

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Страна чудес»

ПРИНЯТО:

решением Педагогического совета
МБДОУ «Центр развития ребенка
– детский сад № 15 «Страна чудес»
Протокол № 4 от 23.05.2025

УТВЕРЖДЕНО:

МБДОУ «ЦРР-детский сад № 15 «Страна чудес»
Заведующий _____ В.В. Куклина
Приказ № 220 от 01.08.2025

**АП МБДОУ ЦРР-
дс 15 Страна
чудес г.ХМ**

Подписано цифровой
подписью: АП МБДОУ
ЦРР-дс 15 Страна чудес
г.ХМ
Дата: 2025.08.01
12:43:10 +05'00'

«У страха глаза велики»

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа для детей
старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Педагог-психолог: Пяк А.И.
Срок реализации 1 учебный год: 2025-2026 г.

Ханты-Мансийск
2025

Содержание

1.	Аннотация	
2.	Учебный план	
3.	Учебно-тематический план игровых сеансов	
4.	Учебная программа	
5.	Методические рекомендации	
6.	Основное содержание. Игровые занятия.	
7.	Список литературы	

Аннотация

Психологическое здоровье детей последнее время стало первостепенной задачей. Всё больше внимания уделяется этой проблеме.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья, физического здоровья и успешной обучаемости детей. Страхи являются одним из показателей неблагополучия развития дошкольников.

Страх — психическое состояние, возникающее на основе инстинкта самосохранения как реакция на действительную или воображаемую опасность. Страх имеет много причин как субъективного (мотивация, эмоционально-волевая устойчивость и др.), так и объективного порядка (особенности ситуации, сложность задач, помехи и т. д.). Страх, возникающий из-за серьезного эмоционального неблагополучия, может иметь крайние формы выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение), затяжное, трудно преодолимое течение, полное отсутствие контроля со стороны сознания, неблагоприятное воздействие на формирование характера, на отношения с окружающими и приспособление к внешнему миру.

Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако те детские страхи, которые сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребёнком, говорит о нервной слабости малыша, неправильном поведении родителей, конфликтных отношениях в семье и в целом являются признаком неблагополучия. Большинство причин, как отмечают психологи, лежат в области семейных отношений, таких как попустительство, непоследовательность в воспитании, отрицательное или слишком требовательное отношение к ребёнку, которое порождает в нём тревогу и затем формирует враждебность к миру.

Не бывает в мире ребёнка, который бы не испытывал страха. Некоторые страхи сопровождают определенный период развития, и со временем проходят, другие страхи могут быть связаны с каким-то жизненным событием. Задача взрослого - вовремя заметить появление нового страха и помочь ребенку справиться с ним. Важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Известно, что страхи, эмоциональные нарушения поддаются коррекции и без последствий проходят у детей до десяти лет. В связи с этим, наиболее актуальной для практической психологии и педагогики, является задача поиска наиболее эффективных путей выявления и преодоления психического неблагополучия ребёнка.

Составленная программа по укреплению психологического здоровья детей дошкольного возраста ориентирована на коррекционно-развивающую работу с детьми,

имеющими такие виды эмоционально-волевых нарушений, как тревожность и страхи. Данную программу можно использовать и как психопрофилактическую. В настоящее время психологи разрабатывают и реализуют программы, которые направлены на коррекцию эмоциональной сферы детей, где включаются подобные упражнения. Некоторые состоят только из перечня игр и упражнений, некоторые сложны и требуют большой предварительной подготовки, некоторые не подходят к определённому контингенту детей. Каждый специалист ищет эффективное решение вопросов преодоления страхов. Программа «У страха глаза велики» представляет собой особую форму психолого-педагогической деятельности, направленной на создание наиболее благоприятных условий для оптимизации психического развития личности ребенка, оказание ему специальной психологической помощи и включает в себя комплекс практических методов и приёмов, направленных на работу с различными страхами, возникающими у детей дошкольного возраста.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

- *Соблюдение интересов ребёнка.*

Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

- *Системность.*

Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ограниченными возможностями здоровья, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребёнка; участие в данном процессе всех участников образовательного процесса.

