



Программы, получившие гриф ФПО России

Г.И. Зинченко

Коррекционно-развивающая программа «У страха глаза велики»

Программа «У страха глаза велики» — победитель V Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для Новой школы» в номинации «Коррекционно-развивающие психолого-педагогические программы». С ее полным содержанием вы можете ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Поводом для написания программы игровых сессий послужило увеличение обращений педагогов и родителей детей с различными нарушениями: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряженность, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д. Беспокойство, тревога, страх — такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.

Наиболее часто у детей нашего учреждения проявлялись (данные 2010 года): страх темноты (36%), страх одиночества (28%), страх неправильного ответа или неправильно выполненной работы (14%), страх страшных снов (12%) и, как ни странно, сказочных героев (10%). На первое место по результатам обследования детей вышли «архаические страхи» (темноты, животных, стихии, огня, воды), затем «социальные страхи» (нападения, войны, уколов, врачей, страх заболеть и др.) и «магические» страхи (сказочных персонажей, страшных снов, психологического одиночества и др.). К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и идея разработанной программы — предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей, уже имеющих нарушения, вызванные семейными неурядицами, душевной чёрствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, неумением оказывать эмоциональную поддержку ребенку или же просто родительской невнимательностью.

На последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного учреждения, в которое попадает ребенок. В силах педагога, психолога — создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у ребенка чувства защищенности, уверенности в себе, адекватной самооценки. В

настоящее время актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного возраста.

Цель программы — направление воображения детей в менее болезненное русло, обучение их самостоятельному творческому выходу из сложившихся ситуаций, преодолению страха, тревожности.

Задачи программы:

1. Создать положительное эмоциональное состояние.
2. Дать почувствовать себя самостоятельным и уверенным человеком.
3. Учить устранять плохие мысли, определяя причины страхов.
4. Учить способам устранения тревожности, страхов.
5. Разблокировать подавленную систему путём творческого поиска.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений «родитель — ребёнок».

Планируемые результаты коррекционной работы:

Личностные УУД:

- достижение оптимального эмоционального уровня самооценки;
- возможность самоактуализации и саморазвития;
- средний индекс тревожности;
- уверенный ребёнок, умеющий побеждать страхи;
- ребёнок с преобладанием положительных эмоций

Познавательные УУД:

- ребёнок, знающий, что такое страх и как с ним справляться;

Регулятивные УУД:

- общее развитие и коррекция отдельных сторон эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка.

Коммуникативные УУД:

- социальная адаптация в коллективе, обществе.

Методы и техники, используемые в программе:**1. Релаксация.**

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего нервного напряжения.

2. Концентрация.

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

3. Функциональная музыка.

Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

4. Игротерапия.

Используется для снижения напряжённости, мышечных зажимов, тревожности, повышения уверенности в себе, снижения страхов.

5. Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

6. Арт-терапия.

Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Цикл практических игровых сеансов рассчитан на 16 сеансов по 25 минут. Игровые сеансы проводятся с одной подгруппой (или группой) два раза в неделю. Данная программа коррекционно-развивающих игровых сеансов рассчитана на детей дошкольного возраста (5-7 лет). В группе до 15 человек. Игровые сеансы составлены так, чтобы на протяжении всей деятельности и всего курса сохранялся интерес.

В содержании программы игровых сеансов выделяются **три блока**, которые обеспечивают решение поставленных задач: «Настроение и я», «Уверенность и страх», «Символ победы». Кроме этих блоков используется диагностический этап и контрольный.

Диагностический этап позволяет уточнить нарушения эмоционально-личностной сферы. Используются следующие методики:

- Тест «Страхи в домиках» // Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет / сост. Н.Д. Денисова. — Волгоград: Учитель, 2012, с. 106);
- Тест «Кактус» М.А. Панфиловой;

- Тест «Выбери лицо» Р. Тэмл, М. Дорки, В. Амен // Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет / сост. Н.Д. Денисова. — Волгоград: Учитель, 2012, с. 156);
- Эмоционально-личностный тест «Сказка» Л. Дюсс для дошкольников // журнал «Обруч», 2003, №2, с. 19).

