

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 201» городского округа Самара**

РОССИЯ, 443058, г. Самара, ул. Средне-Садовая, 1а

Тел.: (846) 995 28 89 факс: (846) 997 13 28 e-mail: dou201samara@rambler.ru

ПРИНЯТА
на педагогическом совете МБДОУ
«Детский сад № 201»
г. о. Самара
протокол № 5
от «1» сентября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 201»
г. о. Самара
Минбаева А.А.
Приказ № 8-09
от «1» сентября 2023 г.

**Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая
программа
«Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного
возраста»**

Составитель:
Педагог- психолог
Богданова Галина Ивановна
Т. 8 987 986 04 76
bogdanova13244@mail.ru

Самара, 2023г

Пояснительная записка

Объект – воспитанники детского сада

Предмет – коррекция страхов и тревожности у дошкольников

Гипотеза - при проведении занятий у детей снижается уровень тревожности и страхи, повышается самооценка и уверенность в собственных силах

Направления в работе:

1. Повышение самооценки, уверенности в себе
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях
3. Снятие мышечного напряжения.

Цель программы – снижение уровня тревожности и страхов у дошкольников путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

Задачи:

- ✓ Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния
- ✓ Создать условия для преодоления зажатости и безынициативности
- ✓ Способствовать развитию умений решать проблемные ситуации
- ✓ Создавать условия для принятия самостоятельных решений, для формирования внутренней позиции
- ✓ Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания
- ✓ Формировать навыки общения, контроля своего поведения
- ✓ Содействовать развитию творческих задатков
- ✓ Повышать самооценку и уверенность в себе

Основные формы и методы работы по снижению тревожности и коррекции страхов

- ✓ Элементы игротерапии
- ✓ Элементы сказкотерапии
- ✓ Элементы арт-терапии
- ✓ Релаксация

Условия проведения

Программа состоит из 10 занятий. Занятия проводится один раз в неделю, в форме мини-тренингов, продолжительностью 30-40 минут; количество детей в группе 5-8 человек, в возрасте 5-7 лет

Структура занятий

- Упражнения на сплочение группы.
- Упражнения на повышение самооценки.
- Упражнения на обучение умения управлять собой.
- Упражнения на релаксацию.

Материалы и оборудование: мяч, спокойная и веселая музыка, большой лист бумаги, краски, карандаши, макеты кочек, альбомы для рисования, «пружинки» на отдельных

листах, песочница, мел, ватман, шкатулка, мяч, фотографии детей, кусок обоев, голубые ленточки.

Ожидаемые результаты по программе:

- снижение уровня тревожности,
- повышение уровня представлений о собственной ценности,
- повышение уверенности в собственных силах,
- умение успешно взаимодействовать с окружающими людьми.

Диагностические методы в работе с ребенком: наблюдение, беседа

Диагностические методики: “Тест тревожности” Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен; “Страхи в домиках” модификация Панфиловой М.А.; “Рисунок семьи”; тест «Лесенка», «Эмоциональное состояние ребенка в семье и в детском саду»

Диагностические методы в работе с родителями и воспитателями: беседа, наблюдение, анкетирование

Опросник “Критерии определения тревожности у ребенка” П. Бейкер, М. Алворд

Опросник для выявления тревожности у ребенка Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко

«Исследование уровня тревожности у детей от 3 до 7 лет»

На основании результатов диагностического обследования рекомендовано посещение групповых занятий с целью коррекции страхов и снижению уровня тревожности.

ЗАНЯТИЕ 1

"ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я"

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление, повышение самооценки, обучение умению управлять собой.

Упражнение "Здравствуй, я рад тебя видеть"

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга «Здравствуй Саша ... Оля... я рад тебя видеть» передавая мяч друг другу.

Упражнение "Что я знаю о себе хорошее"

Дети сидят в кругу, передавая мяч друг другу, каждый говорит по очереди, что он знает о себе хорошее, за что ценит себя.

Упражнение «Лучики солнца»

Дети сидят в кругу, передают мяч друг другу и называют хорошие качества ребёнка, которому передают мяч.

Упражнение «Мой любимый сказочный герой»

Дети рассказывают по очереди о своих любимых сказочных персонажах, говорят про их хорошие качества, отвечают на вопрос хотели бы они быть похожими на этих сказочных персонажей и почему. А затем, представив себя в роли любимого героя рассказывают стихотворение или выполняют задание психолога

Упражнение - Релаксация «Полет высоко в небе» (Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем луку. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

Сказка «Друзья»

Жил на свете один маленький мальчик. И был у него маленький котенок. Котенок был рыжий, пушистый и очень ласковый.

Как-то раз мальчик взял котенка и пошел с ним в парк. В этом парке была полянка, где мальчику с котенком очень нравилось играть вместе. Они пришли. Вокруг цвели цветы, летали бабочки. Котенок любил бегать за бабочками, пытаясь их поймать. А бабочки, весело смеясь, ловко вылетали из-под самых его лапок. В этот день было очень тепло. Мальчик лег на траву под дерево и уснул. А котенок играл около него. И вдруг на поляну прилетела очень красивая бабочка. Самая красивая из всех, что котенок когда-нибудь видел. Котенок побежал за ней. А бабочка перелетала с цветка на цветок, все дальше и дальше в парк, а потом поднялась высоко-высоко... и улетела. Оглянулся котенок вокруг — он совсем один, в незнакомом месте. Побежал он обратно и вдруг... провалился в яму. Яма была глубокая, и котенок никак не мог из нее выбраться. Котенок громко и жалобно замыкал. Но мальчик был далеко и крепко спал — он не услышал. Котенку стало страшно. «Неужели мне теперь придется всю жизнь просидеть в этой яме? — думал котенок. — Как плохо мне здесь одному, и как будет плакать мальчик, когда проснется и не найдет меня». Но котенок был очень-очень умный. Он сел и стал думать, как ему выбраться из ямы. Думал-думал и придумал: «Стенки у ямы из мягкой земли, если я стану соскребать со стен землю, то получится горка, и я смогу взобраться на нее и вылезти из ямы». Так он и сделал. Он выбрался из ямы грязный, но очень счастливый. Он прибежал на полянку к мальчику, который проснулся и искал везде своего маленького друга. Мальчик взял котенка на руки, обнял его и понес домой. Дома он вымыл котенка и напоил его молоком. И оба были счастливы.

Обсуждение сказки.

Упражнение «Мой портрет»

Дети рисуют свой портрет

Упражнение "Добрый ток"

Дети вместе с психологом стоят в кругу, держась за руки. Все по очереди пожимают соседу справа руку, при этом желают ему чего-то доброго и хорошего.

ЗАНЯТИЕ 2

"МОЁ ИМЯ"

Цель: раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости, повышение уверенности в себе.

Упражнение «Дружба начинаешься с улыбки...»

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза, и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

Упражнение "Я умею хорошо"

Дети сидят в кругу, тот, у кого в руках мяч рассказывает о том, что он умеет делать хорошо и передаёт мяч следующему участнику игры.

Упражнение «Если бы я был животным, то я бы был...»

Дети рассказывают по очереди о том, в какое бы животное он хотел бы превратиться и почему.

Упражнение - Релаксация «Полет высоко в небе» (Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

Сказка «Случай в лесу»

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один. Был у него один-единственный друг — Барсучонок.

И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Не когда Барсучонок пробежал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи. А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом, вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!

Вопросы для обсуждения

Почему Зайчонку было плохо и грустно? Какое правило запомнил Зайчонок? Согласен ли ты с ним?

Рисунок "Моё имя"

Психолог предлагает детям закрыть глаза, произнести про себя своё имя и увидеть какой образ появился, какого он цвета, формы, размера, затем просит нарисовать этот образ

После рисования своего имени проводится беседа. 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.

Упражнение "Добрый ток"

Дети вместе с психологом стоят в кругу, держась за руки. Все по очереди пожимают соседу справа руку, при этом желают ему чего- то доброго и хорошего.

ЗАНЯТИЕ 3

"НАСТРОЕНИЕ"

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

Упражнение "Возьми и передай"

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

Упражнение «Серебряное копытце»

Взрослый обращается к детям:

«Представьте, что каждый из вас — красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ноге — серебряное копытце. Как только ты стукнешь трижды копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой новой появляющейся монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя другие люди не могут увидеть этих монет, они чувствуют доброту, ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, хотят с тобой дружить, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься».