- *Непрерывность.*

Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

- *Вариативность.*

Принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми, имеющими различные недостатки в физическом и (или) психическом развитии.

- *Рекомендательный характер оказания помощи.*

Принцип обеспечивает соблюдение гарантированных законодательством прав родителей (законных представителей) детей защищать законные права и интересы детей,

включая обязательное согласование с родителями (законными представителями) вопроса о коррекционно-развивающей работе.

Программа коррекционной деятельности образовательного учреждения позволяет каждому члену педагогического коллектива «увидеть», как протекает коррекционный процесс у ребенка, определить характер трудностей, особенности усвоения им знаний-умений и способов действий.

Программа позволяет оценить усилия коллектива и изменения, произошедшие в развитии воспитанника.

Состоит из 3 этапов, которые решают поставленные задачи. 1 этап **«Настроение и я»** - направлен на то, чтобы помочь ребенку осознать свои характерные особенности настроения, понять, что он уникален, как каждый человек (1-4 занятие). 2 этап **«Уверенность и страх»** - обучение детей способам преодоления страхов (5-12 занятие). 3 этап **«Символ победы»** - направлен на понимания положительных эмоций без страха, закрепление материала (13-16 занятие)

Программа является перспективной и необходимой и потому, что составлена с учётом возрастных особенностей детей 5 – 7 лет и ведущей их деятельности – игры. Программа **«У страха глаза велики»** будет интересна для психологов, социальных педагогов, воспитателей, так как включает этюды, игры и упражнения, не требующие большой подготовки, но в комплексе имеющих большую практическую ценность в коррекционно-развивающей и профилактической деятельности.

Цель программы – профилактика и коррекция эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного возраста, обучение их самостоятельному творческому выходу из сложившихся ситуаций по преодолению страха, тревожности.

Задачи программы:

1. Снятие проявлений эмоционального неблагополучия и их профилактика (повышенный уровень тревожности, страхи, неадекватная самооценка, двигательная возбудимость или заторможенность, затруднения установления контакта со сверстниками и взрослыми, демонстративность, агрессивное поведение).
2. Формирование навыков общения.
3. Развитие эмпатии и рефлексии, способности сопереживать.
4. Ознакомление детей с эмоциями, формирование умения различать эмоции, понимать и принимать свои чувства.
5. Развитие произвольного управления поведением, волевого усилия, сосредоточенности на определенной работе.

Используемые методики для обследования изучаемых процессов у детей: страхи, самооценка, уровень притязаний, тревожность. Оценка степени эмоционального благополучия детского коллектива.

- Опросник страхов А.И. Захарова.
- Методика «Паровозик» С. В. Велieва
- Методика «Лесенка» («Психолог в детском дошкольном учреждении», О.М.Дьяченко, А.И.Булычева, Т.М.Лавренътева).
- Проективный тест «Рисунок несуществующего животного» А.А.Романова.
- Наблюдаемые формф проявления тревоги и страхов в тревожных ситуациях.

План игровых занятий:

Цель программы – развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного возраста, обучение их самостоятельному творческому выходу из сложившихся ситуаций по преодолению страха, тревожности.

Задачи программы:

1. Снятие проявлений эмоционального неблагополучия и их профилактика (повышенный уровень тревожности, страхи, неадекватная самооценка, двигательная возбудимость или заторможенность, затруднения установления контакта со сверстниками и взрослыми, демонстративность, агрессивное поведение).
2. Формирование навыков общения.
3. Развитие эмпатии и рефлексии, способности сопереживать.
4. Ознакомление детей с эмоциями, формирование умения различать эмоции, понимать и принимать свои чувства.
5. Развитие произвольного управления поведением, волевого усилия, сосредоточенности на определенной работе.

