

Содержание программы

1. Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2.Цели и задачи реализации программы.....
- 1.3. Планируемые результаты освоения программы.....

2. Содержательный раздел

- 2.1.Форма организации.....
- 2.3. Этапы реализации и психологические приемы программы.....
- 2.4. Методы коррекционной работы.....
- 2.5. Структурные части занятий.....

3. Организационный раздел

- 3.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

1.1. Психологическая профилактика и коррекция страха у детей - одно из звеньев целостной системы воспитания самоактуализирующейся личности. Исследования показывают, что страх является причиной многих нарушений здоровья в физической и психической сферах, и тем самым — причиной многих заболеваний. В возрасте 5-7 лет у детей формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения, в этот период дошкольники могут бояться страшных снов, огня, стихии, животных. Подавляющее большинство страхов обеспечено возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако, с поступлением ребенка в школу увеличивается вероятность проявления различных фобий. Это связано с появлением социально-обусловленных отрицательных эмоций и ряда личностных образований, ведущих к возникновению неврозов, тревожности. Программа включает в себя курс специальных занятий для детей 5-7 лет по преодолению тревожности и страхов.

1.2. Цель: Формирование умений управлять отрицательными эмоциями, преодоление тревожности и страхов.

Задачи:

1. Формирование психологической защиты от невротизирующих факторов
2. Развитие эмоциональной сферы ребенка, совершенствование навыков контроля за эмоциональным состоянием.
3. Обучение навыкам саморасслабления и творческой саморегуляции

1.3. Планируемые результаты освоения программы

- С помощью предложенных упражнений у старших дошкольников формируется способность преодолевать различные страхи, ребенок лучше понимает себя и других, обучается умению быть в мире с самим собой.
- Разыгрывание сценок позволяет дошкольникам коррегировать личностные особенности поведения, взглянуть на себя «со стороны».
- С помощью игр - драматизации у детей формируются навыки общения в различных жизненных ситуациях, проигрываются страхи, которые мешают свободно взаимодействовать.
- Психотерапевтические сказки учат ребенка способам позитивного поведения в социуме.
- Телесно — ориентированные игры, которые включены в занятия улучшают настроение, гармонизируют психическую деятельность мозга.
- Метод направленного рисования помогает снизить тревожность и изменить поведенческий репертуар ребенка.

2.1. Форма организации: подгрупповые занятия.

Длительность одного занятия 30 минут.

Количество занятий - 24, частота занятий 2 раза в неделю.

Количество детей в группе 8 — 10 человек.

Программа рассчитана на 3 месяца

2.2. Структура занятия:

1. Разминка

Цели:

- создание в группе доверительной атмосферы;
- создание чувства общности с членами группы.

Средства: психогимнастика, телесная терапия, программа детского аутотренинга.

2. Основная часть

Цели:

- диагностика и коррекция страхов

Средства: беседы, игры, рисование, сочинение волшебных историй

3. Заключительный этап

Цели:

- подведение итогов занятия: обсуждение совместного и личного опыта детей, систематизация полученных знаний, поддержание самооценки.

Средства: рефлексия - рассказ каждого ребенка (самостоятельный или с помощью других детей, взрослого) о том, чему он научился, что ему было легко выполнить, а что трудно. Разделение чувств смягчает тягостные переживания, помогает детям понять, что не только у них бывают трудности, поверить в собственные силы и способность справиться с неприятными или травмирующими ситуациями.

Ведущий должен постоянно наблюдать за каждым ребенком, помогать слабым: учить детей поддерживать товарищей, чтобы каждый во время занятий и после них чувствовал себя значимым, сильным, получал истинное удовольствие от совместных встреч с психологом.

2.3.Этапы реализации и психологические приемы программы.

Программа состоит из трех этапов:

1. Исходная диагностика.
2. Собственно коррекция.
3. Итоговая диагностика.

- Исходная диагностика проводится с целью исследования психологического статуса ребенка, выявления его актуальных психологических проблем. Для этого необходимо побеседовать с каждым ребенком и его родителями; понаблюдать за его поведением, провести психологическую диагностику с помощью тестов: «Мои страхи», «Моя семья», «Мой любимый цветок», «Несуществующее животное» и пр.

Итоговая диагностика проводится после участия в программе с целью оценки динамики состояния ребенка. Она осуществляется теми же методиками, что и исходная, для того чтобы можно было сравнить результаты.

2.4.Собственно коррекция включает в себя методы:

- 1.игровая терапия
- 2.рисуночная терапия
3. психогимнастика
- 4.аутотренинг
- 5.релаксация
- 6.психодрама
7. куклотерапия
- 8.телесная терапия
9. разыгрывание ситуаций взаимодействия с предметом страха.

2.5. Цикл занятий по снятию (преодолению) страха (5-7 лет)

Занятие №1

Приветствие

Беседа: Здравствуйте, как я рада вас видеть! Посмотрите, какой чудесный у меня шарик. Он не простой, а волшебный, когда вы его передаете кому-либо, с ним передается ваше тепло, ваша доброта. Приятно получать такой шарик. Сейчас мы будем передавать его по кругу и каждый, у кого он в руках окажется, будет называть свое имя и рассказывать, что он любит делать. (Далее по очереди высказываются дети)

2.Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения

Сегодня с вами произойдут удивительные чудеса. Вы будете представлять себе все, что услышите, превратитесь в маленьких волшебников и почувствуете внутри себя что то необыкновенное.

Ведущий объясняет, как правильно лечь, как себя вести во время аутотренинга, следит за дыханием. Включается спокойная музыка. В конце тренинга предлагается выход из суггестивного состояния:

Хорошо нам отдыхать, - подняли голову
Но пора уже вставать - открыли глаза
Веселы, бодры мы снова - сделали глубокий вдох
И к игре мы все готовы - подняли руки, потянулись.

Ведущий: Ребята, понравилось вам на «острове фантазия»? Теперь вы догадались, почему он так называется.

3.Обучение приемам выражения удовольствия и радости

Психогимнастика Этюд «После дождя»

Ведущий: Представьте себе жаркое лето, только прошел дождь. Ярко светит солнышко, отражаясь в многочисленных лужах. Как много здесь луж! Давайте постараемся пройти осторожно, стараясь не замочить ног.(спокойная музыка)

Ведущийб Расшалились наши дети, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны как нам весело. (под быструю музыку).

