



В помощь психологу ДОУ

Преодоление тревожности и страхов у детей 5–7 лет



- **Диагностика**
- **Занятия**
- **Рекомендации**

УДК 372.21
ББК 74.100
П72

Рецензент:
В. В. Шмидт, кандидат психологических наук

Автор-составитель **Н. Ф. Иванова**

Преодоление тревожности и страхов у детей 5–7 лет:
П72 диагностика, занятия, рекомендации / авт.-сост. **Н. Ф. Иванова**. – Волгоград: Учитель, 2009. – 191 с.
ISBN 978-5-7057-2053-8

В пособии представлена система работы по преодолению страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста, в которой использован опыт зарубежных и отечественных специалистов по данной проблеме, а также авторские разработки.

Предложен ряд действенных рекомендаций для педагогов и родителей по профилактике страхов и тревожности у детей.

Пособие предназначено педагогам-психологам ДООУ, специалистам ПМПК и ППМС-центров, может быть полезно воспитателям и родителям.

УДК 372.21
ББК 74.100

ISBN 978-5-7057-2053-8

© Иванова Н. Ф., автор-составитель, 2008

© Издательство «Учитель», 2008

© Оформление. Издательство «Учитель», 2008

Издание 2009 г.

ВВЕДЕНИЕ

Феномен страха интересовал многих именитых ученых, начиная с глубокой древности. Но до сих пор эта эмоция остается загадочной, несмотря на то, что в настоящее время наметились существенные сдвиги в преодолении последствий, вызванных страхом, пути их коррекции.

Исследования показывают, что страх является причиной многих нарушений здоровья в физической и психической сферах, и тем самым – причиной многих заболеваний. Поэтому проблема фобий у детей и в настоящее время привлекает пристальное внимание ученых.

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, стихии, огня, животных. Особенно чувствительны они к угрозе болезни, несчастья, смерти. Страх смерти – этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств, их глубину, поэтому выражает у эмоциональных и впечатлительных детей способность к отвлеченному мышлению.

Нет ни одной психической функции, которая бы не претерпела изменений под действием страха. В первую очередь это относится к **аффективно-эмоциональной** сфере.

Дети описываемой возрастной группы легко возбудимы, излишне боязливы, повышено тревожны, для них характерны устойчивые переживания страха. Страх поглощает так много эмоций, что их начинает не хватать для выражения других чувств. Исчезает ряд положительных эмоций: смех, жизнерадостность, чувство полноты жизни. Вместо них развиваются удрученность, тревожность, пессимизм.

Изменяется **морально-волевая** сфера личности. Ребенок становится неспособным контролировать свои чувства, справляться с ними. Иногда он так устает от страхов, что отказывается от любых проявлений инициативы, внешне производит впечатление

чатление равнодушного и безразличного («не знаю», «не умею», «у меня не получится»).

Из-за нерешенности проблем в области отношений со взрослыми сохраняется сильная привязанность к родителям, задерживается переход к самостоятельности.

Общение. Тревожный ребенок испытывает затруднения в контактах со своими сверстниками, в основе которых лежат неразрешимые внутренние проблемы. Потребность общения со сверстниками ограничивается боязнью оказаться в этом несостоятельным.

Мотивационная сфера. Соподчинение мотивов является менее стойким. Иерархия мотивов имеет отличное от нормы строение.

Самопознание и самооценка. Самооценка представляет собой конфликтное строение. С одной стороны – высокий уровень притязаний, с другой – неверие в свои силы.

Психологическая защита. Ребенок не может избавиться от ощущения тревоги и неуверенности в себе. Психическая защита не выполняет свои функции.

Игра. Дети предпочитают одиночную игру коллективной, чаще активно избегают партнеров по игре. По своей структуре игра стереотипна. В ней отражаются проблемы и конфликты ребенка.

Страх уродует и мышление. Оно становится быстрым, хаотичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе. В обоих случаях мышление теряет гибкость. Второстепенные детали заслоняют главное, уменьшают познавательную активность, любознательность.

Отношение окружающих воспринимается неадекватно, что говорит о мнительности ребенка. Описанные психические изменения, происходящие под влиянием страха, приводят к развитию труднопереносимой *социальной изоляции*, из которой нет легкого выхода, несмотря на желание быть вместе со всеми и жить полноценной жизнью.

Подавляющее большинство страхов обеспечено возрастными особенностями развития 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.

Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова (1988) утверждают, что если болезненно заостренные страхи сохраняются длительное время, то это служит сигналом неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребенка. Для таких детей характерны соматические проблемы: боли в животе, головные боли, головокружения, спазмы в горле, изменения в дыхании и пр. Многие из них имеют ряд заболеваний: различного рода тики, энурез, гастриты, неврозы и т. д.

Чрезвычайная актуальность вышеизложенной проблемы психического здоровья подрастающего поколения и поиски путей оказания помощи детям до поступления их в школу привели к созданию коррекционно-развивающей программы. Программа включает в себя курс специальных занятий для детей 5–7 лет по преодолению тревожности и страхов.

В программе использован опыт зарубежных и отечественных специалистов в области детской психологии и педагогики, а также авторские наработки (беседы, сказки, ролевые игры, подвижные коррекционные игры, некоторые этюды психогимнастики и т. д.).

Обязательным условием коррекционной работы является сотрудничество педагогов с семьей. К сожалению, как показывает практика, возникновение страхов в большинстве случаев – это вина самих родителей: семейные неурядицы, душевная черствость, неправильное поведение родителей, незнание ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличие страхов у самих взрослых. Поэтому с родителями проводится дополнительная работа: предварительные встречи, обсуждение проблем воспитания и совместное составление общего плана коррекции.

онно-педагогических мероприятий, вырабатываются конкретные рекомендации по профилактике страхов. Родители привлекаются к участию в мини-тренинге и параллельно посещают занятия «Психологического практикума». Совместная игротерапия детей с родителями и старшими сестрами и братьями обеспечивает им эмоциональную разрядку, помогает снять или значительно уменьшить торможение, скованность и страхи боли, наказания родителями, ослабить напряженность во взаимодействии между взрослыми, старшими братьями и сестрами. Кроме того, в процессе игры дети могут «выяснить отношения» друг с другом, улучшить гибкость поведения, умение контролировать его в новой незнакомой обстановке.

Опыт показывает, что только в том случае, когда все – и психолог, и воспитатели, и родители – совместными усилиями помогают ребенку справиться со страхами, эта помощь будет по-настоящему эффективна.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Основные положения:

Коррекционно-развивающая программа является системой занятий по психологическому сопровождению эмоционального развития детей 5–7 лет.

В основе разработки программы лежат следующие принципы: комплексности (программа отличается многообразием как целей, так и средств психологической помощи); индивидуально-возрастного подхода (упражнения программы пропедедуют новообразования старшего дошкольного возраста и опираются на индивидуальный опыт ребенка); культурно-исторической аутентичности (задания программы построены на материале отечественной литературы и музыки).

Методологическая основа программы обеспечивает ее высокую эффективность и возможность модификации относительно индивидуальных особенностей ребенка и группы детей.

Цели: путем психолого-педагогического воздействия преодолеть у детей тревожность, страхи и психическое напряжение через управление отрицательными эмоциями; формировать психологические защиты от невротизирующих факторов.

Задачи:

1. *Диагностические:*

- выявление преобладающих страхов и определение степени их выраженности;
- исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него ситуаций общения с другими людьми;
- отношение ребенка к родителям, к себе, наличие страхов, опасений;
- выявление факторов, порождающих страхи.

2. *Коррекционные:*

- ориентация ребенка на собственные возможности в преодолении страхов путем рисования;

- снятие страхов путем проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха;
- снятие напряжения, повышение уверенности в себе, самостоятельности;
- обучение элементам выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств;
- обучение навыкам саморасслабления и творческой саморегуляции;
- освоение коммуникативных умений;
- обучение навыкам самоконтроля в общении;
- профилактика простудных заболеваний.

Чтобы сделать безошибочное заключение об эмоциональных особенностях детей, необходимо учитывать особенности всей жизнедеятельности ребенка в целом. Поэтому так важен диагностический этап – отбор детей в группу коррекции. Исследования проводятся с дошкольниками в начале и в конце работы. Чтобы получить точные данные о наличии страхов у детей, следует обратиться к нескольким методикам, поскольку их совокупность дает более точные прогнозы о существовании однородных страхов у детей.

Психологические средства, использованные в работе с детьми

Диагностические:

1. Тест тревожности Тэмпл Р., Дорки М., Амен В. (иллюстрации Психологического института РАН).
2. Метод незавершенных предложений Сакса Сиднея.
3. Тест «Дом – Дерево – Человек» – проективная методика Дж. Бука.
4. Методика по выявлению тревожности и страхов – Захаров А. И. (1988).
5. Анкетирование.

Коррекционные:

Методы:

1. Игровая терапия.
2. Рисуночная терапия.
3. Психогимнастика.
4. Аутотренинг.
5. Релаксация.
6. Психодрама.
7. Куклотерапия.
8. Телесная терапия.
9. Танцевальная терапия.
10. Эмоциональные качели (переход от состояния опасности к состоянию безопасности).
11. Разыгрывание ситуаций взаимодействия с предметом страха.

Приемы:

- десенсибилизация страха (привыкание);
- переживание безопасности за счет создания условности ситуаций;
- переживание положительных эмоций за счет возможности творческой саморегуляции;
- анатомирование страха (объяснение, что собой представляет пугающий предмет и др.).

Комплектование коррекционных групп

Психокоррекционные группы формируются из состава детей с ярко выраженными страхами с учётом количественного коэффициента страхов.

Максимальная численность детей в группе – от 5 до 7 человек плюс один «фоновый» ребенок. Разница в возрасте должна составлять не более одного года.

Организация и структура коррекционно-развивающих занятий

Программа включает 19 занятий, которые построены по единой схеме: занятие включает три части, каждая из которых направлена на формирование одного из аспектов эмоциональной зрелости старшего дошкольника. *1-я часть* занятия включает упражнения по формированию когнитивного компонента эмоциональной компетентности. *2-я часть* формирует приемы оптимизации эмоциональных состояний. *3-я часть* развивает у детей приемы саморегуляции. Несомненным достоинством программы является встроенность диагностики в коррекционно-развивающий процесс.

Цели первой части связаны с развивающе-обучающей направленностью, ориентированной на формирование положительных эмоций, установление контакта с психологом и участниками группы (психогимнастика, телесная терапия, программы детского аутотренинга). Чтобы достичь большей активизации детей и их заинтересованности, используется интригующее начало, эмоциональная завязка занятия. Например: «Сейчас с вами будут происходить удивительные истории. Вы превратитесь в волшебников».

Программы детского аутотренинга можно заменить, используя релаксационные упражнения, составленные по мотивам произведений И. Бунина, А. Куприна, В. Набокова, И. Тургенева, подобрав соответствующий музыкальный фон.

Далее следует десятиминутный перерыв – «Минутки шалости».

Цели второй части (основной) – диагностика и коррекция страхов. Эта часть самая длительная, так как состоит из 2–3 составляющих. Сюда входят беседы, ролевые и подвижные игры, рисование страхов, аппликация пиктограмм, показ диафильмов, сочинение волшебных историй и пр. Перерыв не дается, так как один вид деятельности сменяется другим, более подвижным (подвижные игры), с обязательным участием родителей.

Часть третья – заключительная, самая короткая. Сюда входит мышечный аутотренинг расслабления и другие этюды психогимнастики на расслабление мышц тела. Родители отрабатывают на занятии элементы саморасслабления с детьми и дома закрепляют. Полученный опыт используется в дальнейшем. В конце занятия идет обсуждение (по кругу) переживаний по поводу темы занятия, выполнение группового правила: «Поделись улыбкою своей». С целью укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний детям предлагается витаминный чай из плодов шиповника под музыку В. Шаинского «От улыбки».

Успешно применяется метод создания ситуации занимательности: кабинет психолога условно делится на несколько зон, где проходит большая часть игровых сеансов:

- зона для проведения рисуночной психотерапии – «Мастерская художника Демы» (столы, материал для рисования, игрушка самого художника);

- зона для проведения аутотренинга, игр-драматизаций, релаксации размещается на ковре – «Остров “Фантазия”»;

- театрализованная зона – «Театр Колобка», здесь осуществляется показ диафильмов, кукольных спектаклей;

- подвижная часть занятия (подвижные игры, этюды на выражение основных эмоции и пр.) переносится в закрытый коридор и называется «Стадион “Поиграй-ка”»;

- зона фитотерапии – фитобар «Шиповничек», он тоже выносится в коридор и оформляется под лесную полянку.

Именно заинтересованность, занимательность способствуют формированию у детей положительного отношения к таким занятиям, что в значительной мере помогает нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.

На занятиях в психокоррекционной группе дети видят себя во взаимодействии с ребятами в зеркале отношений, поступков и действий с окружающими. Они приобретают важную способность видеть и оценивать себя, глядя на себя глазами других.

На занятиях моделируются и отрабатываются навыки общения, самостоятельности и независимости, дети учатся преодолевать экстремальные ситуации, рационализировать и преодолевать страхи, поскольку они как бы извлекаются из неосознаваемого, из темноты на свет.

Занятия проводятся два раза в неделю в вечерние часы, так как в это время дети более свободны от других видов деятельности. Но самое главное – вечером легче использовать световой эффект для применения метода «Эмоциональные качели», десенсибилизации страха темноты в ряде ролевых и подвижных игр. Кроме того, родителям легче посещать занятия вечером для совместных игр. Длительность занятий 1 ч 20 мин – 1 ч 30 мин.

Примерные сценарии групповой психотерапии – лишь СХЕМА, ориентирующая психолога. Многие игры, упражнения, этюды и пр. адаптируются уже на занятиях с учётом ситуации, желания дошкольников и родителей, их восприятия, их эмоциональных возможностей на данном этапе, то есть исключаются или заменяются другими игровыми упражнениями, если покажутся детям скучными или искусственными.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК

**(методы и приемы коррекции тревожности и страхов
у детей)**

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

Игра дошкольника насыщена самыми разнообразными эмоциями: удивлением, волнением, радостью, восторгом и т. п. И это дает возможность использовать игровую деятельность не только для развития и воспитания личности ребенка (в частности, для обогащения его эмоционального опыта), но и для профилактики и коррекции его психических состояний.

Игра обладает тремя функциями: диагностической, терапевтической и обучающей. Наибольший интерес

представляет терапевтическая. Суть ее состоит в том, что изменение психического состояния происходит потому, что в игре некоторые жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит, в ослабленном виде. Игра невозможна без риска, а нежелание проиграть, надежда на победу представляют собой моделирование, что позволяет лучше адаптироваться к различным жизненным ситуациям и научиться их предвосхищать. Таким образом, игра является способом укрепления уверенности ребенка в себе.

▣ *Подвижные игры.*

Особой ценностью обладают подвижные игры, которые вызывают активность ребенка, его инициативу, самостоятельность, развивают умение управлять своими чувствами, эмоциями, принимать решения. Включаясь в игру, ребенок переступает порог застенчивости, подражая героям игры, учится преодолевать страх и испуг, неизбежный в любой игре. Подобранные педагогом игры проводятся со всей группой детей. Среди них значительное место отводится играм с мячом, где используется неожиданное бросание мяча друг другу, сопровождающееся словами «лови», «бросай», «поймай», а также всеми любимым играм «Прятки», «Жмурки», «Сова», «Пятнашки», «Кот и мыши» и др.

Цель: снять напряжение, скованность и страх, возникающие при неожиданном обращении к ребенку постороннего человека, страх нападения, темноты.

Для проведения этих игр на условном «стадионе» устраивается беспорядок: расставляются в беспорядке стулья, кегли, кубы и пр.

Устанавливаются дополнительные правила: касаться стульев нельзя, задевший их игрок становится сразу водящим, нельзя пятнать, протягивая руку выше стула, нельзя садиться на стул.

В основном на каждом занятии подвижная часть начинается с игры «Пятнашки», так как она служит своеобразной размин-

кой к последующим играм. Главное, чтобы дети не пресытились играми, не потеряли интерес. Если же это произошло, детям предлагается другая игра по их желанию.

Пример усложненного варианта игры «Сражение» (преодоление страха нападения, боли, снятие напряжения): дети бросаются газетными «снежками» друг в друга из-за укрытия (стульев), тем, кто израсходовал все «снежки», надо выйти из укрытия и под «обстрелом» собрать их снова.

На следующий раз игру можно усложнить тем, что теперь дети сражаются маленькими мячами или клубками ниток определенного цвета, чтобы ребенок собирал не те, которые ближе к «крепости», а только свои. Если некоторые дети не решаются это сделать, тогда им предлагается специальный щит-прикрытие. В дальнейшем, как правило, все дети под «обстрелом» собирают свои мячи.

Продолжительность игры «Пятнашки» составляет не более 10 мин. Нельзя сразу садиться отдыхать после игры из-за нагрузки на сердечно-сосудистую систему, лучше немного походить или поиграть в другую игру.

В игре «Прятки» используется световой эффект — выключается свет или комната затемняется шторами. Сначала некоторые дети могут отказываться от роли ведущего, так как боятся темноты, одиночества, а ведущему приходится удаляться в самый темный коридор.

Психолог может использовать такой прием: взять роль ведущего на себя и, «не обнаружив» детей, предложить ребенку: «А теперь давай посмотрим, может, и ты меня не сумеешь найти». Если и тогда ребенок не соглашается, можно открыть (частично) окно или включить мигающие светильники. Продолжительность таких игр составляет 20–30 мин. Психолог активно участвует в них. Но наибольший эффект, эмоциональное оживление и радость приносит участие родителей. В таких играх все равны, никто не поучает, не отказывается и не стыдится. Дети стараются обыграть взрослых. Все игры сопровождаются шутками, смехом, потешными угрозами.

▣ *Игра-драматизация.*

Цели: изжить страх перед сказочными или реальными образами посредством овладения, манипулирования им в игре; помочь освободить ранее подавленные в связи со страхом эмоций.

На коррекционных занятиях сначала детям предлагается по желанию изобразить поведение тех или иных персонажей знакомых сказок. Даются, например, такие задания: «Покажите, как лиса скажет «Здравствуй» медведю, которого боится, лисе-подружке, зайцу, которого хочет съесть» и др. Дети учатся не только менять интонацию голоса, но и мимикой, движением передать характер, повадки животных.

Не все дети сразу могут освободиться от излишнего напряжения, заторможенности. Помочь детям почувствовать себя увереннее и смелее можно, предложив им маски и шапочки персонажей.

Процедура игры-драматизации происходит так: вначале в доступной для детей форме проводится обсуждение характеров сказочных персонажей, затем намечается в общих чертах план игры, ее сценарий. Психолог стимулирует инициативу и воображение детей, спрашивая их, как бы они поступили в тех или иных случаях. Из подручных материалов создается подходящая обстановка. Вначале роли распределяются по желанию. Взрослый на равных условиях включается в игру и берет на себя ту роль, которая помогает направлять игровое действие в нужное русло. На первом занятии сказка или этюд проигрывается несколько раз, чтобы все дети побывали в разных ролях, а на следующем занятии роль предлагается как «сюрприз» один раз и отдается ребенку, который не смог до конца «победить» свой страх в предыдущей игре (но пожелание последнего обязательно учитывается).

Детям разрешается в определенных рамках изменять отдельные моменты сюжетной линии, особенно приветствуется измененный конец сказки, где торжествует победа над злом (страхом).

После проигрывания сценки, дети рисуют на эту тему. При чем детям предлагается изобразить, как они побеждают того, кого они боялись. Для преодоления страхов используются этюды, в которых дети исполняют разные роли, связанные с имитацией чувства тревоги или страха: этюд «Ночные звуки», «В темной норке», «Змей Горыныч» и др.

При проигрывании этюдов дети обычно просят вновь и вновь их повторить, чтобы, переживая воображаемые опасности и изображая преувеличенный страх, зарядиться не эмоцией страха, а эмоцией радости от его преодоления.

▣ *Сочинение и драматизация волшебных и условных (содержание между сказочным и реальным) историй на темы страхов.*

Сначала историю участники сочиняют коллективно по кругу, придумывая по одному предложению. Начинает историю психолог словами: «Однажды...». Если кто-то из детей затрудняется, на помощь приходит взрослый, вводя в историю более «здоровые» и гармоничные способы адаптации и разрешения конфликтов. Так, например, могут быть введены в сюжет новые сказочные персонажи, те, которых боится кто-то из детей или большинство детей (Баба Яга, Бармалей, Роботы-убийцы и т. д.).

По завершении истории составляется краткий план ее драматизации и проводится игровое моделирование рассказанной ситуации. Количество действующих лиц не ограничивается.

Далее детям дается задание на дом: придумать волшебную или условную историю на темы страхов. На следующем занятии истории рассказываются (по желанию) и обыгрываются в группе.

Психолог действует только в рамках отведенной ему роли, незаметно подсказывая играющим оптимальные пути решения проблемной ситуации. Чтобы не занимать много времени приготовлением атрибутики к игре, можно использовать самые элементарные: шапочкой служит цветной пакет, Бабе Яге можно дать веник, укрепленный на длинной палке, или быстро изготовить остроконечный нос и т. д. В коррекционных целях изготов-

ление атрибутики отрицательных персонажей можно поручить тем, кто их боится. Постепенно дети заряжаются радостной атмосферой подготовки к спектаклю и забывают свой страх.

Темы условных историй придумываются психологом заранее. Они задают нужный тон игре, учитывается и характер еще оставшихся страхов у детей. Детям предлагаются истории, моделирующие ситуации тревоги, напряжения, опасности, борьбы, поражений, победы. Например, «Мальчик Петя потерялся в цирке» (зоопарке, лесу, на другой планете и т. д.); «Про девочку, которая опоздала в детский сад», «Как Митя попал в другой город» и т. д.

Наблюдения за детьми позволяют сделать следующий вывод: каким бы правдоподобным ни представало моделирование страшной ситуации, ребенок защищен тем, что он играет и не испытывает эмоционального шока. Недоступные ранее и пугающие своей неожиданностью, непредсказуемостью образы агрессии, зла, коварства теряют подобный ореол в представлении детей. Наилучший результат получается тогда, когда боящийся ребенок в предлагаемой истории выполняет роль того, кто вызывал у него страх.

РИСУНОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Предлагается использовать метод рисуночной психотерапии, разработанный Захаровым А. И. (1982). Дети с нарушением эмоциональной сферы обычно не могут выразить свои проблемы вербальным путем, а рисование – самый доступный вид деятельности для детей дошкольного возраста. Кроме того, изучение детских рисунков позволяет психологу лучше понять интересы, увлечения детей, особенности их темперамента, переживаний и внутреннего мира.

В ходе занятий проводятся следующие виды тематического рисования:

1. Кого или чего я боюсь?
2. Что мне снилось: хорошее или плохое?

3. Ночные звуки.

4. В темной норке.

5. Змей Горыныч.

6. Кляксы.

7. Чего или кого я боюсь на самом деле (рисование оставшихся страхов).

8. Как я победил свой страх.

9. Кем я был, и кем я стал.

Графическое изображение страха не приводит к его усилению, а, напротив, снимает напряжение от тревожного ожидания его реализации. В процессе рисования страх уже во многом реализован как нечто уже произошедшее, фактически случившееся. Тем самым для ребёнка остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного, и все вместе это способствует потере страха.

Занятие длится обычно 20–30 минут. Нужно стараться не торопить детей, так как мысли о страхе, о том, как его выразить, подразумевают встречу с ним, соприкосновение, что уменьшает остроту его восприятия. Для рисования используются карандаши, краски, фломастеры, учитывается желание детей.

На каждом занятии объясняется цель рисования страхов как способа избавления от них. Каждый ребенок получает индивидуальный «заказ». После того как он его выполняет, ему дается задание нарисовать следующий по списку страх. Некоторым детям можно незаметно для других детей подсказать, как нарисовать страх, но в общих чертах (например, предложить пофантазировать и представить, что он съел волшебную конфетку и превратился в великана, а его страх остался прежним, ведь конфетка была одна).

После рисования каждому из детей выражается одобрение по поводу выполнения задания, что повышает чувство собственного достоинства, уверенности в себе. Вместе с тем нужно стараться избегать заверений о прекращении страха сразу после

рисования и допрашивания, боится ли ребенок или нет, так как это может быть рассмотрено ребенком как недоверие к нему. Каждый детский рисунок нужно убирать, например, в ящик стола, как бы избавляя ребенка от этого страха, приговаривая при этом: «Я забираю твой страх, теперь я закрою его в ящик».

Через несколько дней проводится обсуждение рисунков индивидуально с каждым ребенком, чтобы исключить эффект подражания. Последовательно показывается рисунок и задается вопрос о том, боится ли ребенок или нет. Чтобы не допустить внушения страха или его отсутствия, психологу необходимо следить за тональностью своего голоса, избегая его акцентирования на одной стороне вопроса. Отрицание страха закрепляется похвалой. Если же страх сохраняется, то рисунок откладывается в сторону без комментариев или сопровождается словами: «ничего», «всему свое время», «идем дальше» и др.

