ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «НОВОЛЕУШКОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ОБУЧЕНИЕМ»

ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ
И ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХОВ

«Волшебная страна внутри нас»

ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Срок реализации программы – в течение учебного года. Программа может использоваться как с детьми, у которых большое количество страхов, так и с теми, у которых нет серьёзных проблем в этой области, так как гораздо проще предупредить образование страхов, нежели пытаться их скорректировать тогда, когда страхи у ребенка уже сформированы. Профилактическая работа по предупреждению появления страхов у детей позволяет сохранить их психологическое здоровье.

Программа включает в себя 4 этапа:

1. Диагностический.
2. Информационный.
3. Практический.
4. Контрольный.

1. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

На подготовительном этапе формирования группы необходимо проводить углубленную диагностику каждого ребенка. Определить боящегося ребенка не составляет труда, если учесть напряженность и беспокойство в поведении, избегание источника угрозы и положительный ответ на вопрос о наличии страха. Диагностика проводится при помощи следующих методик:

1. «Страхи в домиках» (по А.И. Захарову).
2. Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)
3. Проективные тесты: «Рисунок несуществующего животного», «Рисунок человека», « Школа зверей» и др.

Исходная диагностика проводится с целью исследования психологического статуса ребенка, выявления его актуальных психологических проблем.

2. ИНФОРМАЦИОННЫЙ

Цель: информирование психологом педагогов об имеющихся индивидуальных особенностях в развитии детей.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ

Цель: проведение коррекционной работы по предупреждению возникновения и устранению страхов у младших школьников.

На практическом этапе дальнейшая работа планируется исходя из данных, полученных на диагностическом этапе. Работа заключается в коррекции страхов у детей, имеющих высокие показатели по тесту «Страхи в домиках» и высокий уровень тревожности. Исходя из данных диагностического этапа, формируется группа детей.

4. КОНТРОЛЬНЫЙ

Цель: оценка эффективности проведенной работы.

Особенностью психологического воздействия является отсроченность результатов во времени. Это следует учитывать при проведении итоговой диагностики, которую имеет смысл проводить через 2 месяца после завершения реализации Программы. Оценить эффективность коррекционной работы помогают беседы с детьми. Взрослые также могут оценить изменения, которые произошли в детях после реализации Программы. Итоговая диагностика проводится после участия в Программе с целью оценки динамики состояния ребенка. Она осуществляется для того, чтобы можно было сравнить результаты до и после воздействия.

Актуальность Программы.

Человек в процессе свой жизнедеятельности нередко сталкивается с трудными или критическими ситуациями, на преодоление которых требуется большая внутренняя энергия. Истощение этой внутренней энергии неминуемо может привести к соматическим нарушениям. Поэтому возрастает потребность в психолого - педагогическом сопровождении детей. В связи с этим наиболее остро встает проблема укрепления психологического здоровья.

Под термином психологическое здоровье понимают то, что относится к личности в целом, находится в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями человеческого духа (И. В. Дубровина). Чаще взрослых волнует физическое здоровье ребенка и обеспечение его материальными благами, нежели его психологическое благополучие. В настоящее время возросло количество воспитанников среди детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, которые отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, тревожностью, наличием страхов, а это значимые признаки нарушения психологического здоровья. Однако эти проявления не вызывают, к сожалению, особого беспокойства у взрослых.

Детские страхи - эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальной или воображаемой) или на опасный в представлении детей объект, переживаемые ими как дискомфорт, желание убежать или спрятаться. Первичная эмоция страха наблюдается уже у новорожденных. Затем страхи социализируются и возникают как реакции на новые объекты и ситуации.

К сожалению, большинство страхов у детей развиваются по вине взрослых: при недостатке родительского внимания и тепла. Все дети, живущие в детских домах, пережили сильное потрясение – разрыв родственных связей, которое приводит к нарушениям в эмоциональном развитии ребенка. Данная Программа призвана помочь младшим школьникам справиться со страхами, предупредить возможность их появления, то есть принять активное участие в их жизни.

Цель Программы - психологическое сопровождение детей-сирот младшего школьного возраста, имеющих различные страхи.