№	Тема игрового сеанса	Всего часов	В том числе		Контроль
			практических	теоретических	
1	«Это Я!»	25 минут	20 минут	5 минут	наблюдения
2	«Я и имя»	25 минут	20 минут	5 минут	рефлексия
3	«Настроение»	25 минут	20 минут	5 минут	рефлексия
4	«Моё настроение»	25 минут	20 минут	5 минут	рефлексия
5	«Наши страхи»	25 минут	20 минут	5 минут	наблюдения
6	«Маски страха»	25 минут	20 минут	5 минут	рефлексия
7	«Какого цвета страх»	25 минут	20 минут	5 минут	рефлексия

8	«Имя для чудовища»	25 минут	17 минут	8 минут	рефлексия
9	«Закливание»	25 минут	20 минут	5 минут	наблюдения
10	«Коробка со страхами»	25 минут	20 минут	5 минут	рефлексия
11	«Вылеплялки»	25 минут	20 минут	5 минут	рефлексия
12	«Я больше не боюсь!»	25 минут	20 минут	5 минут	рефлексия
13	«Волшебство»	25 минут	20 минут	5 минут	рефлексия
14	«Шкатулка»	25 минут	20 минут	5 минут	рефлексия
15	«Дерево счастья»	25 минут	20 минут	5 минут	наблюдения
16	«Солнце в ладошке»	25 минут	20 минут	5 минут	рефлексия
Всего:		6 часов 40 минут			

Учебно-тематический план игровых занятий

Цель программы – развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного возраста, обучение их самостоятельному творческому выходу из сложившихся ситуаций по преодолению страха, тревожности.

Задачи программы:

6. Снятие проявлений эмоционального неблагополучия и их профилактика (повышенный уровень тревожности, страхи, неадекватная самооценка, двигательная возбудимость или заторможенность, затруднения установления контакта со сверстниками и взрослыми, демонстративность, агрессивное поведение).
7. Формирование навыков общения.
8. Развитие эмпатии и рефлексии, способности сопереживать.
9. Ознакомление детей с эмоциями, формирование умения различать эмоции, понимать и принимать свои чувства.

№	Наименование тем игровых сеансов	Всего часов (в минутах)	В том числе (минут)		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	«Здравствуйте, это Я!»	25	20	5	наблюдения
1.1	Приветствие «Здравствуй...»				
1.2	Упражнение «Какой я?»				
1.3	Упражнение «Качели»				
1.4	Упражнение «Встаньте, у кого»				
1.5	Упражнение «Художники»				
1.6	Этюд «Росточек под солнцем»				
1.7	Прощание «Хоровод»				
2	«Я и имя»	25	20	5	рефлексия
2.1	Приветствие «Имя».				
2.2	Упражнение «Узнай по голосу»				
2.3	Игра «Моё имя»				
2.4	Игра «Цепочка»				
2.5	Рисование самого себя.				
2.6	Упражнение «Доверяющее падение»				