Эмоционально-личностный тест «Сказка» направлен на выяснение скрытого беспокойства, неуверенности и страхов путём возникновения спонтанно эмоциональных явлений, которые обычно не проявляются в поведении ребёнка, но в тоже время действуют в нём через сказки. Тест «Страхи в домиках» не требует вербальных навыков ребёнка, и ему проще определить то, чего он боится или не боится. Методика «Кактус» является графической и применяется в комплексе с другими методиками. Методика «Выбери лицо» направлена на исследование тревожности ребёнка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций.

Для родителей используется тест А.И. Захарова, состоящий из 15 вопросов и предполагающий определение предрасположенности ребёнка к неврозу (Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет / сост. Н.Д. Денисова. — Волгоград: Учитель, 2012, с. 167).

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционно-развивающей (психопрофилактической) работы. Контроль осуществляется с использованием всех описанных выше диагностических материалов. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

Структура игрового сеанса.

1. Ритуал приветствия — 2 минуты.
2. Разминка — 3-5 минут.
3. Коррекционно-развивающий этап — 15 минут
4. Релаксации — 3-6 минут.
5. Ритуал прощания — 2 минуты.

Методические рекомендации

При реализации программы «У страха глаза велики» следует учитывать следующие условия:

- принятие ребёнка таким, какой он есть;
- нельзя ни торопить, ни замедлять игровой процесс;
- используется принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- начало и конец игровых сеансов должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;
- игра не комментируется взрослым;
- в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все игровые сеансы имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Количество упраж-



нений можно менять в зависимости от состояния работы. Во время сеанса желательно, чтобы дети сидели в кругу. Круг — это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершенности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

Большее количество детей в группе нежелательно, так как некоторые дети могут оказаться в роли зрителей.

Надо следить за тем, чтобы в группе не было более одного гиперактивного, аутичного или склонного к истерическим реакциям ребенка. Дети раздражительные, со страхами, тиками, истерическими реакциями, заиканием, истощаемостью и т. п. могут заниматься вместе. Однако детей с нормальным интеллектом и детей, страдающих задержкой психического развития, надо распределить по разным группам, так как вторые должны заниматься вдвое дольше.

В группу можно приглашать одного-двух детей, не нуждающихся в коррекции страхов, но которые могут положительно влиять на группу (артистичные дети, активные). Хорошо известно, что не только у детей, но даже и у взрослых наблюдение за внешними проявлениями эмоций (смех, слезы, зевота от скуки) других людей вызывает соответствующие подражательные реакции и сопереживание, поэтому артистичные дети желанны на игровых сеансах, так как с их помощью легче заразить других детей нужной эмоцией.

Основное содержание программы «У страха глаза велики»

Игровой сеанс 1. «Это я!»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

1. Приветствие «Здравствуй...»

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга: «Доброе утро Саша ... Оля...» и т. д., имена нужно прохлопать в ладоши.

2. Упражнение «Какой я?»

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, какие они, что любят, что не любят...

3. Упражнение «Качели»

Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

4. Упражнение «Встаньте те, у кого...»

Психолог называет какое-либо качество человека, встают те дети, у кого есть это качество. Например: «Встаньте те, у кого голубые глаза» — встают эти дети и т. д.

5. Упражнение «Художники»

Дети рисуют совместный рисунок по теме «Мы».

7. Этюд «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

8. Прощание «Хоровод»

Дети держатся за руки, смотрят друг на друга и улыбаются, делятся своими впечатлениями, чувствами.

Игровой сеанс 2. «Я и имя»

Цель: раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.

1. Приветствие «Не говори»

Дети приветствуют друг друга так, чтобы было понятно, что все рады увидеться, используя выразительные движения или тактильный контакт (рукопожатие, ласковое прикосновение, поглаживание).

2. Упражнение «Узнай по голосу»

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

3. Игра «Имя»

Психолог задаёт вопросы: «Тебе нравится твое имя?», «Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?» Дети по кругу отвечают. При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие, и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте, и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша — Мария; Дима — Дмитрий т. д.»