Последними даются темы на рисование страхов по контрасту, где ребенок должен изобразить себя небоящимся, в активной, противопоставляющейся страху позиции. Детям предлагается разделить лист пополам. Нарисовать свой страх на одной половине листа, а на другой – изобразить, что он его уже не боится.

Творческое рисование необходимо сочетать с мимическими и пантомимическими этюдами. Усилия психолога должны быть направлены на выявление и «графическое отреагирование» различных страхов у детей, а также на закрепление в рисунке впечатлений, полученных от участия в пантомиме (этюды «В темной норке», «Ночные звуки», «Змей Горыныч» и др.).

Игру «Кляксы» можно использовать как промежуточную диагностику. По цветовым оттенкам, по описанию того, что получилось, легко можно определить эмоциональное состояние каждого ребенка и учесть его при устранении страхов.

На заключительном занятии дети рисуют на тему «Кем я был и кем я стал». Необходимо учесть, что хуже эффект преодоления страхов у детей, где неблагоприятен семейный социум: конфликты в семье, разводы, а главное, – неприятие родителями проблем их детей.

ПСИХОГИМНАСТИКА

Цели: помочь преодолеть барьеры общения, развивать лучшее понимание себя и других, снять психическое напряжение, создать возможность для самовыражения.

На занятии дети обучаются азбуке выражения различных эмоций (радости, интереса, удивления и др.), выразительным движениям. Используется бессловесный материал, хотя вербальное выражение своих эмоций детьми тоже поощряется (этюды «Растет цветок», «Ласка» и др.). Широко используются упражнения на приобретение навыков в саморасслаблении (этюды «Факиры», «Фея сна» и др.). О плохом запоминании и различении детьми эмоций свидетельствует несовпадение дорисовок пиктограмм на их рисунках по теме «Дорисуй понравившихся человечков». Это негативно влияет на качество общения дошкольников со сверстниками и взрослыми, что очень важно для нормального эмоционального здоровья детей. С помощью зеркальной системы «Замок царевны Несмеяны» дети могут поупражняться в мимическом изображении, сравнить свое выражение лица с выражением лиц придворных царевны Несмеяны: Весельчака, Злючки, Грустинки, Дивы, Бояки (5 эмоций – веселый, злой, грустный, удивленный, испуганный). Для этого используются игры-дразнилки.

АУТОТРЕНИНГ

Цель: снизить психоэмоциональное напряжение, внушить желаемое настроение.

В работе используются пять детских программ, разработанных психологами г. Ярославля: «Пляж», «Прогулка по лесу», «На северном полюсе», «Котята», «Морское дно». *(Аудиозаписи детских программ аутотренингов и мышечного тренинга на основе упражнений, разработанных И. Г. Выготской, Е. Л. Пеллингер, Л. Я. Успенской (Ярославль: ИЧП «Митра», 1993.))* Они учитывают основные психофизические особенности

детей дошкольного возраста, доступны в плане усвоения ими элементов саморегуляции.

Внимание каждого ребенка через опосредованные образы привлекается к каждой группе мышц отдельно и последовательно.

Психофизический покой, достигаемый в результате аутотренинга в сочетании с психогимнастикой, восстанавливает силы ребенка, у него возникает приятная дремотность. Эти моменты используются для проигрывания с детьми некоторых психофизических состояний, и не разрешенные до этого проблемы, перерабатываясь головным мозгом, – «разрешаются».

Спокойная музыка концентрирует приятные эмоции и делает ярче образные представления у детей. В заключительной части сеанса обязательно есть момент «выхода» из расслабленного состояния. В каждой программе он плавно переходит в мобилизующую часть, после чего дети становятся бодрыми и энергичными. Сеанс психической разгрузки в аудиозаписи воспринимается детьми как особая ненавязчивая игра, в результате которой они получают эмоциональное удовольствие, улучшается их настроение, самооценка, возникает вера в свои силы.

О том, что дети научились расслабляться, свидетельствует их внешний вид: глаза закрыты, лицо спокойное, с улыбкой, дыхание ровное, ритмичное.

РЕЛАКСАЦИЯ

Цели: снять психическое напряжение, помочь достичь полного сосредоточения на себе, своих переживаниях и ощущениях, отключения от неприятных мыслей.

Нужно постараться помочь каждому ребенку овладеть навыками саморегуляции и релаксации. Для этого подобраны специальные упражнения в стихотворной форме под музыкальное сопровождение, которые способствуют поэтапной выработке у детей умений расслабляться, снимать психомышечное напряжение.

Во время релаксационных сеансов необходимо следить, чтобы напряжение у детей было кратковременным, а расслабление –

длительным; обращать внимание детей на те ощущения, которые возникают у них в процессе тренировок, на то, как приятно расслабление, покой, отдых.

Умение расслабляться поможет одним детям снять тревожность и напряжение, другим – сконцентрироваться, погасить возбуждение.

ПСИХОДРАМА

Цель: помочь детям справиться с переживаниями, которые препятствуют их моральному самочувствию и общению со сверстниками и взрослыми.

Речь идёт о переживаниях, возникших в случае беспокойства, страха, переживаниях по поводу самих переживаний, создающих эффект их болезненности и навязчивости. Понять не всегда проявляемые переживания детей можно только при наличии доверительного контакта с ними. Это нелегкая задача, так как дети, предрасположенные к невротическим реакциям, имеют свойство подавлять внешнее выражение переживаний. Поэтому широко используются детские игрушки с различным выражением лица, что позволяет проникнуть в мир ребенка, выявить факторы, участвующие в возникновении тревоги, чувства опасности, и провести первоначальную коррекцию детских страхов.

КУКЛОТЕРАПИЯ

Цель: повысить уверенность в себе, самопринятие.

Дети с удовольствием и радостью принимают предложение поиграть в театр кукол. У них появляется возможность выразить свои переживания, мысли от имени куклы, а ширма позволяет спрятаться, огородить себя от других, снять скованность, неуверенность. Это способствует переносу отрицательных эмоций и качеств личности ребенка на игровой образ.

Куклы и мысли позволяют детям удовлетворить свою потребность в желаемой для ребенка модели поведения (быть сме-

лым, ловким, уверенным, остроумным, общительным и т. д.). Маски используются в проигрывании этюдов на имитацию страха и в подвижных играх, а куклы – для показа кукольного театра после просмотров диафильмов («У страха глаза велики», «Красная Шапочка» и др.) и в направленном игровом моделировании ситуации, рассказанной в сочиненных детьми волшебных историях.

Выбор кукол и масок, мотивацию этого выбора детьми используют в диагностических целях, что позволяет еще раз увидеть степень робости, тревожности детей. Поскольку зрителей нет, так как все дети задействованы, организуется так называемое «театральное пространство», которое актуализирует положительную обратную связь: аплодисменты, благодарность окружающих соучастников и т. д.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ

Цели: испытать «прочность» регуляторных возможностей, обучать управлению своим состоянием.

Принцип «качелей» заключается в попеременном переходе из одного состояния в другое (противоположное), от состояния опасности к состоянию безопасности.

Детей приучают «играть» с темнотой, то забегая в темную комнату, то выбегая из нее на свет. Например, для игры «Прятки» используется темный коридор (окно закрывается шторами, а вечером выключается свет). Сначала свет не включается, пока водящий считает до 10, а в следующий раз и поиск спрятавшихся идет «вслепую», без света. В играх «Жмурки», «Пятнашки» и др. включают мигающий светильник (основной свет выключается). В занятии № 8 этот метод используется для игры «Цирк». Представление проходит в другой комнате, а в кабинете психолога «нечаянно» выключается свет. Детям приходится забегать в темный кабинет, чтобы переодеться, взять маски, обручи, мячи и др. атрибуты. В веселой суете никто и не замечает, что там темно. При просмотре диафильмов преднамеренно долго на-

страивается аппаратура, и дети в ожидании интересной сказки несколько минут сидят в темноте. Потом диапроектор включают и опять выключают, как бы для «ремонта» пленки и т. д.

Если психолог замечает, что кто-то сидит молча, необходимо спросить его, следует ли включить свет или «подождете еще несколько секунд, пока устраним неисправность». Обычно дети соглашаются подождать, так как тогда быстрее увидят диафильм.

Особенно детям нравится игра *«Мышки в норках»*. «Темная норка» изготавливается из проволочного каркаса, обтянутого темной тканью, не пропускающей дневной свет. Длина такой норки – 2 метра, диаметр 50–60 см. Проволочный каркас вставляется в проем двери дополнительного темного помещения. Сначала игра проходит при открытой с двух сторон «норке». В следующий раз с одной стороны «норка» закрывается свободно свисающей темной тканью, в дальнейшем – закрывается и выход из норки, и дверной проем, дети проползают в темное помещение («кладовая»), в темноте собирают фишки («сыр»). Игра проходит по принципу игры *«Догонялки»* (кот догоняет мышек). Смелые «мышки» прячутся в норку. Для тех, кто еще боится темноты, необходимо поставить у стен две ширмы – «светлые норки», где тоже можно прятаться. Причем поощряются все случаи ухода от «кота», но в «темной норке» «мышки» получают угощение – «сыр» (фишка).

В конце игры подсчитывается количество фишек. Благодаря высокой подражаемости и соревновательному характеру игры отказы прятаться в «темной норке» бывают чаще всего кратковременными. Все дети, в конце концов, прячутся в «темной норке».

ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ

Цель: способствовать быстрому снятию заблокированных эмоций (радости, хорошего настроения, удовольствия).

Данный метод используется редко, так как он для детей малоприемлем. Но некоторые телесные игры адаптированы для этого возраста детей.

Физический контакт включается в групповое взаимодействие. Для поощрения процесса эмоциональной разрядки применяется легкий мышечный массаж: все по очереди и вместе трогают, надавливают, легко пощипывают ребенка, чтобы помочь ему сломать «броню характера» (Райх), то есть хронического мышечного напряжения, которое изолирует ребенка от неприятных эмоций.

Начинать нужно из верхнего круга «мышечной брони» и проходить вниз по телу, достигая последнего круга, расположенного на уровне таза. С помощью прямого манипулирования мышечными кругами заблокированные чувства высвобождаются в потоке отрицательных эмоций. Похожие на массаж контакты между участниками помогают расслабить мышцы в области хронического напряжения и, кроме того, служат средством оказания поддержки и успокоения. Используются такие упражнения, как «Испечем торт», «Цыпленок жареный», «Ехал поезд запоздалый». Например, в игре «Испечем торт» дети договариваются, кто какой продукт будет представлять: муку, соль, сахар и т. д. Психолог берет на себя роль хозяйки, руководителя процессом «приготовления и выпечки торта». Дети по очереди, а потом вместе дотрагиваются до ребёнка, надавливают на него и т. д., «замешивая» тесто для торта, «выпекают» его, украшают кремовыми розочками, в конце «разрезают» его на кусочки и угощают гостей. Обычно ребенок, который перед занятием был грустным, с плохим настроением, к концу игры расслабляется.

Аналогичным образом проходят и другие телесные игры. В некоторых из них используется стихотворная форма, что повышает занимательность игры.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Цели: развивать приспособленность, чувство удовольствия и навыки группового взаимодействия, умение выражать сильные эмоции, саморасслабляться.

Не все дети считают себя лучшими танцорами, но всякий раз, когда включают танец в занятие работающей группы,

уровни мастерства быстро стираются, и участие в общем процессе танца приносит каждому члену группы личное удовлетворение.

Очевидная польза совместного танца состоит в расширении самосознания, возможности взаимодействия и сопереживания в группе. В рабочий цикл включены несколько танцев: «Заводная кукла сломалась», «Умиравший лебедь», «Танец робота». Во время танца каждый ребенок входит в роль персонажа-исполнителя, производя спонтанные движения, без показа, так как он их сам себе представляет. Танец демократичен, танцевать может каждый.

Главным в танцевальной терапии является взаимоотношения между телом и разумом, спонтанными движениями и сознанием, а также убежденность в том, что движения отражают личность. Сначала спонтанный танец включается в обязательную программу, а потом музыка включается во время «минутки шалости» по желанию детей. Спонтанные движения и жесты становятся для детей средством выражения мыслей и чувств, которые нелегко выразить вербальным путем.

Для некоторых детей танцевальная терапия служит повышением самооценки, развитием положительного образа «Я», другим ребятам движения танца помогают освободить сдерживаемые чувства, эмоции, снять напряжение.

Детям можно предложить следующие танцы: «Танец Бабы Яги», «Буратино», «Танец Кикиморы» и т. д., когда нет соответствующего музыкального сопровождения, дети могут придумывать свою музыку: стук по столу, по стакану, шуршание фольгой, игра на металлофоне и пр.

РАЗЫГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПРЕДМЕТОМ СТРАХА

Используется прием десенсибилизации или привыкания к объекту страха, снижение его значимости. Этот прием означает уменьшение чувствительности по отношению к пугающему

объекту вследствие привыкания к нему. Ребенка как бы приучают к пугающему его явлению, предмету. Например, если ребёнок боится собак, его приучают гладить сначала игрушечную собаку, но после того, как ее погладили все участники группы и выразили восхищение. Затем можно принести живого щенка и разрешить ребенку не только погладить его, но и взять на руки, поиграть с ним.

Тем детям, которые боятся сказочных персонажей, доверяется изготовить шапочки для этих персонажей дома с родителями или в группе – элементы масок, нос, волосы-пакли Бабы Яги и т. д.

С теми детьми, кто боится темноты, можно договориться о какой-либо награде за то, что они посидят 5–10 секунд в темном кабинете сначала со всеми детьми, а потом по одному, или им предлагают пройти по темному коридору. Наградой служат фантики, наклейки, звездочки и пр. Обычно результат бывает положительным.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

ТЕСТ ТРЕВОЖНОСТИ*

(Тэмпл Р., Дорки М., Амен В.)

Цели: исследовать тревожность ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций, характер его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду.

Тест ориентирован на детей от 4 до 7 лет. Экспериментальный материал представляет собой 14 рисунков, на которых изображены типичные для жизни дошкольника ситуации, каждая из которых выполнена в двух вариантах: для девочек (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке – мальчик).

* Русская версия данного теста представлена ведущим специалистом в области исследования тревожности В. М. Астаповым

Методика проведения. Рисунки предъявляются в строго перечисленном порядке. Беседа проводится в отдельной комнате. Перед предъявлением рисунков психолог спрашивает ребенка следующее:

1. Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами. (*Картинка «Игра с малышами».*)

2. Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом. (*Картинка «Ребенок и мать с младенцем».*)

3. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? (*Картинка «Объект агрессии».*)

4. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается. (*Картинка «Одевание».*)

5. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми. (*Картинка «Игра со старшими детьми».*)

6. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать. (*Картинка «Укладывание спать в одиночестве».*)

7. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной. (*Картинка «Умывание».*)

8. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? (*Картинка «Выговор».*)

9. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? (*Картинка «Игнорирование».*)

10. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? (*Картинка «Агрессивное нападение».*)

11. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) собирает игрушки. (*Картинка «Сбор игрушек».*)

12. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? (*Картинка «Изоляция».*)

13. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой. (*Картинка «Ребенок с родителями».*)

14. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест. (*Картинка «Еда в одиночестве».*)

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции необходимо чередовать название лица. Не следует задавать ребенку дополнительных вопросов.

Выбор соответствующего лица (веселого или грустного) и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе, заранее подготовленном.

Предлагаемые на рисунках ситуации отличаются по своей эмоциональной окраске.

Так, рисунки 1, 5 и 13 имеют *положительную окраску*.

Рисунки 3, 8, 10, 12 имеют *отрицательную окраску*.

Рисунки 2, 4, 6, 7, 9, 11, 14 имеют *двойной смысл*.

Двусмысленные рисунки несут основную проективную нагрузку – то, какой эмоциональный смысл придает им ребенок, указывает на его мироощущение, нормальный или травмирующий опыт общения.

Протоколы на каждого ребенка подвергается качественному и количественному анализу.

Количественный анализ. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному соотношению числа эмоционально-негативных выборов (печальное число) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{число эмоционально-негативных выборов}}{14} \cdot 100 \, \%$$

По ИТ дети в возрасте от 3,5 до 7 лет подразделяются на три группы:

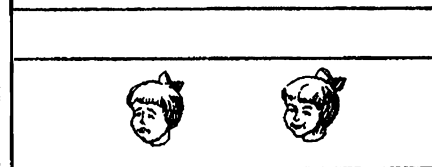
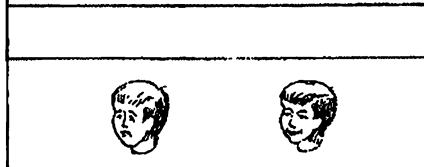
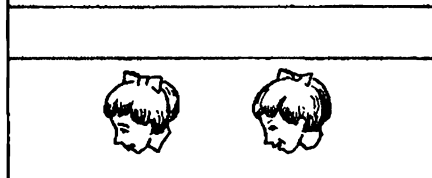
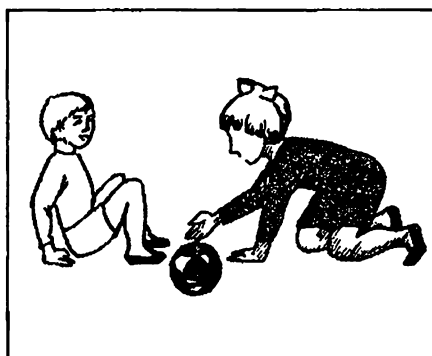
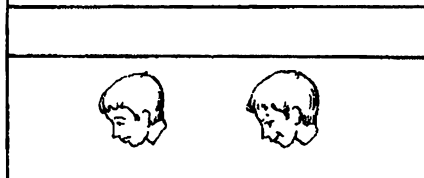
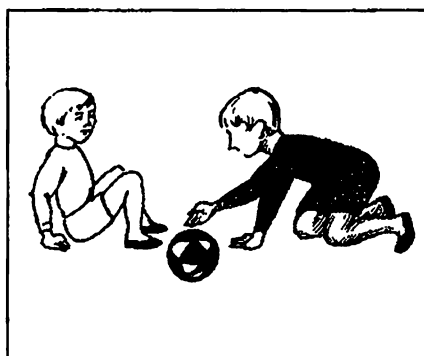
1. Высокий уровень тревожности (ИТ выше 50 %).
2. Средний уровень тревожности (ИТ от 20 % до 50 %).
3. Низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20 %).

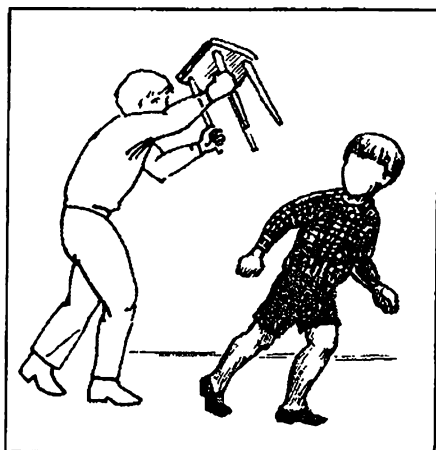
Качественный анализ. Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рисунки 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»): дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, с высокой степенью вероятности будут обладать наивысшим ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Уборка игрушек») с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

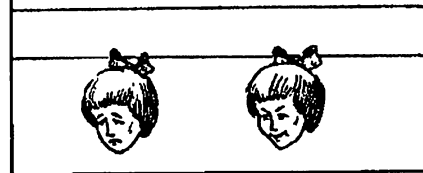
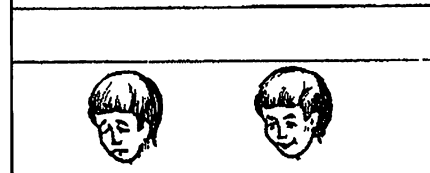
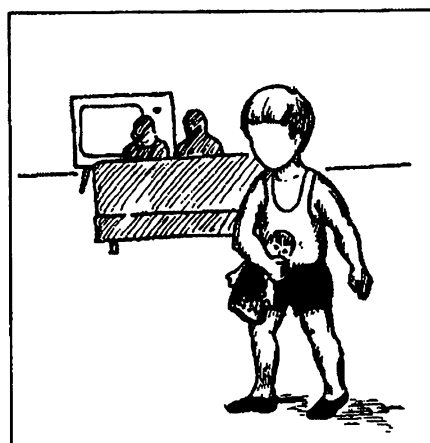
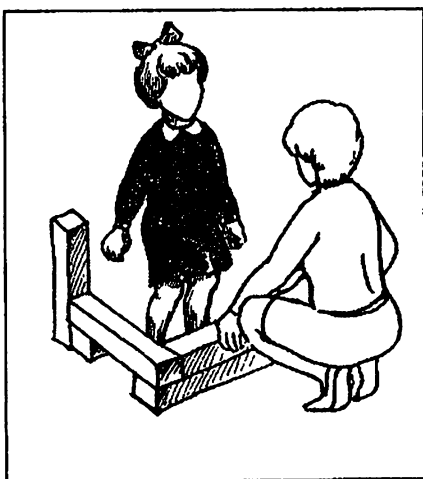
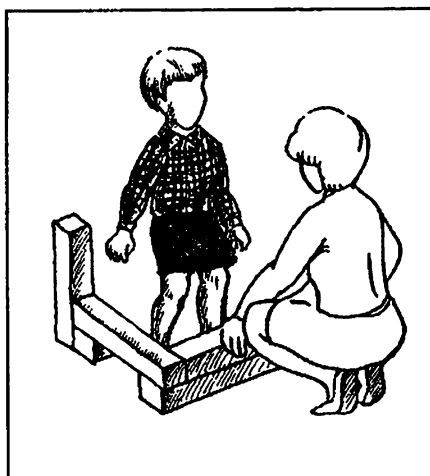
Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – ребенок» («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Здесь имеет место наибольшее число отрицательных эмоциональных выборов, причем старшие дети (5–7 лет) проявляют уровень тревожности выше, чем младшие.

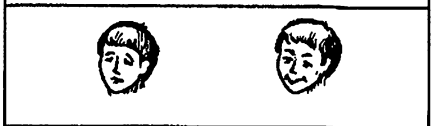
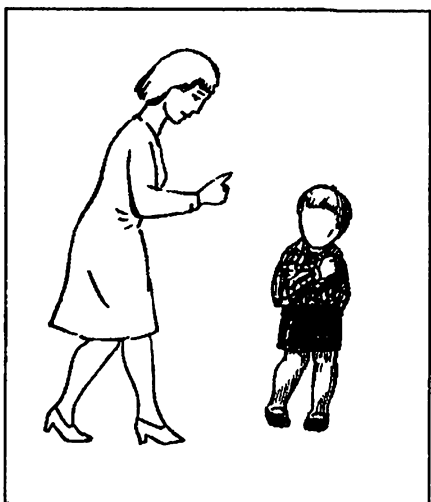
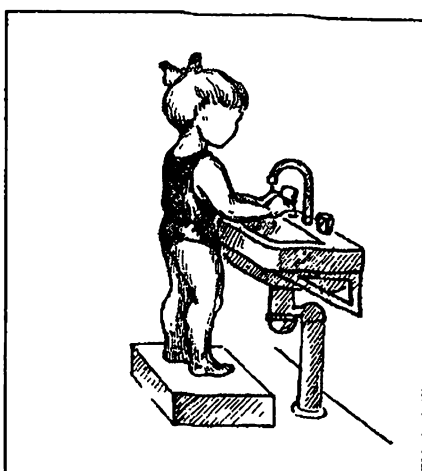
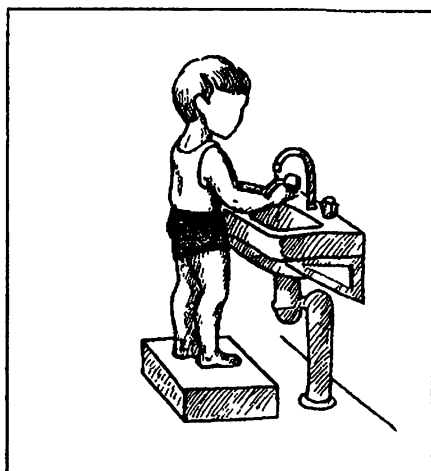
Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношение «ребенок – взрослый» («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), а также в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Уборка игрушек», «Еда в одиночестве»).

