**МДОУ «Детский сад №122 комбинированного вида»**

**Рабочая программа**

**«Коррекция тревожности и страхов у дошкольников»**

Подготовила:

 воспитатель первой кв. категории

 Перфилова О. В.

**г.о. Саранск**

**Пояснительная записка**

 Страх - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Исследования, которые были проведены, подтверждают, что в старшем дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они во многом носят возрастной переходящий характер. Что к моменту поступления в школу у детей наблюдается достаточно высокий уровень тревожности и опасения перед поступлением в школу.

 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. Закрепление в эмоциональной сфере ребенка первичного страха расширяет зону его социальных страхов, повышает чувствительность к носителям угрозы. Детские страхи развиваются при недостатке родительского принятия и тепла, когда дети не чувствуют себя защищенными. У таких детей нередко развивается страх школы. Детские страхи могут проявляться в невротических реакциях и психосоматических заболеваниях.
Ночные страхи - возникают во время ночного сна, проявляются насыщенным аффектом страха при неглубоких изменениях сознания (сужение, рудименты сумеречного состояния). В отличие от снохождения (лунатизма), ночные страхи сами по себе не сопровождаются моторной активностью с совершением привычных, автоматизированных действий. Однако они могут сочетаться со сноговорением и снохождением. Возникают преимущественно у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

 Многие страхи в подростковом возрасте являются развитием раннее предшествующих страхов и тревог. Поэтому чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их отсутствия в подростковом возрасте. Если психологическая, родительская и медицинская помощь будет оказана в дошкольном возрасте, можно рассчитывать на эффект предупреждения развития психастенических черт характера и невроза в подростковом возрасте.

 Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Устойчивые страхи - это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера.

 Однако следует помнить, что в дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной переходящий характер. Если в этом возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено благоприятное время для формирования чувства ответственности.

 Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье.

 Необходимость введения данной программы обусловлена запросом родителей: “Как помочь детям в преодолении их страхов?” Ведь, если вовремя ребенок не преодолеет свой страх, а взрослые ему не помогут в этом, то этот страх может перерасти в нервно-психические расстройства.

 Под влиянием страхов у детей дошкольного возраста может возникнуть состояние эмоционального перенапряжения, которое проявляется различными изменениями в поведении: заторможенность, импульсивность, непредсказуемые действия и др. Наличие устойчивых страхов говорит о том, что ребенок не способен справиться со своими чувствами, не может контролировать их.

 В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и чаще всего носят возрастной характер.

 **Цель программы –**создание условий для преодоления страхов у детей дошкольного возраста.

 **В ходе достижения цели решаются следующие задачи:**

1.     Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния.

 2.     Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.

3.     Формировать навыки общения, контроля своего поведения.

4.     Содействовать развитию творческих задатков.

 **Возраст, категория детей, участвующих в реализации программы:** дети 3- 7 лет

**Формы и режим занятий*:*** Основной организационной формой коррекционно-развивающей работы являются групповые занятия, подгрупповые занятия и занятия малой группой (2–3 ребенка).**Продолжительность занятий:** 30 минут 2 раза в неделю.

**Планируемые результаты обучения:**

-       улучшить познавательную активность детей и подростков;

-       научить детей вступать и поддерживать контакт со взрослым и сверстником;

-       сформировать умение действовать в группе.

-       разрешить личностные проблемы подростков программы (уменьшение уровня тревожности и депрессии, восстановление цикла сон – бодрствование).

**Формы контроля:** диагностика имеющихся у детей и подростков проблем социально-личностного характера;диагностические срезы для отслеживания динамики положительных изменений; диагностика уровня освоения содержания программы.

**Методы и техники, используемые в программе**

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

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

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

**Игротерапия.**Используется для снижения напряженности, мышечных
зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения
страхов.

**Телесная терапия.**Способствует снижению мышечных зажимов,
напряжения, тревожности.

**Арт-терапия.**Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие
мелкой моторики снижение тревожности.

**Условия проведения занятий**

1.     принятие ребёнка таким, какой он есть;

2.     нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;

3.     учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей
ситуации;

4.     начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка
ощущение целостности и завершённости занятия;

5.     игра не комментируется взрослым;

6.     в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. 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.

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1.     блок - развлекательные (контактные) - 1 занятие - включает объединение детей, задания направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2.     блок - коррекционно - направленные + обучающие - 8 занятий - коррекция
эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе), обучение.