4. Игра «Цепочка»

Дети выстраиваются змейкой друг за другом. В зале расставляются стулья беспорядочно. Первый в колонне ведёт, закручивая цепочку, а последний заминает путь и должен будет восстановить цепочку.

5. Рисование самого себя

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах: в зелёном — такими, какими они представляются себе; в голубом — какими они хотят быть; в красном — какими их видят друзья.

6. Упражнение «Доверяющее падение»

Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встаёт и падает спиной на сцепленные руки.



7. Этюд «Котёнок спит»

Ведущий предлагает детям лечь, говоря: «Котёнок удобно ложится на ковре и засыпает. У него поднимается и опускается животик: вдох, выдох. Приятно чувствовать своё дыхание, спокойное и ровное. У котёнка прекрасное настроение, он дружно и весело играл с другими котятками. Хороший котёнок и другие котята тоже хорошие. Котёнок отдохнул, потянулся (1, 2, 3), выгнул спину и встал».

8. Прощание «Хоровод»

Дети держатся за руки, смотрят друг на друга и улыбаются, делятся своими впечатлениями, чувствами.

Игровой сеанс 3. «Настроение»

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы; «пружинки» на отдельных листах.

1. Приветствие «Простучи»

Дети встают в круг, простукивают в ладоши, выражая радость от встречи.

2. Упражнение «Неваляшка»

Дети делятся на группы по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

3. Упражнение «Превращения»

Психолог предлагает детям: нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч; испугаться как... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда; улыбнуться как... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

4. Рисование на тему «Моё настроение»

После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

5. Упражнение «Закончи предложение»

Детям предлагается закончить предложения: «Взрослые обычно боятся...»; «Дети обычно боятся...»; «Мамы обычно боятся...»; «Папы обычно боятся...»

6. Этюд «Пружинки»

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

8. Прощание «Хоровод»

Дети держатся за руки, смотрят друг на друга и улыбаются, делятся своими впечатлениями, чувствами.

Игровой сеанс 4. « Моё настроение»

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

1. Приветствие «Прошепчи»

Дети ходят по кругу и шепчут на ухо друг другу слова приветствия, называя друг друга по имени.

2. Упражнение «Злые и добрые кошки»

Чертим ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек, ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра «На что похоже моё настроение?»

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

4. Упражнение «Ласковый пальчик»

Дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине пальчиком друг другу различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

5. Упражнение «Угадай, что спрятано в мешке?»

Дети разбиваются на пары. Один прячет что-то в мешке, другой пытается найти.

6. Рисование на тему «Автопортрет»

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они пойдут с занятия.

7. Этюд «Отдых»

Дети лежат на ковре или сидят за столами, звучит музыка, психолог говорит: «А теперь все отдыхаем, отдыхаем и мечтаем о волшебных берегах, о невиданных краях».

8. Прощание «Хоровод»

Дети держатся за руки, смотрят друг на друга и улыбаются, делятся своими впечатлениями, чувствами.

Игровой сеанс 5. «Наши страхи»

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

1. Приветствие «Пропой имя и поприветствуй»

Дети пропевают своё имя и слово «здравствуйте».

2. Упражнение «Петушьи бои»

Дети разбиваются на пары — петушки. Они, стоя на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

3. Упражнение «Расскажи свой страх»

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх — нор-



мальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, чего они боялись, когда были маленькими.

4. Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким»

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение «Чужие рисунки»

Детям по очереди показывают рисунки «страхов», только что нарисованные, все вместе придумывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Эюд «Снежинки»

Дети представляют, что они снежинки, которые медленно летают в воздухе, кружатся и каждая в своём темпе садится на пол. Спина и плечи расслаблены, голова наклоняется вперёд, всё тело как бы обмякло. Далее дети чувствуют своё дыхание, как оно становится постепенно тихим и плавным.

7. Прощание «Горячие ладошки»

Дети касаются ладошками спины сверстника, стоя друг за другом. Ведущий предлагает закрыть глаза детям и ощутить тепло товарищей и чувство надёжности. Потом дети поворачиваются лицом друг к другу, описывают свои чувства и говорят «До свидания».