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;

Рисунок на тему "Моё настроение"

После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

Упражнение "Портрет смелого человека"

Психолог просит детей представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, просит отразить ее на листе бумаги. Затем полученный рисунок обсуждается. Пусть дети дадут имя нарисованному смелому человеку. Далее психолог спрашивает, бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести детей к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек - это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы дети пришли к такому умозаключению, им стоит ответить на вопросы типа: "А у Никиты есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут произойти какие-то неприятности? Если Никита - живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным. Может ли он в эти минуты быть таким же смелым? Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?" и т. п. То есть ваша задача в данной игре - максимально "очеловечить" образ нарисованного смельчака, сделать его доступнее для ребенка. Поэтому помимо вопросов о чертах характера типа храбрости можно интересоваться любимыми блюдами смелого человека и тем, как он любит проводить свободное время, с кем дружит и т. д.

Когда вы почувствуете, что образ стал реальнее, можно предложить ребенку неожиданный для него вопрос: "А чем ты схож с этим смелым человеком?" В случае затруднения с ответом помогите ребенку сами.

Упражнение - Релаксация «Полет высоко в небе» (Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

История со счастливым концом

Давно это было, так давно, что уже никто и не помнит, где точно это случилось. А было все так.

В некотором царстве, а может, и не в царстве, жил-был царь, справедливый и трудолюбивый. И сына таким воспитывал. Дала, у царя был сын, а звали его Иван. Рос Иванушка, рос и дорос до того, что решил его батюшка заморским наукам обучать. Решил так царь, да и выписал из-за моря-океана иностранку, фрау Плюс. Иностранка была образованная и к тому же очень начитанная (много русских сказок читала). И Ивану она вроде бы понравилась, если бы не одно «но». Когда фрау Плюс спросила, как зовут ее нового воспитанника, то в ответ на произнесенное: «Иванушка», она сперва нахмурилась, а потом радостно закивала (видно, сказку какую-то вспомнила) и на ломаном русском языке произнесла: «О! Иванушка-дурачок, наверно». Все посмеялись над невинной оплошностью фрау Плюс. Да только вот Иванушке было невесело. Тяжелая думушка запала ему в голову крепко-накрепко: никак не шло у него из ума обидное прозвище Иван-дурак, ни за что не мог поверить в то, что оно как-то может к нему относиться. А от этого все пошло кувыркком. Фрау Плюс ему объясняет, как решать задачи про царскую казну, а Иванушка все думает, что она-то его глупым считает. Не переставая, думает наш герой об этом: и день, и ночь, и на занятиях, и на прогулке, — так, что ни один арифметический закон ему не запоминается.

А фрау начала понемногу сердиться, что не получается у Ивана ничего. Да и сам Иванушка перестал верить в свои способности обучиться заморским наукам. От таких невеселых мыслей поднялась у Ивана температура, закружилась голова. Тут и мамки с няньками всполошились: «Царский сын болен!» Поднялась во дворце суматоха, уложили больного в постель.

Лежит Иван в кровати, хворает. От нечего делать стал он солнечных зайчиков по стене пускать. И попал один зайчик на зеркало, а зеркало то было не простое, а волшебное: в нем все, о чем мечтаешь, отображалось. И видит в нем Иванушка себя здоровым, румяным и умным в тот самый момент, когда он ответ решенной задачки на доске пишет. А рядом с ним, кто бы вы думали?.. Фрау Плюс. Сидит и аккуратными печатными буквами тетрадь нашему герою подписывает: «Тетрадь по математике Ивана-царевича». Увидел это Иван и так обрадовался: «Значит, она меня вовсе не глупым считает, а умным и способным!» Обрадовался Иванушка да от радости на кровати подпрыгнул так, что на этот шум полцарства сбежалось. Поглядели няньки на

Иванушку — а от болезни не осталось и следа. И на следующее утро он с удовольствием побежал на занятия с фрау Плюс, где справился со всеми задачками в один счет.

Тут и сказке конец.

Упражнение "Добрый ток"

Дети вместе с психологом стоят в кругу, держась за руки. Все по очереди пожимают соседу справа руку, при этом желают ему чего-то доброго и хорошего.

ЗАНЯТИЕ 4.

"НАСТРОЕНИЕ"

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов, повышение уверенности в себе.

Упражнение "Я люблю, а вы?"

Дети сидят в кругу, передают мяч друг другу и по очереди говорят о том, что они любят, затем задают вопрос участникам игры «А вы?» Кто тоже это любит, говорит «И я!»

Упражнение "Я могу"

Дети сидят в кругу, передают мяч друг другу и рассказывают о том, что они умеют.

Упражнение "Волны"

Взрослый включает кассету с записью шума моря (или спокойную музыку) и предлагает детям представить, что они оказались на берегу моря: «Волны, одна за другой, набегают на берег, касаются ваших ног. Волны шепчутся друг с другом. И если бы мы понимали их язык, мы могли бы узнать, о чем они говорят... Наверное, у них тоже бывает разное настроение. Давайте попробуем догадаться, какое оно, и покажем это настроение». Взрослый называет эмоции, которые они уже обсуждали с детьми. Дети берут по две голубые ленточки и «превращаются» в морские волны, показывая с помощью лент разное настроение: радость, грусть, страх, беспокойство, удивление и т. д.

Упражнение "Злые и добрые кошки"

Чертим ручеек. 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.

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".

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.

Упражнение "Портрет смелого человека"

Психолог просит детей представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, просит отразить ее на листе бумаги. Затем полученный рисунок обсуждается. Пусть дети дадут имя нарисованному смелому человеку. Далее психолог спрашивает, бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести детей к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек - это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы дети пришли к такому умозаключению, им стоит ответить на вопросы типа: "А у Никиты есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут произойти какие-то неприятности? Если Никита - живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным. Может ли он в эти минуты быть таким же смелым? Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?"

и т. п. То есть ваша задача в данной игре - максимально "очеловечить" образ нарисованного смельчака, сделать его доступнее для ребенка. Поэтому помимо вопросов о чертах характера типа храбрости можно интересоваться любимыми блюдами смелого человека и тем, как он любит проводить свободное время, с кем дружит и т. д.

Когда вы почувствуете, что образ стал реальнее, можно предложить ребенку неожиданный для него вопрос: "А чем ты схож с этим смелым человеком?" В случае затруднения с ответом помогите ребенку сами.

Упражнение "Волшебное путешествие"

Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

"Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.

Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдалеке. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)".

После того как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

Сказка о Синеглазке

За морями, за горами, где-то за неведомыми странами, в необыкновенно красивом лесу жила Речка. Вода в ней была чистая, как слеза, и голубая, как небо. А за ее ярко-синие лучистые глаза назвали ее родители Синеглазкой. Синеглазка с самого рождения была очень скромной и застенчивой: только увидит зайчонка на лужайке, тут же убегает в кусты; услышит трели соловья — прячется под камушки. Пряталась Речка-Синеглазка день ото дня и от этого становилась все извилистее. Синеглазка очень скучала, ведь у нее совсем не было друзей, да и откуда им взяться, если она все время пряталась. Не с кем было поиграть, повеселиться Синеглазке. Кругом только молчаливые дубы и скучные тополя. Грустила Синеглазка, слезы лились ручьями, и от этого она становилась полноводнее. А вода в ней мутнела от горьких слез. И шло бы все по-прежнему, но приключилась с Синеглазкой такая история...

Прячась за деревьями, текла себе Синеглазка от пригорка к полянке, от полянки к лужайке, и вдруг услышала Речка вдали чей-то крик. В первую минуту Синеглазке очень захотелось спрятаться, но любопытство потянуло ее к тому месту, откуда доносился

крик. Подкравшись поближе, Речка ясно услышала, как чей-то тоненький беззащитный голосок просил о помощи. Тогда, подкравшись еще ближе, Синеглазка разглядела среди кустов маленький ручеек, в который свалился большой, тяжелый камень. И как бы ручеек ни старался, не хватало сил бедняжке сдвинуть его. Долго стояла в нерешительности Речка-Синеглазка. А потом вопреки своей застенчивости и неуверенности, набравшись смелости, собрала воедино все свои воды и, закрыв глаза, направилась прямо на камень... Даже такой огромный камень не стерпел напора Синеглазки и укатился прочь. Синеглазка осторожно приоткрыла свои ярко-синие глаза и слегка покраснела, увидев прямо перед собой Ручеек.