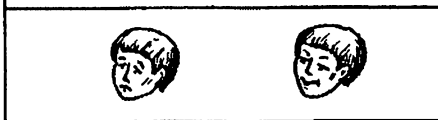
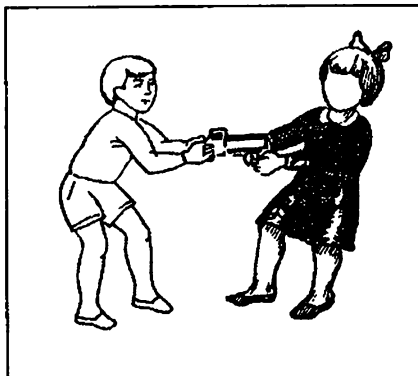
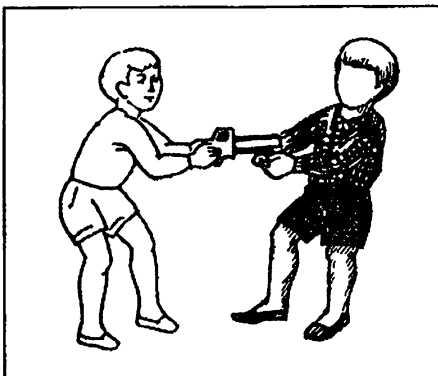
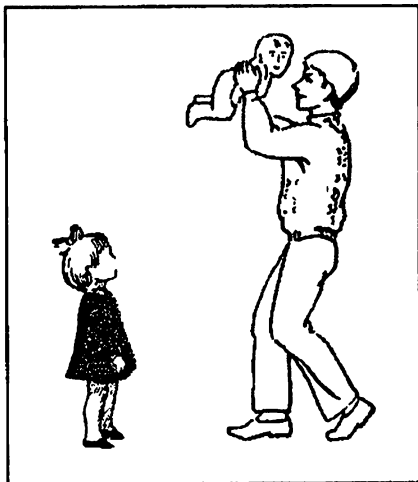
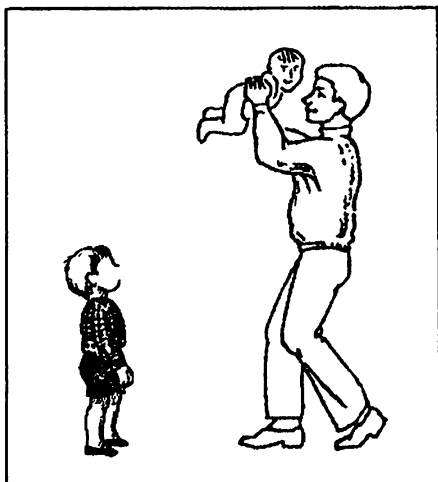
Примечание. Валидизация методики показала высокий уровень ее валидности. Уровень тревожности, определяемый на основании методики, высоко коррелирует с уровнем тревожности, полученным на основании отзывов воспитателей и учителей начальных классов ($r = 0,56$), надежность методики также весьма значительна ($\alpha = 0,42$).

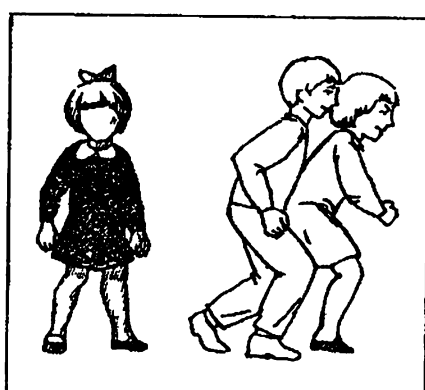
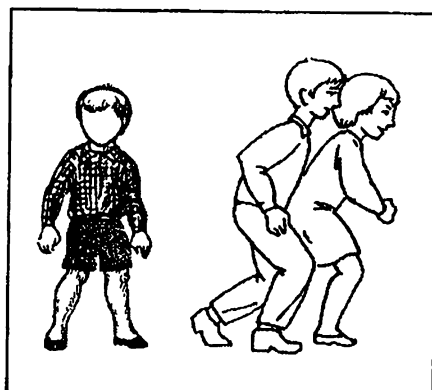
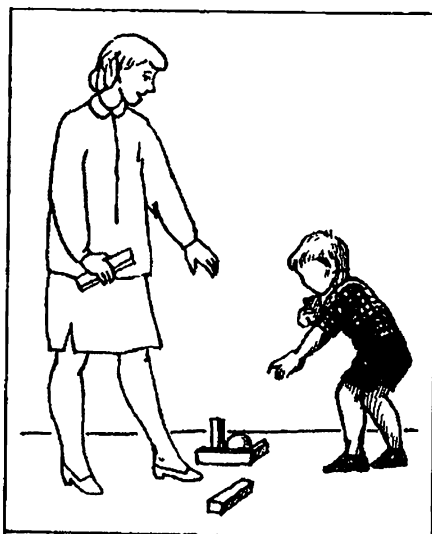


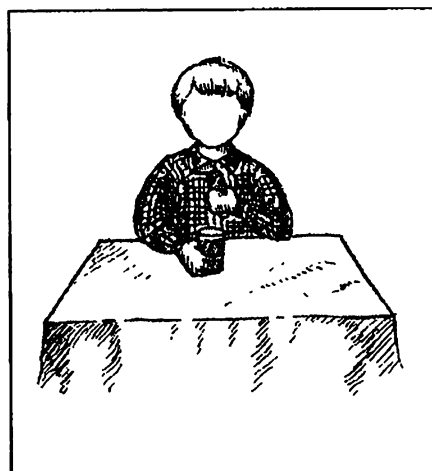
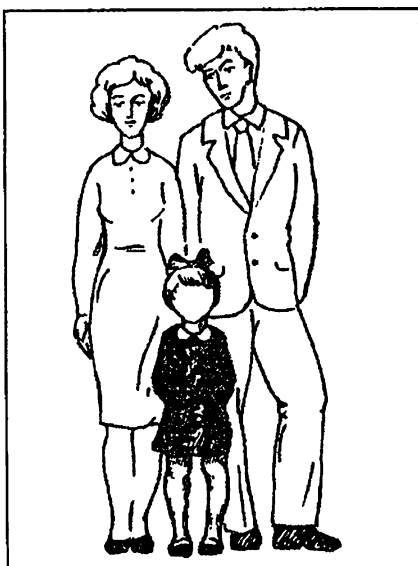
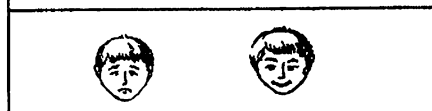
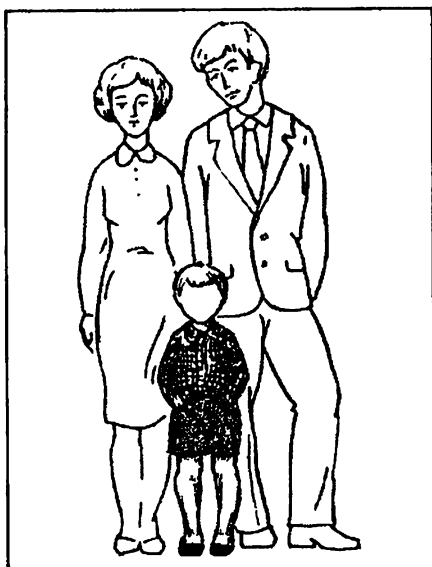












МЕТОД НЕЗАВЕРШЕННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ
(тест Сакса Сиднея, адаптирован в лаборатории медицин-
ской психологии Ленинградского НИИ им. Бехтерева)

Данный метод применяется для самых различных диагностических целей с использованием 64 предложений, с помощью которых полученные высказывания детей позволяют судить об отношении ребенка к родителям, к себе, о страхах, опасениях.

Для проведения опроса детей использовано 20 предложений указанной методики в следующем варианте:

1. Мы любим маму, а она нас...
2. Я думаю, что мама чаще всего...
3. Отцы иногда...
4. Чтобы наш папа...
5. Бывают среди детей...
6. Дети, с которыми я играю...
7. Мои друзья меня часто...
8. Моя воспитательница...
9. Если бы не было школы...
10. Когда я думаю о школе...
11. Я всегда мечтаю...
12. Я стесняюсь, когда...
13. Я весь трясусь, когда...
14. Я самый слабый...
15. Я достаточно ловкий...
16. Если бы все ребята знали, как я боюсь...
17. Если бы ко мне обратился незнакомый человек...
18. Был бы очень счастлив...
19. Я хочу, чтобы у меня не было...
20. Когда я буду взрослым...

ТЕСТ «ДОМ – ДЕРЕВО – ЧЕЛОВЕК»

Данная проективная методика исследования личности была предложена Дж. Буком (1948).

Диагностические возможности: выявление особенностей личностного развития детей от 3 до 7 лет.

Материал: нелинованный стандартный лист бумаги, мягкий простой карандаш.

Процедура проведения: индивидуально.

Ребенку дают свернутый пополам лист. Для рисования дома дают горизонтальное положение листа и предлагают изобразить дом, «какой ты хочешь или умеешь рисовать». Затем даётся задание изобразить дерево, а потом человека в вертикальном положении листа.

Во время творческой деятельности ведется свободный протокол, где произвольно отмечаются особенности рисования. Время для работы не ограничивается. Можно изображать любые детали, какие захочет ребенок.

По сюжету рисунка с ребенком надо обязательно побеседовать:

- Какое дерево ты нарисовал: живое или мертвое?
- Что это за дом? Кто в нем живет? Что они делают?
- Кого ты нарисовал? Что он делает? Как себя чувствует?

Обработка данных проводится по таблице:

Симптомо-комплекс	Симптом	Баллы
1	2	3
Незащищенность	1. Рисунок в самом центре листа.	0, 1, 2, 3
	2. Рисунок в верхнем углу листа.	0, 1, 2, 3
	3. Дом, дерево с самого края.	0, 1, 2
	4. Рисунок внизу листа.	0, 1, 2, 3
	5. Много второстепенных деталей.	0, 1, 2, 3
	6. Дерево на горе.	0, 1
	7. Очень подчеркнуты корни у дерева.	0, 1
	8. Непропорционально длинные руки.	0, 2
	9. Широко расставленные ноги	0, 1

1	2	3
Тревожность	1. Облака.	0, 1, 2, 3
	2. Выделение определенных деталей, их проговаривание.	0, 1, 2, 3
	3. Ограничение пространства.	0, 1, 2, 3
	4. Штриховка.	0, 1, 2, 3
	5. Линия с очень сильным нажимом.	0, 1
	6. Многостирание.	0, 1, 2
	7. Мертвое дерево или больной человек.	0, 1, 2
	8. Подчеркнутая линия основания.	0, 1, 2, 3
	9. Толстая линия фундамента дома.	0, 2
	10. Интенсивно затушеванные волосы	0, 1
Недоверие к себе	1. Очень слабая линия рисунка.	0, 1, 2, 3
	2. Дом с краю листа.	0, 1, 2, 3
	3. Слабая линия ствола.	0, 1
	4. Одномерное дерево.	0, 1
	5. Очень маленькая дверь.	0, 1
	6. Самооправдание, оговорки	0, 1, 2, 3
Чувство неполноценности	1. Рисунок очень маленький.	0, 1, 2, 3
	2. Отсутствие рук, ног.	0, 2
	3. Руки за спиной.	0, 1
	4. Непропорционально короткие руки.	0, 1
	5. Непропорционально узкие плечи.	0, 1
	6. Непропорционально большая система веток.	0, 1
	7. Непропорционально крупные двумерные листья.	0, 1
	8. Дерево, умершее от гниения	0, 1

1	2	3
Враждебность	1. Отсутствие окон. 2. Дверь – замочная скважина. 3. Очень большое дерево. 4. Дерево с краю листа. 5. Обратный профиль человека. 6. Ветви в двух измерениях. 7. Глаза – пустые глазницы. 8. Длинные острые пальцы. 9. Оскал – видны зубы. 10. Агрессивная позиция человека	0, 2 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1 0, 2 0, 1 0, 2
Конфликтность	1. Ограничение пространства. 2. Перспектива снизу. 3. Перерисовывание объекта. 4. Отказ рисовать какой-либо объект. 5. Дерево как два дерева. 6. Явное несоответствие качества рисунка. 7. Противоречивость высказывания по поводу рисунка. 8. Подчеркнута талия. 9. Отсутствие трубы на крыше	0, 1, 2, 3 0, 1, 2, 3 0, 2 0, 2 0, 2 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1
Трудность в общении	1. Отсутствие двери. 2. Очень маленькая дверь. 3. Отсутствие окон. 4. Окна – отверстия без рам. 5. Излишне закрытые окна. 6. Вырисованное лицо. 7. Человек, нарисованный схематически. 8. Отсутствие основных деталей лица.	0, 2 0, 1 0, 2 0, 1 0, 1 0, 1 0, 2 0, 2

1	2	3
	9. Лицо, нарисованное последним.	0
	10. Дом или человек, нарисованные в профиль.	0, 1, 2, 3
	11. Дверь без ручки.	0, 1
	12. Руки в оборонительной позе.	0, 1
	13. Высказывание о человеке как одином	0, 1
Депрессивность	1. Помещение рисунка в самый низ листа.	0, 1, 2, 3
	2. Вид дерева или дома сверху.	0, 1, 2
	3. Линия основания, ведущая вниз.	0, 1, 2, 3
	4. Линия, слабеющая в процессе рисования.	0, 1, 2, 3
	5. Сильная усталость после рисования.	0, 2
	6. Очень маленькие рисунки	0, 1, 2, 3

В ходе обследования экспериментатор стремится установить доверительные отношения с каждым из детей, проводится беседа по итогам рисования.

При описании процесса рисования учитываются особенности структуры и качества рисунков:

- расположение рисунка на листе;
- величина изображения;
- характер линий;
- другие особенности.

На основании этого делаются предположения о вероятности наличия (в той или иной степени) отдельных симптомокомплексов.

МЕТОДИКА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ (Захаров А. И.)

Инструкция:

– Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) мамы или папы;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, черной руки, Пиковой Дамы – вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
- 10) опоздать в сад (школу);
- 11) перед тем, как заснуть;
- 12) страшных снов (каких именно);
- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
- 16) бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) в тесной маленькой комнатке, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;

- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших улиц, площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови (когда идет кровь);
- 27) уколов;
- 28) боли (когда больно);
- 29) неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь).

Количественная обработка результатов по формуле

$$M = \frac{N \cdot 100}{29},$$

где М – количество страхов в %,

N – количество имеющихся у ребенка страхов,

100 % – 29 видов страхов,

29 – количество выделенных Захаровым А. И. страхов.

КОНСПЕКТЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1

Материалы: зеркальный замок царевны Несмеяны с куклами, изображающими основные эмоции: радость, грусть, страх, удивление, злость; магнитофон, аудиозапись аутогенного шарика.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Знакомство с участниками группы, установление контакта с психологом и другими детьми, определение целей встречи	Беседа	Ведущий. Здравствуйте, как я рада всех 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 в руках он окажется, будет называть свое имя и рассказывать о том, что он любит делать больше всего. Начнем с меня. <i>(Далее по очереди высказываются дети.)</i> Вот мы и познакомились. Ведущий объясняет для чего они будут собираться вместе, чем заниматься

1	2	3	4
2	Знакомство с кабинетом психолога (с комбинаторной психологической разгрузкой)	Экскурсия	Ведущий показывает художника Дему (кукла в костюме художника, в руках кисть и палитра с красками), дети рассматривают материалы, рисунки в художественной мастерской. Ведущий рассказывает, чем они здесь будут заниматься. Далее дети проходят в замок царевны Несмеяны (зеркальный), знакомятся с ее придворными. Ведущий предлагает догадаться, как кого зовут и почему (Злочец, Бояка, Вельсичак, Дива, Грустинка). Наконец, дети попадают на «Стадион "Поиграйка"». Предлагается догадаться, почему он так называется и чем здесь дети будут заниматься. И в конце экскурсии дети оказываются на «Острове "Фантазия"» (ковёр)
3	Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения	Детский аутотренинг	<i>Программа «Пляж».</i> Ведущий предлагает всем детям лечь на ковер и закрыть глаза. В е д у щ и й . Сегодня с вами произойдут удивительные чудеса. Вы будете представлять себе все, что услышите, превратитесь в маленьких волшебников и почувствуете внутри себя что-то необыкновенное.

1	2	3	4
			Ведущий объясняет, как правильно лечь, как себя вести во время аутотренинга, контролирует, фиксирует рукой позу ребенка, следит за дыханием. Включается магнитофон. В конце тренинга предлагается выход из суггестивного состояния: <i>Хорошо нам отдыхать, Подняли голову. Но пора уже вставать. Открыли глаза. Веселы, бодры мы снова, Сделали глубокий вдох.</i> И к работе (игре) все готовы. <i>Подняли руки, потянулись. Резко выдохнули. Опустили руки.</i> Ведущий. Ребята, понравилось вам на «Острове «Фантазия»? Теперь вы догадались, почему он так называется? Почему?
4	Обучение приемам выражения удовольствия и радости	Психогимнастика	<i>Этюд «После дождя».</i> Ведущий. Представьте жаркое лето, только прошел дождь. Ярко светит солнышко, отражаясь в многочисленных лужах. Как много здесь луж! Давайте

1	2	3	4
			постараемся пройти осторожно, стараясь не замочить ног (<i>звучит мелодия венгерской песни, дети и ведущий осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж</i>). Ведущий. Ой, расшалились наши дети, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Ой, как нам весело (<i>звучит быстрая музыка</i>)
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» (можно играть, танцевать, общаться, примерять маски, играть с куклами кукольного театра)			
Часть 2			
1	Обсуждение темы знакомства и установление контакта	Психогимнастика	<i>Сказка об улыбке.</i> Ведущий. Жила-была Улыбка. Жила она высоко на небе с тех пор, как обидел ее мальчик Митя. Все дни она валялась в постели, укрывшись теплым одеялом. И долго бы это продолжалось, но вдруг ей стало так 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 не я, это моя сестра Тоска». Присмотрелась:

1	2	3	4
			«Нет, все-таки это мои глазки, 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 <i>(показ ведущими)</i>. Покажите, ребята, какие <i>(показ детьми)</i>. Наступило царство тоски – тоскутище. Жалко стало Улыбке всех: и детей, и зверей, и взрослых, даже мальчика Митю, 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 <i>(показ)</i>. Покажите, какой стала Улыбка <i>(показ детьми)</i>. Спустилась она на землю. Уж как тут ей все обрадовались! Все стали обниматься и улыбаться, стали добрыми и смелыми. Ведущий. Как вы считаете, с каким человеком лучше дружить: с веселым или грустным? Какие

1	2	3	4
			нравятся вам взрослые и дети: улыбчивые или грустные, хмурые? Почему? Какие ваши друзья? С кем бы вы хотели дружить? А вы хотите дружить с Улыбкой? Давайте возьмем Улыбку с собой в мастерскую Демы
2	Выработка уверенности в себе, интереса к занятию	Рисуночная терапия	Тема «Рисую что хочу» (рисование карандашами). Художник Дема предлагает послушать песню «От улыбки» (В. Шаинского), догадаться о чем эта песня, всessler она или грустная. И под музыку нарисовать кто что хочет. В конце занятия рассмотреть рисунки на стенде-выставке. Беседа о том, что дети рисовали, какое у них настроение, помогла ли им песня
3	Развитие активного внимания, углубление характера знания комства детей	Игротерапия	Подвижная игра «Птицелов». Правила игры. Каждый играющий выбирает себе роль птицы, крику которой он может подражать (ворона, филин, воробей, утка, гусь, кукушка и др.). «Птицелов» стоит в центре игровой площадки с завязанными глазами, а «птицы» кружат вокруг и переговариваются.

1	2	3	4
			В лесу, во лесочке На зеленом дубочке Птички весело поют. – Ай! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте! «Птицы» разбегаются. «Птицелов» хлопает в ладоши – они замирают, а «птицелов» начинает их искать (<i>«птицы» не должны прятаться за какие-либо предметы</i>). Как только «птицелов» коснулся какой-либо «птицы», она издает характерный для нее крик. (3 раза.) «Птицелов» должен отгадать название птицы и имя игрока. Если он угадал, uznанный становится «птицеловом», а если нет – игра повторяется (4–5 раз)
Часть 3			
1	Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании	Аутотренинг психомышечной тренировки	Упражнение «Кулачки». Ведущий. Сожмите пальцы в кулачок (<i>руки лежат на коленях</i>) покрепче, чтобы косточки даже

1	2	3	4
	нии; напряжение и расслабление мышц рук		побелели. Вот так, хорошо! Сильно-сильно! Да, не очень-то приятно. Руки устали. Расслабьте кулачки, медленно. Вот пальцы и расслабились. Ладони потеплели, отдыхают, им легко, приятно. Выполните упражнение 3 раза. А теперь сделайте вдох-выдох, вдох-выдох... Молодцы! Руки на коленях, кулачки зажаты. Крепко, с напряжением пальчики прижаты. Большой палец прижимаем к остальным. Пальчики сильней сжимаем - Опускаем, разминаем. <i>(Легко приподнимает и роняет расслабленную кисть каждый ребенок.)</i> Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают наши пальчики!
2	Подведение итогов, выработка группового правила, усиление положительного эмо-	Обсуждение по кругу занятия. Использование песни.	Ведущий. Сегодня мы много говорили об улыбке. С улыбкой приходит радость, веселье, счастье в каждый дом. Так давайте всегда улыбаться своим друзьям, близким, знакомым и незнакомым. Теперь

1	2	3	4
	ционального переживания	Фитотерапия	мы всегда с вами будем встречаться и прощаться с улыбкой и добрыми пожеланиями, комплиментами. Выполнение группового правила «Поделись улыбкою своей и передай комплементы по кругу» (начинает ведущий). Звучит песня «От улыбки» В. Шаинского. Дети пьют витаминный чай в фитоbare «Шиповничек», прощаются

ЗАНЯТИЕ 2

Материалы: шарик, приглашение, магнитофон, запись аутотренинга, карандаши, восковые мелки, альбомные листы, витаминный чай.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Дети здороваются с ведущим. Ведущий: Как я рада вас всех сегодня видеть... Напоминает детям, что на прошлом занятии они

1	2	3	4
	занятия, введение ритуального действия		вместе выработали групповое правило, предлагает детям вспомнить какое. Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу»
2	Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения	Детский аутотренинг	Программа «Пляж». Использование эмоциональной завязки занятия и выхода из суггестивного состояния (см. занятие 1). В течение аутотренинга следить за состоянием детей, дыханием. В конце занятия (по желанию детей) можно провести обсуждение: «Что понравилось? А что нет? Как себя чувствуют? Смогли они превратиться в волшебников? Как они догадались?»
3	Обучение детей мимическим проявлениям чувств с использованием зеркала	Копирование образца: «праздники» жителей замка	Игра «Праздники». Ведущий. Ребята, сегодня почтальон принес нам с вами какую-то ценную бумагу (рулончик скреплен сургучной печатью). Давайте посмотрим, что здесь написано. Да это же приглашение в гости. И знаете

1	2	3	4
			куда? В замок царевны Несмеяны. (<i>Зачитывает приглашение.</i>) Дети отправляются к царевне Несмеяне. Здравуются с ней и ее придворными, вспоминая, как кого зовут. В е д у щ и й . В этом чудесном замке свои правила и законы. И обычное наше приветствие не считается главным. Вас поймут и примут как дорогих гостей только тогда, когда вы поприветствуете каждого жителя замка с такой же мимикой лица, как у него, как бы передразнивая всех. Вот такой это чудесный город, где «дразнилки» считаются лучшим подарком и никто на них не обижается. Дети подходят к каждому жителю и его «зеркальному» дому, здороваются – «дразнятся», меняясь местами (эмоции: радость, злость, страх, удивление, печаль). В е д у щ и й . Вот и подружались вы с жителями этого чудесного замка.

