

**Программа Н.Ф. Ивановой  
«Преодоление тревожности и  
страхов у детей 5-7 лет»**

**Целью** данной программы является создание условий для формирования школьной готовности у детей с мотивационной незрелостью в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Возрастная группа:** дети 5-7 лет.

**Продолжительность:** Занятия проводятся один раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 30-40 минут. Оптимальное количество детей в группе 6-8 человек.

**Тематика коррекционно-развивающих занятий к программе**

№	Тема	Цели и задачи	Содержание занятий
1.	<b>Знакомство с эмоциями</b> стр.45-53	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снижение психоэмоционального напряжения, обучение приёмам выражения удовольствия и радости;</li> <li>Выработка уверенности в себе, развитие активного внимания;</li> <li>Снижение психоэмоционального напряжения;</li> <li>Обучение приемам выражения удовольствия и радости.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Знакомство, установление контакта.</li> <li>Детский аутотренинг: программа «Пляж».</li> <li>Психогимнастика: этюд «После дождя».</li> <li>Психогимнастика: «Сказка об улыбке».</li> <li>Рисуночная терапия: «Рисую что хочу».</li> <li>Игротерапия: п/и «Птицелов».</li> <li>Аутотренинг: упр. «Кулачки»</li> <li>Подведение итогов.</li> </ol>
2.	<b>Страх</b> стр.53-63	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обучение детей мимическим проявлениям чувств с использованием зеркал.</li> <li>Отражение наиболее ярких страхов в рисунке.</li> <li>Ознакомление с методами саморегуляции.</li> <li>Снижение психоэмоционального напряжения;</li> <li>Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами игры.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия.</li> <li>Аутотренинг: программа «Пляж».</li> <li>Игра «Дразнилки».</li> <li>Беседа «О страхе».</li> <li>Игротерапия: п/и «Пятнашки».</li> <li>Ритмическая игра «Сороконожки».</li> <li>Психогимнастика: игра «Спаси птенца».</li> <li>Подведение итогов – «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»</li> </ol>
3.	<b>Коррекция страхов: «Мне снился сон»</b> стр.63-68	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обучение приёмам выражения основных эмоций;</li> <li>Коррекция страхов: переживание безопасности за счёт создания условности ситуации;</li> <li>Снижение психоэмоционального напряжения;</li> <li>Отыгрывание своего чувства страха;</li> <li>Формировать ощущение силы и превосходства над предметом страха;</li> <li>Психомышечная тренировка.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия: упр. «Поделись улыбкою своей»</li> <li>Аутотренинг: «Программа пляж».</li> <li>Психогимнастика: этюд «Растёт цветок».</li> <li>Рисуночная терапия: «Что тебе снилось: хорошее или плохое?»</li> <li>Игротерапия: п/и «Пятнашки».</li> <li>Психогимнастика: игра «Сороконожка».</li> <li>Этюд «Лицо загорают».</li> <li>Подведение итогов - «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»</li> </ol>
4.	<b>Коррекция страхов: «Ночные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия.</li> <li>Аутотренинг: программа «Пляж».</li> <li>Психогимнастика: этюд «Чунга-</li> </ol>

	<b>звуки»</b> стр.68-76	<p>адекватно выразить своё;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Коррекция страхов: переживание безопасности за счёт условности ситуации;</li> <li>Снижение психоэмоционального напряжения;</li> <li>Снятие избытка торможения, скованности;</li> <li>Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряжённости.</li> </ul>	<p>Чанга».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игротерапия: этюд «Ночные звуки».</li> <li>Игротерапия: игра «Сражение».</li> <li>Аутотренинг: упр. «Олени».</li> <li>Этюд «Отдых на берегу моря».</li> <li>Подведение итогов.</li> </ol>
5.	<b>Коррекция страхов: проигрывание ситуации взаимодействия с предметом страха</b> стр.76-81	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ориентация ребёнка на собственные возможности в преодолении страхов грозы, темноты, одиночества, страшных существ;</li> <li>Снижение психоэмоционального напряжения;</li> <li>Уменьшение страхов нападения, неожиданных воздействий;</li> <li>Обучение детей приёмам расслабления;</li> <li>Закрепление полученных впечатлений и навыков.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия.</li> <li>Аутотренинг: программа «Морское дно».</li> <li>Игротерапия: этюд «Ночные звуки».</li> <li>Рисуночная терапия: «Ночные звуки».</li> <li>Игра «Захват вражеского корабля».</li> <li>Аутотренинг: упр. «На корабле».</li> <li>Подведение итогов.</li> </ol>
6.	<b>В тёмной норке</b> стр.82-87	<ul style="list-style-type: none"> <li>Помочь детям в снятии психического напряжения;</li> <li>Обучение мимическим проявлениям чувств, эмоций выражения страха;</li> <li>Коррекция страхов: переживание безопасности за счёт условности во время проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха;</li> <li>Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряжённости.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия.</li> <li>Аутотренинг: программа «Морское дно».</li> <li>Этюд «Собака лает и хватает за пятки».</li> <li>Игротерапия: п/и «Зайка».</li> <li>Танцевальная терапия: танец «Умирующий лебедь».</li> <li>Аутотренинг: упр. «Олени».</li> </ol>
7.	<b>Коррекция страхов: переживание ситуации взаимодействия с предметом страха</b> стр.88-94	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снятие заблокированных эмоций;</li> <li>Ориентация ребёнка на собственные возможности в преодолении страха темноты, нападения сказочных персонажей;</li> <li>Устранение страха темноты, одиночества, замкнутого пространства;</li> <li>Обучение в управлении своим состоянием при переходе из состояния опасности в состояние безопасности;</li> <li>Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании: напряжение и расслабление мышц туловища и мышц ног.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия.</li> <li>Аутотренинг: программа «Морское дно»</li> <li>Телесная терапия: игра «Торт»</li> <li>Игротерапия: этюд «В тёмной норке»</li> <li>Рисуночная терапия: «В тёмной норке»</li> <li>Игротерапия: игра «Прятки»</li> <li>Этюд «Солнышко и тучка»</li> <li>Подведение итогов.</li> </ol>

8.	<b>Коррекция: снятие страха темноты, одинокчества</b> стр.94-99	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения;</li> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить свое;</li> <li>Устранение страха темноты, одиночества;</li> <li>Обучение в управлении своим состоянием при переходе из состояния опасности в состояние безопасности;</li> <li>Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряжённости.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия</li> <li>Аутотренинг: программа «Морское дно»</li> <li>Психогимнастика: этюд «Встреча друзей»</li> <li>Игротерапия: игра «Темнота»</li> <li>Этюд «В тёмной норке»</li> <li>Этюд « В тёмной норке»</li> <li>Игра «Прятки».</li> <li>Аутотренинг «Загораем»</li> <li>Этюд «Солнышко - тучка».</li> <li>Подведение итогов.</li> </ol>
9.	<b>Коррекция: снятие страха привидений</b> стр.99-108	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снятие страха приведений путем проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха;</li> <li>Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения;</li> <li>Ориентация ребенка на собственные возможности избавления от страхов;</li> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое (печаль, страдание);</li> <li>Ориентация ребенка на собственные возможности избавления от страхов;</li> <li>Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании и расслаблении мышц живота и ног.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия</li> <li>Аутотренинг: программа «Прогулка по лесу»</li> <li>Психогимнастика: Этюд «Старый гриб».</li> <li>Игротерапия: игра «Привидения»</li> <li>Рис. терапия: «Весёлые и страшные привидения».</li> <li>Игротерапия: игра «Жмурки в лесу»</li> <li>Аутотренинг: упражнение «Шарик»</li> <li>Психогимнастика: этюд «игра с муравьем».</li> <li>Подведение итогов.</li> </ol>
10.	<b>Коррекция: снятие страхов приведений путем реализации индивидуально го подхода</b> стр.108-114	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снижение психоэмоционального напряжения;</li> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое (страдание и печаль, удовольствие и радость);</li> <li>Снятие страхов приведений путем реализации индивидуального подхода;</li> <li>Устранение страха темноты, одиночества, замкнутого пространства;</li> <li>Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании и расслаблении мышц живота и ног.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия.</li> <li>Аутотренинг: программа «Прогулка в лес»</li> <li>Психогимнастика: этюды «Ой, ой, живот болит!» и «Медвежата выздоровели».</li> <li>Игротерапия: игра «Лесные приведения»</li> <li>Рис. терапия: «Кого ты боишься?»</li> <li>Игротерапия: игра «Жмурки»</li> <li>Аутотренинг: упражнение «Шарик»</li> <li>Обсуждение по кругу.</li> </ol>