- Здравствуй, я Ручеек Жур-Жур. Спасибо тебе за мое спасение. Как тебя зовут, отважная незнакомка?

Речка опустила глаза и прожурчала в ответ: «Синеглазка». С тех пор Речка-Синеглазка и Ручеек Жур-Жур стали неразлучны. текут они рука об руку, и, говорят, не найти на свете лучше друзей. А все лисята, бельчата, зайчата и медвежата очень любят поиграть с ними и побегать наперегонки. Вы спросите, что же стало с неуверенностью Синеглазки? Синеглазка победила ее. Она стала уверенной в себе полноводной рекой и краснеет теперь очень редко, разве что когда вспоминает, как пряталась за кустами.

Упражнение "Добрый ток"

Дети вместе с психологом стоят в кругу, держась за руки. Все по очереди пожимают соседу справа руку, при этом желают ему чего-то доброго и хорошего.

ЗАНЯТИЕ 5

"НАШИ СТРАХИ"

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха, повышение психического тонуса ребёнка.

Упражнение "Привет тем, кто..."

Дети сидят в кругу, передают мяч друг другу и говорят «Привет тем, кто любит мороженое и т.д.», участники игры, кто считает, что это привет для него говорит «Привет!» и машет рукой.

Упражнение "Я могу. Я хочу научиться!"

Дети сидят в кругу, передают мяч друг другу и рассказывают о том, что они умеют и чему ещё хотели бы научиться.

Упражнение "Врасти в землю"

Взрослый вспоминает вместе с детьми героев литературных произведений, фильмов, телепередач, демонстрирующих уверенное поведение. Желательно рассказать о тех преимуществах, которые люди получают благодаря уверенной позиции в жизни. Ведущий произносит: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко стисни зубы. Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека. Запомни свои ощущения в этой позе уверенности».

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.

Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким..."

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

Упражнение "Чужие рисунки"

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

Упражнение "Дом ужасов"

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов. Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

Упражнение "Волшебное путешествие"

Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

"Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.

Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдалёк. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)".

После того как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

Сказка «Как черепашонок до моря добирался»

В один прекрасный солнечный день на берегу моря в песке начали происходить очень интересные события: из яиц, отложенных черепахой-мамой несколько месяцев назад, стали вылупляться черепашата.

Те из них, кто вылупился раньше других, выбирался из песка и устремлялся к морю. Те, кто уже почти выбрался из скорлупы, торопились за своими братьями и сестрами. А самый маленький и слабый черепашонок, по имени Юю, никак не мог вылупиться, поскольку скорлупа вокруг него была плотной и толстой. Он все время крутился, расширяя выход то передними, то задними лапками, и часто делал передышку, чтобы набраться новых сил. Все черепашата уже вылупились и выползли из песка, а Юю, поработав задними лапками, поворачивался в скорлупе кругом, высовывал наружу крохотную, сморщенную, печальную рожицу и убеждался, что все его братья и сестры уже давно выбрались из скорлупы и теперь ползут все дальше к морю.

«Подождите меня!» — хотел крикнуть он, но его сил хватило лишь на тихий шепот.

Тогда Юю собрал остатки сил, скорлупа лопнула посередине, он выбрался на поверхность и пополз по песку, неся одну половину скорлупы на спине. Все остальные черепашата давно уже были в пути, некоторые почти доползли до моря, а Юю намного отстал от них, и ему предстояла еще долгая дорога.

Ярко светило солнце, море тихо плескалось совсем рядом, и Юю изо всех сил старался добраться до него поскорее. Но тут он, к ужасу своему, увидел, как птицы, парящие высоко над берегом, с пронзительным криком бросались на черепашат, хватали их и

Взмывали с ними ввысь. Мало кому из его братьев и сестер удавалось избежать этой печальной участи. Юю струсив, спрятался под ближайшим камнем. Там он просидел до вечера, когда неугомонные птицы наконец покинули берег и вернулись на ночь в свои гнезда.

С наступлением темноты оставшиеся в живых черепашата появились из разных укрытий и, усиленно работая всеми четырьмя лапами, поползли к морю. Юю тоже вылез из-под камня и пополз к морю, хотя ему было очень страшно, ведь он был самым маленьким из черепашат.

Оказалось, что и ночью такое путешествие небезопасно — из тьмы к Юю вдруг потянулась чья-то клешня. Это был большой краб, он попытался схватить Юю, но тот в последнюю минуту успел увернуться, и крабу досталась лишь половинка скорлупы, которую Юю так и носил на себе до этого момента. Юю стало очень-очень страшно, и он уже было решил вернуться под камень, но море было так близко, оно тихо плескалось рядом, и настойчиво звало Юю. И Юю решительно направился в сторону воды. Из тьмы выступили еще крабы, они быстро хватали замешкавшихся черепашат, поскольку некоторые из них родились без хвоста или с короткими задними лапами, но Юю каждый раз удавалось ускользнуть от крабьих клешней. Хотя он и был самым маленьким, он вылутился целым и, отдохнув под камнем и набравшись сил, мог теперь легко уворачиваться от крабов.

Наконец Юю смог достичь чистой, прозрачной воды и уверенно поплыл. Он мерно взмахивал лапками — вверх, вниз, вверх; вниз, хотя коротенькие лапки не столько гребли, сколько служили ему рулем. Юю плыл, сам не зная куда, радуясь новым ощущениям, с гордостью вспоминая, как ловко он смог избежать всех опасностей, подстерегающих его на пути к морю, и с нетерпением ожидал следующего дня. Наконец его лапки устали, и он уснул под кораллом, убаюканный негромким плеском волн.

Обсуждение сказки.

Упражнение "Добрый ток"

Дети вместе с психологом стоят в кругу, держась за руки. Все по очереди пожимают соседу справа руку, при этом желают ему чего-то доброго и хорошего.

ЗАНЯТИЕ 6

"Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ"

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения, развитие чувства уверенности в себе.

Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть!»

Дети сидят в кругу, передают мяч соседу, улыбаются, обращаются по имени и говорят «Здравствуй, я рад тебя видеть!», игра продолжается до тех пор, пока все не поприветствуют своего соседа справа.

Упражнение «Конкурс хвастунов»

Дети сидят в кругу и по очереди хвастаются успехами своего соседа справа: «У меня самый лучший сосед справа — Катя. Она лучше всех умеет бегать, весело смеяться».

Если у ребенка возникают затруднения, взрослый может либо помочь сам, либо предложить водящему попросить помощи у любого члена группы. Когда конкурс хвастунов закончится (дети скажут что-то хорошее про всех присутствующих), взрослый обсуждает с ними, что было приятнее: слушать, как про тебя говорят хорошие слова, или доставлять радость другому. Можно поговорить о том, трудно ли было вспомнить что-то хорошее о другом, что ребят удивило больше всего в высказываниях.

Упражнение "Ты- лев"

Беседа о сильных, могучих зверях. О том, как проявляются их уверенность и сила в позе, поведении. Ведущий произносит: «Закрой глаза, представь льва — царя зверей. Сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и

свободен. Этого льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!»

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.

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.

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.

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 движения, соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

Упражнение "Прогони Бабу – Ягу"

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

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!"

Упражнение "Водопад света"

Итак, пусть ребенок удобно сядет (или ляжет), расслабится, несколько раз глубоко вдохнет и спокойно выдохнет. Далее его задача - максимально ярко представить себе то, о чем вы ему говорите, ощутить это всем телом.

Медленно, с паузами и очень мягкими интонациями поведать ребенку вот о чем.

"Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нем нет воды, а вместо нее вниз струится мягкий солнечный свет. Подойди ближе к этому водопаду, встань под его струи. Почувствуй, как этот чудесный свет падает на твою голову. От него расслабляются все мышцы. Вот расслабленными стали лоб, рот, шея. Везде, где прошел такой световой луч, тело спокойное, теплое и как будто светится. Теплый свет стекает к плечам, к рукам - они стали очень податливыми, мягкими. Струйки света стекают по спине, и ты чувствуешь, как в ней исчезает напряжение. Водопад смывает напряжение и с твоей груди, с живота. Тебе приятно чувствовать, что ты спокойно и легко дышишь. Струйки света движутся по твоим рукам, локтям, пальцам. Нигде не остается даже капли зажатости. Свет течет и по ногам, к ступням, к пальцам ног... Теперь все твое тело светится теплым светом. Оно расслабленное и мягкое. Тебе легко дышится. Ты чувствуешь, как твое тело сбросило напряжение и наполняется свежими силами. Побудь под этим водопадом, пока я считаю до десяти, а потом ты откроешь глаза бодрым и отдохнувшим".