1	2	3	4
			Обсуждение по кругу: с кем больше всего понравилась общаться? Какой житель замка больше понравился? Почему? <i>(Не добиваться ответа на последний вопрос)</i>
4	Обучение приемам выражения удовольствия и радости	Психогимнастика	Ведущий. Как жарко в этой чудесной стране. Весельчак приглашает нас искупаться в волшебной молочной речке с кисельными берегами». <i>(На ковер стелется легкое белое гардинное полотно.)</i> Все веселой гурьбой побежали и с разбега плюхнулись в воду, моют руками и ногами по воде. Здесь вода по пояс. Сейчас я зажму нос и уши пальцами и погрузусь в речку с головой. Задержу дыхание под водой, а потом как выскочу на поверхность. Вот так <i>(показ)</i> . А теперь все вместе набрали побольше воздуха – и снова под воду. Вынырнули. Хорошо в воде! Весело! Можно брызгать друг на друга, брызгая руками <i>(дети выполняют действия)</i> , а можно и ногами. А какое удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, как с веселым дру-

1	2	3	4
			гом выскочить из воды и растянуться на теплом песке, расслабиться на солнышке. <i>(Все действия дети выполняют под музыку А. Лемуан «Этюд»)</i>
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» (можно играть, танцевать под музыку, общаться друг с другом, примерять маски, играть с куклами кукольного театра)			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция страхов: отражение наиболее ярких страхов в рисунке	Беседа о страхе. Рисуночная терапия	Беседа «О страхе». Ведущий. Все: и взрослые, и дети – чего-нибудь боятся. Одни – чего-то одного и совсем чуть-чуть, а другие боятся всего и очень сильно. Я боюсь мышей. А вы кого или чего боитесь? Тема «Кого или чего я боюсь?». <i>Рисование карандашами, восковыми мелками (выбор детей).</i> Ведущий. Нарисуйте, пожалуйста, кого или чего вы боитесь. Я тоже изображу свой страх. Когда мы нарисуем свой страх, уже не будем его страшиться, мы от него избавимся, он навсегда покинет нас

1	2	3	4
			и останется на бумаге. Мы его заколдуем, а как, я вам расскажу потом. Дети рисуют <i>(не торопить детей с окончанием работы)</i>. Ведущий беседует с каждым ребенком о рисунке, о страхе, который он нарисовал, предлагает сказать волшебные слова, «заколдовать страх»: «Раз, два, три – мой страх за́мри, из листка не выходи». Ведущий выражает каждому ребенку одобрение по поводу выполнения задания, предлагает принести и закрыть свой рисунок в ящик стола. Ведущий говорит: «Я забираю твой страх, он к тебе больше не вернется». Ведущий. Хотите, я вам расскажу, как не следует бояться даже тогда, когда ты испугался? Ты испугался, но не плачь, никому не показывай, что ты испугался, а тихонько скажи себе: «Что это там такое?». Спроси и иди к тому месту, которое тебя испугало. Надо обязательно разобраться, что там скрывается. Может быть, это что-то такое, что тебе

1	2	3	4
			давным-давно известно, но сейчас ты его не узнал. Мы боимся, когда не знаем о событиях, которые вокруг нас происходят, а если узнаем, то можем даже смеяться над своими страхами, наверно, и ты не раз смеялся над своим испугом. Давайте вспомним вашу историю о страхе. <i>Рассказы детей.</i> В е д у щ и й . Страшно бывает, когда кто-то сильный угрожает тебе, обещает побить, отобрать игрушку. Как хочется тогда убежать, не видеть этого человека, никогда-никогда не встречаться с ним, но нужно победить в себе этот страх. Как? Может быть, у тебя свой секрет, как это сделать, и ты бы мог поделиться с друзьями? Может быть, тебя научили этому мама или папа? (<i>Высказывания детей.</i>) А если нет, то я расскажу тебе об одном способе, который помогает многим ребятам в этой ситуации. Итак, тебе угрожают, обзывают тебя, а ты спокойно-спокойно говоришь: «Прекрати» и отходишь от обидчика. Спокойный голос, спокойное поведение говорят о твоей

1	2	3	4
			смелости больше, чем «дразнилки» и угрозы. Конечно, на все случаи жизни не придумаешь средств от страха, но научиться спокойно разговаривать с обидчиком надо уметь. В спокойствии человека – его сила и бесстрашие. Не надо повторять действий того человека, который тебя испугал и обидел, тогда ты преодолешь свой страх и научишь других ребят не бояться. Надеюсь, у тебя получится
2	Обеспечить эмоциональную разрядку, снять или значительно уменьшить тревожение и страх при неожиданном нападении и страх наказания со стороны родителей, улучшить гибкость поведения	Игротерапия (совместно с родителями)	<i>Подвижная игра «Пятнашки» (модификация).</i> Ход. Ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья, столы, чтобы между ними было пространство. Правило. Нельзя «пятнать» через мебель – это цельные колонны. Можно увертываться, отворачиваться. Кто случайно заденет мебель или выбежит за пределы площадки, становится водящим. Хлопать можно по спине и даже чуть ниже, «пятнать» надо с чувством, экспрессивно; создается эмоциональный накат за счет подчеркнутых угроз водящего:

1	2	3	4
			«Только попадись!», «Ну погоди!», «Я тебе сейчас покажу!», «Поймаю и съем!». Затем водящий взрослый восклицает с похвалой: «Ну и быстрый», «Ага, попался», «Смотри, какой ловкий», «Надо же, никак не могу догнать!», «Да что, же это такое», «Ух, устал», «Сдаюсь». Убегающий в ответ: «Не догонишь!», «Все равно убегу», «Только попробуй!» и т. д. (5 мин). Далее применяется модификация – «запятнанный» может очень даже «обидеться» на то, что его задели, схватить в руки кеглю, поролоновый валик, пустую пластмассовую бутылку или что-нибудь подобное и бегать с ответными угрозами за остальными
4	Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами игры; напряжение и расслабление мышц рук, шеи, лица	Игротерапия	Ритмическая игра «Сороконожки». Две сороконожки <i>Движение пальцев</i> Бежали по дорожке, <i>по рукам к шее (весело).</i> Так бежали, так бежали И друг друга повстречали. <i>Захват шеи руками.</i> Так друг друга обнимали, <i>Напряжение мышц шеи</i> Так друг друга обнимали, <i>и рук, лица.</i>

1	2	3	4
			Что едва ли их разняли. Расслабление, руки сбрасываются вниз, выражение удовольствия на лице
Часть 3			
1	Ознакомление с методами само-регуляции	Психогимнастика	Игра «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 его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам
2	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»

1	2	3	4
3	Профилактика простудных заболеваний	Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай из плодов шиповника, прощаются

ЗАНЯТИЕ 3

Материалы: краска, бумага; магнитофон, аудиозаписи аутотренинга, программы «Пляж», аудиозаписи песни «От улыбки» и др. песен Шаинского.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техники работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть I			
1	Приветствие, восстановление впечатления предыдущего занятия, введение ритуального действия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу»
2	Снижение психоэмоционального напряжения	Аутотренинг	Программа «Пляж»

1	2	3	4
3	Обучение приемам выражения основных эмоций	Психогимнастика	<i>Этюд «Растет цветок».</i> Ведущий. В солнечный день садовник посадил в землю семечко <i>(дети с ведущим присели, сжались в комочек, обхватив колени руками, опустили голову)</i>. Поливал, поливал его садовник <i>(один ребенок изображает действия садовника)</i>. И семечко стало расти, у него появились маленькие росточки <i>(распрямляется туловище, руки поочередно выбрасываются вверх)</i>.росло, росло, радовалось теплему солнышку <i>(улыбка, удовольствие на лице)</i> и, наконец, выросло в прекрасный цветок <i>(встать и изобразить руками цветок)</i>. Вот такой красивый и счастливый <i>(удовольствие и радость на лице)</i>. Дули ветры, цветок качался, шевелил листочками, хмурился, но стоял <i>(дети качаются, нахмурились брови, напряжены)</i>. Наступила пасмурная, дождливая осень. Цветок лег на землю. <i>(Дети ложатся на ковер – кто как хочет.)</i> Но он не погиб, у него появились новые семечка <i>(улыбка)</i>, и весной они снова взойдут и вырастут, превратившись в прекрасный цветок. <i>(Дети встают)</i>

1	2	3	4
			<i>и изображают цветок. Улыбка и удовольствие на лице)</i>
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» (можно играть, танцевать под музыку, общаться и т. д.)			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция страхов: переживание безопасности за счет создания условности ситуации	Рисуночная терапия	Тема «Что тебе снилось: хорошее или плохое?». Рисование (гуашь). В е д у щ и й. Мне снился сон, что я плыву – Плыву во сне, как наяву. А что приснилось мне: хорошее, плохое? Я нарисую и все вам расскажу, Свой «боюськи» покажу. Детям предлагается нарисовать свой сон. Ведущий тоже рисует свой. По окончании занятия дети проговаривают то, что изобразили
2	Помочь детям отыграть своё чувство страха, эмоционально	Игротерапия	Магазин «Боюськи». В е д у щ и й. Давайте вспомним, что же еще мы боимся и запишем или зарисуем вот на таких карточ-

1	2	3	4
	переключившись на игру. Формировать ощущение силы и превосходства над методом страха		как то, чего боимся. Все ваши «страхи» я забираю в магазин «Боюськи». В магазине все «божки» и «боюськи» продаются друг другу за конфеты. Например, моя «боюська» может стоить 3 конфетки. Кто купит? Проданная «божка» обмену и возврату не подлежит. Вместе с другими она сжигается прилюдно (или рвется, разрезается ножницами на мелкие кусочки и спускается в унитаз на глазах детей). Напомнить детям (каждому): «Саша, Маша... ты уже продал(а) свою «боюську» темноты (волка и т. д.) мне, у тебя ее больше нет»
3	Цели и задачи те же, что и на предыдущем занятии, а также умение контролировать свое поведение в новой знакомой обстановке	Игротерапия (совместно с родителями)	Подвижная игра «Пятнашки». Напомнить детям и взрослым правила игры. 1-й этап игры. Повтор предыдущего занятия (5 мин). 2-й этап игры (5 мин). Другая модификация – расширение игровой площадки, которая уже не только комната, но и коридор, и другие помещения.

1	2	3	4
			3-й этап. Площадка та же, но нужно всем перепрыгнуть досечку или поролоновый валик, веревочку между стульями, пролезть под столом или попрыгать по «кочкам», нарисованным мелом на полу
4	Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами	Психогимнастика	<i>Ритмическая игра «Сороконожки» (повторно, 3-4 раза)</i>
1	Психомышечная тренировка	Напряжение и расслабление мышц лица с включением дыхания	<i>Этюд «Лицо загорает» (лежа).</i> В е д у щ и й . Закроем глаза и скажем волшебные слова: «Сниб, снаб, снуре, пуре, базилиоре», перенесемся в волшебную страну Лето. Ярко светит солнце, нам приятно его тепло, подставим подбородок солнышку – подбородок загорает, слегка разожмём губы и зубы, сделаем вдох. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язык. Крепко закройте рот, задержите дыхание, подвигайте губами. Жучок улетел. Слегка откройте рот, облегченно вы-

1	2	3	4
			дохните воздух. А теперь нос загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает: на чей носик ей сесть? Сморщите нос, поднимите верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым, задержите дыхание. Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа. Выдох. Брови – качели: снова прилетела бабочка, пусть она покачается на качелях. Двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетила совсем. Спать хочется, расслаблены все мышцы лица, не открывая глаз, переползите в тень, примите удобную позу. Отдыхайте (2–3 мин)
2	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	<i>Упражнение</i> «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу». Витаминный чай
Домашнее задание: принести поролоновые шарики, мячики или сделать их из газет (5–10 шт.)			

ЗАНЯТИЕ 4

Материалы: магнитофон, аудиозаписи аутоупражнения «Пляж», песни «Чунга-Чанга» и песни «От улыбки»; шапочка-маска Утенка, поролоновые шарики, мячики; витаминный чай.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия, введение ритуального действия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Дети здороваются с ведущим. В е д у щ и й . Как я рада вас всех видеть, я счастлива. Напоминает детям, что они вместе выработали групповое правило, предлагает детям вспомнить его. Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу»
2	Снижение психоэмоционального напряжения	Детский аутотренинг	Использование эмоциональной завязки занятия и выхода из суггестивного состояния (см. занятие 1). В течение аутотренинга следить за состоянием детей, их дыханием. В конце занятия (по желанию детей) можно провести обсуждение. Программа «Пляж» (повторно). Предложить детям рассказать, что они чувствовали, что увидели на пляже, что им больше всего понравилось (напряжение или расслабление). Подчерк-

1	2	3	4
			нуть, что расслабление приятнее – во время расслабления дышится легко, ровно, глубоко, руки и ноги отдыхают. Шея не напряжена и расслаблена, все тело отдыхает
3	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое	Психогимнастика	<i>Этюд «Чунга-Чанга».</i> Ведущий. Сейчас мы с вами поплывем на нашем воображаемом корабле на волшебный остров. Давайте закроем глаза и скажем заклинание: «Сниб, снаб...» Откроем глаза. Вот мы и на корабле, он плывет к жарким берегам Африки, к чудесному острову, где все всегда радостны и беззаботны. Вот и берег. Давайте сойдем и посмотрим, кто здесь живет. Посмотрите, какие замечательные маленькие чернокожие дети. И на мальчиках, и на девочках надеты одинаковые пестрые юбочки, на ногах и руках у них звенят браслеты с колокольчиками, в ушах у всех – круглые серьги, на шее – бусы, а в волосах – красивые перья. А какие они веселые! Все танцуют, все поют! <i>(Включается запись песни «Чунга-Чанга»)</i>

1	2	3	4
			<i>В. Шаинского.)</i> Давайте и мы попляшем вместе с ними. Произвольные танцевальные движения под музыку, улыбки, смех (радость)
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости», дети продолжают танцевать, играть под музыку В. Шаинского			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция: – переживание безопасности за счет условности ситуации (страх дождя, грозы, страх одиночества); – проективная диагностика «Выбор роли» (маски)	Игротерапия (игра-драматизация)	В е д у щ и й . Сейчас я вам расскажу одну историю, и мы попробуем ее разыграть, как настоящие актеры. <i>Этюд «Ночные звуки» (дополнен и адаптирован).</i> В е д у щ и й . Утенок убежал из птичьего двора. Ночь застала его в лесу, к тому же испортилась погода: пошел дождь, поднялся ветер, началась гроза, засверкала молния, загремел гром. Деревья громко стали скрипеть и гнуть ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, а утенку представлялось, что это кто-то кричит от боли. Завывали волки: «У-у-у», где-то рычал

1	2	3	4
			медведь: «Э-э-э» и т. д. Долго метался утенок по лесу, пока не нашел себе местечко, где можно было спрятаться. Выключается свет и включается мигающий светильник со слабым освещением. Все дети и взрослый изображают деревья, коряги, пеньки (<i>выбор роли по желанию, если желающих много – крутят «волшебную булаву» (кегли), кого она «выберет»</i>). Из детского стола делается пещерка, накрывается темным покрывалом, чтобы свет не попадал внутрь. Пока звучит запись грозы, дети и взрослый не сходят со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т. п. «Утенок» прячется в маленькой «пещерке», он собирается в комочек и дрожит. Некоторое время продолжается гроза, а потом дождь стихает. Когда перестает звучать музыка, включается свет. В е д у щ и й. Солнце поднимается. Утро начинается, кончилась гроза, стало светло, свежо. Утенок увидел

1	2	3	4
			тропинку, побегал по ней и быстро нашел птичий двор. Как обрадовались ему все обитатели птичьего двора! Стали обнимать утенка, радоваться, что он жив и невредим. Утенок тоже радовался своим друзьям, весело улыбался и рассказывал, что с ним произошло. А все подходили к Утенку и по очереди слушали, как сильно и гулко бьется его сердце. Этуод повторяется 4-5 раз (по желанию детей). В игре используется шапочка утенка
3	Снятие избытка тор- можения, скованно- сти, уменьшение страха боли от не- ожиданных воздейст- вий (удара), ослабле- ние напряженности в отношениях между взрослыми и детьми, старшими братьями,	Игротерапия (совместно с ро- дителями, стар- шими братьями, сестрами)	<i>Игра «Сражение».</i> Бросание мелкими, нетяжелыми предметами (шари- ки поролоновые или бумажные, кегли и т. д.) друг в друга из-за укрытия в виде стульев, кресел, по- ставленных напротив на расстоянии нескольких метров. Предметы нельзя бросать слишком сильно, главное – попасть и увернуться. Играющие разделяются на два противостоящих лагеря, по одну сторону которого находится родитель, а по другую – ребенок. Вначале

1	2	3	4
	сестрами; «выяснение отношений» друг с другом в процессе игры		нужно «поссориться», предъявить обвинения, высказать претензии, обиды, требования, то есть всячески раззадорить друг друга и, в конце концов, объявить «войну». Тем, кто бросил все предметы, необходимо под продолжающимся «обстрелом» выйти из укрытия на «поле боя» и собрать «снаряды». Апогей игры – в «атаке» (сближении под прикрытием стульев) и в «рукопашной схватке» (противоборстве). Заканчивается игра перемирием, принесением взаимных извинений и рукопожатиями – «братанием». Как и предыдущая игра, «Сражение» идет в обрамлении постоянных шутивых угроз и насмешек типа «простофиля», «мазила», «так тебе и надо» и т. д.
	Часть 3		
1	Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряженности	Аутотренинг мышечного расслабления (совместно с родителями)	<i>Упражнение «Олени» (3 раза).</i> В е д у щ и й . Представим себе, что мы – олени. Подняли руки над головой, скрестили их, широко расставили пальцы: вот какие рога у оленя! Напрягите руки, они стали твердыми. Нам трудно и неудобно

1	2	3	4
			держат так руки, напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох-выдох. Посмотрите: мы – олени, Рвется ветер нам навстречу! Ветер стих, Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают наши плечики. Расправил плечи. Руки – снова на колени. А теперь немножко лени... Во время расслабления взрослый легко проводит по руке каждого ребенка от плеча до кончиков пальцев
2	Психомышечная тренировка: закрепление	Психогимнастика	Этюд «Отдых, сон на берегу моря» (В. Успенский).

1	2	3	4
	полученных на занятии впечатлений, навыков		Ведущий. Ребята, давайте спокойно ляжем на ковер и послушаем шум моря. Вам снится один и тот же сон... Ведущий рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии. Ведущий (<i>после паузы</i>). Когда заиграет дудочка, вы все проснетесь. Звучит сигнал (дудочка). Дети встают
3	Подведение итогов	Обсуждение по кругу. Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай
Домашнее задание: принести к следующему занятию одноцветные клубки ниток (небольшие, как теннисный мячик, мягкие) и испечь лакомство (печенье, пирог и т. д.)			

ЗАНЯТИЕ 5

Материалы: магнитофон, аудиозаписи аутогенного тренинга, программы «Морское дно», песни «От улыбки»; шапочка-маска Утенка, краски, бумага для рисования, клубки ниток разного цвета по 5–10 шт. на каждого; чай, сладости.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий	
1	2	3	4	
			Часть 1	
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия, введение ритуального действия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Дети здороваются с ведущим. В е д у щ и й . Как я рада вас всех видеть. Я счастлива. Ведущий напоминает детям, что они вместе работали групповое правило, предлагает детям вспомнить его. Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу»	
2	Снижение психо-эмоционального напряжения, внутренние желаемого настроения	Детский аутотренинг	<i>Программа «Морское дно».</i> В е д у щ и й . Ребята, сегодня мы с вами побываем в удивительном сказочном морском царстве. Опустимся с вами глубоко-глубоко на дно моря и посмотрим, какие чудесные загадочные морские существа живут там. Сядем на коврик, закроем глаза и тихо скажем нашу заклиналку... Вот мы с вами и на берегу моря (<i>включается запись</i>).	

1	2	3	4
			В конце тренинга – обсуждение по кругу, кого и что дети видели на морском дне или на поверхности воды
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» под музыку В. Шаинского			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция страхов: проигрывание ситуаций взаимодействия с предметом страха	Игротерапия (игра-драматизация)	<i>Этюд «Ночные звуки» (повторно, 1 раз, роли распределяет ведущий).</i> Роль дается ребенку со страхами темноты, грозы, одиночества или тому, кто прошлый раз боялся брать на себя роль Утенка. Ведущий предлагает вспомнить, какую историю проигрывали дети в прошлый раз, выясняет, кто хочет быть Утенком. Ведущий. А давайте сегодня подарим эту роль Саше (Маше), ведь прошлый раз он(а) не успел(а) ее сыграть (не говорить, что он боялся или не хотел, выделить эмоционально слова «ПОДАРИМ Саше»). Дети проигрывают этюд под звуки грозы

1	2	3	4
2	Ориентация ребенка на собственные возможности в преодолении страхов грозы, темноты, одиночества страшных существ; закрепление в рисунке впечатлений, полученных в пантомимическом этюде	Рисуночная терапия с последующим собеседованием	Тема «Ночные звуки». <i>Рисование (краски, гуашь, карандаши).</i> Предложить детям нарисовать, что они чувствовали, когда были в роли Утенка, деревьев, коряг и т. д. Может, кто-то продолжит эту историю о непослушном Утенке или придумает свою. В конце занятия каждый из детей рассказывает о своем рисунке
3	Уменьшение страхов нападения, неожиданных воздействий (ударов), выяснение отношений «взрослый – ребенок», «ребенок – ребенок»	Игротерапия (совместно с родителями, старшими братьями и сестрами)	Игра «Захват вражеского корабля». <i>Правила игры те же, что и в игре «Сражение», только все происходит на корабле.</i> Условные. Дети и взрослые сражаются только своими «снарядами» (клубками ниток определенного цвета). Используя свои «снаряды», приходится выходить из укрытия (стульев, столов и т. д.) под «обстрелом», чтобы собрать их снова. Для тех, кто не решается это сделать, предлагаются специальные

1	2	3	4
			щиты-прикрытия («летающие диски»). Игра усложняется еще и тем, что притемняется свет (ночь), включается мигающий светильник (маяк), ограниченно пространство
Часть 3			
1	Обучение детей ослаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненатянутости; развитие уверенности в своих силах	Аутотренинг мышечного расслабления	Упражнение «На корабле». Плавный переход от игры «Захват вражеского корабля». Ведущий. Начался шторм. Вокруг вода, волны, качка. Вот-вот мы упадем! Расставьте пошире ноги. Крепко прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Выпрямите спину. Сейчас вы похожи на находящихся моряков, уверенных в своих силах. Палубу качнуло. Прижмем правую ногу сильно к полу (левая нога расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямились. Расслабились. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу (правая расслаблена). Выпрямились. Вдох-выдох (3 раза).

1	2	3	4
			Стало палубу качать. Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, А другую – рассла-а-бля-ем! Упражнение выполнять сначала для правой, потом для левой ноги. Сядьте! Снова руки – на колени, А теперь немного сели. Напряженье улетело, И расслаблено все тело. Наши мышцы не устали, А еще послушней стали...
2	Закрепление полученных впечатлений и навыков	Обсуждение переживаний по кругу	<i>Упражнение «Братание» (из игры «Сражение»).</i> <i>Упражнение «Поделись улыбкою своей»</i>
3	Укрепление здоровья, поддержка хорошего настроения	Фитотерапия, уточнение сладостями	Под звуки песни В. Шаинского «От улыбки» дети пьют чай со сладостями, обсуждают свои переживания по поводу занятия

ЗАНЯТИЕ 6

Материалы: магнитофон, аудиозаписи аутоупражнения «Морское дно», песни «От улыбки», медленной музыки; шапочки-маски Лисы, Зайца, Утенка.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Приветствие: восстановление впечатлений предыдущего занятия. Введение ритуального действия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Дети здороваются с ведущим. Ведущий. Как я рада вас всех сегодня видеть. Я счастлива. Напоминает детям, что они вместе выработали групповое правило, предлагает детям вспомнить его. Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу»
2	Помощь детям в снятии психического напряжения, сосредоточения на себе, своих ощущениях, отключения от неприятных мыслей	Детский аутоупражнение	<i>Программа «Морское дно» (повторно)</i>

1	2	3	4
3	Обучение детей мимическим проявлениям чувств, эмоций выражения страха	Психогимнастика	<i>Этюд «Собака лает и хватается за пятки».</i> В е д у щ и й . Сегодня мы с вами сначала послушаем историю, а потом ее проиграем. Речь пойдёт о собаке, которая хочет схватить мальчика за пятку. Ребенок гуляет. Мимо на поводке идет собака. Она лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног. Во время этюда звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки». <i>Дети проигрывают сюжет. Самостоятельно выбирают роли – собаки, хозяйина, мальчика.</i> В е д у щ и й . Ребята, кто из вас боится собак? Каких вы опасаетесь собак? Может быть, кто-то из ваших знакомых тоже боится собак? А на кого-нибудь нападала собака? Где вы это видели? И т. д. На самом деле собаки никогда не нападают на маленьких детей. А если собака сидит и сторожит что-нибудь (сумку, дом, машину) не подходите к ней. Она на работе
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» под музыку В. Шаинского			

1	2	3	4
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция страхов: – переживание безопасности за счет условности во время проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха; – проективная диагностика «Выбор маски»	Игротерапия (игра-драматизация)	Ведущий. Сегодня вы послушаете еще одну историю, и мы попробуем ее разыграть, как настоящие актеры в театре. История эта называется «В темной норке». Два друга, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретила Лиса. Лиса подумала, что хорошо бы ей съесть малышей, но вслух сказала: «Здравствуйте, неразлучные друзья! А у меня для вас в моей норе приготовлено угощение, вкусные конфеты и рассыпчатос печенье. Пойдемте со мной». Малыши поверили Лисе и пошли с ней. Пришли, Лиса открыла дверцу в свою нору: «Заходите первыми». Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипачу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!» Утенок и Зайчонок, оказавшись

1	2	3	4
			в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. Зайчонок не плакал, он думал. «Давай, Утенок, выроем подземный ход и убежим отсюда», — сказал, наконец, Зайчонок. Утенок перестал плакать и вместе с Зайçonком стал рыть землю. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и больше, и вот друзья уже на воле! Утенок и Зайчонок обнялись. Радостные и веселые побежали домой. Пришла Лиса с дровами, положила их на землю, сняла крючок, открыла дверцу, посмотрела в нору и замерла от удивления... <i>Дети самостоятельно выбирают маски героев, проигрывают сюжет несколько раз, чтобы все побывало в разных ролях. Учитывать пожелания детей, не настаивать на выборе роли.</i> Игра проводится рядом с помещением, где нет естественного освещения (коридор, кладовка и т. п.). Эта комната будет лисьей норой. Дети «роют» подзем-

1	2	3	4
			ный ход, скребя пальцами по двери. Ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь
2	Устранение страха нападения, воспитание выдержки, развитие ловкости, координации движений, активности; обеспечение эмоциональной разрядки	Игротерапия (подвижная игра)	Подвижная игра «Зайки» (4–5 раз). Все дети превращаются в смелых зайчиков, а один – в грозного сердитого волка (<i>самостоятельный выход масок</i>). Дети выполняют все движения соответственно содержанию стихотворения. По сигналу «Волк зубами щелк» весело разбегаются в свои «домики» – запрыгивают на свой стул. Зайки по полю гуляли (3 раза). Зайки травку щипали (3 раза). На одной ноге скакали (3 раза). Громко букву «А» («У», «О», «Е», «Ы» и т. д.) кричали (3 раза): – А-А-А-А-А-А! Вдруг из чащи волк – Зубами щелк!