4. «Сказка об улыбке»

Жила-была улыбка. Жила она высоко на небе с тех пор, как ее обидел мальчик Витя. Все дни она валялась в постели, укрывшись теплым облаком. И долго бы это продолжалось, но вдруг ей стало грустно и скучно одной. А ротик... о ужас! Он весь сжался, как засохший цветок.Посмотрела она на себя в зеркало и удивилась: да это же нея, это моя сестра «Тоска». Присмотрелась:нет, все-таки глазки мои, ротик....Посмотрю-ка я вниз, что делается на земле» А на земле темно. Не светит солнышко, не слышен смех детишек, птички не поют, рыбки не плещутся, зверята не резвятся, только рев и плач слышен везде, только грустные, печальные лица. Вот такие(показ ведущим) Покажите ребята, какие (показ детьми) Наступило царство тоски-тоскучище. Жалко стало улыбке всех: и детей,

и зверей, и взрослых, и даже мальчика Витю, который превратился в плаксу. Поправила Улыбка свои черты: ротик, бровки, смыла тоскливую пелену с глаз своих. И снова засверкала во всей своей красоте. Вот так (показ) Покажите, какой стала Улыбка(показ детьми) Спустилась она на землю. Уж как ей все обрадовались. Все стали обниматься и улыбаться, стали добрыми и смелыми.

Ведущий: как вы считаете, с каким человеком лучше дружить: с грустным или веселым? Какие вам нравятся взрослые и дети: улыбчивые или грустные, хмурые? Почему? Как ваши друзья? С кем бы вы хотели дружить? А вы хотите дружить с улыбкой? Давайте возьмем ее с собой в мастерскую «Рисоовалок»

5. Выработка уверенности в себе

Тема: «Рисую, что хочу» Включается музыка Шаинского «От улыбки» В конце занятия — анализ рисунков.

6. Подведение итогов. Ведущий: Сегодня мы много говорили об улыбке, так давайте всегда улыбаться своим друзьям, близким, знакомым.

Занятие 2. Знакомство и диагностика

Данное занятие имеет два варианта: для детей, которые незнакомы с ведущим и между собой, и для детей, которые хорошо знают друг друга и ведущего.

Цели занятия (общие для двух вариантов):

- укрепление доверительных отношений между детьми и взрослым и атмосферы безопасности;
- вовлечение детей в совместные занятия и игры;
- тестирование детей.

Ход занятия

◆ Упражнение «Знакомлюсь с друзьями» (5-10 минут). Каждый ребенок называет свое имя и говорит, что он больше всего любит.

◆ Игра «Волшебник» (10-15 минут). Дети по очереди в роли волшебника (ведущего) исполняют все социально приемлемые собственные желания и желания других ребят.

Психолог предлагает первому ведущему вариант игры: «Представь, что ты - волшебник. В каких зверей (фрукты, овощи, игрушки и т.д.) ты превратил бы ребят?».

В зависимости от того, в кого детей «превратил» ведущий, они изображают этот предмет. Психолог помогает пантомимически изобразить задание детям, которые затрудняются выполнить его.

3. Рисование на тему «Нарисуй свой страх»

Цели. Снятие страхов, осознание своих страхов.

Дети рассаживаются за столами и рисуют. Звучит тихая музыка. Затем ведущий просит детей по желанию рассказать: что страшное он изобразил, предлагает оставить рисунки со страхами в кабинете у психолога на ночь, а дома подумать и на следующем занятии рассказать: появлялся ли страх опять, как можно с ним

справиться.

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

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

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

Занятие 3. «Наши страхи» (продолжение)

Беседа о страхах

Цели. Уменьшение тревожности; развитие уверенности в себе.

Ведущий просит детей ответить на вопросы:

«Все ли страхи плохие? Бояться — это плохо или хорошо?

А бывает ли страх «хорошим»? Например, если мама боится за тебя — это плохо? Бывают ли полезные страхи? Как вы думаете, кто больше боится — дети или взрослые?».

Далее рассматривает с детьми рисунки, сделанные на прошлом занятии, которые предварительно развешаны на стене кабинета, и спрашивает: кто какой страх изобразил? Как побороть его? А может, его можно пожалеть? Ведь он стал маленьким, если помещается на альбомном листочке?

Рисование на тему «Я тебя больше не боюсь!»

Цель. Помощь в преодолении негативных переживаний.

После прозвучавших предложений о том, как можно побороть свой страх, психолог предлагает нарисовать картину на эту тему. Он раздает детям рисунки с их страхами и чистые листочки бумаги, чтобы у каждого был выбор — на чем рисовать (на старом рисунке или изобразить страх снова и способ избавления от него: закрасить, нарисовать рыцаря и т.д.) или просто порвать рисунок со страхом и выбросить его и таким образом от него избавиться.

Этюд по сценке из мультфильма «Котенок по имени Гав»

Цель. Помощь в преодолении негативных переживаний.

Ведущий предлагает отправиться в мультфильм «Котенок по имени Гав». Котенок в грозу забрался на чердак и сидит там один, дрожа от страха. Все кругом грохочет, а он не убегает и даже приглашает своего друга — щенка Шарика побояться вместе. Дети обсуждают поступки персонажей, затем разыгрывают сценку. На роли персонажей мультфильма выбирают детей, имеющих страх грозы, одиночества.

Заключение Дети становятся в круг, улыбаются друг другу и прощаются до следующей встречи.

Занятие 4. «Я больше не боюсь»

Приветствие Этюд «Смелые ребята»

Цели. Преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе.

Дети выбирают ведущего — он страшный дракон. Ребенок 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 (ребенок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробышка. Начинает чирикать, летать по комнате.

Игра «В темной норе»

Цель. Снятие страха перед темнотой.

В комнате, где находятся дети, как бы по ошибке выключают на 3—5 минут свет. Психолог предлагает представить, что они попали в нору к кроту. К нему в гости спешит светлячок со своим волшебным фонариком. На роль светлячка выбирается ребенок, боящийся темноты (психолог узнает об этом из рисунков или из предварительной беседы с родителями). Он с помощью своего волшебного фонарика (использовать любой, заранее приготовленный фонарик) помогает детям дойти до освещенного места.