Задачи:

1. Снять психоэмоциональное напряжение, скованность, мышечные зажимы у детей.
2. Предупредить развитие страхов.
3. Устранить имеющиеся страхи.
4. Повысить уверенность в себе у детей.
5. Снизить тревожность.

В основе Программы:

1. Модель психологически здоровой личности, которая включает в себя следующие компоненты:
1. Наличие позитивного образа «Я», т. е. абсолютное принятие человеком самого себя и других людей.
2. Владение рефлексией как средством познания себя.
3. Наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте (О.В. Хухлаева.)
2. Идеи А.И Захарова, который считает, что для лучшего воздействия на страхи, нужно прежде всего установить с детьми контакт, подразумевающий доверительное отношение как условие развития творческих возможностей и веры в себя. Отправная точка любого воздействия - это принятие чувств и желаний детей и их самих такими, какие они есть. А.И. Захаров предлагает устранять страхи у детей посредством рисования: «Повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания» и игры.

Программа рассчитана на 11 занятий длительностью 50 - 60 минут каждое. Целесообразно встречаться с детьми 1 раз в неделю в один и тот же день. Занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием; вызывают интерес у детей, которые занимаются любимым делом: играют,

рисуют, слушают сказки, не замечая терапевтического воздействия. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это прежде всего возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание. Хорошо, если психолог сам с удовольствием выполняет задания, предлагаемые детям, а не является исключительно организатором деятельности. Он должен постоянно наблюдать за каждым ребенком, помогать слабым: учить детей поддерживать товарищей, чтобы каждый во время занятий и после них чувствовал себя значимым, сильным, получал истинное удовольствие от совместных встреч с психологом.

Проводить работу по устранению страхов лучше в малой группе, где число участников варьируется от 3 до 8 человек.

Преимущества групповой формы работы по сравнению с индивидуальной:

1. общая тревожность детей в группе снижается, так как они видят, что страхи есть у всех и это вполне нормально;
2. дети в группе становятся более инициативными;
3. групповая работа позволяет детям повысить самооценку, развивать способность к рефлексии.

Программа включает в себя разнообразные формы работы.

Основными из них являются:

1. психогимнастика

Психогимнастика - курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. В психогимнастике придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей. Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой, используемая нами, направлена на обучение детей элементам техники выразительных движений

и на приобретение навыков в саморасслабления. Психогимнастика помогает детям лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

2.релаксационные методы

В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона. Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела.

3.задания, направленные на развитие эмоциональной сферы

Эти задания предполагают обучение детей распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жесту, голосу; обучение умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

4.арт - терапия

Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами. Не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно их условий полного их устранения.

Страхи рисуются карандашами, фломастерами или красками. Большинство детей младшего школьного возраста предпочитают набор фломастеров, однако им должна быть предоставлена возможность выбора, облегчающая саму процедуру рисования.

5.психологически направленные игры

Игра способствует проявлению инициативности, самостоятельности ребенка, развивает умение владеть эмоциями и принимать решения. Цель психологически направленных игр состоит в снятии избытка торможения, скованности и страхов. В игре травмирующие жизненные обстоятельства

переживаются в условном, а значит, ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование.

Структура занятия

Элемент занятия	**Комментарий**
1. Ритуал приветствия	Первое занятие необходимо начать с введения ритуала приветствия. Ведущий объясняет детям, что занятия будут проходить в определенный день и начинаться с ритуала приветствия. Лучше, если этот ритуал вырабатывается самой группой. Варианты его чрезвычайно разнообразны. Ритуал группы, способствует ее сплочению, создает рабочую атмосферу, благоприятный психологический климат.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности	Разминка позволяет сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.
3. Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов,	Приоритет отдается техникам, направленным одновременно на развитие эмоциональных процессов,

направленных на решение задач программы	решение проблем, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы
4. Рефлексия занятия – оценка занятия. Беседа	Разбор вопросов для обсуждения.
5. Ритуал прощания	Завершение занятия осуществляется при помощи ритуала прощания.

Критерии эффективности Программы:

1. повышение уверенности в себе у ребёнка;
2. снижение тревожности;
3. снижение количества страхов;
4. улучшение взаимоотношений, педагог – ребенок.

Занятие 1 «Знакомство»

Содержание.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Знакомство».