Игровой сеанс 6. «Маски страха»

Цель: снизить скованность, боязливость, напряжение, развивать чувство единства.

Материалы: персонажи Тим и Дин, релаксационная музыка, канат, цветная бумага, ножницы, карандаши.

1. Приветствие «Комплименты»

Педагог объясняет, как можно с помощью слов показать другому, что он хороший. Дети выполняют задание, говоря комплименты товарищам.

2. Игра «Закончи предложение»

Взрослый знакомит детей с куклами и говорит, что Дин и Тим хотят с ребятами поиграть в игру.

Дети по очереди заканчивают предложения: «Я хочу...», «Я боюсь...», «Я смогу...».

3. Игра «Маски страха»

Педагог просит детей сделать маску страха (или кого-то страшного), которой дети потом по очереди пугают друг друга. Эту игру необходимо проводить на большом эмоциональном подъёме, не скупясь на шутки, смех, чтобы заглушить чувство страха, которое может возникнуть вначале.

Нельзя давать ребятам перевозбуждаться, нужно не допускать агрессивности

4. Игра «Наш дом».

Дети садятся в круг, сделанный из каната. Ведущий предлагает закрыть глаза и представить, что это дом, где всем есть место и ничего не страшно, также предлагает сесть поближе друг к другу, чтобы ощутить

тепло своих соседей. Дети закрывают глаза, а педагог через минуту говорит, что до кого он дотронется, может открыть глаза и выйти из круга, кто почувствует, что сосед уходит, тоже может уйти.

5. Релаксация «Берёзка»

Наконец после долгой холодной зимы наступила тёплая весна.

Белоствольные берёзки расправили свои нежные листочки, потянули свои тонкие веточки к солнышку и ощутили на них долгожданное тепло. Улыбнулись берёзки солнышку. Вдруг прилетел шаловливый ветерок и предложил берёзкам поиграть. Удивились берёзки, но согласились. Закачали берёзки своими тонкими веточками, сначала совсем тихо, потом всё сильнее и сильнее. Каждый листочек-пальчик поздоровался со своим соседом.

Но шалун-ветер принёс с собой тучку, которая закрыла солнышко. Огорчились берёзки. Обняли себя веточками, чтобы согреться. А тут ещё дождь закапал, вымокли берёзки до последней нитки. Повисли ветви, как плети. Испугался ветер, что берёзки могут заболеть. Разогнал тучи. Выглянуло солнышко, и берёзки радостно вздохнули.

6. Прощание «Хоровод»

Психолог предлагает детям подарить друг другу улыбки, оценить чувства и попрощаться.

Игровой сеанс 7. «Какого цвета страх»

Цель: учить предупреждать причины страха, воспитывать уверенность.

Материалы: карандаши, краски, клубок ниток, свеча.

1. Приветствие «Комплименты»

Ведущий предлагает детям встать парами и поиграть в игру. Каждый должен сказать своему партнёру много хорошего, начиная со слов: «Мне нравится в тебе...». Дети меняются партнёрами и игра продолжается.

2. Игра «Страшный зверь»

Педагог читает стихотворение В. Семерина «Страшный зверь». Дети, получившие роли кошки, глупого и храброго мальчиков, действуют согласно тексту:

Прямо в комнатную дверь
Проникает страшный зверь!
У него торчат клыки и усы топорчатся,
У него горят зрачки — испугаться хочется!
Хищный глаз косится, шерсть на нём лоснится...
Может, это львица? Может быть, волчица?
Глупый мальчик крикнул: «Рысь!!!»
Храбрый мальчик крикнул «Брысь!!!»

3. Упражнение «Нарисуем страх»

Тим и Дин просят совета, как им избавиться от страха перед животными.



Ведущий спрашивает, каким может быть страх, и предлагает его нарисовать. Дети рисуют красками. После рисования все рисунки складывают вместе, и ведущий предлагает порвать их, таким образом от них избавиться.