Комплекс «На лесной поляне»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация. Ведущий предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем поляну. На нее со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители — всевозможные букашки, таракашки.

Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по поляне. Бабочки порхают с цветка на цветок. Жучки жужжат и перелетают с травинки на травинку. Гусеницы ползают между стеблей. Задорные муравьишки-непоседы снуют туда-сюда.

Игра «Тень»

Цель. Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы, раскованности. Звучит фонограмма спокойной музыки. Дети разбиваются на пары. Один ребенок — «путник», другой — его «тень». Последний старается точь-в-точь скопировать движения «путника», который ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ножке и т.п.

Игра «Слепой и поводырь»

Цель. Развитие внимания друг к другу, социального доверия.

Дети могут оставаться в парах, на которые они разбились в предыдущей игре, или образовать новые. Один — «слепой», другой — его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, столы, стулья). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» — провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно менять маршрут.

Обсуждение

Ведущий обсуждает с детьми их самочувствие во время двух последних игр. Было ли им уютно в своих ролях? Что хотелось сделать во время игры? Как изменить ситуацию? Какую роль было исполнять сложнее? Было ли страшно, если «нет», то почему?

Хоровод Дети, стоя в кругу, берут друг друга за руки, гладят, улыбаются.

Занятие №5-6 Привыкаем к пугающим предметам (страх уколов)

Ход занятия

♦ Упражнение «Приветствие» (3-5 минут)

♦ Игра «Четыре стихии» (5 минут)

Дети сидят в кругу, им сообщается, что название ведущим (взрослый или кто-то из детей) одной из стихий должно сопровождаться определенными движениями каждого.

Например: при слове «земля» все опускают руки вниз, «воздух» - поднимают вверх, «вода» - вытягивают вперед, «огонь» - делают вращательные движения в лучезапястных и локтевых суставах.

♦ Беседа «Зачем и как человека лечат, как он сам может помочь лечению?» (5-10 минут)

Цель беседы: знакомство с предметами страха.

Детям сообщается, что, к сожалению, человек не всегда бывает здоров. Вместе с ребятами перечисляются признаки различных заболеваний и их негативные последствия для больного. Вспоминаются возможные способы лечения (таблетки, микстуры, инъекции и т.д.), необходимость лечиться строго по правилам; значение профилактики болезней, в том числе и стоматологических. Подробно перечисляются и обсуждаются преимущества здоровья.

В результате одной или нескольких бесед на эту тему дети понимают, что лечение - это вовсе не наказание за их плохое поведение и прочие

«прегрешения», а реальная попытка взрослых помочь им быть здоровыми, красивыми, свободными.

Затем взрослый рассказывает ребятам об инъекциях как об одном из наиболее эффективных способов доставки лекарств в организм для лечения болезней по следующей схеме:

1. Инъекция (укол) — это очень полезный, иногда обязательный способ лечения или предупреждения тяжелых болезней, но часто неприятный, даже болезненный.

2. Человек сам может постараться сделать эту процедуру менее болезненной и менее страшной.

Сделать это можно следующим образом:

а) попытаться расслабиться (взять маму или другого человека за руку, прижать к себе любимую игрушку, улыбнуться медсестре; подмигнуть шприцу, который является «другом», потому что делает доброе дело - лечит);

б) спокойно вести себя во время процедуры (сидеть или лежать), так как иначе легко можно пораниться.

Беседы об инъекциях (о лечении у стоматолога с рассказом об особых, но тоже полезных инструментах) должны продолжаться до тех пор, пока все дети поймут и запомнят смысл лечения, а также правила поведения во время процедур.

Чаще всего таких бесед требуется провести несколько (1-3), хотя отдельным детям может потребоваться до 10 сеансов.

Признаком готовности детей к дальнейшей работе является также самостоятельное включение ими сюжетов данных бесед в собственные игры, отсутствие активной негативной реакции при обсуждении этой темы.

Подобную беседу психолог может проводить сам, но может делать это и от имени куклы, например, доктора Пилюлькина.

Занятие № 7

1. **Приветствие:** «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу.

2. **Обучение мимическим проявлением чувств.**

Игра «Дразнилки» по кругу, передавая мячик, каждый обзывает своего соседа каким-нибудь овощем (ты морковка, редиска и т.д.)

3. **Беседа о страхе**, рисуночная терапия. Нарисуйте пожалуйста кого или чего вы боитесь. Когда мы его нарисуем, наш страх останется на бумаге. Мы его заколдуем. (раз, два, три, мой страх замри, из листка не выходи). Ведущий беседует с каждым ребенком по поводу рисунка.

4. **Игротерапия** «Сороконожки»

5. **Психогимнастика** «Спаси птенца» Ведущий: представьте себе, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте к себе. Медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим ровным дыханием. А теперь раскройте ладони, вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел.

6. Поделись улыбкою своей (комплименты по кругу)

Занятие №8

Приветствие: «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу».

2. Аутотренинг мышечного расслабления Упражнение «Олени»

Ведущий: представьте себе, что мы олени. Подняли руки над головой, сблизили их, широко расправили пальцы- вот какие рога у оленя! Напрягите руки, они стали твердыми. Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабили руки, вдох-выдох.

3. Сюжетно-ролевая игра

Тема: «Доктор Айболит (доктор Пилюлькин) лечит больного бегемотика».

Цель: закрепление умений и навыков у детей, диагностика степени выраженности страхов для последующих психотерапевтических занятий.

Действующие лица: доктор Айболит (Пилюлькин), медсестра, мама бегемотика, мягкая игрушка - бегемотик.

Оборудование: стол врача, медицинские инструменты (разного объема шприцы - пластмассовые и стеклянные; иглы разного размера, стаканчик с ваткой; флаконы, имитирующие лекарства), халаты и шапочки для врача и медсестры; стулья для участников игры (по количеству детей в группе).

Ход игры.

В первой игре педагог (психолог) берет на себя роль доктора Айболита, чтобы показать детям принципы игры. Роли медсестры и мамы бегемотика предлагаются детям. При повторении игры взрослый и дети меняются ролями.