2.7	Этюд «Котёнок спит» Прощание «Хоровод»				
3	«Настроение»	25	20	5	рефлексия
3.1	Приветствие «Простучи»				
3.2	Упражнение «Неваляшка»				
3.3	Упражнение «Превращения»				
3.4	Рисование на тему «Моё настроение»				
3.5	Упражнение «Закончи предложение»				
3.6	Этюд «Пружинки»				
3.7	«Хоровод»				
4	Моё настроение	25	20	5	рефлексия
4.1	Приветствие «Прошепчи»				
4.2	Упражнение «Злые и добрые кошки»				
4.3	Игра «На что похоже моё настроение?»				
4.4	Упражнение «Ласковый пальчик»				
4.5	Упражнение «Угадай, что спрятано в мешке?»				
4.6	Рисование на тему «Автопортрет»				
4.7	Этюд «Отдых» Прощание				
4.8	«Хоровод»				
5	«Наши страхи»	25	20	5	наблюдения
5.1	Приветствие «Пропой имя и поприветствуй»				
5.2	Упражнение «Петушины бои»				
5.3	Упражнение «Расскажи свой страх»				
5.4	Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким»				
5.5	Упражнение «Чужие рисунки»				
5.6	Этюд «Снежинки»				
5.7	Прощание «Горячие ладошки»				
6	«Маски страха»	25	20	5	рефлексия
6.1	Приветствие «Комплименты»				
6.2	Игра «Закончи предложение» Игра				
6.3	«Маски страха»				
6.4	Игра «Наш дом».				
6.5	Релаксация «Берёзка».				
6.6	Прощание «Хоровод».				
7	«Какого цвета страх»	25	20	5	рефлексия
7.1	Приветствие «Комплименты»				
7.2	Игра «Страшный зверь»				
7.3	Упражнение «Нарисуем страх».				
7.4	Игра «Клубочек»				
7.5	Этюд «Морщинки»				
7.6	Прощание «Игра со свечой»				
8	Имя для чудовища	25	17	8	рефлексия
8.1	Приветствие «Не отпускай»				
8.2	Игра «Самый могучий волшебник».				
8.3	Беседа «Один дома».				
8.4	Игра «Жмурки».				
8.5	Этюд «Тропинка».				
8.6	Прощание «Хоровод»				
9	Заклинание	25	20	5	наблюдения
9.1	Приветствие «Эхо».				

9.2	Игра «Приведения».				
9.3	Игра «Большое животное».				
9.4	Упражнение «Дом ужасов»				
9.5	Этюд «Картинки в уме».				
9.6	Игра «Хоровод»				
10	Коробка со страхами	25	20	5	рефлексия
10.1	Приветствие «Тик-так»				
10.2	Игра «Страшные проблемы»				
10.3	Игра «Пещера»				
10.5	Этюд «Тропинка».				
10.6	Прощание невербальным способом				
11	«Вылеплялки»	25	20	5	рефлексия
11.1	Приветствие «Говорящие зеркала»				
11.2	Игра «Поймай ведьму»				
11.3	Игра «Вылеплялки»				
11.4	Игра «Динозаврики»				
11.5	Этюд «Цветок».				
11.6	Прощание «Свеча».				
12	«Я больше не боюсь!»	25	20	5	рефлексия
12.1	Приветствие «Привет»				
12.2	Упражнение «Смелые ребята»				
12.3	Упражнение «Азбука страхов»				
12.4	Упражнение «Страшная сказка по кругу»				
12.5	Упражнение «На лесной полянке»				
12.6	Упражнение «Прогони Чудище»				
12.7	Этюд «Морщинки»				
12.8	Прощание «Спасибо»				
13	«Волшебство»	25	20	5	рефлексия
13.1	Приветствие «Мяч по кругу»				
13.2	Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.»				
13.3	Упражнение «Неопределённые фигуры»				
13.4	Игра «Тропинка»				
13.5	Коллективный рисунок по				
13.6	сочинённой общей истории на тему: «Волшебство»				
13.7	Этюд «Картинки в уме»				
13.8	Прощание «Горячие ладошки»				
14	«Шкатулка»	25	20	5	рефлексия
14.1	Приветствие «Тик-так»				
14.2	Игра «Шкатулка»				
14.3	Упражнение «Конкурс боюсек»				
14.4	Игра «Принц и принцесса»				
14.5	Рисование на тему «Волшебные зеркала»				
14.6	Этюд «Цветок»				
14.7	Прощание «Хоровод»				
15	«Дерево счастья»	25	20	5	наблюдения
15.1	Приветствие «Пещера для				
15.2	знакомства.				
15.3	Создание композиции «Дерево счастья».				

15.4	Упражнение «Советы Гномикам».				
15.5	Этюд «Упражнение Пирракса».				
15.6	Прощание «Ладони».				
16	«Солнце в ладошке»	25	20	5	рефлексия
16.1	Приветствие «Комплименты»				
16.2	Упражнение «Неоконченные				
16.3	предложения»				
16.4	Игра «Баба - Яга»				
16.5	Игра «Комплименты»				
16.6	Упражнение «В лучах солнышка»				
16.7	Упражнение «Солнце в ладошке»				
16.8	Прощание «Горячие ладошки»				

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Основное содержание программы «У страха глаза велики»

Занятие 1. «ЭТО Я!»