4. Игра «Клубочек»

Ведущий предлагает всем взяться за руки, чтобы получилась ниточка, закреплённая на катушке (катушка — один из детей) и говорит: «Я возьму за руки последнего и буду водить всех вокруг (имя), пока вся ниточка не намотается на катушку. Теперь почувствуйте, какой из вас получится крепкий, дружный клубочек. Давайте немножко поживём в нём. Руки не отпускайте, я снова беру за руку последнего ребёнка, и мы начинаем разматываться».

5. Этюд «Морщинки»

Ведущий предлагает детям несколько раз вдохнуть и выдохнуть, хвалит их и предлагает улыбнуться своему соседу справа, слева и наморщить лоб — удивиться, нахмурить брови — рассердиться, наморщить нос и представить, что что-то не нравится. Просит детей расслабить мышцы лица, поднять и опустить плечи.

6. Прощание «Игра со свечой»

Педагог зажигает свечу. Дети передают её друг другу, делятся впечатлениями и говорят «До свидания».

Игровой сеанс 8. «Имя для чудовища»

Цель: познакомить с действенными способами устранения страхов, продолжать уточнять причины страхов.

Материалы: «волшебные» плащ и шляпа, платок или шарф.

1. Приветствие «Не отпускай руку»

Дети ходят по группе и здороваются с каждым за руку, выполняя правило: здороваясь с кем-либо, ребёнок может освободить руку только тогда, когда другой рукой начнёт здороваться с другим ребёнком. Дети должны быть всё время в контакте с кем-либо.

2. Игра «Самый могучий волшебник»

Для этой игры понадобится «волшебный» антураж — «колдовской» плащ или же не менее «волшебная» шляпа. Эти вещи будут исполнять роль укрытия от страхов. Взрослый предлагает детям назвать страхи. После этого использует «волшебство», отчего страхи исчезают.

3. Беседа «Один дома»

Прочитать стихотворение «Храбрец» А. Сидорова. Ничего я не боюсь: пусть шипит сердито гусь, Бородой козёл трясёт, град по крыше звонко бьёт, Барабанит дождь в окно, а на улице темно. Не боюсь я грома... если мама дома.

Тим и Дин очень боялись одни оставаться дома, но теперь всё по-другому. Они хотят и вам помочь избавиться от страхов.

Попросить детей слепить или нарисовать то, чего можно бояться одному дома. Рассказать об этом. Предложить использовать волшебные предметы.

4. Игра «Жмурки»

Предложить играть в слабо освещённой комнате, подводя детей к тому, что им бояться нечего, они защищены волшебством.

5. Этюд «Тропинка»

Дети ложатся на коврики. Взрослый говорит: «Вы на полянке. Впереди тропинка. Спокойно идём по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Птицы поют... шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... Вторая... Третья... Снова спокойно идём по тропинке... перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Спокойно идём по тропинке... Тропинка прошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... Два... Три... Четыре... Перешли болото, снова идём спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинуто бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно идём! Ух! Наконец — перешли... Идём спокойно по тропинке... Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны! Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!»

6. Прощание «Хоровод»

Дети берутся за руки, сообщают о своём настроении и улыбаются друг другу.

Игровой сеанс 9. «Заклинание»

Цель: учить преодолевать страх, развивать смелость, уверенность.

Материалы: бумага, ткань для изготовления привидений, куклы-персонажи, релаксационная музыка.

1. Приветствие «Эхо»

Тот, кто сидит слева от ведущего, называет своё имя и прохлопывает по слогам в ладони. Все должны повторить. Так все по порядку называют своё имя.

2. Игра «Привидения»

Ведущий с куклами-гномами предлагает поиграть в приведения.

Вместе с детьми изготовить привидения из бумаги и кусочка ткани. Необходимо, чтобы привидения были забавными, а не пугающими. 1 вариант — назначить привидения помощниками добрых рыцарей. Положительный герой должен сначала испугаться, а потом подружиться с привидением. 2 вариант — драматизировать сказку Уайльда про Кентервильское



привидение. 3 вариант — инсценировать эпизод из повести «О Малыше и Карлсоне». Изображая привидение, следует подчеркнуть их слабости, смешные недостатки, чтобы не создавалось впечатление неуязвимости и непобедимости.