Сценарий игры. Доктор Айболит и медсестра надевают халаты, колпаки (шапочки). Доктор Айболит надевает игрушечные очки и садится за стол. Стук в дверь.

Доктор Айболит: Входите.

Входит мама с бегемотиком.

Мама: Здравствуйте!

Доктор Айболит и медсестра: Здравствуйте!

Д.А.: Присаживайтесь, пожалуйста! Что вас беспокоит?

Мама: Да вот, мой сыночек бегемотик заболел! У него температура, болит животик.

Д.А.: Не волнуйтесь. Сейчас мы ему поможем! Есть хорошее лекарство, нужно сделать укольчик, и он поправится.

Мама: Мой сыночек очень боится уколов.

Д.А.: Ничего, наша медсестра научит вас и бегемотика меньше бояться. Пожалуйста (обращается к медсестре).

Медсестра: Улыбнись мне, бегемотик, ведь мы вместе с доктором Ай-болитом желаем тебе добра; хотим, чтобы ты поправился и играл со своими друзьями! Возьми маму за руку, так тебе будет легче. Сейчас тебе сделаем укольчик, ты только почувствуешь, будто комарик укусил.

Бегемотик и его мама выполняют рекомендации медсестры.

Д.А.: Вот и отлично! Пожалуйста, ложись, бегемотик, на животик. (Все остальные манипуляции в терапевтических целях доктор Айболит комментирует вслух). Беру осторожно шприц. На канюлю надеваю иголку, не дотрагиваясь до нее рукой. Набираю лекарство из флакона. Поднимаю вверх шприц и выпускаю из него воздух, чтобы тебе, бегемотик, не было больно. Смачиваю ватку спиртом, чтобы очень чисто и аккуратно сделать укол.

Мысленно делю «булочку» (твою попу) на четыре части и правую верхнюю ее часть протираю ваткой со спиртом, чтобы инфекция не попала в тело. В верхнюю правую часть «булочки» аккуратно ввожу иглу и осторожно надавливаю (медленно) на поршень, чтобы лекарство попало в тело. Все. Лекарство «доставлено» и начинает действовать.

Затем беру ватку со спиртом (ее подает медсестра), прижимаю иголку к телу и быстро, аккуратно вытаскиваю.

Ваткой массирую «булочку», чтобы не было больно и чтобы лекарство лучше проникло в организм больного.

Все. Молодец, бегемотик! Не крутился, лежал спокойно. Вел себя достойно. Я горжусь тобой. Теперь ты обязательно поправишься!

Обращается к маме бегемотика.

Я выпишу еще и таблетки вашему сыночку. Вот рецепт. По одной таблетке принимать три раза в день, обязательно запивать их водой, чтобы было удобно проглотить и таблетки не застряли в горлышке.

Мама: Спасибо, доктор Айболит! Спасибо, медсестра!

Д.А.: Пожалуйста! Всего доброго, поправляйся, бегемотик!

Медсестра: До свидания!

4. Игра- аутотренинг Расслабление всех групп мышц

5. Итог занятия, беседа, обратная связь.

Занятие №9

1.Приветствие: «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу.

2. Обучение мимическим проявлением чувств.

Грусть-радость, злость-доброта

3.Игра «Дразнилки» по кругу, передавая мячик, каждый обзывает своего соседа каким-нибудь овощем (ты морковка, редиска и.т.д.)

4.Сюжетно-ролевая игра

Сережа, который боялся уколов»

Цель спектакля: научить детей более спокойно реагировать на травмирующую ситуацию, преодолевать чувство страха, совладать со стрессом путем одушевления неодушевленного предмета, наделения его чувствами, потребностями.

ми, мыслями главного героя. Все это впоследствии поможет детям отреагировать страх перед инъекциями.

Персонажи: куклы Сережа, Медсестра и Шприц. Роли могут исполнять как взрослый, так ребенок.

Кукла Сережа - одежда желтого цвета (цветовое решение способствует привлечению внимания, настраивает на положительные эмоции), глаза - добрые, открытые.

Кукла Шприц - кукла-образ, вызывающий симпатию, так как у него большие глаза с большими зрачками, улыбка на лице, ладошки повернуты к зрителям как знак приветствия, открытости. Шприц наделен различными движениями: могут двигаться его руки, ротик, поршень.

Сережа: Лекарство нудное, густое Огромный шприц вобрал до дна

Медсестра: Сережа, что с тобой такое?

Сережа: Я не хочу, я не могу, -Кричит ребенок, – «Я умру!»

Медсестра: Сережа плачет каждый раз, когда уколов пробил час.

Все в отделенье точно знают: Сережу это вызывают. Уколов сильно он боится

Сережа: И на животик не ложится.

Медсестра: Ох, маму, бабушку зовет. Ну, может, кто-нибудь спасет!

Медсестра: Ему же говорят: «Ложись!»

Сережа: Он не выносит вид шприца.

Медсестра: Сергей, не шевелись!

(Медсестра поднимает шприц вверх, как будто выпускает воздух из него.)

Сережа: Глаза не видят - все в слезах.

Медсестра: И губы места не найдут...

Сережа: А зубы: хым, дым!..

Медсестра: Застыло время на века.

(Протирает Сереже ягодицы ваткой.)

Сережа: Душа ребенка замерла. Настиг...(Слова говорятся в быстром темпе.)

Медсестра: Пронзил!

Сережа: Ужалил он, пчелы пронзительный укол. Вот ему впилося и застряло.

(Далее медленно.)

Медсестра: Шприца...

Сережа: Пугающее...

Медсестра: Жало...

Сережа: Лекарство...

Медсестра: Постепенно входит...

Сережа: Уже не страшно.

Медсестра: Дрожь проходит. Молодец! Не так уж больно!

(Улыбнулась медсестра)

Сережа: "Шприц наверное доволен", -Сергей подумал про себя. Солнце зайчиков пускает, Дети с куклами играют. Скоро мама навестит. Укол совсем и не болит.

5. Рисование отрывков из сценки, обсуждение

6. Итог занятия, обратная связь.

