

**Коррекционно-развивающая программа**  
**для тревожных детей**

г. Минусинск

2015 – 2016 год

## ***Пояснительная записка***

Психологическое здоровье является основой развития ребенка. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся.

Дети данной группой характеризуется: не уверенностью в себе, неустойчивой самооценкой; часто испытывают чувство страха перед новым и неизвестным. Такие дети предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей, не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки.

Программа направлена на предупреждение возможности проявления страхов и тревожности и устранение у детей уже имеющиеся нарушения, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Не последнюю роль в воспитании детей играют специалисты образовательного учреждения, в которое попадает ребенок. В силах педагогов и педагога – психолога - создание благополучного психологического климата в группе, формирование у ребенка чувства защищенности, уверенности в себе, адекватной самооценки. Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного возраста.

**Цель данной программы** – снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

### **Задачи программы:**

1. Снижение эмоционального напряжения.
2. Формирование умения самостоятельно справляться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию ребенка.
3. Формирование адекватной самооценки.
4. Развитие коммуникативных навыков.

### **Принципы коррекционной работы:**

1. Принцип безусловного принятия ребенка со стороны психолога, педагога.
2. Принцип демократизма в общении взрослого и ребенка, соблюдение равноправия на фоне общего безусловного принятия.
3. Принцип поощрения (и проявление этого психологического поощрения) достижений ребенка в плане обретения творческой самостоятельности и продуктивности.
4. Принцип символического отреагирования детских проблем, вызывающих тревогу и страхи, и превращение их в объект творческой проработки.

**Категория участников:** дети старшего дошкольного возраста.

**Количество занятий:** 18

**Продолжительность занятия:** 25-30 минут

**Структура занятий:**

1. Ритуал приветствия: 1-2 минуты.
2. Разминка – 5 минут.
3. Коррекционно-развивающий этап: 20-25 минут.
4. Подведение итогов – 3 минуты.

5. Ритуал прощания: 1-2 минуты.

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Сроки	Цели, задачи	Название упражнений
Занятие 1	3 неделя октября	<b>ЦЕЛЬ:</b> снятие эмоционального напряжения. <b>ЗАДАЧИ:</b> знакомство детей друг с другом.	1. ИГРА «ИМЯ» 2. ИГРА «ЖМУРКИ» 4. ИГРА «МУДРЕЦ» 3.ИГРА «ПАРОВОЗИК» 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ
2	4 неделя октября	<b>ЦЕЛЬ:</b> создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе. <b>ЗАДАЧИ:</b> развитие коммуникативных навыков.	1. БЕСЕДА. 2. ИГРА «Я И ДРУГИЕ» 3. ИГРА «СБОРЩИКИ» 4. ИГРА «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ» 5. СОВМЕСТНЫЙ РИСУНОК «КАК МЫ БОРЕМСЯ С ТРУДНОСТЯМИ»
3	1 неделя декабря	<b>ЦЕЛЬ:</b> построение полного образа себя, удовлетворение потребности в безопасности. <b>ЗАДАЧИ:</b> 1. Преодоление неприятных для ребенка свойств характера. 2. Выработка новых навыков общения.	1. ИГРА «СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ» 2. ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ. 3. ИГРА «СТРАШНЫЕ СКАЗКИ» 4. ИГРА «ЩИТ И МЕЧ» 5. ИГРА «ЧЬЯ РУКА СИЛЬНЕЕ»
4	2 неделя декабря	<b>ЦЕЛЬ:</b> создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе. <b>ЗАДАЧИ:</b> 1. Развитие коммуникативных навыков. 2. Освобождение от негативных эмоций.	1. ИГРА «СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ» 2. ИГРА «ИДЕНТИФИКАЦИЯ» 3. ИГРА «ЖМУРКИ» 4. ИГРА «МУЗЫКА И ЭМОЦИИ» 5. ИГРА «РИСУЕМ ЭМОЦИИ ПАЛЬЦАМИ»
5	3 неделя декабря	<b>ЦЕЛЬ:</b> осознание себя, своей ценности. <b>ЗАДАЧИ:</b> 1. Увидеть в себе достоинства и недостатки. 2. Развитие групповых отношений, определение своего места в группе.	1. БЕСЕДА НА ТЕМУ «КТО Я?» 2. ИГРА «СКАЗКА» 3. ИГРА «ЗЕРКАЛО» 4. ИГРА «ПОВОДЫРЬ И СЛЕПЕЦ» 5. ИГРА «СТРОИТЕЛИ»
6	4 неделя декабря	<b>ЦЕЛЬ:</b> осознание своего эмоционального состояния, умение видеть настроение других людей. <b>ЗАДАЧИ:</b> 1. Освобождение от негативных эмоций 2. Формирование способов	1. ИГРА «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ» 2. ИГРА «МАЛЬЧИК (ДЕВОЧКА) - НАОБОРОТ» 3. ЭТЮД «ТАК БУДЕТ СПРАВЕДЛИВО» 4. ИГРА «ДОБРЫЙ И ЗЛОЙ МЯЧ»

