошкольных учреждений как будто не слышат этого вопроса и активно спорят по поводу того, сколько и какими знаниями должен обладать ребёнок. Но разве не всё равно, какими и в каком количестве знаниями будет владеть ребенок на выходе из дошкольного учреждения, если в душе у него не будет мира. Если он не будет способен жить счастливо и развиваться, принося радость окружающим и стране в целом. На самом деле все прекрасно понимают, что общество пребывает в состоянии глубокого социально-экономического, духовно-нравственного кризиса. Современная медицина утверждает, что 30-40 % хронических заболеваний имеет психогенную основу. Поэтому с особой остротой встаёт вопрос о том, что позволяет человеку в современных условиях сохранить здоровье и душевный комфорт. Психологическое здоровье детей долгое время оставалось вне внимания взрослого.

Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

- наличие позитивного образа "Я", т.е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей;
- владение рефлексией, как средством познания себя;
- наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте. Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины.

Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности. У дошкольников с деструктивной агрессивностью и социальными страхами можно наблюдать трудности при ответах у доски, в общении. Учащиеся с демонстративной агрессивностью вырабатывают стереотип поведения, направленный на получение негативного внимания. Они мешают проводить занятия. Каждый, родитель и педагог хочет, чтобы ребёнок в будущем был счастливым. Именно поэтому делается упор на хорошее здоровье, высокую успеваемость, адекватное поведение. По результатам публикаций и опросов населения, проведённых за

десятилетний период следует, что на протяжении последних лет число неудовлетворённых жизнью устойчиво удерживается на уровне 73-75 %, в то время как прекрасное настроение отмечают только 3 % опрошенных. По мнению исследователей, формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться ещё в детстве. Для этого родителям необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить разнообразные источники нахождения положительных эмоций. У ребёнка, выросшего среди счастливых родителей, на 10-20% больше шансов самому стать счастливым. Таким образом, психологическое здоровье необходимо ребёнку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Составленная нами программа по укреплению психологического здоровья детей дошкольного возраста ориентирована на решение некоторых проблем в развитии. Поводом для написания программы занятий послужило увеличение обращений педагогов и родителей тех детей, которые проявляют различные нарушения: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т.д. Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Мир детства полон всевозможных тайн, загадок, тревог. Разве не внушает страх незнакомое пространство, в которое внезапно попадает ребенок, и даже его собственная комната? А какие опасности таит в себе темное время суток – вечер и ночь, когда страшным представляется то, что днем никакого испуга не вызывает. Плоды детских страхов, возникающие вдруг в воображении ребенка, нереальны, однако страх, испытываемый дошкольником, переживается им по-настоящему. Детские страхи - это обычное явление для детского развития. Они имеют разное значение для ребенка. Каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть "свои" страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и в целом имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает. Необходимо определять патологический страх, требующий коррекции, от нормального, возрастного, с тем чтобы не нарушить развития ребенка. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных

отношений в семье. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и идея разработанной мной программы - предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющих нарушения, вызванных семейными неурядицами, душевной чуждостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного дошкольного учреждения, в которое попадает ребёнок. В силах педагога, психолога - создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у ребёнка чувства защищённости, уверенности в себе адекватной самооценки. По данным психологического исследования, почти у 50% -60 % детей детских садов города имеются нарушения психологического здоровья. Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного возраста. Созданная программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими различные страхи. В настоящее время психологи разрабатывают и реализуют программы, которые направлены на коррекцию эмоциональной сферы детей, где включаются упражнения по коррекции страхов или даже занятия. Данная программа полностью направлена на работу с различными страхами, возникающими у детей дошкольного возраста. Работа по устранению страхов и тревожности у детей, ведется по нескольким направлениям: работа с детьми, работа с педагогами, работа с родителями и составлена на основе реализующих задач в дошкольном учреждении, одной из которых является создание условий для своевременного и полноценного психического развития каждого ребенка.

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

В ходе достижения цели решаются следующие 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

1 этап — диагностический.

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

1. Тест "Страхи в домиках"
2. Тест "Тревожности" (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.)

2 этап - информационный.

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

3 этап практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

4 этап - контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

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 напряжённости, 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.

Актуальность проблемы. Нестабильные социально — экономические условия жизнедеятельности человека привели к резкому увеличению

нарушений нервно - психического характера. Одним из таких нарушений является повышенный уровень тревожности, который представляет собой наиболее значимый риск-фактор, ведущий к нервно-психическим заболеваниям человека. По данным Всемирной организации здравоохранения число тревожных людей в 80-е годы составляло 15% от общей выборки, в настоящее время их количество возросло в 5 раз. При этом изменяется и уровень тревожности. В настоящее время в психологической практике имеется достаточно большой набор техник и приемов, непосредственно направленных на преодоление различных видов тревожности, но в большей степени они предназначены для работы с детьми и подростками, для развития их эмоциональной сферы. Особое значение в связи с этим имеет работа по психопрофилактике и регуляции тревожности личности, которые должны носить не узко функциональный, а общий, личностно-ориентированный характер, сфокусированный на всех структурных компонентах тревожности.