Занятие №10

1. Упражнение «Приветствие» (3-5 минут)

2. Игра «Четыре стихии» (5 минут)

Дети сидят в кругу, им сообщается, что название ведущим (взрослый или кто-то из детей) одной из стихий должно сопровождаться определенными движениями каждого.

Например: при слове «земля» все опускают руки вниз, «воздух» - поднимают вверх, «вода» - вытягивают вперед, «огонь» - делают вращательные движения в лучезапястных и локтевых суставах.

3. Снятие заблокированных эмоций. Игра «торт» (В игру включается грустный, малоактивный ребенок, имеющий лицевые зажимы, учитывается желание самого ребенка. Положить ребенка на ковер, вокруг него становятся его сверстники.

Ведущий: Сейчас мы из тебя будем делать торт. Саша будет мукой, Миша сахаром, Наташа-молоком, Вика-маслом, а я -поваром. Сейчас мы приготовим прекрасное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука («мука» руками посыпает тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его), теперь нужно молоко («молоко» «разливается» потелу ребенка, поглаживая его руками), необходим сахар (он «посыпает» тело ребенка) и немножко соли («соль» слегка нежно прикасается к голове, рукам, ногам) Повар замешивает тесто, хорошенько размешивая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивым, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к торту дарят ему свой цветок, описывая его. Упражнение повторяется 2 раза, на роль торта выбирается самый стеснительный ребенок.

4. Доброе животное - игра-коммуникация

5. Рефлексия, обмен мнениями.

Занятие № 11

1.Приветствие: «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу.

2. Обучение мимическим проявлением чувств.

Грусть-радость, злость-доброта

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.)

7. Итог занятия, обмен впечатлениями.

Занятие № 12 "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"

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

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

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

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

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

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

Итог занятия, обмен впечатлениями.

Занятие № 13 "Волшебники"

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

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка,

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

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!"

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. Итог занятия, рефлексия

Занятие № 14

2. Игра "Кто за дверью?"

Дети встают в круг, прислушиваются, а затем звуками, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что слышат за окном, дверью, на улице...

Основная часть

3. Игра "Собачка боится".

Дети должны изобразить, как собачка боится, что потеряла маму, больших чужих собак; незнакомых людей; перейти лужу и т.д., отрабатывая характерные выразительные движения для заданного состояния.

4.Игра "Собачка лает и хватается за пятку".

Поочередно каждого из детей выбираем собачкой, остальные изображают детей, гуляющих в парке, а собачка лает на детей и пытается дотронуться за чью-нибудь ногу. Пойманный должен замереть на месте, сжавшись от страха.

5.Игра "Лохматый пес".

Выбираем собачку, остальные дети под рифмовку произносят:
"Вот сидит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос...". Затем должны подойти к собачке, погладить ее и удирать от нее только после слов "... что же будет?"

Заключительная часть

Цель: Релаксация: успокоение, расслабление.

6.Игра "Дождь".

Все дети /собачки/ весело прыгают, играют, но вот набежала тучка и пошел дождь. Собачки промокли, им холодно. Затем выглянуло солнышко.

Играем 3-4 раза.

Занятие № 15 «Бояться можно»

Общая цель: снятие «боязни страха» через осознание его социальной приемлемости и полезности.

1. «Путаница»

Цель. Двигательное раскрепощение, формирование работоспособности.

Содержание. Дети стоят в кругу, взявшись за руки и образуя кольцо. Ведущий запутывает кольцо, пропуская одних детей под руками других. Задача детей – «распутаться», не расцепляя рук.

2. Сказка «Как страх помог Мише и Маше»

Цель. Обучение пониманию относительности в оценке чувств. Осознание социальной приемлемости страха. Переструктурирование сознания с борьбы со страхом на его использование и контроль.

Содержание. 1-й этап. Детям читается рассказ.

В одном месте в красивом доме с цветочным садом жила семья: папа, мама и двое детей – Маша и Миша. Папа с мамой очень любили своих детей и гордились ими, но одно их огорчало – оба ребенка очень всего боялись: боялись волка, боялись темноты, боялись остаться без света, боялись остаться одни дома и др. Когда они ложились спать, то Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, несмотря на то что был игрушечным, очень громко стрелял. А Маша – большой игрушечный нож. И каждый раз, засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама каждый раз охала. Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и ушли ненадолго в гости к бабушке. «Может быть, они забыли закрыть дверь», – прошептал сестре Миша, потому что вскоре в саду, а затем уже рядом с дверью в коридор послышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шажки. Дети потихоньку приоткрыли дверь и тут же захлопнули. Там ходила большая черная собака с опущенным

хвостом. Дети придвинули к двери стулья, коробки и залезли под кровать. Но вдруг страшная мысль пришла к ним: «А мама с папой? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может быть, она бешеная и икусает их?». Дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Потом как-то сразу Миша взял свой пистолет, а Маша резиновый нож. «Я испугаю ее», – сказал Миша. «А я побью ее», – сказала Маша. Дети разобрали завал около двери и вышли в коридор. Миша загрохотал пистолетом, а Маша застучала ножом по стене, потом по двери. «Пошла вон!» – закричали они хором. И собака выскочила, а дети заперли за ней дверь. Вскоре пришли родители. Они были очень встревожены. Соседка предупредила, что от их дома бежала большая черная собака. Дети рассказали им все, что было. Родители обрадовались: они гордились такими детьми. «Но как же вам удалось прогнать такую страшную собаку?» – спросили они. А дети отвечали: «Мы просто очень боялись за вас».

2-й этап. Под руководством ведущего сказка проигрывается всеми детьми в форме небольшого спектакля. Роли распределяет ведущий в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

3-й этап. Обсуждение сказки. Делается вывод о том, что страх может быть полезным как самому человеку, так и окружающим. Дети самостоятельно придумывают ситуации, когда страх мешает, а когда помогает.

3. «Маски страха»

Цель. Отреагирование негативных переживаний.

Материал. Куски плотного картона для масок формата А4. Ножницы, краски, фломастеры, карандаши. Длинные тонкие резинки.

Содержание. Под руководством ведущего дети вырезают и раскрашивают маски кого-нибудь «страшного». При наличии возбуждения после рисования проводится лепка на свободную тему.

Занятие 16. Архетипы страха

Общая цель: активизация ресурсов бессознательного, связанных с архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной народной культуре.