Сказка о маленьком Чике

Жил-был птенец Маленький Чик. И был он самым слабым птенцом среди своих сестер и братьев. Родители всячески опекали его, не позволяли подходить близко к краю гнезда, боясь, что он упадет.

Так проходило детство Чика. Когда братья и сестры уже начали вылетать из гнезда, он с грустью смотрел на них и думал, что, наверное, ему не суждено летать. Он даже не

пробовал воспользоваться своими крыльями и только неуклюже бродил по гнезду, когда все улетали.

Но Чик был совершенно неумелый, и первый же сильный порыв ветра толкнул его вниз. Чик упал на мох. Он даже не успел испугаться, когда вдруг увидел, что к нему приближается большое страшное животное, с зубастой пастью, мощными лапами и хвостом. Хотя Чик никогда не видел собак, он понял, что надо спасаться. Собака кинулась за ним. Из последних сил, не разбирая дороги, Чик бежал на своих не приспособленных к бегу лапках, пока наконец не уперся в чьи-то пахнущие кожей сапоги. Это был Охотник. Он поднял Чика на руки и с удивлением стал его разглядывать, недоумевая, почему такая взрослая и здоровая птица не улетела сразу от его пса.

Чик притих в руках Охотника, и тот решил отнести его домой, на ферму, своим ребятишкам.

Пока было лето, дети играли с Чиком, а потом они уехали в город учиться и Чика переселили на скотный двор в открытый вольер, так как все знали, что он не может летать. Там он и сидел, всеми забытый, и с тоской смотрел на летающих птиц. Однажды через дыру в сетке к нему проник хозяйский Кот. Чика спасло только вмешательство Хозяйки, которая оттащила Кота от яростно отбивавшегося лапами и крыльями Чика.

Дыру в сетке заделали, но Чик понял, что теперь ему всегда будет грозить опасность, и решил тренировать свои слабые крылья, чтобы суметь защититься ими от Кота. Он каждый день нагружал на них камни и пытался удержать их. Крылья его заметно окрепли. Но, несмотря на накопленные силы у него даже не появлялось мысли, что он может полететь, как другие птицы. И вот однажды Кот опять пробрался к нему в вольер. Была ночь, и нападение Кота застигло Чика врасплох. Спросонок он подпрыгнул и стал яростно махать крыльями, отбиваясь от Кота. Кот несколько раз царапнул Чика, птенец уже подумал, что он не сможет отбиться от него, и вдруг земля под ним сдвинулась, Кот остался внизу, и Чик понял, что полетел.

В восторге он стрелой кинулся вверх в небо, спланировал на потоках ветра пониже, сделал несколько прощальных кругов над фермой и полетел вдаль, к своим родным, туда, где был его настоящий дом.

Упражнение "Добрый ток"

Дети вместе с психологом стоят в кругу, держась за руки. Все по очереди пожимают соседу справа руку, при этом желают ему чего-то доброго и хорошего.

ЗАНЯТИЕ 7

"МОЯ ЖЕМЧУЖИНА"

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

Упражнение "Привет тем, кто..."

Дети сидят в кругу, передают мяч друг другу и говорят «Привет тем, кто любит мороженое и т.д.», участники игры, кто считает, что это привет для него говорит «Привет!» и машет рукой.

Упражнение "За что меня любит мама...папа...сестра...и т.д."

Детям предлагается рассказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

Упражнение "Конкурс уверенности"

Спросите у вашего ребенка, какие конкурсы он знает. Конечно, их великое множество. Если приложите усилия, то вместе вы вспомните конкурс на лучший анекдот, спортивные достижения, на самый загадочный фокус, на лучшее музыкальное исполнение и т.д. Кроме них в вашей памяти наверняка всплывет конкурс красоты. Это помпезный праздник с жюри и даже телезрителями. Девушки, претендующие на титул "Мисс

Москва" (или вставьте любой другой город), должны быть не только красивы, но умны, уверены в себе и прочее. Вообще, уверенность - важное качество, помогающее победить в любом соревновании - физическом или интеллектуальном. Поэтому давайте устроим конкурс уверенности.

Предложите ребенку пофантазировать, как бы проходил этот конкурс? Какие в нем были бы задания? Кого он пригласил бы в жюри? Как должен был вести себя человек, чтобы выйти в финал? Послушайте эти ответы и попробуйте проанализировать, какой образ уверенных действий сложился в голове у вашего ребенка.

Теперь разыграйте небольшие эпизоды, которые могли бы показывать по телевизору. Например, пусть ребенок изобразит, как выступал человек, который первым покинул сцену, то есть самый неуверенный в себе. Побудьте ведущим и задайте любой вопрос такому участнику. А ребенок должен постараться так на него ответить и так при этом двигаться и жестиковать, чтобы создать максимально яркий образ. Следующая сценка станет полной противоположностью. В ней ребенок постарается отвечать на вопросы так, как это делал Мистер или Мисс Уверенность.

Примечание. Если у ребенка неплохо получается роль Мисс (или Мистера) Уверенность, то на этой триумфальной ноте можно закончить игру, попросив новую звезду сфотографироваться на память и вручив почетный приз. Если же вы видите, что такой участник явно не дошел бы до финала, то обсудите с ребенком, как ведет себя уверенный человек, а еще лучше попросите ребенка "поддержать камеру", а сами забирайтесь на сцену и продемонстрируйте ему эталон уверенности. Как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать!

Упражнение "Моя жемчужина."

Можно начинать рассказ-медитацию: "Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочат, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых. Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблаговари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза".

Сказка «Звездочка»

На самом краю Галактики, вдали от главных космических дорог жила маленькая звездочка. И было ей очень-очень одиноко и грустно. Из своего далека она могла наблюдать жизнь других звезд, вокруг которых кружились веселые планеты, но ее не замечал никто. Рядом была только одна маленькая планета, которая когда-то тоже была звездой, но она давно уже погасла, то ли от грусти и одиночества, то ли от старости. Этого маленькая звездочка не знала. Она появилась в этом уголке Вселенной гораздо позже. «Вот и я также когда-нибудь погасну! — думала маленькая звездочка. — И никто не узнает, какое тепло могут дарить мои лучи, какой яркий свет они излучают».

Однажды в этот далекий уголок Вселенной залетела красавица комета и рассказала звездочке, что на планетах, которые кружатся вокруг больших звезд, есть жизнь. Там растут удивительные растения, текут реки, бродят животные, живут люди. Только звездочка хотела спросить, кто такие люди, как комета махнула хвостом и умчалась по своим делам.

А звездочка задумалась: «Может быть, когда-то эти планеты тоже были звездами. Потом они погасли, но жизнь их не прекратилась. А вдруг и на соседке-планете может появиться что-нибудь прекрасное? Надо просто ей помочь». И звездочка стала светить ярче, стараясь хотя бы кончиками своих лучей дотянуться до маленькой планеты и согреть ее землю.

Когда первый луч коснулся планеты, навстречу ему из земли потянулся первый зеленый росток. Маленькая звездочка не могла видеть этого, но она почувствовала легкое движение навстречу своим лучам. Обрадовавшись! она стала светить все ярче и ярче, свет и тепло ее лучей несли маленькой планете жизнь. Вскоре маленькая звездочка стала замечать, как меняется ее соседка. Из серой скучной планеты она становилась веселой красавицей, играющей яркими красками.

И они стали такой красивой парой: маленькая яркая звездочка-солнышко и ее жизнерадостная подружка-планета, — что другие погасшие звезды стали приближаться к новому солнышку, надеясь обрести вторую жизнь.

А маленькая звездочка забыла про свое одиночество и былую грусть, радовалась новым друзьям и была абсолютно счастлива.

Упражнение "Добрый ток"

Дети вместе с психологом стоят в кругу, держась за руки. Все по очереди пожимают соседу справа руку, при этом желают ему чего-то доброго и хорошего.

ЗАНЯТИЕ 8

"СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА"

Цель: формирование положительной "Я-концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем, выявление положительных черт личности.

Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть!»

Дети сидят в кругу, передают мяч соседу, улыбаются, обращаются по имени и говорят «Здравствуй, я рад тебя видеть!», игра продолжается до тех пор, пока все не поприветствуют своего соседа справа.