Примерное содержание работы по программе:

Дата проведения	Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с педагогами
Октябрь. В течение месяца	<p>Диагностика:</p> <p>Опросник Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М "Уровень тревожности ребенка"</p> <p>Методика диагностики детских страхов (Захаров) Тест-опросник Спилбергера-Ханина (диагностика тревожности) Тест "Страхи в домиках" Тест "Кактус" Тест "Тревожности" (Р. Тэмл, М. Дорки, В.Амен.)</p> <p>Занятие №1 Тема. Здравствуй, это я. Цель: повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное</p>	<p>Просвещение: "Мешок со страхами"</p>	<p>Рекомендации воспитателям по работе с тревожными детьми.</p>

	<p>расслабление.</p> <p>Занятие №2 Тема. Мое имя. Цель: раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .</p>		
Ноябрь.	<p>Занятие №3 Тема. Моя кровать – моя крепость. Цели: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.</p> <p>Занятие №4 Тема. Страх мой – враг мой. Цель: создавать условия для преодоления у детей чувства страха.</p> <p>Занятие №5 Тема. Почему грустил трусишка. Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения.</p> <p>Занятие №6 Тема. Поединок двух страхов. Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.</p> <p>Занятие №7 Тема. Не страшно, а смешно! Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению</p>	<p>Консультация: "Все о страхах" Цель: расширить кругозор родителей по данной проблеме</p> <p>Рекомендации родителям по устранению страхов и тревожности у детей дошкольного возраста.</p>	<p>Консультация: "Детские драки – наши страхи"</p>

	сопереживать другим.		
Декабрь	<p>Занятие №8 Тема. Смелость города берет. Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.</p> <p>Занятие №9 Тема. Смелый трусишка. Цель: совершенствовать пути преодоления страха.</p> <p>Занятие №10 Тема. Как побороть страх. Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.</p> <p>Занятие №11 Тема. Спать пора. Цель: формировать навыки поведения, сравнивать с поведением других.</p> <p>Занятие №12 Тема. Не боимся паука. Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.</p>	<p>Консультация – практикум: "Детский невроз страха"</p> <p>Памятка для родителей: "Шесть рецептов избавления от гнева"</p>	<p>Консультация – практикум: "Детский невроз страха"</p> <p>Индивидуальное консультирование: "Методы коррекции страхов"</p>

Коррекционные игры.

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".

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.

"НАСТРОЕНИЕ"

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

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.

"НАСТРОЕНИЕ"

Цель : осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

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 5.

"НАШИ СТРАХИ" **Цель:** стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

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

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

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

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

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

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

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

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение "Горячие ладошки"

ЗАНЯТИЕ 6.

"Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ" Цель : преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомные листы, подушка, зазорная музыка.

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

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

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

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

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

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

6. Упражнение "Прогони Бабу – Ягу" Ребёнка просят представить , что в

подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками .
Можно громко стучать по подушке палкой.

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.

"ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС" Цель : развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

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 8.

"СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА"

Цель : Формирование положительной "Я-концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

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- небоящимся ничего и сильным.

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

7. Упражнение "Горячие ладошки"

ЗАНЯТИЕ 9.

"ВОЛШЕБНИКИ"

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. Упражнение "Кони и всадники"** Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в "коня", другой во "всадника".

"Коням" завязывают глаза , а всадники встают сзади , берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача "коня"- бегать быстрее , а задача "всадника"– не допускать столкновения с другими конями .

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 10.

"СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ"Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

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"

Занятия.

Цикл практических занятий рассчитан на 7 часов, т.е. 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой один раз в неделю. Данная программа коррекционно- развивающих занятий рассчитана на детей дошкольного возраста (5-7 лет).

В каждой группе 5-6 человек. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении

всего занятия и всего курса сохранялся интерес и у малышей и у детей постарше.

Идеальный вариант - одновозрастные группы, но группы могут быть разновозрастные.

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 завершенности занятия;
5. игра не комментируется взрослым;
6. в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг - это прежде всего , возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершенности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание .

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1. блок - развлекательные (контактные) - 1 занятие - включает объединение детей , задания направленные на создание доброй и безопасной обстановки.
2. блок - коррекционно - направленные + обучающие - 8 занятий - коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе), обучение.
3. блок - развлекательные + обучающие + контрольные.

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

Структура игрового занятия.

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемыми результатами являются:

1. Коррекционно-развивающая работа направлена не только на снижение тревожности, 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.
4. Раскрыты вопросы о понятии тревожности, ее причинах, об особенностях поведения детей, имеющих тревожность.

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.	<p>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".</p>
№4.	<p>В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.</p>	<p>Примите тёплую ванну, душ. Выпейте чаю. Позвоните друзьям. Сделайте "успокаивающую" маску для лица Просто расслабьтесь, лёжа на диване. Послушайте любимую музыку.</p>
№5.	<p>Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.</p>	<p>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.</p>
№6.	<p>К некоторым особенно важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.</p>	<p>Изучайте силы и возможности вашего</p>