1. «Колобок» (игра на основе народной сказки)

Цель. Отреагирование личных страхов. Материал. Различные маски.

Содержание. С детьми разыгрывается сказка «Колобок». Однако персонажи, с которыми встречается Колобок, заменены на тех, кого нарисовали дети на занятии 1. Сначала Колобок – один ребенок, после «ухода» от первого персонажа к нему присоединяется ребенок, изображавший этот персонаж. После заключительной встречи, при которой происходит съедание Колобка, «происходит чудо» – живот лопается и Колобок превращается в обычных детей. Сказка проигрывается два раза. Сначала роли распределяются так, чтобы «авторы» страхов встретились с ними в составе Колобка. Потом дети становятся представляющими именно свои страхи.

2. «Волк-волчишка, пусти переночевать» (на основе народной игры)

Цель. Двигательная форма отреагирования страха с использованием архетипического потенциала народных игр. Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных со страхом.

Материал. Маска волка.

Содержание. Один ребенок – Волк – сидит в своем доме. Все остальные дети – Зайцы – ходят по лесу. Зайцы долго ходили, устали, им надо отдохнуть. Вдруг видят – избушка Волка. Страшно туда стучаться, но делать нечего. Стучат в дверь к Волку и говорят: «Волк-волчишка, пусти переночевать». Волк отвечает: «Пущу, но только до вечера, вечером – съем!». Зайцы ложатся спать в доме Волка. Они должны лежать, изображая спящих, ведущий проверяет, чтобы все дети были расслаблены, помогая тем, у кого не получается. Периодически ведущий сообщает, сколько осталось до вечера. Когда наступает вечер, Зайцы вскакивают и бегут в свои домики (стулья). Волк бежит за Зайцами.

3- «Пых» (на основе народной сказки)

Цель. Отреагирование архетипически значимых психологических «тем» с привлечением фольклорного материала, имеющего кросскультурное значение.

Материал. Непрозрачное плотное покрывало большого размера.

Содержание. Один ребенок – Пых, сидит отдельно от всех. Остальные дети – звери, которые сидят в гостях у кого-то из них. Они обедают, но вдруг кончается еда. Кто-нибудь спускается в подвал за едой, несмотря на то что ему не разрешают туда ходить, говоря, что там Пых. Пых пугает его и сажает рядом с собой на стул, накрыв покрывалом («съедает»). После этого, по желанию, идет второй и т.д., пока не останутся только те, кто не хочет, чтоб их «съели». Можно позволить детям убежать из подвала. Игра должна проводиться шуточно, на эмоциональном подъеме.

4. Рисование на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши. Содержание. Детям разрешается рисовать все, что им хочется.

Занятие 17. «Веселый страх»

Общая цель: Первичные элементы обучения рефреймингу – преодоление страха через смену отношения к нему при сохранении самооценности «страшных» переживаний.

1. «Зайцы и Страшный»

Цель. Получение детьми опыта разностороннего отношения к страху в процессе обыгрывания полярности «страх – веселье, радость». Формирование основ произвольного управления данной полярностью – изменение содержания страха через смену отношения к нему.

Материал. Двусторонняя белая маска, вырезанная из картона, на палке (чтобы можно было держать). Фломастеры.

Содержание. 1-й этап. Дети все вместе раскрашивают одну сторону маски, делая

из нее маску Страшного. На обратной стороне ведущий рисует маску Веселого. 2-й этап. Ребенок, держа маску страшной стороной, сначала изображает Страшного, которого мы боимся. Потом он внезапно становится Веселым, благодаря которому мы смеемся. Так повторяется несколько раз. С детьми проговаривается, что когда он Страшный – мы боимся, когда Веселый – смеемся. 3-й этап. Теперь, когда Страшный нас пугает и нам надоедает бояться, задается вопрос детям – что нам тогда делать? Тогда мы смеемся. Как только мы смеемся, Страшный становится веселым.

2. «Как заставить страх исчезнуть?»

Цель. Формирование основ произвольного управления данной полярностью страх – веселье. Обучение контролю над страхом через смену отношения к нему. Материал. Страшные маски.

Содержание. Перед детьми разыгрывается история, в которой герой – один ребенок. Он гуляет по лесу и вдруг – Баба Яга. Что можно сделать? Следуют ответы детей. А как сделать, наколдовать, чтоб она исчезла? Надо улыбнуться ей и засмеяться. Ребенок улыбается, смеется – Баба Яга исчезает. Так повторяется несколько раз с разными детьми и разными образами страха.

3. «Превращение страха»

Цель. Закрепление достигнутого в предыдущих упражнениях. Материал. Маски страха, нарисованные детьми на занятии 2. Краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. 1-й этап. Детям говорится, что «мы уже стали могущественными волшебниками – умеем из страшного делать веселое. Теперь мы переделаем наши страшные маски». На их обратной, чистой стороне дети рисуют веселые, радостные маски.

2-й этап. Под музыку устраиваются танцы, на которых дети обыгрывают двусторонние маски, становясь то Страшными, то Веселыми.

4. Лепка на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Пластилин.

Содержание. Детям предлагается вылепить «все, что угодно». Поощряется совместное творчество. При затруднениях создания чего-то конкретного ведущий предлагает индивидуальные задания по работе с пластилином (размять, скатать и пр.).

Занятие 18. Реальный страх

Общая цель: отработка проблем, связанных с конкретными реальными страхами.

1. Сказка «Спасение родителей»

Цель. Психологическая проработка и отреагирование страха наказания.

Содержание. С детьми разыгрывается следующая сказка.

Жила-была семья зверей. Все у них было хорошо, но иногда папа с мамой наказывали кого-то из детей (у детей спрашивается – кого, за что, как? Демонстрируется несколько эпизодов). Но вот как-то раз утром мама с папой отправились добывать еду. Вечереет, уже пора им возвращаться – а их все нет. Подумали сначала дети: хорошо, что родителей нет – некому будет наказывать. Идет время, становится все темнее и темнее – грустно стало детям, испугались они за родителей и решили пойти их спасти. После преодоления ряда препятствий дети освободили родителей, заколдованных злым волшебником. В заключение делается вывод о том, что дети поняли: несмотря на возможные наказания, родители для них – самое необходимое, и они в свою очередь для родителей – самое важное и нужное.