3. Упражнение «Дом ужасов»

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

4. Игра «Большое животное»

Ведущий предлагает встать в круг и взяться за руки. Животное большое и доброе, но оно боится. Детям предложить послушать, как оно дышит: громко, прерывисто. Ведущий предлагает успокоить животное, говоря: «Давайте подышим вместе. Вдох — все делают шаг вперед. Выдох — шаг назад. Наше животное успокоилось. Давайте послушаем, как бьётся его сердце. Стук — шаг вперед. Стук — шаг назад».

5. Этюд «Картинки в уме»

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом говорит: «Сядьте удобно, плечи опустите, руки свободно положите на колени, голову чуть наклоните вниз. Дышите ровно и спокойно. Представьте, что вы боретесь со своим страхом и справились. Вы испытали гордость, вам приятно и вы говорите себе: «Я знаю, что бояться нечего». От этих слов силы наполняют вас ещё больше, плечи ваши выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растёте. Откройте глаза и скажите 3 раза: «Я могу справиться со страхом, я не боюсь».

Затем ведущий предлагает поучиться перед сном рисовать в уме картинки, где они сильные и смелые.

5. Игра «Хоровод»

Дети берутся за руки, делятся впечатлениями и улыбаются друг другу.

Игровой сеанс 10. «Коробка со страхами»

Цель: снизить чувство страха, тревожности, ознакомив со способом решения проблемы.

Материалы: мяч, коробка с прорезью, как у почтового ящика, листы бумаги, карандаши.

1. Приветствие «Тик-так»

Дети сидят на стульчиках, образуя круг. Ведущий находится в центре круга с мячом. Он бросает мяч кому-нибудь из детей и говорит: «Тик». Тот, у кого в руках мяч, должен сказать: «Моего друга слева зовут... Он...». Если ведущий говорит: «Так», то тот, который поймал мяч, должен сказать: «Моего друга справа зовут...»

2. Игра «Страшные проблемы»

Гномы рассказывают, как они избавляются от своих страхов.

В крышке коробки проделывают прорезь типа почтового ящика, чтобы можно было туда засунуть лист

бумаги. Затем взрослый предлагает детям нарисовать свой страх и спрятать рисунок в коробку, то есть спрятать проблему. Затем спросить детей, что сделать с ящиком: выкинуть, сжечь, поломать.

3. Игра «Пещера»

На полу раскладывают большие покрывала на некотором расстоянии друг от друга — это пещеры. Дети свободно ходят по комнате. По сигналу необходимо спрятаться под покрывало и рассказать, как они боются со страхами.

4. Этюд «Тропинка»

Дети ложатся на коврики. Взрослый говорит: «Вы на полянке. Впереди тропинка. Спокойно идём по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Птицы поют... шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... Вторая...Третья... Снова спокойно идём по тропинке... перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Спокойно идём по тропинке... Тропинка прошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... Два... Три... Четыре... Перешли болото, снова идём спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно идём! Ух! Наконец — перешли... Идём спокойно по тропинке... Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны! Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!»

6. Прощание невербальным способом с отражением своих чувств с помощью мимики и пантомимы.

Игровой сеанс 11. «Вылеплялки»

Цель: учить способам избавления от страхов, закреплять уверенность в победе над страхом.

Материалы: зеркало, картинки с ведьмами, пластилин, релаксационная музыка, свеча.

1. Приветствие «Говорящие зеркала»

Дин и Тим рассматривают зеркало, ведя беседу о том, волшебное оно или нет. Ведущий предлагает проверить через игру.

Дети — говорящие зеркала — сидят в кругу, ведущий — в центре. Он сообщает задание и обращается к каждому по очереди: «Свет мой зеркальце, скажи да всю правду доложи...» «Зеркало» должно в ответ назвать одно из положительных качеств спрашивающего и поздороваться.

2. Игра «Поймай ведьму»

Ведущий заранее прячет в комнате картинки с ведьмами, страшилищами и другими пугающими героями. Кто самый ловкий охотник на ведьм? Пойманных ведьм предлагает детям спрятать в коробку со страхами.



Обратить внимание, что все страхи можно спрятать и больше не бояться их.