Упражнение "Зайки и слоники"

Ведущий произносит: «Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется „Зайки и слоники“. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, что делает заяц, когда чувствует опасность? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки трясутся и т. д.» Дети показывают.

«Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашных слонов.

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 палочки все дети превращаются в сказочных героев.

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!"

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.

Упражнение "Придумай весёлый конец"

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

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-небоящимся ничего и сильным. После задаются вопросы : какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

Упражнение «Король»

Ведущий спрашивает детей: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? В этой игре вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а только на время игры».

Один из детей становится королем. Все остальные становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть других детей, но он может позволить себе многое. Например, чтобы его носили на руках, кланялись, чтобы подавали питье, чтобы слуги были у него на посылках и т. д.

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Детям надо сказать сразу, что наступит очередь каждого. За одну игру в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, обсудите с детьми полученный опыт. Это поможет следующим королям соотносить свои желания с внутренними возможностями других детей и войти в историю добрым королем. Наиболее полезна игра для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не чувствуя неловкости.

Упражнение «Достань звезду»

Ребенок должен удобно встать и закрыть глаза. Дальше он, как и раньше, будет пробовать представлять и делать то, о чем вы ему рассказываете. Если хотите, можете включить подходящую медленную музыку, которая станет звуковым фоном для ваших слов:

"Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других

заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотрись к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!"

Сказка «Георгин и бабочка»

Жила-была одинокая старушка. Детей у нее не было, и чтобы не грустить, она выращивала цветы. Сад у нее был небольшой, но очень красивый. Однажды она посадила там Георгин. К огорчению старушки, цветок долго не пророс. И вот однажды ранним утром из земли показался зеленый росток — Георгин начал расти. Старушка очень обрадовалась и стала усердно поливать его, чтобы он поскорее вырос. С каждым днем Георгин становился выше, и у него росли листочки. Другие цветы с нетерпением ждали: «Ну когда же он расцветет? Мы так хотим познакомиться с ним!» Наконец ранним утром Георгин расцвел. Это был удивительно красивый ярко-красный цветок. Цветы в саду зашептались: «Какой он красивый! Никто из нас не сравнил с ним! Он очень гордится своей красотой и поэтому такой высокий. Наверное, он не захочет дружить с нами». Георгин услышал это и очень обиделся: «Вы ошибаетесь друзья! Я очень хочу с вами дружить!» Но цветы не поверили ему: «Если бы ты хотел с нами дружить, ты бы не вырос таким высоким!» Напрасно Георгин говорил цветам, что не виноват в том, что он такой высокий. — они не хотели его слушать. На следующий день цветы вообще перестали с ним разговаривать и шептались между собой внизу. Георгину было очень обидно, что его отвергают, но он ничего не мог поделать. Он был одинок в саду, где все цветы были ниже его. Однажды он подумал: «А почему бы мне не подружиться с солнцем? Оно выше меня, но я буду стараться и вырасту. Я дотянусь до солнца, и мы сможем дружить!» Эта мысль придавала ему сил, и очень скоро он стал еще выше. На следующий день пошел сильный дождь. Вдруг Георгин увидел, как невдалеке летит бабочка. Она почти падала, так как крылышки у нее были мокрыми. Ей грозила неминуемая гибель. Георгин подумал: «Она же сейчас погибнет! Надо ее спасти!» И он стал усиленно качать своей головкой, чтобы бабочка его увидела. Сквозь дождь она заметила издали большой красивый цветок, который качал своей головкой, как бы призывая ее. Собрав последние силы, бабочка добралась до цветка и спряталась под лепестками его большой красной головки. Когда дождь кончился, бабочка высушила свои крылышки и, пообещав вернуться, улетела. На следующее утро она снова поила пестела, чтобы поблагодарить георгин зато, что он ее спас. С тех пор бабочка и Георгин подружились. Сначала она прилетала одна, но скоро с ней стали прилетать ее друзья, другие бабочки. Теперь у Георгина было много друзей, которые его навещали. Но он решил, что другим цветам обидно, и предложил своим друзьям прилетать и на соседние цветы. Цветы очень обрадовались и поняли, как они ошиблись в Георгине. Они стали с ним дружить и увидели, какой он добрый. А каждый день в сад прилетало множество красивых бабочек и там становилось очень весело и красиво.

Упражнение "Добрый ток"

Дети вместе с психологом стоят в кругу, держась за руки. Все по очереди пожимают соседу справа руку, при этом желают ему чего-то доброго и хорошего.

ЗАНЯТИЕ 9

"ВОЛШЕБНИКИ"

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

Упражнение "Я люблю, а вы?"

Дети сидят в кругу, передают мяч друг другу и по очереди говорят о том, что они любят, затем задают вопрос участникам игры «А вы?» Кто тоже это любит, говорит «И я!»

Упражнение "Есть или нет?"

Играющие встают в круг и берутся за руки ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

Есть ли в поле светлячки?
Есть ли в море рыбки?
Есть ли крылья у теленка?
Есть ли клювы у поросенка?
Есть ли гребень у горы?
Есть ли двери у норы?
Есть ли хвост у петуха?
Есть ли ключ у скрипки?
Есть ли рифма у стиха?
Есть ли в нем ошибки?

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!"

Упражнение "Волшебный сон"

Все дети отдыхают, и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

Рисуем, что увидели во сне

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

Упражнение "Волшебники"

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

Упражнение "Тень"

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

Упражнение «Полет высоко в небе» (Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

Сказка «Волшебная палочка»

Однажды, давным-давно, жила-была волшебница, фея, и была у нее волшебная палочка, которая могла рисовать круги на земле или на полу. И в этих кругах начинали происходить чудеса.

И вот сейчас фея предлагает тебе отправиться вместе с ней в сказочный и волшебный мир.

Но ты знаешь, что сказки бывают разными. Иногда смешными, иногда добрыми, иногда страшными. И вот сейчас мы отправимся в мир, в котором живут страхи и страшулины.

Только отправиться в этот мир можно не просто так, а сначала заглянуть в волшебную трубу. И в этой подзорной трубе видны серые берега мира страхов и страшулин.

Посмотри, какие страхи видны тебе сквозь эту трубу. Готов ли ты с ними познакомиться и сразиться, если надо? Тогда позволь фее перенести тебя ближе и ближе к этому берегу.

И вот страхи и страикулины обступают тебя со всех сторон. Они очень удивлены: кто это попал на их берег? И они подступают все ближе и ближе. И ты чувствуешь, что еще минута — и ты будешь поглощен ими полностью.

Но вот ты ощущаешь в руке твердую волшебную палочку. И можно крепко-крепко сжать ее в кулаке и сказать страхам и страикулинам волшебное слово «Стоп!». И они замирают — каждый в том положении, в котором их застало это слово. И можно подойти к каждому и посмотреть, как выглядит этот страх, как выглядит эта страикулина.

Действительно ли они страшны — или просто обиженные и несчастные? Или сами напуганы чем-то?

Посмотри, как жаль их, страикулин, живущих где-то в странном мире. Но ведь у тебя есть волшебная палочка, и можно подойти к каждой страикулине, вежливо погладить ее, прикоснуться к ней волшебной палочкой и спросить, что ей нужно.

Может быть, кому-то из них не хватает ласки, кому-то тепла, кому-то еще чего-нибудь... Возьми волшебную палочку феи, вежливо и с любовью подойди к каждой страикулине.

Сейчас ты сам стал главным волшебником и королем этого волшебного мира. Позаботься о них так, как только ты можешь позаботиться. Кто лучше тебя знает их нужды, страхи и ожидания?

И когда ты позаботишься обо всех страхах и страикулинах, то они перестанут быть такими, какими были раньше. Посмотри, как они изменились. Довольны ли они этим? Прикосновение волшебной палочки делает их красивее, спокойнее, добрее.

Позаботься о них. Найди для каждой свое место в этом мире. То, где им было бы уютно и удобно. А теперь, когда ты разместил всех в самых нужных для них местах и подружился с каждым страхом и каждой страикулиной, и они стали надежными страхами, и помощниками, и проводниками в самые разные миры, можно поблагодарить фею и отдать ей волшебную палочку. И если нужно, то можно будет прийти к ней еще и еще, и вновь воспользоваться волшебной силой творчества и изменения.

Поблагодари фею за это. Попрощайся с тем островом, на котором ты был. Посмотри, нравится ли он тебе сейчас. И возвращайся сюда, в «здесь и сейчас». И если нужно, можешь вернуться сюда во сне или в сказке.