1	2	3	4
Часть 3			
1	Расширение сферы осознания собственного тела, саморасслабление	Танцевальная терапия	Танец «Умиротворяющий лебедь». Дети входят в роль персонажа танца, выполняя спонтанные движения так, как они себе представляют
2	Обучение расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряженности	Аутотренинг мышечного расслабления	Упражнение «Олени» (повторно, 3 раза) (см. занятие 4). Следить за правильным дыханием детей. Во время расслабления ведущий легко проводит по руке каждого ребенка от плеча до кончиков пальцев,verbально фиксируя расслабление: «Руки не напряжены и расслаблены»
3	Подведение итогов, выполнение группового правила. Профилактика простудных заболеваний	Обсуждение по кругу. Фитотерапия	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу». Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай из плодов шиповника, прощаются

ЗАНЯТИЕ 7

Материалы: магнитофон, аудиозаписи программы «Морское дно», песни «От улыбки»; шапочки-маски Лисы, Зайца, Утенка; карандаши, краски, восковые карандаши, бумага для рисования; ночной светильник.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть I			
1	Приветствие, восстановление впечатления предыдущего занятия, введение ритуального действия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Дети здороваются с ведущим. Ведущий. Как я рада вас всех сегодня видеть. Я счастлива. Напоминает детям, что они вместе выработали групповое правило, предлагает детям вспомнить его. Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу»
2	Помощь детям в снятии психического напряжения, полном сосредоточении на своих ощущениях,	Детский аутотренинг	Программа «Морское дно» (повторно). Следить за дыханием, общим состоянием детей

1	2	3	4
	отключения от неприятных мыслей		
3	Снятие заблокированных эмоций	Телесная терапия	Игра «Торт». В игру включается грустный малоактивный ребенок, имеющий лицевые зажимы, учитывается желание самого ребенка (если позволяет время, то все желающие могут побывать в роли торта). Положить ребенка на ковер, вокруг становятся его сверстники. Ведущий. Сейчас мы из тебя будем делать торт. Саша будет мукой, Миша – сахаром, Наташа – маслом, Вика – маслом и т. д., 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» руками по телу, поглаживая его). Ндобходим сахар (он «посыпает» тело) и немножко соли («соль» слегка, нежно прикасается к голове, рукам, ногам). Повар «замешивает» тесто, хорошенько размешивая

1	2	3	4
			его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль, и др. – тоже дышат как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту» дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого вкусным кусочком. З а м е ч а н и е. Следить за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только может упрямлению
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» под музыку В. Шаинского			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция: переживание ситуации взаимодействия с предметом страха	Игротерапия (игра-драматизация)	Этюд «В темной норке» (повторно, 1 раз). Роли распределяет ведущий, учитывая страхи детей

1	2	3	4
2	Ориентация ребенка на собственные возможности в преодолении страха темноты, нападения сказочных персонажей	Рисуночная терапия. Собеседование по рисункам	Тема «В темной норке». <i>Рисование (карандаши, краски, восковые карандаши) по выбору детей.</i> Предложить детям нарисовать свои переживания, чувства, которые они испытывали, когда были в роли Утенка, Зайчонка, Лисы. Вспомнить, переживали они то же состояние раньше в других ситуациях в реальной жизни. Если такое было, то можно нарисовать об этом рисунок, а потом всем рассказать о своих «страшилках». По окончании рисования идет собеседование по рисункам
3	Устранение страха темноты, одиночества, замкнутого пространства. Обучение в управлении своим состоянием при переезде из состояния	Игротерапия (в игре могут участвовать родители). Метод «Эмоциональные качества» (свет – темнота – свет)	Игра «Прятки» (4–5 раз). Заранее обговариваются места, где нельзя прятаться (например шкаф). Освещение выключается, остается включенным только небольшой ночник. Игра осуществляется в нескольких комнатах (кабинет, коридор, раздевалка и т. д.). Тот, кто водит, обходит возможные места, где могут спрятаться дети и взрос-

1	2	3	4
	опасности в состоянии безопасности		лые, произнося шуточные угрозы в адрес спрятавшихся. Последние стремятся ничем не выдать себя. Состояние эмоционального напряженного ожидания в игре поддерживается еще и тем, что ищущий не обнаруживает удачно спрятавшегося ребенка, проходя мимо со словами: «И здесь никого нет. Куда же все подевались, исчезли?» Если кто-то из детей не выдерживает и подает знак, это уже нарушение правил, и игра начинается снова. Для укрытия каждый раз подыскивается новое место, и надо найти его достаточно быстро, не растеряться, пока водящий у двери медленно считает до 5 и со словами «Я иду искать» начинает поиск. З а м е ч а н и е. Перед игрой «Прятки» проводится игра «Пятнашки» для эмоциональной зарядки. Наилучшие результаты – когда ребенок сразу становится ведущим, то есть с ходу преодолевает страх и нерешительность. Хороших результатов можно достичь, когда взрослые сдаются, «не найдя» детей, а они, наоборот, стремятся найти всех без исключе-

1	2	3	4
			ния. Найденные участники игры продолжают принимать в ней участие, идя сзади водящего, помогая ему репликами, замедлением или ускорением движения
Часть 3			
1	Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании: – напряжение и расслабление мышц туловища; – напряжение и расслабление мышц ног	Психогимнастика. Аутотренинг мышечного расслабления	<i>Этюд «Солнышко и тучка».</i> Ведущий. Солнце зашло за тучку, стало свежо – присели все и сжались в комок, чтобы согреться (<i>задержать дыхание</i>). Солнце вышло из-за тучки. Жарко – встать, расслабиться – разморозило, потянуть ручки вверх, в сторону – вдох, опустить руки вниз – выдох. <i>Упражнение «Загораем» (3 раза).</i> Ведущий. Представьте, что вы на пляже и решили позагорать. (<i>Дети сияют на ковре, ноги вытянуты.</i>) Подняли ноги к солнцу, вытягиваем их, держим, ноги напряглись (<i>попробовать каждого ребенка</i>), опустите ноги. Повторим упражнение, ноги ста-

1	2	3	4
			ли твердыми, каменными. Теперь они устали, опустим их. Расслабились. Как приятно! Ноги отдыхают – вдох-выдох (3 раза). Мы прекрасно загораем, Выше ноги поднимаем, Держим, держим, напрягаем... Загораем... Отдыхаем... Потихоньку опускаем! Ноги не напряжены И рассла-а-бле-ны
2	Закрепление полученных впечатлений	Обсуждение по кругу	<i>Упражнение</i> «Поделись улыбкою своей и передай – комплементы соседу»
3	Укрепление здоровья	Фитотерапия	Под звуки песни В. Шаинского «От улыбки» дети пьют чай, обсуждают свои переживания по поводу занятия

ЗАНЯТИЕ 8

Материалы: магнитофон, аудиозаписи с программой аутотренингов «Дождь, гроза», «Морское дно», песни «От улыбки»; атрибуты для игры в цирк; мигающий светильник.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия, введение ритуального действия	Обмен переживаниями, выполнение группового правила	Дети здороваются с ведущим. В е д у щ и й . Как я рада вас всех видеть. Я счастлива. Ведущий напоминает детям, что они вместе работали групповое правило, предлагает детям вспомнить его. Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу»
2	Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения	Детский аутотренинг	<i>Программа «Морское дно».</i> В е д у щ и й . Ребята, сегодня мы с вами побываем в удивительном сказочном морском царстве. Опустимся с вами глубоко-глубоко на дно моря и посмотрим, какие чудесные загадочные морские существа живут там. Сядем на коврик, закроем глаза и тихо скажем нашу заклиналку... Вот мы с вами и на берегу моря (<i>включается запись</i>).

1	2	3	4
			В конце занятия – обсуждение по кругу, кого и что дети видели на морском дне или на поверхности воды
3	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое (радость, удовольствие)	Психогимнастика	<i>Этюд «Встреча с другом».</i> Ведущий. Ребята, послушайте историю о встрече двух друзей, а потом мы постараемся ее разыграть, как в театре. У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться, мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц, однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу! Выразительные движения: объятия, улыбки
Перерыв (10 мин): «Минутка шалости» под музыку В. Шаинского			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция:	Игротерапия (игр-драматизация).	<i>Игра «Темнота».</i>

1	2	3	4
	– снятие страха темноты, одиночества путем проигрывания ситуации взаимодействия с предметом темноты; – обучение в управлении своим состоянием при переходе из состояния опасности в состояние безопасности	Метод «Эмоциональные качели» (свет – темнота – свет)	Выбирается ребенок со страхом темноты по результатам проективной диагностики (<i>другие дети в это время рисуют</i>). Этюд «В темной норке». <i>1-й вариант.</i> Ребенок, боящийся темноты, входит за руку с ведущим в темную комнату на 3–5 мин. Он представляет себя «робким цыпленком», который вошел в «темную норку». <i>2-й вариант.</i> Второй раз ребенок входит в темную комнату один, представляя себя «смелым утенком» (зайти и выйти). Этюд «Ночные звуки». Ребенок отводится в темную комнату на 2–3 мин до того момента, пока не зазвучит музыка. Со звуком музыки он должен выбежать, имитируя какой-нибудь звук голоса птицы или животного (совы, собаки, курицы, кошки и др.). Этюд «Веселый цирк» (5–10 мин). Каждый ребенок приносит из дома какой-либо цирковой атрибут (клоуновский колпак, веер, нос кло-

1	2	3	4
			уна, флажок, цветок, шарик и т. д.). Все предметы им предлагают оставить в комнате и запомнить место, куда именно положили, пока они будут заниматься. Перед этюдом в комнате (как бы по ошибке) выключается свет. Ведущий сообщает, что со звуками музыки дети должны взять свои цирковые предметы, начинается игра «Веселый цирк».
2	Устранение страха темноты, одиночества		Звучит музыка, дети бегут в темную комнату, берут свои атрибуты и имитируют роли (клоуна, животных и др.)
			<i>Игра «Прятки» (повторно, 3–4 раза).</i> Игра проходит в темном коридоре и вспомогательных помещениях. Дверь кабинета открыта, там горит мигающий светильник
Часть 3			
1	Психомышечная тренировка: – напряжение и рас-	Аутотренинг мышечного расслабления	<i>Упражнение «Загораем» (повторно, 3 раза)</i>

1	2	3	4
	слабление мышц туловища; – напряжение и расслабление мышц ног		
2	Обучение расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряженности		Этюд «Солнышко – тучка» (повторно)
3	Закрепление полученных впечатлений. Профилактика простудных заболеваний	Обсуждение по кругу. Фитотерапия	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу». Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай из плодов шиповника, прощаются

ЗАНЯТИЕ 9

Материалы: магнитофон, аудиозаписи с программами аутотренингов, песни «От улыбки», медленной музыки.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий	
1	2	3	4	
			Часть 1	
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия, введение ритуального действия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Дети здороваются с ведущим. В е д у щ и й . Как я рада вас всех сегодня видеть. Я счастлива. Напоминает детям, что они вместе выработали групповое правило, предлагает детям вспомнить его. Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу»	
2	Снятие психического напряжения, внутреннее желаемого настроения	Детский аутотренинг	<i>Программа «Прогулка по лесу».</i> В е д у щ и й . Представьте себе раннее утро. Дует легкий свежий ветерок. Встает солнышко. Запели птички. Умываются котята, щенята, цыплята. А как встречают утро лесные зверята? Давайте отправимся сегодня на прогулку в лес. (<i>Включается запись аутотренинга.</i>) Следить за состоянием детей, их дыханием, выходом из суггестивного состояния	

1	2	3	4
3	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое (страдание, печаль)	Психогимнастика	Этюд «Старый гриб». Ведущий. Сейчас мы с вами вернулись с прогулки по лесу. Очень много интересного мы увидели и узнали. Я, например, заприщипала в лесу старый гриб. Он был такой старый, что казалось, вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки. Давайте все вместе покажем, каким был старый гриб. Как вы его себе представляете: веселым или печальным? Выразительные движения: стоять прямо, ноги расставлены, колени слегка согнуты, плечи опущены, руки висят вдоль тела, голова клонится к плечу
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» под музыку В. Шаинского			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция: – снятие страха привидений путем про-	Беседа о страхах. Игротерапия.	Игра «Привидения». Ведущий. Что такое привидение? Бывает ли оно на самом деле? Где вы слышали о нём или видели его? Кому снилось привидение? Какое оно? Бывает

1	2	3	4
	игрывания ситуации взаимодействия с предметом страха;		ли оно днем? А когда оно вам видится? На самом деле Привидение существует только в сказках, фильмах и в нашем воображении, то есть нам просто кажется, мы его выдумали. Давайте вспомним, что надо делать, если нам что-то видится, кажется? (За- <i>жечь свет, проверить что это, подойти и посмотре- ть, потрогать.</i>) Хотите сегодня поиграть в при- видения? Если есть положительный ответ, то затемняются ок- на, включается неяркий ночник. Дети ложатся на свои коврики и укрываются покрывалами. В е д у щ и й . Наступила ночь. Все дети пошли спать в свои кровати. И вдруг им показалось, что что-то большое и белое медленно плывет к ним. <i>Ведущий покрывается белым прозрачным гардин- ным полотном.</i> В е д у щ и й . Это я, не бойтесь. Сегодня я буду иг- рать роль привидения. Привидение – это плод наше- го воображения. Его нет на самом деле. Оно не мо-

1	2	3	4
	– ориентация ребенка на собственные возможности избавления от страхов	Рисуночная терапия	жет причинить вреда, даже дотронуться до вас не может. Кажется, что это легкий дымок, нежная паутинка в воздухе плывет плавно, как облака в небе. И вдруг эта паутинка весело заплескала (<i>движения рук в стороны, вниз</i>) под медленную музыку. Дети прячутся и подглядывают из-под покрывала, визжат. Взрослый не приближается близко к детям. Тема «Веселые и страшные привидения» (или «Чего я еще боюсь?»). <i>Рисование (обычные или восковые карандаши).</i> Ведущий. Ребята, возьмите лист бумаги и покажите, скомкав лист, как вам было страшно. Может быть, вы сердитесь за свой страх привидений на себя или на других? Может быть, на маму, что не легла с вами спать, или на меня за то, что пугала вас привидением? Хорошо, если по вашим движениям, по вашему лицу это будет понятно... Только не порвите листок! (<i>Дети выполняют задание.</i>)

1	2	3	4
			А теперь давайте развернем этот лист, разгладим его и положим перед собой. Вспомните, о каком страхе мы сегодня говорили. Какие ваши привидения: веселые или грустные? А может, они очень страшные и постоянно вас пугают, стараются вас схватить или еще что-то сделать? А может быть, у вас еще есть другие страхи? Давайте их нарисуете на этом разглаженном листке, а потом расскажем о своем рисунке. Ведущий обещает сжечь страхи, а пепел развеять по ветру, чтобы они больше не вернулись к детям
2	Устранение страха внезапного воздействия, страхов темноты и замкнутого пространства	Игротерапия (совместно с родителями)	<i>Игра «Жмурки в лесу».</i> Проводится там же, где и игра в «Пятнашки» (расставленные в беспорядке стулья – это деревья, коряги, кусты). Основное правило – стоять на одном месте и ничем не выдавать себя, чтобы не быть обнаруженным. Можно изгибаться, наклоняться, даже ложиться, когда ведущий проходит рядом и пытается нащупать

1	2	3	4
			вытянутыми руками участников игры, но и тогда ноги остаются как бы приклеенными к полу. Сначала водящему плотно завязывают глаза, и он должен держать их закрытыми (то есть имитируется замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни). Перед началом поиска водящего с закрытыми глазами три раза поворачивают вокруг себя, что осложняет его ориентировку. Если он идет в противоположную сторону, то играющие могут хлопнуть, щелкнуть пальцем, указывая нужное направление. Главное – не говорить и не передвигаться по площадке. Свет приглушен, полумрак. Взрослый в роли водящего задает тон всей игре, шуточно угрожая: во что бы то ни стало найдёт всех, они никуда от него не денутся, он расправится с ними, съест, то есть он выступает в роли злодея – Бармаля, разбойника. Если поиски затягиваются, то играющие могут немножко выйти вперед и внезапно громко произнести перед водящим какой-то звук (у-у-у; а-а-а), после

1	2	3	4
			чего надо успеть быстро вернуться на свое место. При обнаружении участника игры его нужно на ощупь опознать и назвать имя. В роли водящего поочередно выступают все дети. Если поиск затягивается, то найденные и стоящие в стороне участники начинают считать до 10 с тем, чтобы водящий действовал быстрее. При счете «десять» водящий снимает повязку
Часть 3			
1	Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании и расслаблении: – мышц живота; – мышц ног	Аутотренинг мышечного расслабления.	<i>Упражнение «Шарик».</i> Ведущий. Представим, что мы надуваем воздушный шарик. Положите руку на живот (ладонь на область диафрагмы). Надуваем живот так, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напряглись. Это сильное напряжение – неприятно! Не будем надувать большой шар. Надуем маленький – спокойно, не торопясь. Плечи поднимаются (обойти всех детей и проверить, правильно ли они выполняют задание). Вдох-выдох (3 раза).

1	2	3	4
		Психогимнастика	Мышцы живота расслабились, стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь, выдох свободный... Вот как шарик надуваем, А рукою проверяем <i>(делается вдох)</i>. Шарик лопнул – выдыхаем, Наши мышцы расслабляем. Дышим легко, глубоко, ровно... <i>Этюд «Игра с муравьем» (лежа, 2–3 раза).</i> В е д у щ и й . Сегодня мы с вами гуляли в лесу. Давайте ляжем и вспомним, как приятно было лежать на мягкой траве <i>(пауза)</i>. Ой–ой–ой, на пальцы ног залез муравей и бежит по ним. С силой натяните носки на себя, ноги напряженные, прямые <i>(на выдохе)</i>. Оставьте носки в этом положении, почувствуйте, на каком пальце сидит муравей <i>(задержка дыхания)</i>. Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросьте муравья с пальцев ног <i>(на выдохе)</i>, носки идут вниз – в стороны, расслабьте ноги, они отдыхают

1	2	3	4
2	Закрепление полученных впечатлений	Обсуждение переживаний по кругу	Выполнение ритуального действия – упражнение «Поделись улыбкою своей»
3	Укрепление здоровья, хорошего настроения	Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети пьют витаминный чай, делятся переживаниями по поводу занятия
Домашнее задание: всем принести легкие прозрачные (газовые) платки, накладки для игры в привидения			

ЗАНЯТИЕ 10

Материалы: магнитофон, аудиозаписи аутоупражнений «Прогулка по лесу» и «Психомышечное расслабление», музыки М. Кресева «Жалобная песенка», песни В. Шаинского «От улыбки».

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Приветствие, установление контакта	Обмен переживаниями. Выполнение	Ведущий. Сегодня к нам в гости пришел волшебный Апельсинчик (безопасная ароматизированная

1	2	3	4
		ние группового правила	свечка). Снимем шляпку – здесь загадочное царство Госпожи Свечки. Как здесь красиво! А как пахнет! <i>(Дети нюхают и рассказывают, чем пахнет.)</i> Гос-пожа Свечка – волшебница. Сейчас мы ее разбудим <i>(зажигает свечу)</i>. Как загадочно горит ее огонек! Всем от него тепло и приятно. Будем передавать свечку друг другу. Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу»
2	Снижение психоэмоционального напряжения	Детский аутотренинг	Программа «Прогулка по лесу». Следить за дыханием и состоянием детей
3	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое (стра-	Психогимнастика	Этюды «Ой, ой, живот болит!» и «Медвежата выздоровели». Ведущий. Ребята, когда мы гуляли по лесу, лесные зверушки рассказали мне одну историю, которая случилась в медвежьей семье. Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но не мытые яблоки.

1	2	3	4
	дание и печаль, удовольствие и радость)		У них разболелись животы. Медвежата жалуются маме-медведице: Ой, ой, живот болит! Ой, ой, меня тошнит! Ой, мы яблок не хотим! Мы хвораем – Том и Тим! <i>Жалобы медвежат сопровождают музыкой М. Красева «Жалобная песенка».</i> Выразительные движения: брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены, туловище согнуто, живот втянут, руки прижаты к животу. Ведущий. Позвала мама-медведица доктора. К ним пришел доктор Зай. Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома. Выразительные движения: положение сидя, ноги раздвинуты, тело отклонено назад, подбородок слегка приподнят, улыбка.

1	2	3	4
			Ведущий. Давайте разыграем эту сцену, как актеры в театре. <i>Дети проигрывают этюды несколько раз, чтобы все побывали в роли Тима и Тома</i>
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» под музыку В. Шаинского			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция: – снятие страхов привидений путем реализации индивидуального подхода;	Игротерапия.	Игра «Лесные привидения». Ведущий. Ребята, оказывается, лесные жители тоже боятся привидений. Я им объяснила, что это только наше воображение, может быть, это сова ночью пролетела или летучая мышь, а может быть, ночная бабочка в лунном свете показалась им привидением. А еще я им рассказала о том, как мы играем с вами в привидения. А давайте сегодня поиграем в маленьких лесных привидений. Хотите? Тогда из стульев, валиков, столов сделаем лес, покрыв их шарфами и платками. Это ветки деревьев и кустов. Наши привидения веселые и добрые. Они просто немного расшалились, им хотелось слегка друг

1	2	3	4
	– показать собственные возможности в преодолении страхов	Рисуночная терапия (позитивное изменение рисунка «Чего я боюсь»)	друга напугать. Как только заиграет музыка, вы накинете на себя свою прозрачную накидку и превратитесь в привидения. Не забудьте, наши привидения веселые и добрые, они просто хотят повеселиться, поиграть, немножко пошутить – можно поднять согнутые руки в локтях и растопырить пальцы. Вот так (показ). Можно страшным голосом произносить разные звуки, например такие: «Ух-ух-ух», «Ах-ах-ах», «Фу-у-у, фу-у-у». Ведущий (в конце игры). Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте посчитаем до трёх и снова станем детьми. <i>Тема «Когда ты боишься и что с этим делать?».</i> <i>Рисование (материал по выбору детей).</i> Ведущий. Ребята, что мы рисовали на прошлом занятии? Да, в самом деле – мы рисовали свои страхи. Когда я собирала эти рисунки, то решила, что навсегда избавлю вас от страхов, сожгу их, а пепел выброшу – но странное дело! Рассмотрев эти «стра-

1	2	3	4
			шилки», ваши «боюськи», я вдруг почувствовала, что мне их жаль. Да-да! Представляете, каково им приходится, таким страшным, ужасным и непривлекательным! Никто их никогда, наверное, не любил. Может, поэтому они такими стали? Как вы считаете? <i>Позитивное изменение рисунка.</i> <i>Дети работают с вопросами и заданиями.</i> В е д у щ и й . А может, стоит по-другому на них посмотреть, поколдовать кисточкой или карандашом, жизнь этих «страшилок» наладится? Как вы думаете, чего им не хватает? Нарисуйте! Им лучше? Они рады? Какими они станут? Нарисуйте (<i>дети выполняют задание</i>). Теперь они вам больше нравятся? А страшные они теперь? Обсудив получившиеся рисунки, дети приходят к выводу, что они совсем не страшные
2	Устранение страха внезапного воздействия, страхов темноты	Игротерапия (совместно с родителями)	<i>Игры «Жмурки» (повторно, 4–5 раз).</i> У с л о ж н е н и е . Поставить поролоновый валик, натянуть веревку между стульев, набросить на водя-

1	2	3	4
	и замкнутого пространства		шего покрывало или обруч, от которых он должен освободиться, дать ему в руки кеглю, книжку или любой предмет. Подобные проказы контрастируют с угрозами водящего, что и придает особый колорит игре, способной устранить страхи внезапного воздействия, а также страхи темноты и замкнутого пространства
Часть 3			
1	Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании и расслаблении: – мышц живота; – мышц ног	Аутотренинг мышечного расслабления	<i>Упражнение «Шарик» (повторно). Этюд «Игра с муравьем» (повторно)</i>
2	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	<i>Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»</i>
3	Профилактика простудных заболеваний	Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай

ЗАНЯТИЕ 11

Материалы: магнитофон, аудиозаписи аутоупражнения, песни «От улыбки», запись стихотворения «Что в углу»; материалы для рисования; приз в форме бочонка с медом.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Приветствие, введение ритуального действия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу» (с использованием свечки)
2	Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения	Детский аутотренинг	Программа «Прогулка по лесу» (повторно)
3	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно	Психогимнастика	Этюд «Любящие родители». Ведущий. На прошлом занятии мы познакомились с забавными медвежатами Тимом и Томом. Помните, что с ними случилось? Покажите, как хорошо они себя чувствовали, когда их вылечил док-

1	2	3	4
	выражать свое (удовольствие, радость)		тор Зай. Они были довольные и радостные! (<i>Показ детьми.</i>) В медвежьей семье – большая радость: у Тома и Тима появилась маленькая сестренка – Топуля. Все ее очень любят. Мама-медведица и папа-медведь укачивают свою малышку. Сначала мама-медведица качает Топотулю, нежно прижимая ее к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и дочку и сам тоже тихонько покачивается, потом мама-медведица передает дочку медведю. Теперь папа-медведь качает малышку, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью. Давайте все вместе покажем, как мама-медведица укачивала свою малышку. Сложите перед собой руки, обхватив пальцами локоть другой руки, медленно покачиваемся под музыку вправо-влево, на лиц – улыбка. (<i>Включается музыка «Колыбельная». Ведущий вместе с детьми выполняет эту д.</i>) А теперь давайте разыграем эту сценку по очереди. Кто хочет выполнять роль мамы-медведицы, папы-медведя?
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости»			

1	2	3	4
		Часть 2	
1	Диагностика и коррекция: ориентация ребенка на собственные возможности в преодолении страхов (темноты и др.)	Игротерапия. Беседа о страхе	Игра-драматизация «Я смелый» (измененный вариант этюда «Что в углу»). В е д у щ и й . На свете много страшных вещей – темные длинные коридоры и подозрительные тени. Иногда и не поймешь – человек это или предмет, а может быть, это пауки с длинными мохнатыми лапами. Того и гляди, это Страшное и Лохматое подскочит и утащит меня. Но на самом деле страшным это только кажется. В темных углах ничего интересного, кроме пыли, не бывает. Подумай – откуда там чему-то взяться, если дом закрыт на прочные замки. Пауки никого, кроме мух, не обижают. А если включить свет, то даже мне стыдно – никого нет! Только мои вещи, игрушки, книги спокойно лежат на своих местах. Я выключаю свет и превращаюсь в самого СМЕЛОГО мальчика или девочку. Я спокойно засыпаю, мне снятся только хорошие сны. Давайте поиграем в смелых ребят. Представим, что кабинет – это ваша спальня. Я – ваша мама. Ваша

1	2	3	4
			мама уложит спать своего смелого сыночка или дочку, выключит свет и пойдет в свою спальню. А тот, кто станет играть роль СМЕЛОГО, будет тихо лежать, слушать стихотворение, постарается быть спокойным, не бояться, потому что в нашем кабинете, да и в вашей спальне дома ничего страшного нет. <i>(Первый раз выбирается ребенок по своему желанию, а в дальнейшем – тот, кто боится темноты.)</i> Включается запись стихотворения «Что в углу». Первый раз все находится в темном кабинете, в дальнейшем – только один ребенок. Ведущий заводит СМЕЛОГО в спальню, где из стульев строится кровать, укрывает его, включает запись, включает свет и выходит. Остальные дети вместе с ведущим ждут за дверью. По окончании записи включается свет. Все заходят. Идет обсуждение, что чувствовал СМЕЛЫЙ, было ли ему страшно. Все слушают, как бьется его сердце. Что виднеется в углу С черной тенью на полу –

1	2	3	4
			Непонятное, немое, Не пойму и сам какое, Человек или предмет? Ах, скорей зажгите свет! Вдруг оно сейчас подскочит, Утащить меня захочет, Вдруг, издав ужасный стон, Побежит за мной вдогон? Схватит, стащит одеяло? Свет зажгли – мне стыдно стало, Я ошибся, виноват, Это – дедушкин халат!
2	Снятие оставшихся страхов	Рисуночная терапия	Тема «Преодолеваем страхи». <i>Рисование.</i> Ведущий подсказывает тему рисунка каждому ребенку, учитывая результаты проективной диагностики или оставшиеся страхи по списку. Предлагается разделить лист пополам: а) на одной половине ребенок рисует свой страх;

1	2	3	4
			б) далее проводится индивидуальная беседа по рисунку: «Как ты думаешь, что надо сделать, чтобы победить этот страх? Нарисуй это». Если ребенок затрудняется, взрослый подсказывает варианты: – представить, что съел волшебную конфетку и превратился в великана, а страх по величине (Баба Яга или др.) остался прежним, ведь конфетка была одна; – предложить нарисовать встречу со своим страхом (Змеем Горынычем, Кикиморой или др.), которые живут в стране Лилипутии, где обитают только маленькие жители и т. д. По окончании занятия каждому ребенку выражается одобрение по поводу выполнения задания, отрицание страха закрепляется похвалой. Если из беседы видно, что страх сохранился, то рисунок откладывается в сторону или в ящик без комментариев или сопровождается словами: «ничего», «всеу свое время», «идем дальше» и др.

1	2	3	4
3	Снятие страха нападения животных (собак), боли, неожиданного воздействия и отчасти замкнутого пространства	Игротерапия (совместно с родителями)	Игра «Смелый медвежонок» (модификация игры «Коридор»). Ход игры. Играющие распределяются на два лагеря, включая родителей и детей – образуется живой коридор, но поскольку играющие изображают собак, то встают на четвереньки напротив друг друга так, чтобы в броске вперед оказаться лицом к лицу. «Собаки» начинают лаять, постепенно входя во все больший раж, но оставаясь на месте, как на цепи. Один из детей – смелый «медвежонок» – находится в начале коридора и должен бесшумно (или шумно) и быстро пробежать его, чтобы схватить приз (бочонок меда) в конце помещения, и так же вернуться. Сделать это можно только при временном затишье, когда «собаки» как бы спят с закрытыми глазами, но чутко реагируют на пронсящегося мимо и могут подпрыгнуть, схватить и «укусить». В итоге используется негласный принцип – неудачная попытка проигрывается снова с большей под-

1	2	3	4
			держкой участников до тех пор, пока не будет достигнут ожидаемый, но не требуемый результат
Часть 3			
1	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выражать свое; рас-слабление мышц: — рук и ног; — мышц туловища	Аутомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании	Упражнения «Штанга» и «Медвежата готовятся к рекордам». В е д у щ и й . Наши медвежата готовятся к Олимпиаде. Давайте и мы займемся спортом. Встаньте. Представьте, что мы поднимаем тяже-оо-лую штангу. Наклонитесь, возьмите ее, сожмите кулаки, ногами сильно надавите на пол. Руки напряжены, спина на-пряжена. Медленно поднимаем руки, сжимаем штангу. Ох, тяжело! Подержите штангу вверх! Ру-ки устали, бросили штангу! Руки повисли, ноги со-гнулись. Отдыхают руки, спина, ноги, дышим легко, свободно. Вдох-выдох (3 раза). Мы готовимся к рекордам, Будем заниматься спортом. <i>Наклонились вперед.</i> Штангу с пола поднимаем, <i>Распрямились.</i>

1	2	3	4
			Крепко держим, держим... Прикоснуться к мышцам плеча и предплечья каждого ребенка. И... бросаем! Упрямое повторить 3 раза. Наши мышцы не устали, А еще послушней стали! Нам становится понятно: Расслабление – приятно! <i>Игра «Холодно – жарко».</i> В е д у щ и й . Устали наши медвежата. Мама-медведица постелила им кровати в берлоге (<i>ведущий раскладывает подушки</i>) и ушла. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама поиграет с ними перед сном. Но тут подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко, медвежата развернулись. Опять подул северный ветер (2–3 раза)

1	2	3	4
2	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»
3	Профилактика простудных заболеваний	Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай

ЗАНЯТИЕ 12

Материалы: магнитофон, аудиозаписи аутомышечного тренинга и «Прогулка по лесу», песни «От улыбки»; краски, гуашь, бумага для рисования.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Приветствие, введение ритуального действия	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу» (со свечкой)
2	Снижение психоэмоционального напряжения	Детский аутотренинг	Программа «Прогулка по лесу» (повторно)

1	2	3	4
	жения, внушение желаемого настроения		
3	Повышение эмоционального тонуса, возможности самовыражаться, развитие воображения (пантомима)	Психогимнастика	<i>Этюд «Непослушные медвежата».</i> Ведущий. Рано утром мама-медведица ушла на охоту. Медвежата проснулись и решили погулять без мамы. Они резвились на лесной полянке, кидались шишками, кувыркались и все дальше уходили в лесную чащу, вдруг кто-то сильный обвился вокруг их тела, шеи, лап, стал их душить. Пригласились медвежата, а это толстый и длинный удав. Стали они с силой раскручивать и снимать кольца удава, сначала с головы, шеи, туловища, лап. И, наконец, освободились: «Фу!». Побежали они дальше, на их пути – река. Переплыли медвежата реку, как вдруг кто-то большой, зеленый схватил их за лапы и тащит под воду. Тянут медвежата лапы всё сильней и сильней. И вытящили крокодила. Надавили они ему на глаза сильно-сильно, отпустил их крокодил.

1	2	3	4
			Только пробежали несколько кустов, как увидели разъяренного быка. Он бежал прямо на них. Схватили медвежата быка за рога, крепко держали до тех пор, пока он не сдался. Побежали дальше. Теперь они уже были поосторожней. Увидели лесную полянку. Раздвинули кусты, а там, на пенёчке, заяц-хваста бахвалится. Вот так (показ). Побежали дальше. На опушке леса важно похаживал лев – царь зверей. Он сильный и могучий, уверенный в себе. Он красив и горд, выдержан и свободен. И ходил он вот так (показ). Медвежата решили не рисковать. Они прошли стороной. И увидели маму-медведицу. Она махала им лапой. Вот идут они по одному домику, точно придерживаясь следа медведицы. Дома их ждет вкусный обед и теплая кроватка. В ходе этой игры дети изображают характерные движения лесных жителей вместе с ведущей
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости»			

1	2	3	4
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция: – снятие агрессии и страхов; – развитие воображения	Проективная методика «На что похоже?». Рисуночная терапия	Игра «Кляксы» (используется жидкая краска-гуашь). Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть кляксу на лист и сложить лист вдвое так, чтобы клякса отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная клякса. Агрессивные или подавленные, тревожные дети выбирают краску темных цветов. Они «видят» в кляксах агрессивные сюжеты (нападение, драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия, страх нападения, страх чудовищ и т. д. выходят во вне, тем самым ребенок освобождается от негативных эмоций. Если ребенок выбирает светлые краски и «видит» приятные вещи (бабочек, сказочные букеты, стрелы и т. д.) – прослеживается положительная динамика преодоления страхов.

1	2	3	4
			З а м е ч а н и я к и г р е. 1. Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску. 2. Дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона (цвета грусти). 3. Серые и коричневые тона выбираются детьми напряженными, конфликтными, расторможенными (это говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении). 4. Возможны и такие ситуации, когда дети выбирают цвета индивидуально, тогда не прослеживается четкой связи между цветом и психическим состоянием ребенка
2	Снятие страха нападения животных (волков, тигра и т. д.), боли, неожиданного	Игротерапия (совместно с родителями)	Игра «Спелые медвежата». Игра проводится аналогично предыдущей, но вместо «собак» в игру включаются «волки» или др. животные с учётом диагностики.

1	2	3	4
	воздействия, замкнутого пространства		Завязка и игры. Мама-медведица попросила медвежат принести из лесной чащи шишек для того, чтобы растопить печь и испечь пирожки. Игра повторяется (ориентировка на количество детей с учётом их желания)
Часть 3			
1	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое; расслабление мышц: – туловища; – лицевых мускулов	Аутомышечная тренировка. Психогимнастика	<i>Упражнение «Медвежата готовятся к рекордам» (повторно).</i> <i>Игра «Пчелка мешает спать».</i> Ведущий. Устали медвежата, решили они отдохнуть, поспать. Только легли на кровати, как прилетела пчелка, решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы. Сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык их отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и заснули нос. Мама

1	2	3	4
			видит: все в порядке, погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая бровями вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать
2	Закрепление полученных впечатлений	Обсуждение переживаний по кругу	Выполнение <i>упражнений</i> «Поделись улыбкою своей»
3	Укрепление здоровья, настроения	Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети пьют витаминный чай, обсуждают свои переживания

ЗАНЯТИЕ 13

Материалы: магнитофон, записи аудиотренинга «Котята», аутомышечного тренинга, песни «От улыбки»; каркас норки; 4–5 наборов (по количеству детей) из 5 картинок, изображающих в символической форме основные человеческие эмоции: радость, грусть, удивление, гнев, страх (на палочке-ручке); игра «Мир эмоций».

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Приветствие, выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу» (со свечкой)
2	Снятие психомышечного напряжения, внушение желаемого настроения	Детский аутотренинг	<i>Программа «Котята».</i> Ведущий. Сегодня мы с вами попробуем представить себя котятами, веселыми и озорными. Когда человеку грустно, он берет на руки своего пушистого друга, гладит его. А котенок ласково мурлычет, жмется к хозяину. Им вместе хорошо, весело. <i>Включается магнитофон с записью аутотренинга</i>
3	Развитие способности адекватно выражать эмоциональное состояние другого человека (страх, уверенность)	Психогимнастика	Ведущий. Ребята, сегодня я вам расскажу стихотворение «Страшный зверь», и мы попробуем его разыграть, как настоящие актеры в театре. <i>Этюд «Страшный зверь».</i> Прямо в комнатную дверь Проникает страшный зверь!

1	2	3	4
			У него торчат клыки И усы топорщатся, У него горят зрачки – Испугаться хочется! Хищный глаз косится, Шерсть на нем лоснится... Может, это львица? Может быть, волчица? Глупый мальчишка крикнул: – Рысь! Храбрый мальчишка крикнул: – Брысь! Ведущий читает стихотворение «Страшный зверь» В. Семерина. А дети, получившие роли кошки, глу- пого и храброго мальчиков, действуют согласно тек- сту (2–3 раза)
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости»			
Часть 2			
1	Диагностика и кор- рекция:	Беседа.	Обсуждение темы беседы «Лицо – зеркало наших переживаний».

1	2	3	4
	– освоение коммуникативных навыков, развитие умения различать чувства, мысли людей по выражению лица; – обучение умению пользоваться символами при восприятии и моделировании эмоциональных состояний	Игротерапия. Аппликация	Ведущий на отдельном наборе эмоций-символов рассказывает детям, что у человеческого лица есть свой язык, которым оно выражает свое настроение. Он обращает внимание на то, что могут «сказать» рот, глаза, брови, когда человеку смешно, страшно, грустно. Вместе с детьми он рассматривает все символы. Затем ведущий начинает показывать по одной фотографии с изображением детей и взрослых. Предлагает детям поиграть в игру «<i>Какое у вас настроение?</i>». Дети поднимают вверх тот символ, который, по их мнению, подходит к настроению людей на фотографиях, картинках. <i>Игра «Мир эмоций».</i> На мольберте – игровое поле, на котором нарисованы гномы с выражением на лицах основных эмоций и фотографии детей со сходными эмоциями. Ведущий. Ребята, посмотрите на фотографии в кружочках. Здесь кто-то смеется, А там кто-то плачет.

1	2	3	4
			Попробуйте выяснить, что это значит. <i>Л. Стрелкова</i> Выберите себе две фотографии. Внимательно посмотрите на лица. Что чувствует каждый герой, что с ним происходит? Помогите гномам понять, что СЛУЧИЛОСЬ, «подставив» (приклеив) в кружочек лицо с подходящим ВЫРАЖЕНИЕМ, что при этом может сказать каждый гном? Придумайте и расскажите его сказку. (<i>Рассказы детей</i>.) У каждого из вас осталось еще по одному кружочку-фотографии. (<i>Таблица игрового поля превращается.</i>) Посмотрите – здесь нарисованы различные предметы. Давайте расскажем, что это такое, какое оно... (<i>рассказы детей</i>): 1) разбитое зеркало, разорванная книга и т. д.; 2) бинокль, самолет, лужа, клад, карта; 3) сладости; 4) кукла Пьеро. Посмотрите внимательно и догадайтесь, какие предметы и какие дети (на фото) ПОХОЖИ?

1	2	3	4
			Обоснуйте сходство и расскажите истории всех этих ребят. <i>Дети «приклеивают» фотографии к своим историям-картинкам</i>
2	Снятие страха замкнутого пространства, темноты, внезапного нападения. Воспитание ловкости, смелости	Игротерапия («эмоциональные качели», десенсибилизация страха)	Игра «Мышки в норках». В игре используется проволочный каркас, обтянутый темной тканью («норка»). Длина – 2 м, диаметр – 50 см. «Норка» вставляется в дверной проем неосвещаемого помещения, завешенный темной тканью. Это «кладовка», где хранятся продукты: сыр (желтые фишки), «колбаса» – цилиндры из строительного материала и т. д. «Вася-кот» («кошка Мурка») охраняют «кладовку» от «мышей», дремлют в сторонке. 1-й этап игры. Сначала все «мышки» потоком друг за другом ползут в норку и собирают по одному угощению для «мамы-мышки». Выползают обратно, складывая добычу в корзинку. 2-й этап. Теперь «мышки» должны по одному пролезть в «темную норку» и на ощупь собрать угощение.

1	2	3	4
			ные. Только «мышка» начинает движение – вход в «норку» закрывается свободно свисающей темной тканью. Ребенок-«мышка» находится в абсолютной темноте. Взяв одно угощение, быстро возвращается обратно (не все дети решаются проделать самостоятельный путь, не настаивать на этом). Ведущая и дети оказывают поддержку: хлопают в ладоши, хвалят смелую «мышку». «Васька-кот» продолжает спать. 3-й этап. Известная игра «Кот и мыши» по принципу «Догонялки» (измененный вариант). Правила игры. «Мышки» прячутся в норки, где «кот» их не может достать. Смелые прячутся в «темную норку», но можно спрятаться и в «светлую норку» (ширмы). Причем поощряются все случаи ухода от «кота», но в «темных норках» «мыши» получают угощение. По сигналу ведущей «Устал мышиковать Васька-кот» – «мышки» выползают из норок. Подсчитывается количество фишек. «Мышек» хвалят за смелость

1	2	3	4
		Часть 3	
1	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, умения адекватно выражать свое; рас-слабление мышц ног	Аутомышечная тренировка с фиксацией на дыхании	<i>Упражнение «Котята оказались на корабле».</i> Ведущий. Наши озорные котята резвились на берегу моря. Вдруг увидели маленькую мышку. Мышка испугалась и залезла на корабль. Котята – за ней, а мы – за котятами, хотелось посмотреть, что будет дальше. Вокруг вода, волны, качает: вот-вот мы упадем. Расставьте пошире ноги, крепко прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной, выпрямите спину. Сейчас вы похожи на настоящих моряков, уверенных в своих силах. Палубу качнуло. Прижмем правую ногу сильно к полу (<i>левая нога расслаблена, много согнута в колене, носком касается пола</i>). Выпрямимся. Расслабились! Качнуло в другую сторону – прижмите к полу левую ногу (<i>правая расслаблена</i>). Выпрямимся. Вдох-выдох (3 раза). Стало палубу качать, Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, А другую – расслабляем!

1	2	3	4
			(Упражнение выполнять сначала для правой, потом для левой ноги.) Сядьте! Снова руки – на колени, А теперь немного лени. Напряжены улетело, И ослаблено все тело. Наши мышцы не устали, А еще послушной стали...
2	Закрепление полученных впечатлений	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»
3	Профилактика простудных заболеваний	Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай

ЗАНЯТИЕ 14

Материалы: фотографии-эмоции (радость, грусть, злость, страх, удивление), разрезанные варианты этих фото; шаблоны верхней части лица по количеству детей; клей, бумага, кисточки, фломастеры; магнитофон, аудиозаписи аутопортретов, песни «От улыбки» В. Шаинского.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Приветствие, восстановление впечатлений	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Дети здороваются. Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплимент соседу» (со свечкой)
2	Снижение психоэмоционального напряжения	Детский аутотренинг	Программа «Котята» (повторно)
3	Развитие способности понимать эмоциональное состояние других; адекватно выражать свое (внимание, сосредоточение и интерес)	Психогимнастика	Этюд «Охота котят». Ведущий. Котята выбежали на лужайку поиграть. Увидели яркую бабочку. Бабочка порхала в воздухе, а потом села на красивый раскрывшийся лиловый цветок. Котята, застыли в напряженной позе, готовясь к решительному прыжку. Морды вытянулись вперед, уши навестились, глаза неподвижно уставились на добычу. Улетела бабочка. Глупые котята не знали, что бабочка – это не их добыча
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости»			

1	2	3	4
Часть 2			
1	Тренировка умения распознавать эмоциональное состояние по мимике, развитие способности к взаимодействию	Пиктограмма-аппликация.	Игра «Помоги фотографу». Ведущий. В царстве царевны Несмеяны пир на весь мир. Приехали заморские гости. Они пригласили жителей царства с ответным визитом посетить их солнечную страну Розамбину. Обрадовались Несмеяна, Весельчак, Дива, Злючка и Бояка и отправились к фотографу, чтобы он сделал им фотографии для выездной визы (без этого документа не пропустят в заморские страны). Фотограф – человек трудлюбивый. За одну ночь он выполнил заказ. Вот какие чудесные фотографии получились. (Показ, дети называют жителей.) Незаметно для детей целые фотографии подменяются разрезанными. Утром вместо жителей замка явилась Одюдока, зная кривока. Ее-то забыли пригласить. «Раз меня не пригласили, – решила Одюдока, – значит, никто не поедет в солнечную Розамбину». Взяла и разрезала все фотографии. Разстроился фотограф, не знает, что ему делать. Давайте поможем фотографу собрать и скле-

1	2	3	4
		Рисование фломастерами «Дорисуй человечков»	ить фотографии до прихода жителей замка. (Совместная работа: дети на листах бумаги приклеивают верхнюю и нижнюю часть лица фотоизображений.) Ведущий от имени фотографа хвалит детей за их помощь и обращает внимание на то, что остались еще кусочки фотографий других жителей замка. Они тоже разрезанные, но нет нижней части лица. Наверное, Одююка их порвала и выбросила. Ведущий предлагает дополнить лица на карточках недостающими деталями, чтобы к приходу клиентов фотографии были готовы (во время аппликации и рисования ведущий поощряет взаимодействие детей, помочь друг другу, если замечена ошибка у соседа)
2	Снятие страха темноты	Игротерапия	Игра «Мышки в норках» (повторно)
Часть 3			
1	Расслабление мышц ног	Аутомышечная тренировка с фиксацией на дыхании	Упражнение «На корабле» (повторно)

1	2	3	4
2	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»
3	Профилактика простудных заболеваний	Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай

ЗАНЯТИЕ 15

Материалы: награды для всех детей – мелкие игрушки, книги, значки; теневой театр, настольная лампа; ножницы, темная бумага, скотч, нитки; магнитофон, аудиозаписи аутопортретов «Котят», мышечной тренировки, песни «От улыбки».