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

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

1. Приветствие «Здравствуй...»

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

2. Упражнение «Какой я?»

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

3. Упражнение «Качели»

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

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

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

5. Упражнение «Художники»

Дети рисуют совместный рисунок по теме «Мы».

7. Этюд «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

8. Прощание «Хоровод»

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

Занятие 2. «Я И ИМЯ»

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

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

1. Приветствие «Не говори».

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

2. Упражнение «Узнай по голосу»

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

3. Игра «Имя»

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

Тебе нравится твоё имя?

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

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

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

4. Игра «Цепочка»

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

5. Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

в зелёном - такими, какими они представляются себе;

в голубом – какими они хотят быть; в красном – какими их видят друзья.

6. Упражнение «Доверяющее падение»

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

7. Этюд «Котёнок спит».

Ведущий предлагает детям лечь, говоря: «Котёнок удобно ложится на ковре и засыпает. У него поднимается и опускается животик: вдох, выдох. Приятно чувствовать

своё дыхание, спокойное и ровное. У котёнка прекрасное настроение, он дружно и весело играл с другими котятами. Хороший котёнок и другие котята тоже хорошие. Котёнок отдохнул, потянулся (1, 2, 3), выгнул спину и встал».

8. Прощание «Хоровод»

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

Занятие 3. «НАСТРОЕНИЕ»

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

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

1. Приветствие «Простучи»

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

2. Упражнение «Неваляшка»

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

3. Упражнение «Превращения»

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

4. Рисование на тему «Мой настрой»

После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

5. Упражнение «Закончи предложение»

Детям предлагается закончить предложение: Взрослые обычно боятся...; дети обычно боятся...; мамы обычно боятся...; папы обычно боятся....

6. Этюд «Пружинки»

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

8. Прощание «Хоровод»

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

Занятие 4. «МОЁ НАСТРОЕНИЕ»

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

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

1. Приветствие «Прошепчи».

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

2. Упражнение «Злые и добрые кошки»

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

3. Игра «На что похоже моё настроение?»

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

4. Упражнение «Ласковый пальчик»

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

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

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

6. Рисование на тему «Автопортрет»

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

7. Этюд «Отдых»

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

8. Прощание «Хоровод»

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

Занятие 5. «НАШИ СТРАХИ»

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

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

1. Приветствие «Пропой имя и поприветствуй».

Дети пропевают своё имя и слово «здравствуйте».

2. Упражнение «Петушиные бои»

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

3. Упражнение «Расскажи свой страх»

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, чего они боялись, когда были маленькими.

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

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение «Чужие рисунки»

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

6. Этюд «Снежинки».

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

7. Прощание «Горячие ладошки»

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

Занятие 6. «МАСКИ СТРАХА»

Цель: снижать скованность, боязливость, напряжение, развивать чувство единства

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

1. Приветствие «Комплименты»

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

2. Игра «Закончи предложение»

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

Дети по очереди заканчивают предложения:

Я хочу..., Я боюсь..., Я смогу...

3. Игра «Маски страха»

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

Нельзя давать ребятам перевозбуждаться, не допускать агрессивности

4. Игра «Наш дом».

Дети садятся в круг, сделанный из каната. Ведущий предлагает закрыть глаза и представить, что это дом, где всем есть место и ничего не страшно, также предлагает сесть поближе друг к другу, чтобы ощутить тепло своих соседей. Дети закрывают глаза, а педагог через минуту говорит, что до кого он дотронется, может открыть глаза и выйти из круга, кто почувствует, что сосед уходит, тоже может уйти.

5. Релаксация «Берёзка».

Наконец, после долгой холодной зимы наступила тёплая весна.

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

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

6. Прощание «Хоровод».