Разминка

«Меняются те, кто».

Упражнение «Мне в тебе нравится».

Упражнение «Большое животное».

Ритуал прощания.

Занятие 2. «Расскажи свои страхи».

Содержание.

Ритуал приветствия.

Разминка «Ловля моли».

Упражнение «Расскажи свои страхи».

Рисование на тему «Нарисуй свой страх».

Релаксация «Волшебный лес».

Ритуал прощания

Занятие 3. «Я тебя больше не боюсь»

Содержание. Ритуал приветствия.

Игра «Быстрые ответы».

Этюд по сценке «Котенок по имени Гав».

Беседа о страхах.

Рисование на тему «Я тебя больше не боюсь».

Релаксация «Волшебный сон.

Ритуал прощания.

Занятие 4. «Страха больше нет».

Содержание.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Походки».

Беседа.

Упражнение «Страха больше нет».

Игра «Проникновение и выход из круга».

Игра «Пролезание».

Релаксация «Водопад».

Ритуал прощания.

Занятие 5. «Безопасное убежище»

Содержание.

Ритуал приветствия.

Игра «На что похоже настроение».

Игра «Пятнашки».

Игра «Жмурки».

Медитативное рисование «Безопасное убежище».

Ритуал прощания.

Занятие 6. «Развитие».

Содержание.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Росток».

Рисунок «Развитие».

Игра «Стенка».
Игра «Мяч в кругу».
Релаксация «Волны».
Ритуал прощания.

<u>Занятие 7. «Школа».</u>

Содержание.

Ритуал приветствия.

Разминка «Кто умеет».

Упражнение «Вспомни ситуацию».

Игра «Школа».

Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице».

Ритуал прощания.

<u>Занятие 8. «Баба – Яга».</u>

Содержание.

Ритуал приветствия.

Разминка «Мячик».

Игра «Баба – Яга».

Выполнение рисунка по сказке «Бабка – Ёжка».

Упражнение «Штанга».

Ритуал прощания.

<u>Занятие 9. «Темная ночка».</u>

Содержание.

Ритуал приветствия.

Разминка «Незаконченные предложения».

Упражнение «Добрая фея - Темная ночка».

Игра «Прятки в темноте».

Ритуал прощания.

<u>Занятие 10. «Страшный сон».</u>

Содержание.

Ритуал приветствия.

Упражнение Дракон кусает свой хвост».

Рисунок «Страшный сон».

Игра «Проникновение и выход из круга».

Упражнение «Цветок».

Ритуал прощания.

<u>Занятие 11. «Мы расстаемся».</u>

Содержание.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Здравствуй».

Упражнение «Я тебя больше не боюсь».

Проведение игр на выбор детей.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ПРОГРАММЕ

Занятие 1. «Знакомство»

1. Ритуал приветствия
2. «Знакомство»

Вспомните, как вас ласково зовут. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Важно, кроме того, запоминать, кто каждому им вас бросил мяч. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а, кроме того, произнести его ласковое имя.

3. Разминка «Меняются те, кто…»

Цель: Снятие напряжения, поддержание благоприятного внутригруппового климата.

Участники группы сидят на стульях в круге. Психолог стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он – водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «Меняются те, кто в черных ботинках». Все участники группы, которые обладают указанным свойством, должны встать со своего места и поменяться местами с кем-нибудь. Водящий должен во время обмена местами успеть занять чье-то временно освободившееся место. Тот, кто остался без стула становится водящим.

4. «Мне в тебе нравится»

Цель: Сплочение группы, формирование чувства близости с другими людьми.

А) Дети передают клубок соседу, сидящему слева, со словами « Мне в тебе нравится…». Закончить фразу нужно комплиментом. Каждый ребенок, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнутый круг. Ведущий обращает внимание детей на то, что ниточка их всех объединила;

Б) Ведущий возвращает клубок сидящему справа, со словами «а мне в тебе нравится…», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы наматывает свою часть нити на клубок.

В) Не выходя из круга, следует обсудить с детьми, что они чувствовали, когда:

- получали клубок и слышали в свой адрес комплимент;
- сами говорили комплимент соседу;
- что было труднее;
- что чувствовали, когда нить объединила их?