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Приветствие, восстановление впечатления предыдущего занятия. Введение ритуального действия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Дети здороваются с ведущим. Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу» (со свечкой)

1	2	3	4
2	Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения	Детский аутотренинг	Программа «Котята» (повторно)
3	Быстрое снятие заблокированных эмоций, повышение эмоционального тонуса	Телесная терапия	Игра «Ехал поезд запоздалый». На главную роль («дороги») выбирается ребенок со сниженным эмоциональным фоном, а в дальнейшем – все желающие. В е д у щ и й. Ребята, сегодня мы превратимся в пассажиров необычного поезда, этот поезд постоянно опаздывает. Его так и назвали – поезд ЗАПОЗДАЛЫЙ. Наш поезд часто задерживается, так как делает много остановок. Послушайте, что случилось в пути (<i>чтение стихотворения, автор неизвестен</i>): Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы, Ехал поезд запоздалый. Из последнего окошка Высыпались горошки. Пришли куры – поклевали,

1	2	3	4
			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»». (<i>Распределяются роли: «дорога» – проблемный ребенок, «гуси», «куры», «слон» и «дворник» – по желанию.</i>) 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, особенно хорошо «клюют» под мышками, вызывая шекотку и смех; – «гуси» выполняют свои движения – пощипывание;

1	2	3	4
			– «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. З а м е ч а н и е . Следить за выражением лица «дороги», оно должно быть довольным, радостным. Следить за силой нажима «слона», пощипыванием «гусей» и т. д.
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» под музыку В. Шаинского			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция: ориентация ребенка на собственные возможности в преодолении стра-	Рисуночная терапия. Беседы о страхе	<i>Рисование на тему «Как я победил свой страх» («Нарисуй, что ты уже не боишься»).</i> В е д у щ и й . Мы с вами уже очень много говорили о страхах: о волках, прячущихся в густом лесу, пауках с длинными мохнатыми лапами, о грохочущем

1	2	3	4
	ха, изображение себя в активной, противостоящей страху позиции		над головой грома и сверкающей молнии, о Бабе Яге, которая хотела пробраться к вам в дом или влететь в раскрытое окно, когда никого не было дома, о ядовитых змеях (<i>ведущий перечисляет страхи, которые преобладали у детей, участвующих в тренинге</i>). Но на самом деле страшным это только кажется. Волки давно сами прячутся от людей в дальних лесах. Их даже берут под охрану, подумайте – откуда волку появиться в городе? Змеи при виде человека стараются поскорее удрать восвояси. Гром – это просто громкий звук. Разве звук может причинить вред? Баба Яга живет только в сказках. Ей никогда не выбраться из книжки. Подумайте. Ваши мысли – самое лучшее оружие против страхов. Ведь прежде чем люди сделали себе доспехи: мечи, луки и стрелы, клинки и сабли, они их ПРИДУМАЛИ. Если вы как следует подумаете, то станете вооруженными против страхов и победите их, всех до одного! Сообщается тема занятия. Детям предлагается разделить лист пополам. Нарисовать свой страх на одной

1	2	3	4
			половине листа, а на другой – нарисовать, как победил свой страх, то есть изобразить себя не боящимся, а в активной, противостоящей страху позиции. <i>Дети выполняют работу.</i> Перед просмотром рисунков дается совет: «Если ты перестал бояться того или иного страха, изобразенного на твоём рисунке, то скажи, что перестал, если нет, то скажи, что еще боишься». Положительный результат каждый раз подкрепляется похвалой: «так», «хорошо», «молодец». За обсуждением следует игра, успехи в которой поощряются наградой в виде игрушки, книжки или значка. Диагностика. Если автор рисунка не включает себя в сюжет изображения, где он обязан быть по инструкции, то это указывает или на исключительную интенсивность страха, или на его навязчивый характер (фобию)
2	Модификация психических ресурсов ре-	Игротерапия	Игры со страхами (теневой театр) «Приручи свой страх».

1	2	3	4
	бенка на активное противодействие страхам в активной позиции творца		Ведущий. Ребята, вот вы и победили свой страх, а если у кого не получилось это сделать, не расстраивайтесь, я еще научу вас это побороть, а может быть, у кого-то еще остался вот такой малюсенький страх чего-то или кого-то. Беседа о том, какой страх бывает по цвету (<i>цветной или темно-серый, как страшное лохматое темное животное и т. д.</i>). Дети выбирают листы бумаги (темного цвета) и делают свой страх путем обрывания бумаги, вырезания ножницами, складывая в 2, 3, 4 раза лист. Далее ведущий говорит, что страх можно приручить, как и животных: собак, кошек, даже тигров и слонов в цирке приручают. Так и мы попробуем приручить свой страх. (<i>Дети изготавливают свой страх. Тем, кто не смог победить в рисунке свой страх, кто ответил, что он еще боится, можно разрешить вырезать его из рисунка.</i>) Ведущий дает веревочку, ниточку и кусочки скотча. Дети «сажают» свой страх на «цепь», включается диaproектор или на-

1	2	3	4
			стольная лампа, и дети играют со своим страхом перед тeneвым театром по принципу «дергунчиков». Он совсем ручной, такой смешной и нисколько не страшный. <i>Примечание.</i> Игра должна проходить весело, интересно и веселье игре придает участие ведущего, который тоже приручает свой страх. «Страшилки» и «боюськи» гуляют на полянке, лужайке, горах (<i>диaproектор направлен на фотообои</i>). Дети то приближаются, то удаляются от лужайки, сзади ведущий «пугает» тенью своей «боюськи». В конце игры разрешается взять прирученный страх домой. Диагностика. Если ребенок взял домой «страшилку» – это положительный результат
		Часть 3	
1	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно	Аутомышечный тренинг, расслабление	Упражнение «Любопытная Варвара». Предварительно повторить упражнение «Шарик» на расслабление мышц живота. Ведущий. Поверните голову влево, далеко-далеко, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы

1	2	3	4
	выражать свое; рас- слабление мышц жи- вота, шеи, лица		шеи напряжены. Потрогайте шею справа. Почувст- вуйте, какая она твердая, напряженная. Верните шею в исходное положение. Теперь поверните голо- ву вправо, что это там? Дальше! Дальше! Теперь потрогайте слева – твердая! Даже дышать трудно! Поверните шею прямо! Расслабьте мышцы шеи. Дышите легко, ровно, глубоко, приятно. Дышите легко, свободно. Вдох-выдох (3 раза). Любопытная Варвара Смотрит влево, Смотрит вправо, А потом – опять вперед, Тут немного отдохнет. Шея не напряжена! И рассла-а-блена... Движения выполнить 2 раза, в каждую сторону. Аналогично движения вверх-вниз
2	Подведение итогов, выполнение группо- вого правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»

1	2	3	4
3	Профилактика простудных заболеваний	Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай из плодов шиповника, прощаются
Домашнее задание: к следующему занятию вместе с родителями дома сделать и принести свои «боюшки», «страшилки», воплощенные в маски, фигурки из пластилина, конструкции из подручных материалов (например, паука или летучую мышь можно сделать из проволоки и материи, дракона – из веревочек на палочке и т. д.)			

ЗАНЯТИЕ 16

Материалы: экран для демонстрации диафильмов, диапроектор, диафильм «У страха глаза велики»; маски Зайца, Волка, кукольный театр (те же герои); магнитофон, аудиозаписи «Колыбельной песни», фортепианных пьес «Сладкая греза», «Песня жаворонка» П. Чайковского.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техники работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Приветствие, восстановление впечатлений	Обмен переживаниями и выпол-	Дети здороваются.

1	2	3	4
	ний предыдущего занятия, ритуальные действия	нение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу» (со свечкой)
2	Снижение психоэмоционального напряжения	Детский аутопортрет	<i>Программа «Котята»</i>
3	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое (радость, удовольствие)	Психогимнастика	<i>Этюд «Ласка».</i> Ведущий. Ребята, послушайте одну историю, а потом мы ее разыграем, как настоящие артисты в театре. Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки. Обыгрывание этюда: 1-й этап. Дети все вместе показывают, как мальчик гладит и прижимает ласково котенка к себе (улыбка на лице, смотрит ласково на воображаемого котенка, движения рукой); потом все вместе

1	2	3	4
			изображают, что чувствовал котенок (закрывать глаза, улыбка умиления, удовольствия, мурлыканье и медленные движения головой снизу-вверх).
			2-й этап. Дети обыгрывают этюд в парах: 1-й – котенок, 2-й – ребенок.
			3-й этап. Одобрение, аплодисменты зрителей.
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» под музыку В. Шаинского			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция: – снятие агрессии, страхов; – развитие самостоятельности и саморегуляции, повышение уверенности в себе; десенсибилизация социальных страхов	Демонстрация диафильма с последующим беседами. Метод «Эмоциональные качели» (светло – темно – светло). Игра-драматизация (отрывок).	Детям сообщалось, что сегодня они будут смотреть диафильм по сказке «У страха глаза велики». Устраивается кинотеатр, вешается большой экран, стулья выстраиваются в один ряд. Выключается свет. Включается и выключается диапроектор, предназначенно долго настраивается аппаратура, дети несколько минут должны сидеть в темноте. Включается диапроектор и опять выключается – как бы для «ремонта» пленки. У тех детей, которые сидят молча, спросить, следует ли включить свет или они подождут еще несколько секунд, пока «устраняется

1	2	3	4
		Куклотерапия (проективная методика «Выбор куклы»)	неисправность», чтобы быстрее увидеть сказку. Демонстрация диафильма с последующей беседой по содержанию сказки. Обыгрывание сценки хвастовства Зайца и встречи с Волком (герои – дети, выбор роли и масок детьми). Кукольный театр – самостоятельный выбор роли и куклы (<i>объяснить свой выбор</i>)
2	Снятие оставшихся страхов	Прием десенсибилизации	<i>Игры с «боюсяками».</i> Рассматривание «трофеев», рассказы детей, кто по-могал изготoвить, как шла работа. Ненавязчиво представляется возможность поиграть с ними. Дать поиграть и другим
Часть 3			
1	Релаксация: – закрепление полученных впечатлений и навыков;	Психогимнастика	<i>Этюд «Отдых» (измененный вариант).</i> Ведущий. Сейчас мы с вами превратимся в маленьких пушистых и добрых котят. Ложитесь на коврик, скажем все вместе слова-заклинания (<i>дети выполняют</i>). Мы добрые, ласковые котятки. Мы

1	2	3	4
	– внушение хорошего настроения и поведения		лежим возле теплой печи, потрескивают дрова, тепло и приятно. Котята стали дремать. <i>(Включается музыка «Колыбельная».)</i> Мама-кошка рассказывает котяткам, что им снится. Всем котяткам снится один и тот же сон: как будто они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. <i>(Этюды, пройденные на занятии.) (Пауза.)</i> Сейчас вы услышите прекрасную музыку <i>(П. Чайковский, «Сладкая греза»)</i>. Ведущий обращается к каждому котенку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся. Скоро утро... как только запоет жаворонок, вы проснетесь. <i>(Пауза.) (Муз. «Песня жаворонка». Дети спокойно и медленно встают)</i>
2	Подведение итогов и выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»
3	Профилактика простудных заболеваний	Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай из плодов шиповника, прощаются

ЗАНЯТИЕ 17

Материалы: магнитофон, аудиозаписи музыки «Веселая горка» Т. Струве, аутотренингов, музыки В. Шаинского, атрибуты к кукольному театру, к ролевым играм.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
		Часть 1	
1	Приветствие, ритуальное действие	Обмен переживаниями	<i>Упражнение</i> «Поделись улыбкою своей и передай комплименты соседу по кругу» (со свечкой)
2	Снижение психоэмоционального напряжения	Детский аутотренинг	<i>Программа «Северный полюс».</i> Ведущий. Ребята, вспомните сказку «Снежная королева». Что случилось с Каем? Куда увезла его Снежная королева? Сегодня мы с вами тоже отправимся далеко-далеко, на Северный полюс. Представим и почувствуем, как холодно было Герде, ведь она была в одном платье, как и мы с вами. Вы не боитесь выюги и страшных морозов? Готовы поехать на Северном полюсе? Тогда отправляемся. (Включается запись. Во время тренинга следить за состоянием детей, их позой и дыханием)

1	2	3	4
3	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое при помощи жестов (удовольствие, радость)	Психогимнастика	Этюд «Игра в снежки». Ведущий. Вот и вернулись мы из путешествия. Все живы и здоровы, никто не замерз. Молодцы! Представьте, что сейчас зима. Как много снега! Давайте поиграем в снежки. <i>(Включается музыка Т. Струве «Веселая горка».)</i> Нагнулись, схватили двумя руками снег, распрямились и бросили снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы. На лице – улыбка, даже смех. Как весело играть в снежки! Ой, в меня попали снежком! Снег залепил мне глаза и нос. Вся шапка в снегу! Отряхну я снег быстрыми движениями. Опять летит снежок! Сейчас я голову наклоню – пролетел! Не попал! Не попал! Снова снежок попал, теперь все колени в снегу. Отряхну с ног. Вот я тебя! Сейчас я в тебя попаду! Раз – попала!
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» под музыку В. Шаинского			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция:	Сочинение коллективной вол-	Тема «Пошла Маша в лес погулять».

1	2	3	4
	– переживание безопасности за счет усложнения ситуации во время взаимодействия с предметом страха; – направленное моделирование ситуации, рассказанной в истории о Маше	шебной истории на тему страхов. Игротерапия (игра-драматизация истории, в ролях героев – дети). Куклотерапия: принятие и исполнение ролей (куклы)	Ведущий сообщает, что сегодня они превратятся в сказочников, сами будут сочинять разные сказки и волшебные истории. Спрашивает, какие сказки или истории они хотели бы сочинить все вместе. Выслушиваются все предложения, а также предложение ведущего, голосованием выбираются лучшие названия. Историю или сказку начинает ведущий: «Однажды...» Все по очереди придумывают по одному предложению (<i>по кругу</i>). В сюжет сказки ведущий вводит сказочных персонажей – объектов страхов, которые еще остались у детей, участвующих в тренинге. По ходу сочинения ведущий вводит более «здоровые» и гармоничные способы адаптации и разрешения конфликтов, следит, чтобы сказка не затягивалась. Игра-драматизация по сюжету придуманной волшебной истории. Роли распределяют дети, ведущий активно участвует в игре. Используются маски, костюмы.

1	2	3	4
			Кукольный театр – самостоятельный выбор роли и куклы (<i>объяснить свой выбор</i>)
2	Снятие страха темноты, замкнутого пространства, внезапного нападения, одиночества, воспитание ловкости, смелости	Игротерапия («эмоциональные качели»; десенсибилизация страха)	Игра «Охотник и медведи». 1-й э т а п . Мама-медведица ушла на охоту, а медвежатам приказала не высовываться из своих снежных пещер, остерегаясь охотника. Медвежата заползают каждый в свою пещерку (детские столы накрыты покрывалами, свисающими до пола), укрепляют свои жилища, закрывая все щелки, чтобы не проник свет. (<i>Игра проходит в затемненном помещении.</i>) Появляется охотник (<i>один из родителей</i>). Он обходит, обшаривает все снежные завалы в поисках медвежат. Нарочно угрожающим голосом говорит: «И здесь никого нет! Куда же все подевались? Исчезли!», «Все равно найду», «Поймаю – и в мешок», «Кто это там шевелится?» и т. д. Медвежата должны сидеть тихо и не выдавать себя, пока не убедятся, что охотник ушел и можно вылезти. Время сидения в темноте постепенно увеличивается. Охотник может сказать, что он никого не нашел и пойдет искать

1	2	3	4
			на соседнюю лыдину (<i>выходит из кабинета или делает шаги, «как будто ушел»</i>). Медвежата выглядят, вают из пещерок. Охотник быстро возвращается, в шутильной форме угрожая медвежатам. 2-й этап. Ведущий сообщает, что охотник ушел, медвежата могут погулять по лыжине. Охотник возвращается и «стреляет» в медвежат поролоновыми шариками. Медвежата стараются увернуться или поймать «пулю», главное, чтобы охотник не попал. Игра проходит до тех пор, пока останется один самый ловкий медвежонок. В ходе игры ведущий постоянно хвалит медвежат за смелость, ловкость
Часть 3			
1	Психомышечная тренировка на напряжение и расслабление мышц шеи и туловища	Психогимнастика	<i>Игра «Холодно – жарко» (см. занятие 11).</i> <i>Игра с шарфиком.</i> Ведущий. Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой

1	2	3	4
			из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам. Усну- ли. (Пауза.) Хорошо медвежатам отдыхать! Но пора уже вставать! Потянулись, улыбнулись! Глазки открываются, Медвежата снова В детей превращаются!
Домашнее задание: дома придумать сказку, историю на тему страхов			
2	Подведение итогов, выполнение группо- вого правила	Обсуждение по-кругу	<i>Упражнение</i> «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»
3	Профилактика про- студных заболеваний	Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай из плодов шиповника, прощаются

ЗАНЯТИЕ 18

Материалы: цветик-семицветик, различные театральные атрибуты: маски, куклы и пр.; магнитофон, аудиозаписи аутотренингов, медленной музыки для танца, песни В. Шаинского.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
		Часть I	
1	Приветствие, ритуальное действие	Обмен переживаниями	<i>Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу» (со свечкой)</i>
2	Снятие психоэмоционального напряжения	Детский аутотренинг	<i>Программа «Северный полюс»</i>
	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое при помощи мимики (страх, испуг)	Психогимнастика	<i>Этюд «На Северном полюсе» (адаптированный).</i> В е д у щ и й . Ребята, вспомните, что случилось с девочкой Женей на Северном полюсе. Хотите увидеть, что же все-таки произошло? У меня есть цветик-семицветик. Оторвем синий лепесток, закроем глаза и все вместе скажем слова заклинания: Лети, лети, лепесток, Через запад на восток, Через север, через юг, Возвращайся, сделав круг. Лишь коснешься ты земли – Быть по-моему вели.

1	2	3	4
			Вели, чтобы мы все оказались на Северном полюсе! (Включается запись вьюги из программы аутопортинга.) Открыли все глаза и представили себе девочку Женю. Она оказалась одна-одинешенька на Северном полюсе в летнем платье с голыми ногами, а мороз там сто градусов. Женя тряслась от холода. И вдруг из-за льдины вышли семь белых медведей – и прямехонько к девочке, один другого страшней: первый – нервный; второй – злой; третий – в берете; четвёртый – потерянный; пятый – помятый; шестой – рябой; седьмой – самый большой. Женя очень испугалась. Она запрокинула голову и втянула в плечи, глаза широко раскрыла, рот у неё тоже открыт, ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище (показ ведущего по ходу сказки). Кто из вас может показать, как испугалась Женя? (Пantomимические действия детей). В конце занятия ведущий предлагает детям оторвать зеленый лепесток, сказать слова-заклинания и вместе с Женей вернуться назад

1	2	3	4
Перерыв (10 мин): «Минутки шалости» под музыку В. Шаинского			
Часть 2			
1	Диагностика и коррекция: принятие страха как переживания, подлежащего коллективному изучению и преодолению	Игротерапия. Куклотерапия	Тема «Рассказывание и обыгрывание детьми волшебных историй, придуманных дома и записанных родителями». Истории зачитываются всем детям и обыгрываются по желанию ребят. Автор распределяет роли сам среди всех присутствующих, этим он берет инициативу в свои руки, руководит игрой. Если к тому же рассказчик принимает роль того, кого он боится, терапевтический эффект игры будет большим. Если ребенок остается собой, то все проигрывается снова, но в противоположных ролях, и этим удается достичь желаемого результата. Игра не обязательно строго следует сюжету. Нет заученных реплик, декораций, грима. Любой предмет может напомнить о той или иной роли (<i>метелка и ведерко – Баба Яга, колечко с веревочкой – Змей Горыныч, несколько стульев – дом, где происходит</i>

1	2	3	4
			<i>действие</i>). Ведущий направляет игру только в пре-делах предоставленной им роли, а если и даёт пояс-нения, то только после окончания игрового действия
2	Уменьшение страхов сказочных героев, нападения, развитие ловкости, смелости; обеспечение эмоцио-нальной разрядки	Игротерапия (совместно с родителями)	Игра «Баба Яга». Определяется дом, где живут дети, лесная поляна с ягодами и грибами (красные и желтые фишки); избушка на курьих ножках, где обитает Баба Яга. Ведущий объясняет, что в сказочном лесу живет Ба-ба Яга. Никто ее не боится. Она старая-престарая, не может никого поймать, только пугает. Наши ре-бята ловкие и смелые, умеют быстро бегать, увер-нуться и спрятаться в домиках, где Баба Яга не мо-жет их достать. Солнце поднимается. Утро начинается. Пошли ребя-та в лес за грибами и ягодами. Собирают грибы, ягоды и вдруг видят избушку на курьих ножках, а в ней – Баба Яга, стали они ее дразнить: Баба Яга, костяная нога, Не боимся мы тебя.

1	2	3	4
			Мы в лес пойдем, Грибов, ягод наберем. Баба Яга (<i>одна из мам в маске Бабы Яги</i>) выскакивает и бегает за детьми, стараясь их поймать (<i>но не ловит</i>), произнося шутливые угрозы в адрес детей: «Угу, погоди, я тебе сейчас покажу», «Только попалась!», «Поймаю и съем», «Ух, какой быстрый (ловкий)». Со словами: «Устала старая!» – Баба Яга уходит в свою избушку. Игра повторяется. Роль Бабы Яги исполняют дети по желанию, одевая маску персонажа. Ведущий хвалит за смелость детей, предлагает посмотреть на себя («покрасоваться») в зеркало в маске Бабы Яги, напоминает, что она живет только в сказках, в волшебном лесу
Часть 3			
1	Расширение сферы осознания собственного тела, саморас-	Танцевальная терапия	<i>Танец «Заводная кукла сломалась» (текст из этюда «Сломанная кукла»).</i> Ведущий. Иногда игрушки ломаются. Давайте

1	2	3	4
	слабление, самовыражение		попробуем изобразить заводную куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась». <i>(Включается танцевальная музыка. Исполняется групповой танец, каждый ребенок входит в роль персонажа танца, выполняя спонтанные движения – без показа, так, как он их себе представляет.)</i> Вот и закончился танец сломанной куклы. Здорово вы танцевали! Ах, как жаль куклу, с ней хотят поиграть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас соберай, укреплёй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко – и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все – куклу ты починил сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят танцевать! Вот как весело танцует кукла! <i>(Включается веселая музыка.)</i> Если позволяет время – предложить детям танец «Умирающий лебедь»

1	2	3	4
2	Подведение итогов, Выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	<i>Упражнение</i> «Поделись улыбкою своей и передай комплименты по кругу»
3	Профилактика простудных заболеваний	Фитотерапия	Под звуки песни «От улыбки» В. Шаинского дети принимают витаминный чай из плодов шиповника, прощаются
Домашнее задание: принести сладости, угощения к следующему занятию			

ЗАНЯТИЕ 19

Материалы: свеча, корзина с фотографиями этюдов, акварель, бумага, кисти; магнитофон, запись аутоупражнения.

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание занятий
1	2	3	4
Часть 1			
1	Приветствие, создание настроения на совместную работу	Выполнение группового правила «Ритуал входа»	<i>Упражнение «Передай тепло души своей»</i> – дети передают друг другу свеча, свеча. В е д у щ и й . Протянем навстречу руки и со словами благодарности возьмем у соседа это свеча, кисти;

1	2	3	4
			дечко. Почувствуем, как с ним в наше тело входит тепло, покой и доброта. Теперь протянем руки к седу слева, поделимся теплом души своей, счастьем своим, скажем ему: «Я счастлив тебя видеть»
2	Обобщение приобретенного опыта, связь с реальной жизнью	Беседа	В е д у щ и й . Ребята, сегодня у нас заключительное занятие. Как много теперь вы знаете о себе, о своих чувствах, настроениях. Вы многому научились: расслабляться, владеть собой и бороться со страхами. Я тоже узнала о вас очень много: какими вы были и стали сейчас, какие сны вам снятся, как вы использовали наши игры дома и в группе, общаясь с другими детьми. Я надеюсь, что все то, чему вы научились на наших занятиях, поможет вам в жизни справляться с трудными ситуациями. Я думаю, что самым лучшим подарком для вас будет путешествие на Голубую звезду. Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят помечтать, хотят знать, есть ли у нас соседи.

1	2	3	4
3	Снятие психоэмоционального напряжения	Аутотренинг «Путешествие на Голубую звезду»	Ведущий. Сейчас помечаем и мы... Лягте удобно, закройте глаза... <i>(Включается запись аутотренинга.)</i> Давайте же возьмем с собой ту нежность и чистоту, радость и счастье, которые нам подарили жители Голубой звезды, и поделимся с родными и друзьями, со всеми людьми. <i>(После выхода из суггестивного состояния дети делятся впечатлениями от путешествия)</i>
		Часть 2	
1	Движение к позитивному изменению, закрепление приобретенного опыта	Рисуночная терапия. Рассказы детей.	<i>Рисование (акварель).</i> Ведущий. А сейчас на память о наших чудесных встречах давайте нарисуем совместную картину о том, что вам больше всего запомнилось и понравилось на наших встречах. У меня есть огромный рулон бумаги, на нем для каждого найдется местечко, каждый нарисует то, что захочет. Ну, за дело, художники! <i>(Дети рисуют.)</i> По окончании работы дети рассказывают о самом памятном из состоявшихся встреч.

1	2	3	4
		Игротерапия	Придумывают название картины. Игры по желанию детей
Часть 3			
1	Закрепление приобретенного на занятиях опыта, подготовка к взаимодействию в привычной среде	Ритуал «выхода» из тренинга	Ведущая подводит детей к корзине (можно панно-корзине), куда вставлены фото, рисунки, картинки элементов мини-тренингов. Дети встают вокруг корзины. В е д у щ и й . Здесь все, чему мы научились. Протянем руки в круг и мысленно возьмем с собой все важное, что было с нами, чему мы научились на протяжении всех наших встреч. <i>(Дети протягивают руки в круг, совершая действие, как будто что-то берут из корзины и прикладывают руки к груди.)</i> Награждение шоколадными медалями «За смелость», проявленную на занятиях. Чаепитие. Муз. В. Шаинского «От улыбки»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

ПРОФИЛАКТИКА СТРАХОВ У ДЕТЕЙ

Ребенок не критичен к страху, он не имеет возможности справиться с ним самостоятельно. Поскольку воспитание характеризуется прежде всего определенными сторонами отношения родителей к детям, то именно родители могут создать необходимые предпосылки для устранения страхов.