Упражнение "Добрый ток"

Дети вместе с психологом стоят в кругу, держась за руки. Все по очереди пожимают соседу справа руку, при этом желают ему чего-то доброго и хорошего.

ЗАНЯТИЕ 10

"СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ"

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

Упражнение "Передай мяч"

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч.

Упражнение "Неоконченные предложения"

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

"Я люблю...", "Меня любят...", "Я не боюсь...", "Я верю..", "В меня верят...", "Обо мне заботятся..."

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.

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.

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.

Упражнение "Солнце в ладошке"

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

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушинный, 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....

Упражнение «Необычная радуга» (Упражнение выполняется лежа)

Лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

Сказка «Смелый гномик»

В одном лесу на опушке жил маленький Гномик. Жил он весело и беззаботно, одно только мешало его радостной жизни. Боялся наш Гномик Бабы Яги, живущей в соседнем лесу. И вот однажды мама попросила Гномика сходить в лес за орехами. Гномик хотел сначала попросить своего друга Тролля сходить с ним, потому что Тролля не боялся Бабы Яги. Но потом решил доказать Тролля и маме, что он тоже смелый, и пошел в лес один.

Гуляя по лесу целый день, Гномик нигде так и не нашел орешник. Смеркалось. Задул холодный ветерок, и весь лес наполнился неясными шорохами и скрипами. Гномик подумал, что это наверно, злая Баба Яга пугает его. На дрожащих ногах он продолжал поиски. В конце концов, стало совсем темно и он выбился из сил. От отчаяния он прислонился к какому-то дереву и заплакал. Вдруг это дерево заскрипело и оказалось, что это не дерево, а избушка Бабы Яги. От испуга Гномик упал на землю и онемел от страха, в это время дверь избушки отворилась, как бы приглашая войти. Ноги не слушались его, пошатываясь, он поднялся и вошел в избушку.

К его удивлению, Бабы Яги он не увидел. Вдруг с печи раздались тихие звуки, и Гномик увидел ее: скрюченная, несчастная, обмотанная шарфом, она тихо всхлипывала. «Не бойся меня, — промолвила Баба Яга,— я не сделаю тебе ничего плохого. Я заболела, потому что много суежилась по лесным делам: кому советом, кому лекарством помогала». Гномик сначала хотел убежать, но ноги его не слушались, и он остался. Постепенно он оправился от испуга, ему вдруг стало очень жалко бедную разболевшуюся Бабу - Ягу и он ее спросил: «Чем я могу помочь тебе?»

— Принеси мне, пожалуйста, из лесу, еловых веток, сосновых шишек и коры березы, я сварю отвар и поправлюсь.

Наутро Гномик исполнил просьбу старушки. Она была так благодарна Гномику, что вручила ему корзину с лесными орехами и волшебный клубок, который помог ему найти дорогу домой. Выходя из леса, Гномик оглянулся и увидел за собой много зверей, которые хором закричали: «Слава смелому Гному. Ты очень помог нам, потому что лесу не хватало добрых дел Бабы Яги. Спасибо тебе». Дома мама и Тролль встретили Гномика с радостью. Все вместе сели пить чай с тортом и с восхищением слушали приключения маленького путешественника. Мама нежно обняла сына и сказала: «Ты у меня самый любимый и самый смелый.

Упражнение "Добрый ток"

Дети вместе с психологом стоят в кругу, держась за руки. Все по очереди пожимают соседу справа руку, при этом желают ему чего- то доброго и хорошего.

Приложение 1

Информационные карточки

Источник: Моница Г.Б., Лютова Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - СПб.: Изд-во «Речь», 2007.

Критерии определения тревожности у ребенка

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Опросник Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М

Источник: Мони́на Г.Б., Лютова Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - СПб.: Изд-во «Речь», 2007.

Методика Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М "Уровень тревожности ребенка" предназначена для выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от самого исследователя, родителей ребенка и воспитателей.

Положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество баллов, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.

Исследование уровня тревожности у детей от 3 до 7 лет

Источник: С.В.Велиева. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учеб.-методич.пособие. СПб.: Речь, 2007.

Методика предназначена для выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от самого исследователя, родителей ребенка и воспитателей.

Фиксация наблюдений происходит в несколько этапов. На первом этапе исследователь в течение 2-3 дней наблюдает за ребенком в различных видах деятельности (игре, на занятиях, новой обстановке и т. д.) и заносит результаты в специальный лист наблюдений. В течение дня необходимо отметить наличие или отсутствие данного признака в поведении ребенка знаками "+" или "-".

Лист наблюдений

Фамилия имя ребенка

Возраст ребенка

Дата наблюдений	Признаки тревожности	Результат наблюдений
	1. Повышенная возбудимость	
	2. Повышенная напряженность, скованность	
	3. Страх перед всем новым, незнакомым, непривычным	
	4. Неуверенность в себе, заниженная самооценка	
	5. Ожидание неприятностей, неудач, неодобрение старших	
	6. Безынициативность, пассивность, робость	
	7. Склонность помнить плохое, чем хорошее	

Каждый отдельно взятый признак не является свидетельством выраженной тревожности. Необходимо суммировать количество наблюдаемых признаков и сделать вывод исходя из следующей интерпретации:

Наличие 6 - 7 признаков говорит о высокой тревожности,
3 - 5 - о тревожности среднего уровня,
1 - 2 - о низкой тревожности.

Чтобы избежать субъективизма при оценке тревожности дошкольника, на втором этапе необходимо предложить нескольким знающим ребенка взрослым оценить его поведение по каждому из перечисленных семи признаков и вывести средний балл.

Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Источник: С.В.Велиева. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учеб.-методич.пособие. СПб.: Речь, 2007.

Данная методика ставит перед собой задачу исследовать тревожность ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми. Тревожность рассматривается как вид эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на личностном уровне. Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от его отрицательного эмоционального опыта в этой и подобных ситуациях. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Экспериментальное определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к

определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду.

Экспериментальный материал : 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования : Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Инструкция.

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

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

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

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

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

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

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

Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

Собирание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»

Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

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

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

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Анализ результатов: Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \text{Число эмоциональных негативных выборов} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);

б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);

в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

РИСУНОК СЕМЬИ

Источники: Аксакова Т. А. Изучение психики ребенка в процесс изобразительной деятельности. — Методическое пособие. — Чебоксары, 1996.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. — М.: ВЛАДОС, 1995.

Романова Е. С., Потемкина О. Ф. Графические методы в психологической диагностике. — М., 1992 — 256 с.

Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. - М.: ГИЦ ВЛАДОС, 1998.

Тип методики: психодиагностическая, проективная.

Идея использования рисунка семьи для диагностики внутрисемейных отношений возникла у ряда исследователей, среди которых упоминаются работы А. И. Захарова, С. Кауфмана, Н. Кормана, В. Хьюлса и др.

Цель: применения теста: выявление особенностей внутрисемейных отношений.

Задачи: на основе выполнения изображения, ответов на вопросы оценить особенности восприятия, переживаний ребенком отношений в семье. Тест представляет богатую информацию о субъективной семейной ситуации исследуемого ребенка. Он помогает выявить отношения ребенка к членам своей семьи, семейные отношения, которые вызывают тревогу или конфликты для рисующего, показывает, как ребенок воспринимает взаимоотношения с другими членами семьи и свое место в ней.

В рисунках дети могут выразить то, что им трудно высказать словами, то есть язык рисунка более открыто и искренне передает смысл изображенного, чем вербальный язык.

Вследствие привлекательности и естественности задания методика способствует установлению хорошего эмоционального контакта исследователя с ребенком, снимает напряжение, возникающее в ситуации и обследовании.

Особенно продуктивно применение методики в старшем дошкольном возрасте.

Материал для работы: лист белой бумаги 15 x 20 см или 21 x 29 см, ручка, карандаш, ластик.

Процедура опроса. Проводится психологическая разминка, цель которой — добиться спонтанности (раскованности) обследуемого. Для детей лучше проводить процедуру опроса в виде игры. При индивидуальном обследовании время выполнения задания обычно длится около 30 минут. При групповом выполнении теста время чаще ограничивается в пределах 15—30 минут.

После разминки проговаривается инструкция.

Инструкция 1: «Нарисуй свою семью». При этом не рекомендуется объяснять, что означает слово «семья», а если возникают вопросы «Что нарисовать?», следует лишь повторить инструкцию.