3. Игра «Вылеплялки»

Ведущий предлагает слепить что-нибудь страшное, а потом раздавить, скатав в шарик, и бросить в коробку. Дин и Тим тоже выполняют эти же действия.

4. Игра «Динозаврики»

Гномики предлагают новую игру. Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивают по залу и издают громкие звуки.

5. Этюд «Цветок»

Ведущий: «Тёплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем».

6. Прощание «Свеча»

Ведущий зажигает свечу, и дети, передавая её друг другу, прощаются, выражая своё отношение к прошедшему занятию.

Игровой сеанс 12. «Я больше не боюсь»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.

1. Приветствие «Привет»

Дети приветствуют друг друга, хлопая в ладоши, и говорят каждому: «Привет...» (назвать имя ребёнка, которому передаётся привет).

2. Упражнение «Смелые ребята»

Дети выбирают ведущего — он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь меня, бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение «Азбука страхов»

Гномики говорят детям, что они всегда чего-то боятся и не знают, что делать. Детям предлагается придумать и нарисовать различных страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их. Гномики радуются такому избавлению от страхов.

4. Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

5. Упражнение «На лесной полянке»

Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители — всевозможные букашки, таракашки.

Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания соответственно каждому персонажу (кузнечнику, бабочке, муравью и т. д.).

6. Упражнение «Чудище»

Ребёнка просят представить, что в подушку залезло Чудище, его необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой.

7. Этюд «Морщинки»

Ведущий предлагает детям несколько раз вдохнуть и выдохнуть, хвалит их и предлагает улыбнуться своему соседу справа, слева и наморщить лоб — удивиться, нахмурить брови — рассердиться, наморщить нос и представить, что что-то не нравится. Просит детей расслабить мышцы лица, поднять и опустить плечи.

8. Прощание «Спасибо»

Дети встают в круг, держась за плечи друг друга. Каждый шёпотом говорит своему соседу слева «на ушко» слова благодарности. Затем все вместе произносят «спасибо».

Игровой сеанс 13. «Волшебство»

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек.

1. Приветствие «Мяч по кругу»

Кому попадёт мяч, тот придумывает невербальное приветствие.

2. Упражнение «За что меня любит мама... папа... сестра... и т. д.»

Детям предлагается сказать, за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

3. Упражнение «Неопределённые фигуры»

Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят, на какие страшные существа они похожи.

4. Игра «Тропинка»

Гномики предлагают детям погулять. Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога они преодолевают воображаемые препятствия. «Спокойно идём по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... Вторая... Третья... Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д.»



5. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему «Волшебство в лесу»

Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем, что получилось, что удалось нарисовать вместе.

6. Этюд «Картинки в уме»

Под спокойную музыку психолог тихим голосом говорит: «Сядьте удобно, плечи опустите, руки свободно положите на колени, голову чуть наклоните вниз. Дышите ровно и спокойно. Представьте, что вы боретесь со своим страхом и справились. Вы испытали гордость, вам приятно и вы говорите себе: «Я знаю, что бояться нечего». От этих слов силы наполняют вас ещё больше, плечи ваши выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растёте. Откройте глаза и скажите 3 раза: «Я могу справиться со страхом, я не боюсь». Затем психолог предлагает детям поучиться перед сном рисовать в уме картинку, где они сильные и смелые.

7. Прощание «Горячие ладошки»

Дети касаются ладошками спины сверстника, стоя друг за другом. Ведущий предлагает детям закрыть глаза и ощутить тепло товарищей и чувство надёжности. Потом дети поворачиваются лицом друг к другу, описывают свои чувства и говорят «до свидания».

Игровой сеанс 14. «Шкатулка»

Цель: формирование положительной «Я — концепции», уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1. Приветствие «Тик-так»

Дети сидят на стульчиках, образуя круг. Ведущий находится в центре круга с мячом. Он бросает мяч кому-нибудь из детей и говорит: «Тик». Тот, у кого в руках мяч, должен сказать: «Моего друга слева зовут... Он...». Если ведущий говорит: «Так», то тот, кто поймал мяч, должен сказать: «Моего друга справа зовут...»