Для этого необходимо устранить:

- непонимание своеобразия личностного развития детей;
- неприятие ребенка, он должен быть желанным;
- несоответствие требований и ожиданий родителей возможностям и потребностям детей;
- негибкость родителей в отношениях с детьми, которая выражается в фиксации страхов, предвзятости суждений, навязывании мнений или несвоевременном отклике, либо недостаточном учете ситуации или момента;
- неравномерность отношений родителей в различные годы жизни детей;
- несогласованность отношений между родителями;
- аффектность – избыток родительского беспокойства, тревоги, страха;
- доминантность – приказной тон, использование репрессивных мер, в том числе и физическое наказание;
- повышенная принципиальность, нетерпимость к слабостям и недостаткам ребенка;
- недостаточная отзывчивость или нечуткость родителей;
- противоречивость в отношениях родителей с детьми: аффективность и гиперопека уживаются с недостаточной эмоциональной отзывчивостью, тревожность с доминантностью.

С другой стороны, разрешить ребенку:

- побольше двигаться, особенно бегать;
- создать условия для интересных занятий;
- расширять круг общения ребенка: приглашать сверстников, научить общению с ними;
- использовать игру такого плана, в которой ребенок может проявить такие качества, как смелость, ловкость;
- наполнить жизнь ребенка радостными позитивными переживаниями (походы, экскурсии, посещение цирка, спектаклей, езда на велосипеде, санках, разные игры);
- проявлять заботу и участие во всех делах ребенка, соблюдая принцип «абсолютного принятия»;
- постепенно приучать ребенка самостоятельно принимать решения и преодолевать препятствия с помощью одобрения, похвал и собственного примера.

Поскольку воспитанием ребенка занимаются не только родители, но воспитатель детского сада, то он в значительной мере может помочь ребенку избавиться от многих нежелательных явлений, в том числе тревожности и страха. Все это возможно только при осуществлении личностно ориентированной модели воспитания, которая имеет в виду следующее:

- установление контакта с ребенком, подразумевающего доброжелательное, искреннее, заинтересованное отношение к нему;
- создание условий для проявления творческих возможностей ребенка и веры в свои силы и возможности;
- проявление терпения и педагогического такта;
- критический анализ результатов педагогического воздействия на воспитанников;
- взаимодействие со всеми участниками воспитательного процесса, особенно с родителями и психологической службой.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

Часто родители переживают из-за того, что их ребенок очень тревожный, пугливый, боится темноты, одиночества, собак, ребят во дворе, одним словом, всего. Как же вести себя с тревожными детьми? Как исправить ситуацию?

Родители в силах помочь маленькому «трусичке» вырасти смелым, активным, а не мнительным занудой с манией преследования и заниженной самооценкой. Причем от вас не потребуется для этого титанических усилий. Поручения, которые вы даете ребенку, должны соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные задания, вы заранее обрекаете малыша на неудачу, а следовательно, на снижение самооценки.

Воспитывая методом «кнута и пряника», предпочтение отдавайте «прянику». Вспомните себя в возрасте сынишки или доченьки. Как часто вам, наверное, хотелось услышать: «У тебя это получится!», «Ты это умеешь делать хорошо!», «Молодчина!».

И еще... Никогда не сравнивайте ребенка с кем-либо, тем более, если сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами или неудачами ребенка. («Сегодня ты нарисовал гораздо аккуратнее, чем вчера», «Сегодня ты постарался меньше, чем вчера, поэтому у тебя получилось хуже. Но, я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше».) Оптимистичные прогнозы «на завтра» не дают повода ребенку считать себя безнадежным.

Играем в темноте.

Многие дошкольники боятся входить в темную комнату. Просят включить свет, умоляют маму или папу остаться с ними на ночь. Поначалу кажется, что ничего страшного в этом нет. Но если ребенок устраивает истерику или перестает нормально спать, мы начинаем хвататься за голову. Что делать? Как научить малыша перестать бояться темноты? Попробуйте поиграть с ребенком... в темноте.

1. Не отменяйте прогулок с ребенком после наступления темноты (конечно, если это не опасно). Дети, освоившись с неярким освещением улицы, легче привыкнут к такому свету и дома.

2. Поиграйте с ребенком вместе в полутемной комнате с приоткрытой дверью – пусть по сюжету наступит ночь, и путешественникам, застигнутым врасплох, придется искать дрова для костра (ими могут быть и кубики, и подушки от дивана).

3. Принесите в спальню карманный фонарик, зажгите его и закройте чем-нибудь вроде коробки из-под обуви и притворите дверь. Фонарик – прекрасное средство для ориентирования в пространстве, которое к тому же помогает ребенку развить навыки управления собственными движениями. Вот неполный список того, чему еще могут научиться дети, играя в спальне с карманным фонариком. Если взять в руку фонарик и быстро вращать им, получается нечто вроде маленькой мельницы. Можно освещать пространство перед собой, сзади себя, над собой, опускать вниз, сидя на корточках, ползая на четвереньках, создавать на полу нечто вроде улитки, поднимая фонарь – уменьшать круг света, опуская – увеличивать его.

4. Придумайте сказку про мальчика, игрушечного мишку, которые боялись темноты. Пусть героям сказки будет стыдно за свой страх, и они изо всех сил попытаются его преодолеть. Если малыш почувствует, что он не одинок в своем страхе, ему легче будет «раскрыться».

5. Скажите, что его любимая игрушка боится темноты больше, чем он. Тогда, успокаивая любимца, ребенок почувствует себя сильнее и старше и сможет справиться со страхом.

6. Устройте несложный «театр теней», поместив фонарик за развешенную простыню, зайдите за нее и попросите малыша угадать, какие движения вы делаете.

7. Потанцуйте вместе с ребенком в полутьме с приоткрытой дверью или в свете фонарика. Двигайтесь под музыку или без,

под медленные и быстрые мелодии, под музыку, прерываемую короткими моментами тишины.

8. Вместе с малышом погримасничайте перед зеркалом, освещая лица фонариком. «Наведите» фонарик на свое ухо, ногу, руку, предложите ребенку, глядя на ваше отражение, сделать то же самое у себя. В конце такого эксперимента предложите ребенку порисовать на темы ночи и сна, вместе сочините колыбельную песенку, смастерите кроватку для куклы-трусихи, которая боится темноты.

И рисуйте, рисуйте вместе!

Пусть все негативные эмоции малыша останутся на бумаге, а в жизни он будет жизнерадостным и бодрым, даже в крошечной темноте!

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХИ

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. При чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до эмоционального паралича.

Устойчивые страхи – это такие страхи, с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый, они приводят к появлению нежелательных черт характера. Подавляющее большинство страхов обусловлено возрастными особенностями и имеет временный характер. Если страхи имеют заостренное течение или сохраняются длительное время, то это служит сигналом неблагополучия, говорит о нервной и физической ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

Возникновение страхов в большинстве случаев – это вина самих родителей, и наш долг – предупредить возможность их проявления, оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или просто родительской невнимательностью. С возрастом у детей меняются мотивы поведения, их отношение к миру, ко взрослым, сверстникам.

И от того, смогут ли родители уловить эти перемены, понять изменения, связанные с сыном или дочерью, и в соответствии с этим менять свои отношения с ребенком, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Что такое страх, как предупредить его у детей – это повод для разговора.

СТРАХ основан на инстинкте самосохранения. *Страх* – это эмоция, которая возникает в ответ на действие угрожающего стимула, сопровождается определенными физиологическими изменениями: отражается на частоте пульса, дыхания, показателях артериального давления.

ТРЕВОГА также имеет эмоциональный компонент в виде чувства беспокойства и волнения. Часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно спрогнозировать.

На возникновение опасности каждый человек реагирует по-своему. Выделим несколько типичных ответных реакций.

Предупреждающей страх реакцией является агрессия на физическом, словесном и воображаемом уровне. В ряде случаев агрессивный ответ не представляет собой отклонения от нормы и имеет целью защиту себя от агрессии со стороны обидчика.

Агрессивный ответ на словесном уровне представлен в виде брани.

На воображаемом уровне – в проявлении ненависти, злобы, либо неприязни, раздражении.

Страх можно не осознавать, быть к нему безразличным. Подобное восприятие страха встречается как при высоком уровне саморегуляции и развития волевых качеств, так и при эмоциональном или интеллектуальном недоразвитии. Кроме того, страх может не возникать потому, что не имеет аналогов в жизненном опыте человека.

Вам, наверное, приходилось сталкиваться с детьми, которые ничего не боятся. Это полная противоположность детям, испытывающим страх. Но почему же тогда они становятся пациента-

ми психотерапевтов? И у тех, и у других детей есть одна общая черта — у них нарушен инстинкт самосохранения. У детей со страхами он преувеличен, у «бесстрашных» снижен или отсутствует вовсе.

Самым распространенным способом реагирования на опасность является бегство, то есть не всегда осознаваемое стремление избежать соприкосновения с источником угрозы, самоизоляции от нее.

Последствия страха.

Ларошфуко сказал: «Мы обещаем согласно своим надеждам, а поступаем согласно своим страхам». Нет ни одной психической функции, которая бы под воздействием страха не претерпела бы изменений. Положительные эмоции исчезают. Вместо них развивается хроническое эмоциональное напряжение (общая заторможенность, слабость, усталость, но вместе с тем — импульсивность, внезапно возникающие, труднопредсказуемые действия). Например, один тихий послушный мальчик 6 лет, находясь в больнице, случайно разбил градусник. Ребята сказали, что медсестра накажет его. Страх перед этим у исполнительного, а фактически боящегося мальчика был настолько велик, что он, не задумываясь, разжевал градусник вместе с ртутью и проглотил.

Страх, как мина замедленного действия, подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Без веры в свои силы человек не может эффективно бороться, отстаивать свои права, он заранее готовит себе поражение, настраивает себя на неудачу, убеждаясь все больше и больше в своей никчемности, неспособности ни к чему.

Но самое главное, взрослый человек, который в свое время не избавился от страхов, став мужем-женой, отцом-матерью, испытывает трудности в установлении нормальных семейных отношений и, скорее всего, передаст свои тревоги, страхи ребенку.

Страх уродует и мышление. Оно становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями, сомнениями, теряет свою гибкость. Из-за боязни показаться смешным, сделать не то, не так, как требуют, уменьшается познавательная активность. Все новое воспринимается с настороженностью, все поведение носит пассивный, излишне осторожный характер.

При длительно действующем страхе, искажающем эмоционально-волевую сферу и мышление, отношение окружающих воспринимается все более неадекватным образом. Кажется, что они не относятся, как раньше, не понимают, осуждают. А это уже говорит о мнительности.

Почему в детстве страх — одна из самых распространенных реакций? Потому что инстинкт самосохранения выражен очень активно, а жизненного опыта нет.

Для того чтобы помочь ребенку избавиться от страхов, родители должны принимать причины их появления. Страхи, возникающие в процессе общения с родителями и сверстниками, отличаются от страхов, рожденных воображением ребенка (или в результате испуга). В первом случае речь идет о внушенных страхах, во втором — личностно обусловленных, в третьем — о ситуационно возникших страхах.

Страхи, возникающие в результате заражения страхом или внушения, устраняются не только воздействием на ребенка, но и в результате изменения к нему отношения родителей. Во всех случаях смотреть на страхи надо не столько глазами взрослых, сколько глазами детей.

Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, положительный пример родителей, самокритичное признание ими своих недостатков и их преодоление, перестройка отношений с ребенком, гибкость и непосредственность, уменьшение тревожности и строгости создают предпосылки для успешного устранения страхов. Нельзя винить, ругать, а тем более наказывать ребенка за то, что он боится, как и за то, что он стал таким беззащитным и несчастным, поскольку ребенок во всем зависит от родителей, и они несут ответственность за его будущее. Лю-

бовь к детям — лучшее лекарство, условие их спокойствия. Если ребенок чувствует, что он защищен от любой опасности вашей разумной любовью, то оснований для развития страхов становится значительно меньше. Не стесняйтесь проявлять нежность, участие, понимание, принимайте ребенка таким, как он есть, не сравнивайте его с другими детьми. Никакого насилия, угроз, физических наказаний.

Когда вы пользуетесь силой, ребенок подчиняется вам из страха. Потом вы, конечно, помиритесь, но страх останется в сознании маленького человека и может проявиться по любому другому поводу.

Объяснять, что страх — нелепость, бессмысленно. Разговоры только усугубят ожидание страшного.

Лучше разрешить ребенку побольше бегать, приглашать в гости его друзей, помочь ему научиться общаться с ними, полезно использовать игру, в которой ребенок проявит себя как сильный, смелый защитник.

Родителям важно понять, что страх — не каприз, не слабость (как иногда думают отцы), а серьезная проблема. Это беда, с которой надо сражаться, и иногда в первую очередь с собой. Начать надо с того хотя бы, чтобы изменить отношение к ребенку, дать ему больше свободы, а мешать этому может ваша негибкость, предвзятость в восприятии детей, произвольный перенос своих тревог, страхов и проблем. Родители должны понимать, как их отношение к ребенку влияет на него.

Так, если оба родителя все разрешают ребенку, мягки, нерешительны, то число страхов может быть максимальным (нет опоры у ребенка в ближайшем окружении).

Достаточное число страхов наблюдается, когда оба родителя очень строги. В этом случае одновременно со страхами нарастает и возбудимость детей.

Если родители без конца дают советы, проверяют, делают замечания, это рождает у детей боязнь не соответствовать родительским требованиям.

Есть родители, которые требуют обещания исправиться, стыдят.

Всё это — непосильное физическое и психическое закаливание, игнорирующее реальные возможности детей, их психофизическое развитие, темперамент, особенности формирования характера. Такие требования неприемлемы, бесполезны, а в худшем случае — только способствуют усилению страхов.

С возрастом происходит интеллектуальная переработка страхов, они теряют наивно-детский характер. Упоминание о Бабе Яге вызовет дрожь у 4-летнего, а подросток рассмеется. Однако этот же подросток может бояться родителей, насмешек со стороны сверстников, стихийных бедствий.

Преодолевая страхи, мы должны возратить ребенку детство, из которого он ушел раньше времени. Достигается это разнообразными эмоционально насыщенными играми, детскими спектаклями, праздничными представлениями, где много веселья и музыки, посещениями парков, систематическим чтением сказок, рисованием, походами. Крайне желательно участие во всех этих мероприятиях взрослых, которые сами, попадая в детство, становятся непосредственными в отношениях с детьми. Любая возня с родителями, сверстниками, смех, разыгрывание сказок способны создать условия для детства, не омраченного страхами, с которыми не может справиться ребенок.

Ребенок идет в школу, и начинается новая угрожающая ситуация. Главная трудность в это время состоит в умении соединить требовательность с уважением к детям и сохранить при этом с ними эмоциональный контакт. Утрированное чувство долга, чрезмерная принципиальность, моральное давление оборачиваются страхом «быть не тем», страхом несостоятельности, а также тревожным предчувствием возможных неудач и поражений, неуверенностью в себе. Тогда полное устранение страхов, пропитанных тревожностью, становится непростой задачей и подразумевает активную перестройку многих аспектов семейных отношений и обязательное участие сверстников в жизни ребенка.

Существует много «невидимых страхов», остающихся тлеть в душе ребенка и готовых вспыхнуть в любой подходящий для этого момент. Это такие страхи, которые часто отрицаются детьми, но определяются матерями. Другими словами, это страхи, в которых не любят признаваться.

Нелегко путь самопознания и самовоспитания, но это единственный путь для того, чтобы помочь детям справиться со своими проблемами.

Наша беседа подошла к концу. Она поможет вам не только преодолеть страхи у детей, но также заставит задуматься о себе, о ваших взаимоотношениях в семье, проанализировать свои поступки, методы воспитания (что само по себе является лучшей профилактикой появления страхов). Это необходимо потому, что здоровье ваших детей, а значит, и будущее всех нас в ваших руках, родители.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

СИСТЕМА РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРАХОВ И ТРЕВОЖНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

№ п/п	Виды работы и методы изучения детей	Цель
1	2	3
1	Наблюдение детей в группе	Выявить отклонения в поведении
2	Индивидуальные, психологически ори- ентированные беседы	Выявить: – характер страхов; – проблемы во взаимоотношениях с детьми; – преобладающий характер пере- живаний
3	Социометрия	Составить объективную картину взаимоотношений детей со свер- стниками и родителями

1	2	3
4	Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Дочки-матери»	Выяснить особенности семейных отношений, снять напряженность, тревожность
5	Индивидуальные беседы с родителями	Уточнить характер взаимоотношений в семье
6	Групповые беседы	Наметить пути решения общих проблем. Вызвать у родителей желание получить конкретные рекомендации в отношении личных проблем у психолога
7	Обсуждение результатов с родителями	Составить программы оказания помощи ребенку в преодолении страхов
8	Рисование страхов	Помочь в преодолении страхов
9	Подвижные игры	Помочь снять напряжение, преодолеть тревожность и страхи
10	Сюжетно-ролевая игра «Лесной детский сад»	Выяснить особенности отношений со сверстниками и педагогами. Снять напряженность

Приложение 2

ТРЕНИНГ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

Продолжительность: 2 часа.

1. Приветствие.

Игра «Карусель». Участники (воспитатели, специалисты ДОУ и родители), образуя два круга – внешний и внутренний, встают парами, левым плечом друг к другу. По сигналу психолога оба круга начинают двигаться в противоположные стороны. По следующему сигналу останавливаются и поворачиваются лицом в круг, образуя пары, протягивая друг другу правую руку,жимают ее и называют свое имя, произносят любую приветственную фразу, комплименты и т. д.

2. Мини-лекция «Что такое тревожность».

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодическое проявление беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любой деятельности.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причину возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из причин кроется в нарушении детско-родительских отношений. Тревожность чаще всего развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван следующими факторами:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями и детским садом или школой.
2. Неадекватными требованиями (чаще всего – завышенными).
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителей передается ребенку. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами.

3. Практическое задание «Портрет тревожного ребенка».

Обмен опытом педагогов и родителей. Обобщение психолога: «Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые

игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что они хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, сердцебиение и др.».

4. Мини-лекция «Как выявить тревожного ребенка».

Прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасение, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности, в общении с другими детьми.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего он боится, можно попросить родителей, воспитателей заполнить бланк опросника.

(Работа участников тренинга с анкетами-опросниками – разбор вопросов, признаков тревожности, ответы психолога на вопросы.)

Критерий выявления тревожного ребенка (Бейкер П., Алворд М.)

№ п/п	Ребенок	Да	Нет
1	Испытывает постоянное беспокойство		
2	Испытывает трудности (иногда невозможность) при концентрации внимания на чем-либо		
3	Испытывает мускульное напряжение (например в области лица, шеи)		
4	Раздражителен		
5	Имеет нарушения сна		

Чтобы было основание предположить, что ребенок, за которым вы наблюдаете, тревожен, необходимо, чтобы хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявлялся в его поведении.

5. Игра «Кенгуру».

Участники делятся на пары. Один из них – кенгуру – стоит, другой – кенгуренок – сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба берутся за руки.

Задача: не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до психолога, попрыгать вместе и т. д.

На следующем этапе участники меняются ролями, а потом партнерами.

Обсуждение. Участники делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

Затем они обсуждают область применения игры в повседневной практике, а также отмечают, как игра может быть использована в работе с тревожными детьми.

6. Мини-лекция «Как помочь тревожному ребенку».

Работу с тревожными детьми желательно проводить в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение умению снимать мышечное напряжение.
3. Отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Состояние тревоги, как правило, сопровождается повышенным мышечным напряжением в области лица, шеи, рук, живота и т. д. Поэтому при работе с тревожными детьми особенно эффективными являются упражнения на релаксацию мышц (одно из направлений работы с тревожными детьми).

7. Практическое задание «Как играть с тревожными детьми».

Участники делятся на подгруппы, каждая из которых в течение 5 минут выполняет практическое задание и составляет список игр из своей практики, наиболее эффективных при работе с тревожными детьми.

Обсуждение, выработка основных принципов подбора игр.

8. Упражнение на релаксацию.

Проигрывается любое предложенное упражнение, игра из опыта работы воспитателей или психолога.

9. Обратная связь.

Подведение итогов. Участники тренинга передают по кругу мяч и отвечают на вопросы:

- Чем полезна именно для вас данная встреча?
- Какие конкретные приемы вы будете использовать в своей работе?
- Ваши пожелания на следующий день занятий.

10. Домашнее задание:

- изготовить стенды повышения самооценки: «Цветик-самоцветик», «Звезда недели», «Мы сегодня» (воспитатели, специалисты ДОУ);
- заполнить анкеты по выявлению тревожных детей (родители).

Анкета по выявлению тревожного ребенка (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М., 1992)

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на предложенные утверждения либо «да», либо «нет».

№ п/п	Ребенок	Да	Нет
1	2	3	4
1	Не может долго работать не уставая		
2	Ему трудно сосредоточиться на чем-то		
3	Любое задание вызывает излишнее беспокойство		
4	Во время выполнения заданий очень напряжен, скован		
5	Смущается чаще других		
6	Часто говорит о возможных неприятностях		

1	2	3	4
7	Как правило, краснеет в незнакомой обстановке		
8	Жалуется, что снятся страшные сны		
9	Руки обычно холодные и влажные		
10	Нередко бывает расстройство стула		
11	Сильно потеет, когда волнуется		
12	Не обладает хорошим аппетитом		
13	Спит беспокойно, засыпает с трудом		
14	Пуглив, многое вызывает у него страх		
15	Обычно беспокоен, легко расстраивается		
16	Часто не может сдерживать слезы		
17	Плохо переносит ожидание		
18	Не любит браться за новое дело		
19	Не уверен в себе, в своих силах		
20	Боится сталкиваться с трудностями		

Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15–20 баллов.

Средняя – 7–14 баллов.

Низкая – 1–6 баллов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова, Г. С.* Психолог в начальной школе [Текст]: учебно-практическое пособие / Г. С. Абрамова, А. Г. Лидерс и др. – Волгоград: Перемена, 1995. – 152 с.
2. *Захаров, А. И.* Детские неврозы: психологическая помощь родителей детям [Текст] / А. И. Захаров. – СПб.: Респекс, 1995. – 192 с.
3. *Захаров, А. И.* Как помочь нашим детям избавиться от страхов [Текст] / А. И. Захаров. – СПб.: Гиппократ, 1995.
4. *Захаров, А. И.* Предупреждение отклонений в поведении ребенка [Текст] / А. И. Захаров. – СПб., 1997.
5. *Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д.* Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Златоуст, 1998.
6. *Изард, К. Е.* Психология эмоций [Текст] / К. Е. Изард. – СПб.: Питер, 1999.
7. *Кочубей, Б. И.* Эмоциональная устойчивость школьника [Текст] / Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова. – М.: Знание, 1988. – 80 с.
8. *Кряжева, Н. Л.* Развитие эмоционального мира детей [Текст] / Н. Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996.
9. *Лютова, Е. К.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – СПб.: Речь, 2001.
10. *Лютова, Е. К.* Шпаргалка для взрослых: психопрофилактическая работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – СПб.: Сфера, 2002.
11. *Рогов, Е. И.* Настольная книга практического психолога в образовании [Текст]: учебное пособие / Е. И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1995.
12. *Самоукина, Н. В.* Игры в школе и дома. Психологические упражнения и коррекционные программы [Текст] / Н. В. Самоукина. – М.: Новая школа, 1995.
13. *Чистякова, М. И.* Психогимнастика [Текст] / М. И. Чистякова. – М.: Просвещение, 1990.
14. *Эберлейн, Г.* Страхи здоровых детей [Текст] / Г. Эберлейн. – М.: Знание, 1981.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Коррекционно-развивающая программа	7
Технологический блок (методы и приемы коррекции тревожности и страхов у детей)	12
Игровая терапия	12
Рисуночная терапия	17
Психогимнастика	20
Аутотренинг	20
Релаксация	21
Психодрама	22
Куклотерапия	22
Эмоциональные качели	23
Телесная терапия	24
Танцевальная терапия	25
Разыгрывание ситуаций взаимодействия с предметом страха	26
Диагностический блок	27
Тест тревожности (Тэмпл Р., Дорки М., Амен В.)	27
Метод незавершенных предложений (тест Сакса Сиднея, адаптирован в лаборатории медицинской психологии Ленинградского НИИ им. Бехтерева)	38
Тест «Дом – Дерево – Человек»	38
Методика по выявлению тревожности и страхов (Захаров А. И.)	43
Конспекты коррекционно-развивающих занятий	45
Занятие 1	45
Занятие 2	53
Занятие 3	63
Занятие 4	68
Занятие 5	76
Занятие 6	82
Занятие 7	88
Занятие 8	94

Занятие 9	99
Занятие 10	108
Занятие 11	115
Занятие 12	124
Занятие 13	130
Занятие 14	138
Занятие 15	142
Занятие 16	151
Занятие 17	156
Занятие 18	161
Занятие 19	168
Психолого-педагогические рекомендации родителям	172
Профилактика страхов у детей	172
Как вести себя с тревожными детьми	174
Как помочь ребенку преодолеть страхи	176
Приложения	182
Литература	189