Применение теста допускает использование дополнительных заданий, выраженных в следующих инструкциях:

Инструкция 2: «Нарисуй свою семью, где все обычно заняты своим делом».

Инструкция 3: «Нарисуй свою семью, как ты ее себе представляешь».

Инструкция 4: «Нарисуй свою семью, где каждый член изображен в виде фантастического (несуществующего) существа».

Инструкция 5: «Нарисуй свою семью в виде метафоры, некоего образа, символа, который выражает особенности вашей семьи».

Инструкция 6: «Нарисуй свою семью в виде каких-то животных».

Подготовка исследования.

Для выполнения теста ребенку дается стандартный лист белой бумаги 21 x 29 см, карандаш (твердость 2М) и ластик.

Проведение исследования.

Тест состоит из двух частей: рисование своей семьи и беседа поел рисования.

Инструкция испытуемому: «Пожалуйста, нарисуй свою семью» При этом не рекомендуется объяснять, что означает слово «семья», а если возникают вопросы «Что нарисовать?», следует лишь еще раз по-вторить инструкцию. Для выполнения задания обычно дается около 3 минут.

Во время рисования следует записывать все спонтанные высказывания ребенка, отмечать его мимику, жесты, а также фиксировать последовательность рисования. Кроме этого следует отмечать в протоколе:

- а) последовательность рисования деталей;
- б) паузы более 15 сек.;
- в) стирание деталей;
- г) эмоциональные реакции и их связь с содержанием рисунка;
- д) спонтанные комментарии обследуемого

После того как рисунок закончен, с ребенком проводится беседа по следующей схеме:

Скажи, кто тут нарисован?

Где они находятся?

Что они делают?

Кто это придумал?

Весело им или скучно? Почему?

Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему?

Кто из них самый несчастный? Почему?

Последние два вопроса призваны вызвать ребенка на открытое обсуждение чувств. Если он не отвечает на них или отвечает формально, не следует настаивать на явном ответе.

Обработка данных: анализ основывается на системе интерпретации, разработанной Р. Бенсом, С. Кауфманом (1972 г.) и П. Хоментaus-касом (1983 г.).

В системе количественной оценки «Рисунок семьи» учитываются формальные и содержательные аспекты рисунка. Формальными особенностями рисунка считается качество линий рисующего: положение объектов рисунка на бумаге, стирание рисунка или его отдельных частей; затушевывание отдельных частей рисунка.

Содержательными характеристиками рисунка являются изображаемая деятельность членов семьи, их взаимодействие и расположение, а также отношение вещей и людей на рисунке.

При интерпретации «Рисунок семьи» основное внимание обращается на следующие аспекты:

Анализ структуры семьи (сравнение состава реальной и нарисованной семьи, расположение и взаимодействие членов семьи на рисунке); особенности внутрисемейных отношений и эмоциональное самочувствие обследуемого в семье по степени

выраженности положительных эмоций у членов семьи, степени их близости (стоят рядом, взявшись за руки, делают что-то вместе или хаотично изображены на плоскости листа, далеко отстоят друг от друга, сильно выражены отрицательные эмоции и т. д.).

Анализ особенности рисунка отдельных членов семьи (различие стиля рисования, количество деталей, схема тел отдельных членов семьи).

Анализ процесса рисования (последовательность рисунка, последовательность рисования членов семьи, последовательность рисования деталей; стирание; возвращение к уже нарисованным объектам, деталям, фигурам; спонтанные комментарии и паузы, эмоциональная реакция во время рисования).

Степень развития изобразительности, на которой находится обследуемый. Прimitивность изображения или четкость и выразительность образов, изящество линий, эмоциональная выразительность.

Интерпретация теста

Признаки оценивания рисунка

№	Выделяемые признаки	Отметки о наличии признаков
1	Общий размер рисунка (его площадь)	
2	Количество членов семьи	
3	Соответствующие размеры изображений членов семьи:	
	• мать	
	• отец	
	• сестра	
	• брат	
	• дедушка	
	• бабушка	
4	Расстояние между членами семьи	
	Наличие каких-либо предметов между ними	
5	Наличие животных	
	Вид изображения:	
	Схематическое	
	Реалистическое	
	Эстетическое	
	В интерьере	
	На фоне пейзажа	
	Другое	
	Метафорическое	
	В движении, действии	
7	Степень проявления положительных эмоций	
	(в баллах 1,2,3)	
	Степень проявления негативных эмоций	
	(в баллах 1,2,3)	
	Степень аккуратности исполнения (1,2,3)	

Интерпретация результатов

Ребенок не всегда рисует всех членов семьи. Обычно он не рисует тех, с которыми находится в конфликтных отношениях. Иногда дети рисуют людей, которые не входят реально в состав семьи. В случае, когда ребенок рисует большую или меньшую семью, чем она есть на самом деле, — это указывает на функционирование определенных защитных механизмов: чем больше несовпадений, тем больше неудовлетворенность существующей ситуацией.

Расположение членов семьи на рисунке часто показывает их взаимоотношения. Так, например, важным показателем психологической близости является расстояние между отдельными членами семьи (стоят рядом, взявшись за руки, делают что-то вместе или хаотичны на плоскости листа, далеко стоят друг от друга и т. д.).

Общая деятельность членов семьи обычно свидетельствует о хороших благополучных семейных отношениях. Часто общая деятельность соединяет нескольких членов семьи. Это может говорить о наличии внутренних группировок в семье.

Рисую свою семью, некоторые дети изображают все фигуры очень маленькими и располагают Их на нижней части листа. Это может свидетельствовать о депрессивности ребенка, о его чувстве неполноценности в семейной ситуации. На некоторых рисунках преобладают не люди, а вещи, чаще всего мебель. Это отражает эмоциональную озабоченность по поводу своей семейной ситуации, что она тревожит его, и он как бы откладывает рисование членов семьи, а рисует вещи, которые не обладают столь сильной эмоциональной значимостью.

Считается, что ребенок наиболее детализирует, дольше всего рисует, разукрашивает фигуру его самого любимого члена семьи. И, наоборот, если ребенок отрицательно относится к кому-либо, то рисует этого человека неполно, без деталей, иногда даже без основных частей тела. Когда отношения ребенка конфликтны и тревожны, эмоционально неоднозначно окрашены, он часто использует штриховку в изображении этого члена семьи. В аналогичных случаях можно наблюдать стирание и перерисовку. Стирание нарисованного, перерисовывание может быть связано как с негативными эмоциями по отношению к рисуемому члену семьи, так и позитивными. Оценивающее, решающее значение имеет конечный результат рисования. Если стирание и перерисовывание не привели к заметно лучшей графической презентации — можно судить о конфликтном отношении ребенка к этому человеку.

Важное диагностическое значение имеет неадекватная величина фигуры. Например, ребенок нарисовал младшую сестру не только больше, чем он сам, но даже больше, чем родители. Это может свидетельствовать о том исключительном внимании, которое родители оказывают младшей сестре, о ее особом месте в иерархии семейных отношений. Часто в рисунке, особенно детей младшего возраста, можно наблюдать несколько *стилей* рисования. Так, например, одним стилем рисуются отец и братья, а другим — мать и сестры. Особенно отличается тип прорисовывания волос, одежды. По тому, как ребенок рисует себя, можно понять, с кем он сильнее идентифицируется (с матерью или отцом), адекватно ли это полу ребенка.

8. В рисунке ребенок первым изображает наиболее значимого, главного или наиболее эмоционально близкого человека. Возвращение к рисованию тех же членов семьи, объектов, деталей указывает на их значимость для ребенка. Паузы перед рисованием определенных деталей, членов семьи чаще всего связаны с конфликтными отношениями и являются внешним проявлением внутреннего диссонанса мотивов. На бессознательном уровне ребенок как бы решает, рисовать ему или нет связанного с негативными эмоциями человека или деталь. Особое внимание следует уделить спонтанным высказываниям ребенка, которые очень часто проясняют смысл рисуемого. Появление комментариев выдает наиболее эмоционально «заряженные» места рисунка.

Тест «Лесенка»

Источник: Павлова Н.А., Руденко Л.Г. Экспресс-диагностика в детском саду: Комплект материалов для педагогов-психологов детских дошкольных образовательных учреждений. - М.: Генезис, 2009.

Назначение: (исследование самооценки)

Стимульный материал. Рисунок лестницы, состоящий из семи ступенек. На рисунке нужно расположить фигурку ребенка. Для удобства можно из бумаги вырезать фигурку мальчика или девочки, которую ставят на лесенку.