3.     блок - развлекательные + обучающие + контрольные.

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы.
Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее
использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.
**Структура игрового занятия.**
Ритуал приветствия – 2 минуты.
Разминка - 10 минут.
Коррекционно-развивающий этап- 20 минут
Подведение итогов- 6 минут.
Ритуал прощания – 2 минуты.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |   | Основное содержание работы | Практические занятия |
| Индивидуальные | Подгрупповые |
|   | Занятие  1«Знакомьтесь, это я»  | Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление. |   |   |
|   | ЗАНЯТИЕ 2."МОЁ ИМЯ"  | Цель : раскрытие своего "Я», Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости . | 4 | 5 |
|   | ЗАНЯТИЕ 3."НЕ СТРАШНО, А СМЕШНО"  ЗАНЯТИЕ 4."НЕ БОИМСЯ ПАУКА"  | Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другимЦель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки. | 1 |   |
|   | ЗАНЯТИЕ 5."ПОЧЕМУ ГРУСТИЛ ТРУСИШКА" | Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения |   | 1 |
| ЗАНЯТИЕ 6."СМЕЛОСТЬ ГОРОДА БЕРЕТ" | Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов. |   | 1 |
| ЗАНЯТИЕ 7."У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ" | ЦЕЛЬ: Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов. |   | 1 |
| ЗАНЯТИЕ 8."СТАХ МОЙ – ВРАГ МОЙ" | Цель: создание условия для преодолению у детей чувства страха. |   | 1 |
| ЗАНЯТИЕ 9«СМЕЛЫЙ ТРУСИШКА»  |  Цель : развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодоления страха. | 1 |   |
| ЗАНЯТИЕ 10«ПОЕДИНОК ДВУХ СТРАХОВ» | Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов |   |   |
| ЗАНЯТИЕ 11."СПАТЬ ПОРА"  | Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия |   |   |
| ЗАНЯТИЕ 12«МОЯ КРОВАТЬ – МОЯ КРЕПОСТЬ»   | Цель: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим. |   |   |
| ЗАНЯТИЕ 13."КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ" | Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах. |   | 1 |

**Содержания занятий.**

**Занятие  1**

**«Знакомьтесь, это я»**

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

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

Разминка: Упражнение "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.

Упражнение "Доброе утро…"

 Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша … Оля…и т.д. , которые нужно пропеть .

Упражнение "Что я люблю?"

 Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

Упражнение "Качели"

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

Упражнение "Угадай по голосу"

 Один из игроков выходит за двери , остальные должны обнаружить , кто вышел из комнаты, и описать его.

Упражнение "Лягушки на болоте"

 Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

Упражнение "Художники – натуралисты"

 Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей".

**ЗАНЯТИЕ 2.**

**"МОЁ ИМЯ"**

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

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

 см. 1 занятие.

2. Упражнение "Узнай по голосу"

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

3. Игра "Моё имя"

  Психолог задаёт вопросы ; дети по кругу отвечают .

Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты , чтобы тебя звали по-другому? Как?

 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 "Разведчики «Дети выстраиваются змейкой друг за другом . В зале расставляются стулья беспорядочно .Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

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 на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

7. Упражнение "Горячие ладошки «См. 1 занятие.

**ЗАНЯТИЕ 3.**

**"НЕ СТРАШНО, А СМЕШНО"**

 Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха;

 способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем «См. занятие 1.

2. Упражнение "Возьми и передай"

 Дети встают в круг , берутся за руки , смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

3.Упражнение "Неваляшка"

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

4.     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;

5. Рисование на тему "Моё настроение «После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

6. Упражнение "Закончи предложение «Детям предлагается закончить предложение :

  Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся….

7. Упражнение "Пружинки"

 Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

8. Упражнение "Горячие ладошки"

**ЗАНЯТИЕ 4.**

**"НЕ БОИМСЯ ПАУКА"**

 Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем «См. 1 занятие.

2. Упражнение "Петушиные бои"

 Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так , что- бы 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 - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что 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 нарисованных , все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Упражнение "Дом ужасов «Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

 Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение "Горячие ладошки"

**ЗАНЯТИЕ 5.**

**"ПОЧЕМУ ГРУСТИЛ ТРУСИШКА"**

Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения

Материал к занятию: магнитофон , спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

1. Упражнение "Росточек под солнцем «См. 1 занятие.