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

Занятие 7. «КАКОГО ЦВЕТА СТРАХ»

Цель: учить предупреждать причины страха, воспитывать уверенность

Материал: текст стихотворения «Страшный зверь» В. Семерина, карандаши, краски, клубок ниток, свеча.

1. Приветствие «Комплименты»

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

2. Игра «Страшный зверь»

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

Прямо в комнатную дверь проникает страшный зверь!

У него торчат клыки и усы топорщатся,

У него горят зрачки – испугаться хочется!

Хищный глаз косится, шерсть на нём лоснится...

Может, это львица? Может быть, волчица?

Глупый мальчик крикнул: «Рысь!!!»

Храбрый мальчик крикнул «Брысь!!!»

3. Упражнение «Нарисуем страх».

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

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

4. Игра «Клубочек»

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

5. Этюд «Морщинки»

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

6. Прощание «Игра со свечой»

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

Занятие 8 «ИМЯ ДЛЯ ЧУДОВИЩА»

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

Материал: «волшебные» плащ и шляпа», текст стихотворения «Храбрец» Сидорова А., платок или шарф.

1. Приветствие «Не отпуская руку»

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

2. Игра «Самый могучий волшебник».

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

3. Беседа «Один дома».

Прочитать стихотворение «Храбрец» Сидорова А.

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

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

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

4. Игра «Жмурки».

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

5. Этюд «Тропинка».

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

6. Прощание «Хоровод»

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

Занятие 9. **«ЗАКЛИНАНИЕ»**

Цель: учить преодолевать страх, развивать смелость, уверенность.

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

1. Приветствие «Эхо».

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

2. Игра «Привидения».

Ведущий с куклами – гномами предлагает поиграть в приведения.

Вместе с детьми изготовить привидения из бумаги и кусочка ткани. Необходимо, чтобы привидения были забавными, а не пугающими. 1 вариант – назначить привидения помощниками добрых рыцарей. Положительный герой должен сначала испугаться, а потом подружиться с привидением. 2 вариант – драматизировать сказку Уайльда про Кентервильское привидение. 3 вариант – инсценировать эпизод из повести «О Малыше и Карлсоне». Изображая привидение, следует подчеркнуть их слабости, смешные недостатки, чтобы не создавалось впечатление неуязвимости и непобедимости.

3. Упражнение «Дом ужасов»

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

4. Игра «Большое животное».

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

5. Этюд «Картинки в уме».

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом говорит:

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

Я могу справиться со страхом, я не боюсь». Затем ведущий предлагает поучиться перед сном рисовать в уме картинки, где они сильные и смелые.

5. Игра «Хоровод».

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

Занятие 10 «КОРОБКА СО СТРАХАМИ»

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

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

1. Приветствие «Тик-так»

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

2. Игра «Страшные проблемы»

Гномы рассказывают, как они избавляются от своих страхов.

В крышке коробки проделывают прорезь типа почтового ящика, чтобы можно было туда засунуть лист бумаги. Затем взрослый предлагает детям нарисовать свой страх и спрятать рисунок в коробку, т.е. спрятать проблему. Затем спросить детей, что сделать с ящиком: выкинуть, сжечь, поломать.

3. Игра «Пещера»

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

4. Этюд «Тропинка».

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

отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны! Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!

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

Занятие 11. «ВЫЛЕПЛЯЛКИ»

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

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

1. Приветствие «Говорящие зеркала».

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

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

2. Игра «Поймай ведьму»

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

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

3. Игра «Вылеплялки»

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

Игра «Динозаврики»

Гномики предлагают новую игру.

Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая по залу и издают громкие звуки

5. Этюд «Цветок».

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

6. Прощание «Свеча».

Ведущий зажигает свечу и, дети, передавая её друг другу, прощаются. Выражая своё отношение к прошедшей деятельности.