Инструкция. Ребенку предлагают: «Посмотри на эту лесенку. Видишь, тут стоит мальчик (или девочка). На ступеньку выше (показывают) ставят хороших детей; чем выше, тем лучше дети, а на самой верхней ступеньке - самые хорошие ребята. На какую ступеньку ты сам себя поставишь? А на какую ступеньку тебя поставит мама? папа? воспитательница?»

Проведение теста. Ребенку дают листок с нарисованной на нем лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребенок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают.

Анализ результатов. Прежде всего, обращают внимание, на какую ступень ребенок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие» и даже «самые хорошие дети». В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уж тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, но об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это очень серьезное нарушение структуры личности, которое может привести к депрессиям, неврозам, асоциальности у детей. Как правило, это связано с холодным отношением к детям, отвержением или суровым, авторитарным воспитанием, когда обесценивается сам ребенок, который приходит к выводу, что его любят только тогда, когда он хорошо себя ведет.

А так как дети не могут быть хорошими постоянно и уж тем более не могут соответствовать всем притязаниям взрослых, выполнять все их требования, то дети в этих условиях начинают сомневаться в себе, в своих силах и в любви к ним родителей. Не уверены в себе и в родительской любви дети, которыми вообще не занимаются дома. Таким образом, крайнее пренебрежение ребенком, как и крайний авторитаризм, постоянная опека и контроль приводят к сходным результатам.

Конкретно об отношении родителей к ребенку и их требованиях говорят ответы на вопросы о том, куда их поставят взрослые - родители, воспитательница. Для нормального, комфортного самоощущения, которое связано с появлением чувства защищенности, важно, чтобы кто-то из взрослых поставил ребенка на самую высокую ступеньку. В идеале сам ребенок может поставить себя на вторую ступеньку сверху, а мама (или кто-то другой из родных) ставит его на самую высокую ступень. При этом дети говорят: «Ну, я не самый хороший, балуюсь иногда. Но мама меня поставит сюда, она ведь меня любит». Ответы такого типа свидетельствуют о том, что ребенок уверен в любви взрослого, чувствует себя защищенным, что необходимо для нормального развития в этом возрасте.

Признаком неблагополучия как в структуре личности ребенка, так и в его отношениях с близкими взрослыми являются ответы, в которых все родные ставят его на нижние ступеньки. Однако если при ответе на вопрос: «Куда тебя поставит воспитательница?» - ребенок помещает себя на одну из нижних ступенек, это нормально и может служить доказательством адекватной самооценки, особенно в том случае, если ребенок действительно плохо себя ведет и часто получает замечания от воспитательницы.

Источник: Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. Пособие для практических работников ДОУ.- М.: Айрис-пресс, 2004, с.48

1. С кем ты живешь? _____

2. Есть ли у тебя брат, сестра? Они старше или младше тебя? Есть ли у тебя дедушка, бабушка? Где они живут? _____

3. Какие игрушки есть у тебя дома? Назови любимую. _____

4. С кем ты больше любишь играть дома? В какие игры вы играете? _____

5. Чем ты любишь заниматься дома? _____

6. Кто тебе чаще покупает книги, игрушки, подарки? _____

7. Как ты себя ведешь дома — хорошо или плохо? Когда Ты плохо себя ведешь то, что ты делаешь? _____

8. Что тебе не разрешают дома делать взрослые? Если ты плохо себя ведешь, что скажет папа, мама, бабушка, дедушка? За что и как они тебя наказывают? _____

10. Кому ты пожалуешься, если тебя обидят? _____

11. Кому расскажешь о своих делах в детском саду? _____

12., Кто в твоей семье самый веселый? Кто в твоей семье самый грустный?

13. Какое настроение у тебя чаще всего бывает дома? _____

14. Есть ли у тебя друзья во дворе? Что вы вместе делаете, чем занимаетесь? _____

15. Тебе нравится ходить в детский сад? _____

16. Что тебе нравится в детском саду? _____

17. Что не нравится в детском саду? _____

18. Если бы ты был волшебником, чтобы ты хотел сделать или изменить в детском саду/дома? _____

19. Где ты чаще хотел быть: дома или в детском саду?

Почему? _____

20. Тебе хочется ходить в детский сад?

Почему? _____

21. Что ты обычно делаешь в детском

саду? _____

23. Назови своих лучших друзей из группы детского сада. _____

24. Кто из твоих друзей самый веселый, добрый? _____

25. С кем ты чаще играешь? _____

26. С кем тебе больше всего не хочется дружить?

Почему? _____

Методика выявления детских страхов “Страхи в домиках”

Источник: С.В.Велиева. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учеб.-методич.пособие. СПб.: Речь, 2007.

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет. Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах) : черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: "Скажи, ты боишься или не боишься ...".

Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" - "нет" или "боюсь" - "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа "не боюсь темноты", а не "нет" или "да". Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ - выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы

ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Инструкция для ребенка: "В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам".

Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
9. того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);
19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц, площадей;
25. врачей (кроме зубных);
26. крови (когда идет кровь);
27. уколов;
28. боли (когда больно);
29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
31. опоздать в сад (школу);

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

медицинские страхи- боль, уколы, врачи, болезни;
страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
страх смерти (своей);
боязнь животных ;
страхи сказочных персонажей;

страх темноты и кошмарных снов;
социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств;
Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка - это показатель преневротического состояния .

Приложение 2

Список литературы

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- СПб.: Изд-во «Речь», 2000.
2. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - СПб.: Изд-во «Речь», 2007.
3. Ю.В. Гурин, Г.Б. Моница. Игры для детей от трех до семи лет. – СПб.: Речь, 2008.
4. Р.М. Ткач. Сказкотерапия детских проблем. СПб.: Речь; М.: «Сфера», 2008.
5. М.С. Кутовая. Сказки от слез. Бережем нервы родителей. СПб.: Речь, 2007.
6. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006.
7. Микляева Н.В., Толстикова С.Н., Целикина Н.П. Сказкотерапия в ДОУ и семье.- М.: ТЦ Сфера, 2010.
8. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки.- 2-е изд.- М.: Генезис, 2007.
9. Е.Е. Алексеева. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учебно-методическое пособие. 2 изд-е. – СПб.: Речь, 2008.
10. Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ/ Под ред. Н.А. Сакович.- СПб.: Речь, 2006.
11. Крюкова С.В. Здравствуй, я сам! Тренинговая программа с детьми 3-6 лет.- М.: Генезис, 2007.
12. Малахова А.Н. «Небесное путешествие». Программа игротерапии для дошкольников.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
13. Е.А. Алябьева. Занятия по психогимнастике с дошкольниками. Методическое пособие. Издание 2-е перераб. и доп. М.: ТЦ Сфера, 2008.

14. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2010.
15. Т.Л.Шишова. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи – это серьезно. – СПб.:Речь, 2007.
16. А.В. Микляева, П.В. Румянцева. Нам не страшен серый волк...Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от страхов. СПб.: Речь, М.: Сфера, 2008.
17. Е.В.Куличковская, О.В. Степанова. Как преодолеть свой страх. Развивающие сказки и игры для дошкольников и младших школьников.- СПб.: Речь, 2008.
18. Т.Л.Шишова. Как преодолеть детскую застенчивость. Застенчивый невидимка. СПб.: Речь, 2007.
19. Катаева Л.И. Коррекционно-развивающие занятия в подготовительной группе: Конспекты занятий.- М.: Книголюб, 2005.
20. Л.Д. Постоева, Г.А. Лукина. Интегрированные коррекционно-развивающие занятия для детей 4-6 лет.- М.: Книголюб, 2006.
21. Ю.В. Царева. Коррекция поведенческих нарушений. Сборник упражнений и игр.- М.: Книголюб, 2008.
22. Л.А. Дубина Коммуникативная компетентность дошкольников. Сборник упражнений и игр.- М.: Книголюб, 2006.
23. Маралов В.Г., Фролова Л.П. Коррекция личностного развития дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2008..
24. Шипицына Л.М., Хилько А.А., Галлямова Ю.С., Демьячук Р.В., Яковлева Н.Н. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста/ Под науч.ре.проф. Л.М. Шипицыной.- СПб.: Речь, 2005.
25. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
26. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. Пособие для практических работников ДОУ.- М.: Айрис-пресс, 2004.