5 . «Большое животное»

Давайте возьмемся за руки. Мы сейчас с вами - одно, большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. (Все прислушиваются к своему дыханию и дыханию соседа). А теперь подышим все вместе. Вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, еще раз вдох - выдох. Очень хорошо.

Послушаем, как бьется его сердце - такое же большое и доброе. Тук - шаг вперед, тук - шаг назад. Еще раз. У нас у всех - сердце большого, доброго животного.

6. Ритуал прощания

Занятие 2. «Расскажи свои страхи»

1. Ритуал приветствия
2. Упражнение-разминка "Ловля моли".

Ведущий предлагает участникам помочь Тане (Свете) избавиться от моли. Каждый ловит не менее 10 штук. Можно хлопать друг друга по плечам, по спине, изображая, что поймал моль. (Упражнение подвижное, вызывает смех в группе).

3. Упражнение «Расскажи свои страхи»

Цели. Выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о сво их негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия.

Начинает рассказывать о своих страхах взрослый: «Когда я был таким маленьким, как вы, то...». Затем задает вопрос: « А у вас такое бывало?», «А кто еще боится чего-то, расскажите!» Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что-то похожее. (Ведущий должен следить, чтобы сюжеты рассказов не повторялись, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.).

4. Рисование на тему «нарисуй свой страх»

Цели. Снятие страхов, осознание своих, страхов.

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

5. Релаксация «Волшебный лес»

Упражнение ведёт детей в лес, где они смогут успокоиться и почувствовать себя далекими от повседневных забот, дети расслабляются и представляют

добрых духов, готовых помочь им в их проблемах и дать ответы на важные вопросы.

Инструкция: дети удобно устраиваются на своих местах, закрывают глаза и делают три глубоких вдоха. С каждым вдохом они все больше расслабляются восстанавливая внутреннее равновесие.

Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Представь, что ты идешь по лесу, где растут прекрасные деревья и кусты. Лес полон самых разных цветов... На опушке ты видишь маленькую лужайку, на которой стоит скамейка из белого камня. Ты можешь посидеть на ней.

Какие звуки ты слышишь? Какие запахи чувствуешь? Какой здесь воздух? Может быть, он прохладный и пахнет мхом и влажной лесной почвой? Может быть, ветер доносит аромат хвойных деревьев? Ты слышишь, как поют птицы, сидящие на ветках или пролетающие над тобой в небе?..

Представь, что в этом волшебном лесу живут маленькие Существа карлики, феи или эльфы. Они готовы тебе помочь. Ты можешь вызвать их. Может быть, они откроют тебе тайну, помогут решить загадку или просто рассмешат тебя. Подружись с этими духами леса...» (2—3 минуты.)

«Как ты себя теперь чувствуешь? Удивили ли тебя лесные духи? Скажи им: «до свидания!», ведь тебе придется еще возвращаться через волшебный лес. По пути внимательно смотри вокруг и наслаждайся спокойствием леса. Если духи дали тебе какой-нибудь совет, возьми его с собой, чтобы позднее подумать над ним...» (1 минута.)

«Ты вернулся на свое место. Потянись и сделай три глубоких вдоха. Открой глаза и почувствуй себя свежим и обновленным».

Обсуждение:

• Понравилось ли мне это «путешествие»?

• Какие лесные духи мне встретились?

• Что они мне сказали?

6. Ритуал прощания

Занятие 3. «Я тебя больше не боюсь»

1. Ритуал приветствия

2. Игра « Быстрые ответы»

Цель: Снижение торможения.

Дети стоят в линию, ведущий задает каждому по очереди «глупые» вопросы, на которые надо ответить по счету 1 – 2 – 3. Молчащий выбывает из линии участников. (Почему птички поют? почему крокодил зеленый? почему мороженное холодное?)

3.Этюд по сценке из мультфильма «Котенок по имени Гав»

Цель. Помощь в преодолении негативных переживаний.

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

4. Беседа о страхах

Цели. Уменьшение тревожности; развитие уверенности в себе.

Ведущий просит детей ответить на вопросы: «Все ли страхи плохие? Бояться - это плохо или хорошо? Бывают ли полезные страхи? Как вы думаете, кто больше боится - дети или взрослые?».