2. Игра «Шкатулка»

Психолог сообщает детям, что гномики принесли свою шкатулку — в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите, какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят». Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

3. Упражнение «Конкурс боюсек»

Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно: «Я этого не боюсь!»

4. Игра «Принц и принцесса»

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул — это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ре-

бёнок садится по желанию на трон. Остальные окликают его знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. Рисование на тему «Волшебные зеркала»

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом — маленьким и испуганным; во втором — большим и весёлым; в третьем — не боящимся ничего и сильным.

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

6. Этюд «Цветок»

Психолог говорит слова и предлагает выполнить соответствующие действия: «Тёплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет тепло и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем».

7. Прощание «Хоровод»

Дети держатся за руки, смотрят друг на друга и улыбаются, делятся своими впечатлениями, чувствами.

Игровой сеанс 15. «Дерево счастья»

Цель: закрепить чувство победы над страхами.

Материалы: покрывало по количеству детей, листы бумаги, карандаши или краски, ножницы.

1. Приветствие «Пещера для знакомства»

Дети встают друг перед другом. Между первым и вторым кругом около каждого ребёнка расстилается небольшое покрывало. Дети двигаются под музыку. Как только музыка смолкает, они должны войти в «пещеру». Здесь они здороваются. По команде все возвращаются на свои места и приветствуют друг друга, называя имя.

2. Создание композиции «Дерево счастья»

Дети делятся на 2 подгруппы и вместе со своими героями Диним и Тимом рисуют страхи все вместе на больших листах. Ведущий сворачивает лист в трубочку страхом внутрь — это ствол дерева. Ствол расписывается всевозможными «радостями» — тем, что их символизирует: улыбки, весёлые мордашки, солнышки, сердечки и т. д. Верхняя часть ствола надрезается так, чтобы получилась бахрома примерно на 2 см от верха. Бахрома должна быть крупной — в дальнейшем к ней будут крепиться листья. Из другого листа со страхом делаются листочки, на чистой стороне которых тоже рисуются «радости». Листочки крепятся к дереву. Вот так мы страшные, грустные рисунки превратили в Дерево счастья, которое повышает нам настроение и в котором нет ничего пугающего, грустного. (Можно изготовить такое дерево с каждым ребёнком отдельно, и тогда он его берёт домой как символ победы над страхами.)



3. Упражнение «Советы гномикам»

Дети предлагают гномикам способы устранения страхов и прощаются с ними.

4. Эюд «Упражнение Пирракса»

Участники ложатся на спину так, чтобы их ноги соприкасались в центре, а тела располагались, как спицы в колесе. В этом положении участники должны услышать ритм дыхания соседа и подстроиться к нему. Желательно добиться единства ритма дыхания.

5. Прощание «Ладшки»

Дети, стоя друг за другом, касаются ладошками спины сверстников. Ведущий предлагает закрыть глаза и ощутить тепло товарищей и чувство надёжности. Потом дети поворачиваются лицом друг к другу и говорят «до свидания».

Игровой сеанс 16. «Солнце в ладошке»

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих.

Материалы: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски, альбомные листы.

1. Приветствие «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: «Здравствуй. Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Здравствуй. Спасибо, мне очень приятно!»

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

2. Упражнение «Неоконченные предложения»

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить: «Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...»

3. Игра «Баба-Яга»

Гномики предлагают игру. 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.

4. Упражнение «В лучах солнышка»

Психолог рисует солнышко, в лучах которого находятся фотографии детей. По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества, которые он показал на занятиях.

5. Упражнение «Солнце в ладошке»

Психолог читает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный, мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинки,
Пчела на цветке, муравей на травинке,
И рядышком — жук, весь покрытый загаром.
И всё это — мне, и всё это — даром!
Вот так — ни за что! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил....

6. Прощание «Горячие ладошки»

Дети касаются ладошками спины сверстника, стоя друг за другом. Ведущий предлагает закрыть глаза и ощутить тепло товарищей и чувство надёжности. Потом дети поворачиваются лицом друг к другу, описывают свои чувства и говорят «до свидания».

С полной версией программы вы можете ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).