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 мелок"

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

5.Упражнение "Угадай, что спрятано в песке?"

 Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

6. Рисование на тему "Автопортрет"

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

7. Упражнение "Горячие ладошки"

**ЗАНЯТИЕ 6.**

**"СМЕЛОСТЬ ГОРОДА БЕРЕТ"**

 Цель :способствовать развитию смелости, преодолению страхов.

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

2. Упражнение "Смелые ребята"

 Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становиться 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"

Детям предлагается 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.

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 (кузнечику, бабочке, муравью и т. д.)

6.     Упражнение "Прогони Бабу – Ягу"

 Ребёнка просят представить , что в подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками . Можно громко стучать по подушке палкой.

7.     Упражнение "Я тебя не боюсь"

 Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит : "Я тебя не боюсь!"

8. Упражнение "Горячие ладошки"

**ЗАНЯТИЕ 7.**

**"У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ"**

**ЦЕЛЬ:**Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов.

 Дети встают в круг, берутся за руки и приветствуют друг друга, глядя в глаза и с доброй улыбкой.

Этюд “У страха глаза велики”

 Ход упражнения.Психолог вместе с детьми встает в круг (На расстоянии вытянутых рук друг от друга) и предлагает всем представить, что у них большой, огромный страх. (Широко разводит руки в стороны.) “У всех, кто боится, от страха большие глаза”, –  добавляет психолог. (Изображает большие, круглые глаза при помощи рук.) Дети повторяют движения вслед за педагогом. “Но теперь страх уменьшается”, – говорит он и делает вновь руками соответствующие движения, предлагая детям повторить его за ним.

 Выполняя с детьми упражнение, психолог подводит их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.) В конце упражнения психолог предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет больше “больших глаз” и, следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

Ролевая игра “У страха глаза велики”

 В густом лесу жила-была заячья семья: папа Заяц, мама Зайчиха и (Пусть малыш сам придумает сколько) детей. У всех, конечно, были имена (Какие? Пусть скажут), но одного зайчишку по имени никто не звал, потому что однажды с ним произошел случай, после которого ему дали прозвище Зайчишка-Трусишка и напрочь позабыли его настоящее имя. А дело было так…

 Прыгал Зайчишка по лесу, но не так, как другие – весело, резво, а робко, боязливо. Прыгнет и съежится (Пусть покажет это и куклой, и, как говорят артисты, “в живом плане”). И по сторонам озирается – нет ли чего страшного? Зайчишка-то уродился такой робкий, что даже зайцы удивлялись: и в кого он такой? Что называется, от собственной тени шарахался (Показать посмешнее).

 Ну, пока он прыгал по солнечной лужайке, все еще было ничего. Но потом Зайчишка вдруг очутился под большой, раскидистой елкой. Как это получилось, он и сам не понял. Наверное, загляделся на пеструю Бабочку, которая порхала над ним и почему-то норовила сесть ему на ухо. (Бумажную бабочку можно прикрепить к нитке или к проволочке).

– Эй, Бабочка! Ты где? – пискнул Зайчишка. Играть с Бабочкой ему понравилось, это было совсем не страшно. Он сделал еще несколько прыжков, надеясь снова увидеть свою подружку, но вместо нее увидел какое-то чудовище. Оно притаилось под еловыми лапами и грозно темнело, подстерегая добычу. Из пасти чудовища валил пар, глаза зловеще сверкали…больше, правда, Зайчишка не успел ничего заметить, потому что дал стрекоча. Он мчался к своей норе и истошно вопил: “Змей-Горыныч! Змей-Горыныч!” Все звери, конечно, переполошились. (Пусть разные игрушки расспрашивают Зайчишку, что случилось, а он, дрожа от ужаса, все твердит про Змея-Горыныча. Вообще показывать страх надо как можно карикатурнее, но при этом не забывать вслух, жалеть Зайчишку).

 Ну, звери снарядили целое лесное войско и направились к старой ели. Пришли. Что такое? Где Змей-Горыныч? Где огнедышащий дракон? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает.

Тут все как расхохочутся!

– Это ж надо! Корягу за Змея-Горыныча принял!

– Да, но ведь я видел! — оправдывался Зайчишка. —Я, честное слово, видел и пасть, и большущие глаза…

А звери еще громче хохочут-заливаются.