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

5. Рисование на тему «Я тебя больше не боюсь»

Цель. Помощь в преодолении негативных переживаний.

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

6. «Волшебный сон»

Цель: релаксация.

Взрослый дает детям следующую установку: сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по настоящему, будете все слышать, но не будете двигаться открывать глаза, пока не проснетесь. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Открыть глаза». Внимание: наступает волшебный сон.

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),
Сном волшебным засыпаем.
дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают
Отдыхают, засыпают (2 раза)
Шея не напряжена
И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется (2 раза).
дышится легко... ровно... глубоко...
Длительная пауза.
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо вам отдыхать
Но пора уже вставать,
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать.

7. Ритуал прощания

Занятие 4. «Страха больше нет».

1. Ритуал приветствия
2. «Походки»

Цели. Снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Ведущий показывает движения и просит изобразить походки: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь - как тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь - как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

3. Беседа

Цели. Помощь в преодолении переживаний, учить самостоятельно принимать решения, уменьшение тревожности.

Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение.

Например, сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

3. Упражнение « Страха больше нет»

Участники рвут свои рисунки со страхами.

5. Игра «Проникновение и выход из круга»

Все встают в круг, взявшись за руки так, чтобы между играющими мог пройти один человек. По очереди каждый из играющих проникает в круг. Если стоящие с закрытыми глазами слышат подозрительный шум, они могут присесть и как бы придавить нарушителя, после чего он делает новую попытку. После проникновения нарушитель хлопает в ладоши, все

открывают глаза. А когда снова закрывают, то с решительностью заявляют, что теперь никого не выпустят. И снова нарушитель на свободе.
6. Игра «Пролезание»
Цель: Устранение страха замкнутого пространства, нападения.
Участники запускаются между двух рядов стульев с небольшим интервалом времени, так что можно догнать замешкавшегося или уйти от погони.
7. «Водопад»
Цель: Эта игра на воображение также поможет детям расслабиться.
Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните... Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.
Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.
А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.
Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.
Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд.)
Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.
8. Ритуал прощания

Занятие 5. «Безопасное убежище».

1. Ритуал приветствия
2. Игра «На что похоже настроение?»
Цель: Осознание своего психоэмоционального состояния.

Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время го да, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру ведущий: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А твое? Ведущий обобщает - какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое, и т.п.

3. «Пятнашки»

Цель: Снизить психоэмоциональное напряжение, устранить страхи наказания и неожиданного воздействия.

В комнате беспорядочно расставляются стулья. Задаются правила: не пятнать через стулья, стулья задевать нельзя, хлопать только по нижней части спины.

4. «Жмурки»

Цель: Устранение страха замкнутого пространства, неожиданного воздействия

В комнате в беспорядке расставлены стулья, для усложнения задачи водящего – найти стоящих в разных местах игровой площадки детей и ведущего. Основное правило игры стоять неподвижно и ничем себя не выдавать, чтобы не быть обнаруженным

Можно изгибаться, наклоняться, когда водящий с завязанными глазами проходит рядом, но не сходить со своего места.

5. Медитативное рисование « Безопасное убежище»

Цель: развитие умения выходить из стрессовой ситуации

Материалы: карандаши, листы бумаги для каждого.

Инструкция. Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Иногда нам хочется оказаться в таком месте, где нам никто не мешает, где от нас никто ничего не хочет, где мы в безопасности, где мы не испытываем ни каких неприятных переживаний. Ты можешь сам придумать себе такое место.

Закрой глаза и представь себе комнату, где тебе хорошо, где ты чувствуешь себя в безопасности. Эта комната — только твоя. Никто не может там тебя обидеть, войти туда без твоего разрешения. Что находится в этой комнате? Есть ли там кровать, занавески, ковер? Есть ли в комнате стол или уголок с игрушками? Есть ли стулья? Окно? Можно ли в него посмотреть или оно занавешено? Есть ли в комнате шкаф или полки? Что в них? Есть ли книги или журналы, мягкие игрушки, игры? Какое в комнате освещение? Там темно или светло? Не открывая глаз, осмотрись еще раз в своем уютном убежище». (1 минута.)