2. «Кто притаился в темноте?»

Цель. Отреагирование и снятие напряжения, связанного со страхом темноты.

Понимание «обманчивости» страха.

Материалы. Маски «ужасов».

Содержание. Один ребенок ложится на кровать, гасится свет, он засыпает – «ночь». Свет выключается при отсутствии сопротивления и явного нежелания. Внезапно ребенок просыпается от каких-то звуков и видит страшное чудовище (его играет другой ребенок). Он дрожит от ужаса, пересиливая себя, включает свет и видит...маленького котенка, который пришел к нему приласкаться. При достаточной «продвинутости» группы обсуждается поговорка «у страха глаза велики» (автор Т. Шишова).

3. «Я могу!»

Цель. Осознание возможности адекватного проживания и переживания страха.

Обучение способам преодоления реальных страхов.

Материалы. В зависимости от содержания-.

Содержание. Сначала рассказывается, затем обсуждается, а потом ставится рассказ, который специально составляется для каждой конкретной группы в зависимости от особенностей страхов детей. Основная его структура следующая: ребенок сначала попадает в ситуацию, связанную со страхом и желанием и необходимостью (потребностью) его преодоления. Невозможность преодоления страха в зависимости от особенности ситуации сменяется рефреном «Я могу!» – нахождением внутренних сил. Важным элементом этого упражнения является обсуждение, так как необходимо, чтобы дети не просто усваивали предложенный ведущим способ преодоления страха, но и модифицировали его, изменяя и предлагая свои варианты.

4. Рисование на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши. Содержание. Детям разрешается рисовать все, что им хочется.

Занятие 19. Нестрашный страх

Общая цель: второй этап обучения рефреймингу – обучение и получение опыта конструктивного взаимодействия со страхом.

1. «Зимовье зверей»

Цель. Изменение фокуса воображения, связанного со страхом, с элементами рефрейминга. Обучение конструктивному взаимодействию со страхом.

Содержание. С детьми разыгрывается сказка со следующим сюжетом. Все дети – звери, два ребенка – Волк и Монстр. Звери встречаются друг с другом и идут «от зимы лета искать». Потом все строят дом. Наступает зима. Приходит Волк. Придумываем, что можно сделать: засмеяться (вспоминаем занятие 4), всем взяться за руки. Все инициативы выполняются, и под конец все хором говорят 3 раза: «Мы тебя не боимся!». Волк, разочарованный, уходит. То же самое повторяется с Монстром. Через некоторое время звери слышат странные звуки. Послали одного или нескольких зверей посмотреть. Возвращаются они и говорят, что видели как Волк и Монстр сидят, дрожат и плачут. Почему? Им холодно, одиноко и грустно. Что делать? Можно пожалеть их, поговорить с ними, подружиться и пустить к себе в дом.

2. Разговор со страхом

Цель. Соприкосновение со скрытыми чувствами, связанными со специфическим страхом, их психологическая проработка. Обучение конструктивному взаимодействию со страхом.

Содержание. Детям говорится, что «мы уже стали могучими волшебниками и можем многое. Теперь мы попробуем поговорить со страхами». Один ребенок представляет какой-нибудь Страх, сидящий здесь, на стоящем в центре стуле. Ребенок может посадить туда помощника, разыгрывающего Страх, игрушку, рисунок и пр. Потом начинается диалог. Желательно, чтобы ребенок проигрывал как свою роль, так и роль Страха. При затруднениях возможна помощь со стороны группы или ведущего (в последнюю очередь) – подсказки, что могут сказать ребенок, Страх и что могут услышать в ответ, возможно проговаривание за кого-либо из них. Важно то, что любые варианты должны быть согласованы с самим ребенком («Он так сказал? Мог он это ответить?»).

При успешном проведении упражнения на поверхность выходят личные переживания, связанные со страхом. В случае наличия серьезных психологических проблем (опыт серьезных стрессовых ситуаций и т. п.) должна проводиться индивидуальная психологическая работа вне рамок тренинга.

3. Лепка на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Пластилин.

Содержание. Детям предлагается вылепить «все, что угодно». Поощряется

совместное творчество. При затруднениях создания чего-то конкретного ведущий предлагает индивидуальные задания по работе с пластилином (размять, скатать и пр.).

Занятие 20. Страх в сновидениях

Общая цель: проработка страхов, связанных со сном, и использование сна как механизма «проникновения» во внутреннюю динамику страха.

1. Групповой сон

Цель. Эмоциональная подготовка для работы с «личным» сном. Снятие психологических защит и возможность безопасного выражения личных переживаний посредством проекции. Первичная психологическая проработка страшных снов посредством отреагирования содержащихся в них переживаний, завершения незавершенных ситуаций.

Материал. Наличие возможности создать в помещении эффект расслабляющего «полусвета». Магнитофон. Кассеты со спокойной музыкой.

Содержание. Краткий разговор о снах – кому снятся, кому нет, кто любит и т. п. Затем детям читается стихотворение А. Введенского «Сны». Потом дети, сидя в кругу, берутся за руки, закрывают глаза, включается музыка, и детей просят представить, «как будто мы вместе сейчас уснули и видим один большой сон на всех». Через некоторое время дети открывают глаза и начинают по очереди рассказывать общий сон. Ведущий структурирует содержание, поддерживает смысловую согласованность и, самое главное, задает провокационные вопросы (о содержании сна), связанные со страхом. После этого происходит разыгрывание сна.

Если рассказ вызывает затруднения, то начинается спонтанная драматизация «того, что мы увидели», причем это может возникать как ответы на вопросы ведущего.

2. Личный сон

Цель. Психологическая проработка страшных снов посредством отреагирования содержащихся в них переживаний, завершения незавершенных ситуаций.

Интеграция значимых частей личности в процессе работы со снами.

Материал. Тот же, что и в упражнении 1.

Содержание. Ребенок рассказывает страшный сон (возможно, придуманный).

После его просят побыть в роли одного из элементов, персонажей сна, рассказать про себя, показать себя, устроить диалог данного персонажа с группой.