Занятие 12. «Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ»

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

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

1. Приветствие «Привет»

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

2. Упражнение «Смелые ребята»

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

3. Упражнение «Азбука страхов»

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

4. Упражнение «Страшная сказка по кругу»

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

5. Упражнение «На лесной полянке»

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

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

6. Упражнение «Чудище»

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

7. Этюд «Морищинки»

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

8. Прощание «Спасибо»

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

Занятие 13. «ВОЛШЕБСТВО»

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

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

1. Приветствие «Мяч по кругу».

Кому попадёт мяч, тот придумывает невербальное приветствие.

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

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

3. Упражнение «Неопределённые фигуры»

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

4. Игра «Тропинка»

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

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

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

6. Этюд «Картинки в уме».

Под спокойную музыку психолог тихим голосом говорит:

«Сядьте удобно, плечи опустите, руки свободно положите на колени, голову чуть наклоните вниз. Дышите ровно и спокойно. Представьте, что вы боретесь со своим

страхом и справились. Вы испытали гордость, вам приятно, и вы говорите себе: «Я знаю, что бояться нечего». От этих слов силы наполняют вас ещё больше и плечи ваши выпрямляются, голова гордо поднимается, вы, словно растёте. Откройте глаза и скажите 3 раза «Я могу справиться со страхом, я не боюсь». Затем психолог предлагает детям поучиться перед сном рисовать в уме картинки, где они сильные и смелые.

7. Прощание «Горячие ладошки»

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

Занятие 14. «ШКАТУЛКА»

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

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

1. Приветствие «Тик-так»

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

2. Игра «Шкатулка»

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

3. Упражнение «Конкурс боюсек»

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

4. Игра «Принц и принцесса»

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

Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. Рисование на тему «Волшебные зеркала»

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом - маленьким и испуганным;

во-втором – большим и весёлым; в третьем- не боящимся ничего и сильным.

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

6. Этюд «Цветок»

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

7. Прощание «Хоровод»

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

Занятие 15. «ДЕРЕВО СЧАСТЬЯ»

Цель: закрепить чувство победы над страхами.

Материал: покрывала по количеству детей, листы бумаги, карандаши или краски, ножницы.

1. Приветствие «Пещера для знакомства».

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

2. Создание композиции «Дерево счастья»

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

3. Упражнение «Советы Гномикам»

Дети предлагают гномикам способы устранения страхов и прощаются с ними.

4. Этюд «Упражнение Пирракса».

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

«Я – смелый, я ничего и никого не боюсь, никто ничего и никого не боится».

5. Прощание «Ладони».

Дети, стоя друг за другом. Ведущий предлагает закрыть глаза детям и ощутить тепло товарищей и чувство надёжности. Потом дети поворачиваются лицом друг к другу и говорят: «До свидания». Прикасаются ладонками спины сверстников.

Занятие 16. «СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ»

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

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

1. Приветствие «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит:

«Здравствуй. Мне нравится в тебе...». Принимающий кивает головой и отвечает: «Здравствуй. Спасибо, мне очень приятно!»

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

2. Упражнение «Неоконченные предложения»

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

«Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю»

«В меня верят...», «Обо мне заботятся...»

3. Игра «Баба- Яга»

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

4. Упражнение «В лучах солнышка»

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

5. Упражнение «Солнце в ладошке»

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

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

6. Прощание «Горячие ладошки»

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

Использованная литература

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду [Текст]. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.
2. «Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3 — 7 лет/сост. Н.Д. Денисова. - Волгоград: Учитель, 2012, с. 106
3. «Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации» Издательство: «Учитель». Серия: «В помощь психологу ДОО». 2024. – 191 с.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению [Текст]. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 240 с.
5. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений / И.В.Дубровина, А.Д.Андреева, Е.Е.Данилова, Т.В. Вохмянина; под ред. И.В.Дубровиной. - М.: Издательский центр «Академия», 1998. -160 с.
6. Шишова Т.Л. Как избавиться от страхов. - С.-П.: Речь, 2007. -104 с.
7. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога [Текст]. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2004. – 314 с.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика [Текст]. / Под ред. М.И. Буянова. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с:

