

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

**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.	Знакомство с эмоциями стр.45-53	<ul style="list-style-type: none"> ■ Снижение психоэмоционального напряжения, обучение приемам выражения удовольствия и радости; ■ Выработка уверенности в себе, развитие активного внимания; ■ Снижение психоэмоционального напряжения; ■ Обучение приемам выражения удовольствия и радости. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство, установление контакта. 2. Детский аутотренинг: программа «Пляж». 3. Психогимнастика: этюд «После дождя». 4. Психогимнастика: «Сказка об улыбке». 5. Рисуночная терапия: «Рисую что хочу». 6. Игротерапия: п/и «Птицелов». 7. Аутотренинг: упр. «Кулакчи» 8. Подведение итогов.
2.	Страх стр.53-63	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучение детей мимическим проявлениям чувств с использованием зеркал. ■ Отражение наиболее ярких страхов в рисунке. ■ Ознакомление с методами саморегуляции. ■ Снижение психоэмоционального напряжения; ■ Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами игры. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Аутотренинг: программа «Пляж». 3. Игра «Дразнилки». 4. Беседа «О страхе». 5. Игротерапия: п/и «Пятнашки». 6. Ритмическая игра «Сороконожки». 7. Психогимнастика: игра «Спаси птенца». 8. Подведение итогов – «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»
3.	Коррекция страхов: «Мне снился сон» стр.63-68	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучение приемам выражения основных эмоций; ■ Коррекция страхов: переживание безопасности за счёт создания условности ситуации; ■ Снижение психоэмоционального напряжения; ■ Отыгрывание своего чувства страха; ■ Формировать ощущение силы и превосходства над предметом страха; ■ Психомышечная тренировка. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия: упр. «Поделись улыбкою своей» 2. Аутотренинг: «Программа пляж». 3. Психогимнастика: этюд «Растёт цветок». 4. Рисуночная терапия: «Что тебе снилось: хорошее или плохое?» 5. Игротерапия: п/и «Пятнашки». 6. Психогимнастика: игра «Сороконожка». 7. Этюд «Лицо загорает». 8. Подведение итогов - «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»
4.	Коррекция страхов: «Ночные	<ul style="list-style-type: none"> ■ Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Аутотренинг: программа «Пляж». 3. Психогимнастика: этюд «Чунга-

	« звуков» стр.68-76	<ul style="list-style-type: none"> ■ адекватно выразить своё; ■ Коррекция страхов: переживание безопасности за счёт условности ситуации; ■ Снижение психоэмоционального напряжения; ■ Снятие избытка торможения, скованности; ■ Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряжённости. 	<ul style="list-style-type: none"> Чанга». 4. Игротерапия: этюд «Ночные звуки». 5. Игротерапия: игра «Сражение». 6. Аутотренинг: упр. «Олени». 7. Этюд «Отдых на берегу моря». 8. Подведение итогов.
5.	Коррекция страхов: проигрывание ситуации взаимодействия с предметом страха стр.76-81	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ориентация ребёнка на собственные возможности в преодолении страхов грозы, темноты, одиночества, страшных существ; ■ Снижение психоэмоционального напряжения; ■ Уменьшение страхов нападения, неожиданных воздействий; ■ Обучение детей приёмам расслабления; ■ Закрепление полученных впечатлений и навыков. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Аутотренинг: программа «Морское дно». 3. Игротерапия: этюд «Ночные звуки». 4. Рисуночная терапия: «Ночные звуки». 5. Игра «Захват вражеского корабля». 6. Аутотренинг: упр. «На корабле». 7. Подведение итогов.
6.	В тёмной норке стр.82-87	<ul style="list-style-type: none"> ■ Помочь детям в снятии психического напряжения; ■ Обучение мимическим проявлениям чувств, эмоций выражения страха; ■ Коррекция страхов: переживание безопасности за счёт условности во время проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха; ■ Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряжённости. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Аутотренинг: программа «Морское дно». 3. Этюд «Собака лает и хватает за пятки». 4. Игротерапия: п/и «Зайка». 5. Танцевальная терапия: танец «Умирающий лебедь». 6. Аутотренинг: упр. «Олени».
7.	Коррекция страхов: переживание ситуации взаимодействия с предметом страха стр.88-94	<ul style="list-style-type: none"> ■ Снятие заблокированных эмоций; ■ Ориентация ребенка на собственные возможности в преодолении страха темноты, нападения сказочных персонажей; ■ Устранение страха темноты, одиночества, замкнутого пространства; ■ Обучение в управлении своим состоянием при переходе из состояния опасности в состояние безопасности; ■ Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании: напряжение и расслабление мышц туловища и мышц ног. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Аутотренинг: программа «Морское дно» 3. Телесная терапия: игра «Торт» 4. Игротерапия: этюд «В тёмной норке» 5. Рисуночная терапия: «В тёмной норке» 6. Игротерапия: игра «Прятки» 7. Этюд «Солнышко и тучка» 8. Подведение итогов.