11.	<b>Беседа о страхе</b> стр.108-124	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снижение психоэмоционального напряжения;</li> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое (удовольствие и радость);</li> <li>Коррекция страха темноты;</li> <li>Снятие страха нападения животных, боли, замкнутого пространства;</li> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выражать свое.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия.</li> <li>Аутотренинг: программа «Прогулка в лес»</li> <li>Психогимнастика: этюд «Любящие родители».</li> <li>Игротерапия: игра-драматизация «Я СМЕЛЫЙ»</li> <li>Рис. терапия: «Преодолеваем страхи»</li> <li>Игротерапия: игра «Смелый медвежонок»</li> <li>Упр. «Штанга», «Медвежата готовятся к рекордам»</li> <li>Игра «Холодно - жарко»</li> <li>Обсуждение по кругу.</li> </ol>
12	<b>Коррекция: снятие агрессии и страхов</b> стр.124-130	<ul style="list-style-type: none"> <li>Повышение эмоционального тонуса, возможности самовыражаться, развитие воображения (пантомима);</li> <li>Коррекция: снятие агрессии и страхов;</li> <li>Снятие страха нападения животных, боли, замкнутого пространства;</li> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать своё;</li> <li>Расслабление мышц туловища и лицевых мускулов.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия.</li> <li>Аутотренинг: программа «Прогулка по лесу».</li> <li>Психогимнастика: этюд «Непослушные медвежата».</li> <li>Игра «Кляксы».</li> <li>Игротерапия: игра «Смелые медвежата».</li> <li>Упр. «Медвежата готовятся к рекордам».</li> <li>Психогимнастика: игра «Пчёлка мешает спать».</li> <li>Обсуждение переживаний по кругу</li> </ol>
13.	<b>Беседа «Лицо - зеркало наших переживаний»</b> стр.130-138	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения;</li> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое (страх, уверенность);</li> <li>Освоение коммуникативных навыков, развитие умения различать чувства, мысли людей по выражению лица;</li> <li>Обучение умению пользоваться символами при восприятии и моделировании эмоциональных состояний;</li> <li>Снятие страха замкнутого пространства, темноты, внезапного нападения;</li> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать своё; расслабление мышц ног.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия.</li> <li>Аутотренинг: программа «Котята».</li> <li>Психогимнастика: этюд «Страшный зверь».</li> <li>Беседа «Лицо - зеркало наших переживаний».</li> <li>Игротерапия: игра «Какое у вас настроение?»</li> <li>Игра «Мир эмоций».</li> <li>Игротерапия: игра «Мышки в норках».</li> <li>Упр. «Котята оказались на корабле».</li> <li>Обсуждение по кругу.</li> </ol>
14.	<b>Знакомство с эмоциями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снижение психоэмоционального напряжения, внушение</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ритуал приветствия.</li> <li>Аутотренинг: программа «Котята».</li> </ol>