«Теперь открой глаза и нарисуй свою комнату со всеми подробностями, которые ты там видел». (15 минут.)
Обсуждение
Что я чувствую, находясь в этом месте? Есть ли у меня дома место, в котором я могу уединиться? Почему детям и взрослым важно иметь возможность иногда побыть в одиночестве? О чем я мечтаю в своем убежище? Это воспоминания о чем-то хорошем или мечты о будущем?
Поговорите с детьми о возможности создать такое место в своем воображении, к которому они могут обратиться, когда слишком взволнованы или раздражены.
6. Ритуал прощания

Занятие 6. «Развитие»

1. Ритуал приветствия
2. «Росток»
Дети сначала превращаются в зёрнышко (лежат на полу), потом в стебель (встают на колени, поднимают руки вверх).
Ведущий: «Зернышко превратилось в прекрасный цветок, который жил… Сколько лет жил ваш цветок? (дети отвечают). Потом цветок стал слабеть, терять лепестки и опадать, пригибаться к земле и снова превратился в зёрнышко» (дети лежат на полу). Цикл развития повторяется 3 раза под медленную музыку.
3. Рисунок «Развитие»
Детям предлагается последовательно нарисовать процесс развития цветка на одном листе.
4. Игра « Стенка»
Цель: Развитие выдержки
Играющие делятся на две команды. Задача - крепко взявшись за руки команды должны перейти от одной стенки к другой, не разжимая рук даже при столкновении.
5.Игра «Мяч в кругу»
Цель: Снятие торможения
Вначале все бросают друг другу мячик с условием - встретится вначале взглядом и улыбнуться, потом называют любое пришедшее в голову слово, далее определенный класс предметов (сказочные персонажи, названия цветов, страхов и др.)
6. «Волны»

Ребята, а вы любите купаться, плавать в пруду или речке? А кто видел (или был на) море?

Как приятно, когда волны ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в волны. Попробуем подвигаться, как будто мы волны. Попробуем «пошуршать» как волны, когда они накатываются на камушки на берегу. Как вы думаете, что говорят нам волны?

Наверное, они говорят: «Мы любим вас, мы любим вас... Давайте каждый из вас искупается в волнах. Кто хочет первый? Вставай в центр круга. Ребята! А мы, остальные - «волны». Мы будем подбегать к нему, поглаживать его и тихонько проговаривать слова: «Мы любим тебя, мы любим тебя...». Все вместе!..

7. Ритуал прощания

Занятие №7 «Школа».

Цель: снижение школьной тревожности, устранение страха выходить к доске.

1. Ритуал приветствия
2. Разминка «Кто умеет»

Ведущий называет различные умения, те дети, которые считают, что обладают называемым умением, встают и говорят: «Это я».

(Кто умеет хорошо сидеть на уроках? Чисто писать?...громко петь?...дружить?)

«Закончи предложение»

«У меня хорошо получается в школе…»

«В школе я волнуюсь, когда…»

«Мне нравится в школе…»

4. «Вспомни ситуацию».

Цель: Отработка трудных школьных ситуаций.

Ведущий записывает на карточках трудные (тревожащие) школьные ситуации и раздает их детям. Они по очереди изображают выпавшую им ситуацию. (Примеры карточек: ребенок боится выходить к доске, боится рассказывать стих, забыл дома тетрадь, не знает, как правильно решить задачу у доски и др.).

5. Игра «Школа»

Цель: Снижение школьной тревожности.

6. Работа со сказкой.

Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку «О девочке и строгой учительнице» О.В. Хухлаева

7. Ритуал прощания

Занятие №8. «Баба – Яга»

1. Ритуал приветствия
2. «Мячик»

Дети бросают друг другу мячик со словами « Я – небоюсь ..».

3. Игра “ Баба- Яга”

По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку - помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. “ Баба-Яга, костяная нога. С печки упала, ногу сломала. Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!” Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

Разыгрывание сценки «Баба - Яга»

Цель: Устранение страха перед Бабой Ягой (сказочных персонажей)

Ведущий: «Баба – Яга очень разозлилась и вылетела из своей избушки (круга)»

Баба Яга стремиться поймать участников игры. Игра сопровождается репликами: «Я сейчас вас съем», « Догоню и растерзаю» и так далее. Пойманный участник становится «Бабой Ягой».