Дальнейшая работа может вестись по нескольким направлениям: а)

проигрывание рассказанного сна с помощью других детей; б) проигрывание всех ролей в сне, выбор наиболее значимых, часто находящихся в противостоянии, и организация диалога между ними с помощью «пустого стула» или «дублера»; в) проигрывание одной, наиболее значимой части сна.

3. Рисование сна

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши. Содержание. Детей просят нарисовать сон так, как им хочется.

Итог занятия, обмен мнениями.

Занятие 21

1. Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия.

2. Игра «Ехал поезд запоздалый»

На главную роль («дороги») выбирается ребенок со сниженным эмоциональным фоном, а в дальнейшем-все желающие.

Ведущий: Ребята, сегодня мы превратимся в пассажиров необычного поезда, этот поезд постоянно опаздывает. Его так и назвали — Запоздалый.

Наш поезд часто задерживается, так как делает много остановок. Послушайте, что случилось в пути:

Рельсы, рельсы, шпалы шпалы,
Ехал поезд запоздалый.
Из последнего кошка
высыпались горошки.
Пришли куры-поклевали.
пришли гуси — пощипали.
Пришел слон — потоптал.
Пришел дворник — подметал.
На перроне чисто стало,
все разъехались устало.

Сейчас мы с вами сядем в запоздалый поезд и помчимся на наш

Остров Фантазия» (распределяются роли: ребенок-дорога- проблемный ребенок, куры, гуси слон и дворник — по желанию)

Ребенок- дорога укладывается на ковер, остальные вокруг него. Взрослый читает стихотворение, выполняет роль шпал, рельсов, гороха, остальные участники выполняют действия, согласно своим ролям:

- «куры поклевали» - легко дотрагиваются к «ребенку -дороге» указательными пальцами обеих рук, начиная с головы и заканчивая ногами,
- «гуси» выполняют свои движения — пощипывание
- «слон» потоптал — собрать в кулак пальцы и надавливать косточками пальцев, делая «длинные шаги»
- «дворник подметал» - поглаживание руками.

В самом начале игры взрослый ребром ладони рисует на «ребенке — дороге» по всей длине тела рельсы, потом делает поперечные движения-линии «шпалы», начиная с головы и опускаясь к ногам.

3. Рисование на тему «Как я победил свой страх»

Ведущий: Мы с вами уже очень много говорили о страхах (перечислить все страхи, которые были у детей). Но на самом деле страшным это только кажется.

Волки сами прячутся от людей, змеи при виде человека стараются как можно быстрее уползти, Баба Яга живет только в сказках. Предложить детям разделить лист пополам. Нарисовать свой страх на одной половине листа, а на другой нарисовать, как вы победили свой страх.

Дети выполняют свою работу. (если ребенок не нарисовал себя, как он победил свой страх, то это указывает на исключительную интенсивность страха.

Ведущий: Ребята, вот вы и победили свой страх, а если у кого не получилось это сделать, не расстраивайтесь, я вас научу его побороть.

Беседа о том, какой страх бывает по цвету (цветной, или темно-серый, как страшное лохматое темное чудовище и т.д.)

Дети выбирают листы бумаги (темного цвета) и делают свой страх путем обрывания бумаги, вырезания ножницами, складывая в 2,3,4 раза лист. Далее ведущий может говорить, что страх можно приручить, как и животных: собак, кошек. Так и мы попробуем приручить свой страх. (Дети изготавливают свой страх. Тем, кто не смог победить в рисунке свой страх, кто ответил, что еще его боится, можно разрешить вырезать из рисунка). Ведущий дает веревочку, нитку и кусочек скотча. Дети «сажают» свой страх на цепь, и играют с ним по принципу «дергунчиков» (через теневой театр). Он совсем ручной, такой смешной и совсем не страшный.

Примечание: Игра должна проходить весело, в конце игры можно взять свой страх домой.

Диагностика: если ребенок взял домой страшилку, это положительный результат.

4. Подведение итогов, обратная связь.

III Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

1. Методы диагностики: «критерии тревожности» шкала П.Бейкера, «шкала тревожности» А.М.Прихожан, проективные методики «Моя семья», «несуществующее животное».
2. Необходимое оборудование и материалы для занятий: зеркало, зеркала по количеству детей, цветные карандаши, краски, фломастеры, простые карандаши, иллюстративные материалы, картинки детей в различных эмоциональных состояниях, сюжетные картинки (хорошие и плохие поступки детей), «чудесный мешочек», массажные мячи, мягкие подушки, мягкие игрушки, тряпичные куклы, ноутбук.
3. Литература:
 - Кряжева.Н.Л. Мир детских эмоций. Ярославль: Академия развития 2012
 - Лютова.Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми/СПб.: Речь 2001.
 - Кэмпбелл.Р. Как справиться с гневом ребенка/СПб.: Мирт 2012.
 - Ключева. Н.В. Учим детей общению/Ярославль: Академия развития,2006.
 - Татарникова Г.М., ВетроваИ.И., КириченкоТ.Т. Индивидуальное сопровождение детей «группы риска».Волгоград, Издательство «Учитель» 2015г.
 - Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми 4-6 лет. Занятия с элементами психогимнастики. М., 2008.
 - Игры: обучение, тренинг, досуг... /под ред. Петрусинского. (в четырёх книгах). М, 2011.
 - Как воспитать в ребёнке творческую личность? Ростов-н/Д., 2008.
 - Калинина Р.Р. Психолого-педагогическая диагностика в детском саду. С-Пб., 2009.
 - Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника (занятия, игры, упражнения). С-Пб., 2010.
 - Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. - СПб., 2010.
 - Козлова А.В., Дешеулина Р.П. Работа ДОУ с семьёй. М., 2008.
 - Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста, /под ред. Л.М. Щипицыной. С-Пб., 2010.
 - Коноваленко СВ. Коммуникативные способности и социализация детей 5-9 лет. Комплекс коррекционно-развивающих занятий и психологических тренингов. М., 2010.
 - Кравцова Е.Е. Разбуди в ребёнке волшебника. М., 2009.
 - Креативный ребёнок: диагностика и развитие творческих способностей. Ростов-н/Д., 2010.
 - Лободина С. Как развить способности ребёнка. С-Пб., 2007.
 - Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 2008.