	<b>(радость, грусть, злость, страх, удивление)</b> стр.138-142	<p>желаемого настроения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое (внимание, сосредоточение и интерес);</li> <li>Тренировка умения распознавать эмоциональное состояние по мимике, развитие способности к взаимодействию;</li> <li>Снятие страха темноты;</li> <li>Расслабление мышц ног.</li> </ul>	<p>3. Психогимнастика: этюд «Охота котят».</p> <p>4. Игра «Помоги фотографу».</p> <p>5. Игротерапия: игра «Мышки в норках».</p> <p>6. Упражнение «На корабле».</p> <p>7. Обсуждение по кругу.</p>
15.	<b>Беседа «Как я победил свой страх»</b> стр.142-151	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения;</li> <li>Снятие заблокированных эмоций, повышение эмоционального тонуса;</li> <li>Коррекция: ориентация ребёнка на собственные возможности в преодолении страха, изображение себя в активной, противостоящей страху позиции;</li> <li>Модификация психических ресурсов ребенка на активное противодействие страхам в активной позиции творца;</li> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать своё; расслабление мышц живота, шеи, лица.</li> </ul>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Аутотренинг: программа «Котята».</p> <p>3. Телесная терапия: игра «Ехал поезд запоздалый».</p> <p>4. Беседа о страхе «Как я победил свой страх».</p> <p>5. Игротерапия: игры со страхами «Приручи свой страх».</p> <p>6. Упражнение «Любопытная Варвара».</p> <p>7. Обсуждение по кругу.</p>
16.	<b>Беседа «У страха глаза велики»</b> стр.151-155	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения;</li> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое (удовольствие и радость);</li> <li>Коррекция: снятие агрессии, страхов, развитие самостоятельности и саморегуляции, повышение уверенности в себе; десенсибилизация социальных страхов;</li> <li>Релаксация: закрепление полученных впечатлений и навыков; внушение хорошего настроения и поведения.</li> </ul>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Аутотренинг: программа «Котята».</p> <p>3. Психогимнастика: этюд «Ласка».</p> <p>4. Беседа по сказке «У страха глаза велики».</p> <p>5. Игра с «боюськами».</p> <p>6. Психогимнастика: этюд «Отдых».</p> <p>7. Обсуждение по кругу.</p>
17.	<b>Сочинение волшебной истории «Маша пошла в лес погулять»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения;</li> <li>Развитие способности понимать эмоциональное состояние</li> </ul>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Аутотренинг: программа «Северный полюс».</p> <p>3. Психогимнастика: этюд «Игра в снежки».</p>

	стр.156-161	<p>другого человека и адекватно выражать своё при помощи жестов (удовольствие, радость);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Снятие страха темноты, замкнутого пространства, внезапного нападения, одиночества; воспитание ловкости и смелости;</li> <li>▪ Психомышечная тренировка на напряжение и расслабление мышц шеи и туловища.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Сочинение волшебной истории «Пошла Маша в лес погулять».</li> <li>5. Игротерапия: игра «Охотник и медведи».</li> <li>6. Психогимнастика: игра «Холодно - жарко».</li> <li>7. Игра с шарфиком.</li> <li>8. Обсуждение по кругу.</li> </ol>
18.	<b>Рассказывание волшебных историй</b> стр.161-168	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения;</li> <li>▪ Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать своё при помощи жестов (страх, испуг);</li> <li>▪ Уменьшение страхов сказочных героев, нападения; развитие ловкости, смелости; обеспечение эмоциональной разрядки;</li> <li>▪ Расширение сферы осознания собственного тела, саморасслабление, самовыражение.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Аутотренинг: программа «Северный полюс».</li> <li>3. Психогимнастика: этюд «На Северном полюсе».</li> <li>4. Игротерапия: рассказывание волшебных историй, придуманных дома.</li> <li>5. Игротерапия: игра «Баба Яга».</li> <li>6. Танцевальная терапия: танец «Заводна кукла сломалась».</li> <li>7. Обсуждение по кругу.</li> </ol>
19.	<b>Обобщение приобретённого опыта, связь с реальной жизнью</b> стр.168-168	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Снятие психоэмоционального напряжения;</li> <li>▪ Движение к позитивному изменению;</li> <li>▪ Закрепление приобретённого опыта, подготовка к взаимодействию в привычной среде.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия: «Передай тепло души своей».</li> <li>2. Беседа о чувствах, настроениях.</li> <li>3. Аутотренинг «Путешествие на Голубую планету».</li> <li>4. Рисуночная терапия: коллективное рисование.</li> <li>5. Рассказы детей о рисунках.</li> <li>6. Ритуал выхода из тренинга.</li> </ol>