4. Работа со сказкой

Дети выполняют рисунок по сказке «Бабка - Ёжка».

Я сегодня уснуть не смогу-
Очень жалко мне Бабу – Ягу
У неё костяная нога,
Называют бабульку Карга.
И живёт в развалюшке – избушке
Эта сказочная старушка.
Я уверена, я смогу
Сделать доброй Бабу Ягу.
Нарисую красивое платье
И лукошко грибы собирать ей,
Ступу новую для полетов,
Чтоб летала быстрей самолётов
Вместо старенькой ветхой избушки
Теремок я построю старушке.
И попросит Бабушка Ёжка
Нарисуй мне ещё и сапожки
Никакая она не карга!
Симпатичная Баба Яга!

5. «Штанга»

Дети представляют, что они поднимают тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите штангу. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем ее. Руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища. Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – выдох.

6. Ритуал прощания

Занятие №9 «Темная ночка»

1. Ритуал приветствия
2. «Незаконченные предложения»

Дети боятся, когда…
Взрослые боятся, когда…
Я боюсь, когда…
Учитель боится, когда

3. Добрая фея – «Темная ночка»

Детям рассказывается про добрую фею, которую зовут «Темная ночка». Фея очень любит детей и поэтому каждый день помогает им уснуть, поправляет одеяла, когда они спят, посылает хорошие сны. Но эта фея очень печальная, потому что многие дети не хотят с ней дружить и всегда включают в комнатах свет, чтобы с ней не встречаться.

Может быть, следует найти добрую фею «Темную ночку» и пожалеть её?. Дети вместе с ведущим идут искать фею (заранее прячется в комнате помощник психолога, накрытый темным покрывалом или плащом).

Дети жалеют и гладят добрую фею.

4. Работа со сказкой «Темноландия» (Р. Масленникова)

Цель: Устранение страха темноты.

Дети слушают и обсуждают сказку.

5. «Прятки в темноте»

Цель: Устранение страха темноты.

Один ребенок ищет остальных участников в темной комнате. Водящими могут быть все желающие.

6. Ритуал прощания

Занятие 10. «Страшный сон»

1. Ритуал приветствия
2. «Дракон кусает свой хвост»

Цель: Снятие напряжения, создание благоприятной атмосферы в группе, двигательное раскрепощение.

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Первый играющий пытается схватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то на место головы дракона встает другой ребенок.

3. «Страшный сон»

Детям предлагается вспомнить самый страшный сон и нарисовать его. Рисунки обсуждаются в кругу. После чего дети завершают свой рисунок так, чтобы страшный сон стал смешным или окончился благополучно.

4. Игра «Проникновение и выход из круга»

Все встают в круг, взявшись за руки так, чтобы между играющими мог пройти один человек. По очереди каждый из играющих проникает в круг. Если стоящие с закрытыми глазами слышат подозрительный шум, они могут присесть и как бы придавить нарушителя, после чего он делает новую попытку. После проникновения нарушитель хлопает в ладоши, все открывают глаза. А когда снова закрывают, то с решительностью заявляют, что теперь никого не выпустят. И снова нарушитель на свободе.

5. «Цветок».

Цель: Расширение спектра эмоционального реагирования.

Теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, представляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

МИМИКА: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслабленны.

6. Ритуал прощания

Занятие 11. «Мы расстаёмся».

1. Ритуал приветствия

2. «Здравствуй»

Ведущий предлагает детям поздороваться друг с другом необычным способом: все дети разбегаются комнате и начинают передвигаться в хаотичном порядке, внимательно слушая команды ведущего. Ведущий делает один хлопок — дети здороваются друг
другом за руку, два хлопка — обнимают друг друга.

3. «Я тебя больше не боюсь»

Дети кидают друг другу мяч, перечисляя те страхи, которых они перестали бояться или бояться меньше».

4. «Игры на выбор»

Дети сами выбирают игры, которые им хотелось бы еще раз поиграть.

5. Рефлексия

Понравились ли вам занятия? Изменилось ли вы после занятий? Как можно бороться со страхами?

6. Ритуал прощания.