–Да это у страха глаза велики! У твоего страха!

С тех пор беднягу и прозвали Зайчишка-Трусишка.

 (Постарайтесь, однако, не заканчивать игру на грустной ноте. Скажите, что окружающие иногда делают поспешные выводы. И вообще, каждый может испугаться. Это еще не беда).

Игра-инсценировка “Зайчики и волк”

 Цель. Игра учит детей выражать свое эмоциональное состояние, используя мимику и выразительные движения пальцев рук.

 Ход игры*.*Психолог рассказывает сказку и показывает движения, а дети имитируют их.

 В лесу в домике жила зайчиха с зайчатами. Как-то утром зайчата взяли свои барабаны и побежали в лес играть. Прибежали они на поляну и стали громко, на весь лес барабанить.

(Фигура зайца: указательный и средний пальцы выпрямлены и разведены в стороны – уши, остальные пальцы собраны в кулак – туловище. Зайцы барабанят – мизинец и безымянный пальцы согнуты, по очереди ударяют в подушечку большого пальца. Ушки подняты вверх и прижаты друг к другу.)

 И надо ж было беде случиться: около тех мест голодный рыскал волк. Услышал он шум и выскочил на полянку.

 (Волк – раскрытые ладони обеих рук прижаты друг к другу, пальцы направлены вперед. Большие пальцы подняты вверх и разведены – уши волка. Указательные пальцы согнуты, соединены внешней стороной верхних фаланг – лоб волка. Прямые средние и безымянные пальцы сгруппированы – нос волка. Прижатые друг к другу мизинцы отведены вниз – пасть волка. И все это шевелится: волк поводит ушами, принюхивается, открывает и закрывает пасть.)

 Бедные зайчики побросали барабаны и прижались к березе. Их и незаметно, только уши мелко-мелко трепещут от страха. (Дети прижимают зайцев к себе, ушки у зайчат выполняют колебательные движения – трепещут.)

 Растерялся волк: “Где же зайчата? Они только что тут были, и вдруг исчезли. (У волка в движении уши, нос, пасть.) Ох, и хитрые, опять провели старого волка! Ну, зайцы, погодите! Найду на вас управу!” Порычал волк и исчез.

 Зайчата выскочили, забыли свои страхи и стали смеяться друг над другом. Один говорит: “Ты так испугался волка, что у тебя ушки кланялись до земли!” – “Нет, мои ушки не кланялись, а вот твои приседали до земли!” – ответил второй.

 (Эти и последующие движения один из зайцев показывает, а второй с недоверчивыми репликами, как бы машинально, начинает повторять. Но, спохватившись, тут же опровергает “обвинение”. Все движения выполняют уши – поднятые вверх указательный и средний пальцы.)

– Нет, мои ушки не приседали от страха, а вот твои ушки прятались друг за дружку!

– Нет, мои ушки не прятались друг за дружку, а вот твои ушки бегали друг по дружке сверху вниз и снизу вверх!

– Нет, мои ушки не бегали, а твои ушки от страха стучали друг о дружку!

– Нет, мои ушки не стучали друг о дружку, а зато твои ушки, как ножницы, стригли!

– Нет, мои ушки не ножницы, а вот твои ушки падали то вправо, то влево!

– Нет, мои ушки не падали вправо и влево, а зато твои ушки вот такие круги рисовали!

– Да? Не рисовали они такие круги, а вот твои ушки цеплялись друг за дружку!

– А у тебя одно ушко обвивалось вокруг другого.

 И так зайчата расшалились, раскричались, что встали на ушки, и испачкали их. Пришли домой, а мама-зайчиха и говорит: “Что такое? Опять ушки грязные. Ну-ка, быстро чистить лапками свои ушки!” Стали зайчата чистить свои ушки (лапки – большой, безымянный пальцы и мизинец). Потом они помыли лапки, и мама пригласила их к столу обедать.

 Релаксация “Разговор с лесом”

Цель. Упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

 Ход упражнения.Психолог сообщает детям о том, что их ожидает необычное путешествие. Вначале им предлагается мысленно перенестись в лес. Дети закрывают глаза, кладут мягкие, расслабленные руки на колени. Психолог называет то, что находится вокруг них в лесу: деревья, кустарники, травы, цветы, птицы, поляна и др. Перечисляет, всевозможный живой и неживой мир леса. Психолог предлагает детям “пообщаться” с лесом: мысленно потрогать листочки, траву, понюхать цветы, воздух, подставить лицо Свежему ветерку и пр. Можно попросить детей прислушаться к лесным звукам. Дети молча (1 – 2 мин.) слушают. Затем психолог предлагает им поделиться своими мыслями, впечатлениями.