8.	Коррекция: снятие страха темноты, одиночества стр.94-99	<ul style="list-style-type: none"> ■ Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения; ■ Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое; ■ Устранение страха темноты, одиночества; ■ Обучение в управлении своим состоянием при переходе из состояния опасности в состояние безопасности; ■ Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряжённости. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Аутотренинг: программа «Морское дно» 3. Психогимнастика: этюд «Встреча друзей» 4. Игротерапия: игра «Темнота» 5. Этюд «В тёмной норке» 6. Этюд « В тёмной норке» 7. Игра «Прятки». 8. Аутотренинг «Загораем» 9. Этюд «Солнышко - тучка». 10. Подведение итогов.
9.	Коррекция: снятие страха привидений стр.99-108	<ul style="list-style-type: none"> ■ Снятие страха приведений путем проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха; ■ Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения; ■ Ориентация ребенка на собственные возможности избавления от страхов; ■ Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое (печаль, страдание); ■ Ориентация ребенка на собственные возможности избавления от страхов; ■ Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании и расслаблении мышц живота и ног. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Аутотренинг: программа «Прогулка по лесу» 3. Психогимнастика: Этюд «Старый гриб». 4. Игротерапия: игра «Привидения» 5. Рис. терапия: «Весёлые и страшные привидения». 6. Игротерапия: игра «Жмурки в лесу» 7. Аутотренинг: упражнение «Шарик» 8. Психогимнастика: этюд «игра с муравьем». 9. Подведение итогов.
10.	Коррекция: снятие страхов приведений путем реализации индивидуально го подхода стр.108-114	<ul style="list-style-type: none"> ■ Снижение психоэмоционального напряжения; ■ Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое (страдание и печаль, удовольствие и радость); ■ Снятие страхов приведений путем реализации индивидуального подхода; ■ Устранение страха темноты, одиночества, замкнутого пространства; ■ Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании и расслаблении мышц живота и ног. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Аутотренинг: программа «Прогулка в лес» 3. Психогимнастика: этюды «Ой, ой, живот болит!» и «Медвежата выздоровели». 4. Игротерапия: игра «Лесные приведения» 5. Рис. терапия: «Кого ты боишься?» 6. Игротерапия: игра «Жмурки» 7. Аутотренинг: упражнение «Шарик» 8. Обсуждение по кругу.

11.	Беседа о страхе стр.108-124	<ul style="list-style-type: none"> ■ Снижение психоэмоционального напряжения; ■ Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое (удовольствие и радость); ■ Коррекция страха темноты; ■ Снятие страха нападения животных, боли, замкнутого пространства; ■ Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выражать свое. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Аутотренинг: программа «Прогулка в лес» 3. Психогимнастика: этюд «Любящие родители». 4. Игротерапия: игра-драматизация «Я СМЕЛЫЙ» 5. Рис. терапия: «Преодолеваем страхи» 6. Игротерапия: игра «Смелый медвежонок» 7. Упр. «Штанга», «Медвежата готовятся к рекордам» 8. Игра «Холодно - жарко» 9. Обсуждение по кругу.
12	Коррекция: снятие агрессии и страхов стр.124-130	<ul style="list-style-type: none"> ■ Повышение эмоционального тонуса, возможности самовыражаться, развитие воображения (пантомима); ■ Коррекция: снятие агрессии и страхов; ■ Снятие страха нападения животных, боли, замкнутого пространства; ■ Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать своё; ■ Расслабление мышц туловища и лицевых мускулов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Аутотренинг: программа «Прогулка по лесу». 3. Психогимнастика: этюд «Непослушные медвежата». 4. Игра «Кляксы». 5. Игротерапия: игра «Смелые медвежата». 6. Упр. «Медвежата готовятся к рекордам». 7. Психогимнастика: игра «Пчёлка мешает спать». 8. Обсуждение переживаний по кругу
13.	Беседа «Лицо - зеркало наших переживаний» стр.130-138	<ul style="list-style-type: none"> ■ Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения; ■ Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое (страх, уверенность); ■ Освоение коммуникативных навыков, развитие умения различать чувства, мысли людей по выражению лица; ■ Обучение умению пользоваться символами при восприятии и моделировании эмоциональных состояний; ■ Снятие страха замкнутого пространства, темноты, внезапного нападения; ■ Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать своё; расслабление мышц ног. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Аутотренинг: программа «Котята». 3. Психогимнастика: этюд «Страшный зверь». 4. Беседа «Лицо - зеркало наших переживаний». 5. Игротерапия: игра «Какое у вас настроение?» 6. Игра «Мир эмоций». 7. Игротерапия: игра «Мышки в норках». 8. Упр. «Котята оказались на корабле». 9. Обсуждение по кругу.
14.	Знакомство с эмоциями	<ul style="list-style-type: none"> ■ Снижение психоэмоционального напряжения, внушение 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Аутотренинг: программа «Котята».

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

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