**ЗАНЯТИЕ 8.**

**"СТАХ МОЙ – ВРАГ МОЙ"**

 Цель : создание условия для преодоления у детей чувства страха.

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

2. Игра "Сказочная шкатулка"

 Психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла 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 полочки 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)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. Упражнение "Придумай весёлый конец" .Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

6. 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?

7. Упражнение "Горячие ладошки"

**ЗАНЯТИЕ 9**

**«СМЕЛЫЙ ТРУСИШКА»**

 Цель : развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодоления страха.

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

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 "Лягушки на болоте".

4. Упражнение "Неопределённые фигуры"

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

5.Игра "Тропинка"

 Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке . По команде психолога по команде 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.

6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: "Волшебный лес», «Психолог предлагает детям представить тот лес , по которому шли по тропинке . Далее обсуждаем что получилось , что удалось нарисовать вместе.

7. Упражнение "Доверяющее падение"

8. Упражнение "Горячие ладошки"

**ЗАНЯТИЕ 10.**

**"СПАТЬ ПОРА"**

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка,

1. Упражнение "Росточек под солнцем".

2. Игра "Путаница". Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

3. Игра "Кораблик"

  Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос , находящийся на корабле должен перекричать бурю : "Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!"

4. Игры на снятие эмоциональных переживаний от кошмарных снов «Мне приснилось», «Я справился»

5. Упражнение "Волшебный сон». Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

6. Рисуем, что увидели во сне .

 Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне, и рисует эту картинку.

7.     Упражнение "Волшебники"

 Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить ; он ощупывают кисти рук.

8.     Упражнение "Горячие ладошки"

**ЗАНЯТИЕ 11**

**«МОЯ КРОВАТЬ – МОЯ КРЕПОСТЬ»**

 Цель: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатиии, умению сопереживать другим.

1. Страх перед засыпанием и во время сна.

 Ход: объединяется одним игровым сюжетом. Родители укладывают спать беспокойного ребенка, которому ночью являются различные чудовища, представленные остальными участниками игры. «Спящий» дает отпор, чудовища уходят на пенсию, а пришедшие утром родители застают не плачущего, а жизнерадостного ребенка, одержавшего победу над силами зла.

2.«Рисуем веселый страх».

Каждый ребенок всем рассказывает свои ощущения, почему его страх повеселел.

**ЗАНЯТИЕ 12.**

**"КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ"**

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

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

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"

  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.

5.     Игра "Комплименты"

 Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа , ребёнок говорит : "Мне нравится в тебе…."Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

6.     Упражнение "В лучах солнышка"

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

6. Упражнение "Солнце в ладошке «. Психолог зачитывает 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….

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Ожидаемыми результатами являются:

1.     Коррекционно-развивающая работа направлена не только на снижение тревожности, но и на развитие коммуникативных навыков, на повышение представлений о собственной ценности, на развитие
уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

2.     Снижение уровня тревожности. Осознание проблемы тревожных детей (необходимо вовремя распознать проявления тревожности и помочь детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в различных ситуациях.)

3.     Усиление способности социальной адаптации и стрессоустойчивости
людей в современных быстроменяющихся условиях.

4.     Раскрыты вопросы о понятии тревожности, ее причинах, об особенностях поведения детей, имеющих тревожность.

**Литература**

1.     Арюкова С, Пушкинская Л. Другие мы... //Школьный психолог. - 2003. - № 2. - С. 17-19

2.     Баркан А.И. Практическая психология для родителей. - М.: АСТ- ПРЕСС, 2001.-432 с

3.     Бороздина Л.В., Залучёнова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. - 1993. -№ 1.-С. 104-112

4.     Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование). - М.: Просвещение, 1968. - 464 с

5.     Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М.: Изд-во "Ось-89", 2005. - 256 с

6.     Вачков И. Тревожность, тревога, страх: различие понятий //Школьный психолог.- 2004. - № 8. - С. 9

7.     Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Издательство МГУ,
1976.-68 с