		общения с другими людьми	5. ИГРА «СКАЗКА НАОБОРОТ»
7	3 неделя января	ЦЕЛЬ: осознание отрицательных черт характера. ЗАДАЧИ: 1. Разнообразие стилей поведения в трудных ситуациях. 2. Формирование Чувства единения с группой.	1. ИГРА «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ» 2. ИГРА «МАЛЬЧИК (ДЕВОЧКА) - НАОБОРОТ» 3. ЭТЮД «ТАК БУДЕТ СПРАВЕДЛИВО» 4. ИГРА «ДОБРЫЙ И ЗЛОЙ МЯЧ» 5. ИГРА «СКАЗКА НАОБОРОТ»
8	4 неделя января	ЦЕЛЬ: повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.	1. РАЗМИНКА «РОСТОЧЕК ПОД СОЛНЦЕМ» 2. ИГРА «УГАДАЙ ПО ГОЛОСУ» 3. ИГРА «ЛЯГУШКИ НА БОЛОТЕ» 4. СОВМЕСТНЫЙ РИСУНОК «СЛЕДЫ НЕВИДАННЫХ ЗВЕРЕЙ»
9	1 неделя февраля	ЦЕЛЬ: создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе.	1. РАЗМИНКА «ДОБРОЕ УТРО» 2. ИГРА «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ» 3. ИГРА «РАЗВЕДЧИКИ» 4. ИГРА «ВОЗЬМИ И ПЕРЕДАЙ»
10	2 неделя февраля	ЦЕЛЬ: освобождение от негативных эмоций, выработка умения преодолевать трудности.	1. РАЗМИНКА «РОСТОЧЕК ПОД СОЛНЦЕМ» 2. ИГРА «ЛЯГУШКИ НА БОЛОТЕ» 3. ИГРА «ТРОПИНКА» 4. КОЛЛЕКТИВНЫЙ РИСУНОК «ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»
11	3 неделя февраля	ЦЕЛЬ: осознание своего эмоционального состояния, повышение уверенности в себе.	1. ИГРА «ВОЗЬМИ И ПЕРЕДАЙ» 2. ИГРА «НЕОКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ» 3. ИГРА «КОМПЛИМЕНТЫ» 4. РИСУНОК «МОЕ НАСТРОЕНИЕ»
12	4 неделя февраля	ЦЕЛЬ: снятие эмоционального напряжения, тренинг желательного поведения.	РАЗМИНКА ЭТЮД «РОБКИЙ РЕБЕНОК» ЭТЮД «СМЕЛЫЙ РЕБЕНОК» БЕСЕДА ЗАКЛЮЧЕНИЕ ЭТЮД «ФАКИР»
13	1 неделя марта	ЦЕЛЬ: устранение страха, повышение уверенности в себе.	1. ИГРА «АССОЦИАЦИИ» 2. ЭТЮД «ОЧЕНЬ ХУДОЙ МАЛЬЧИК» 3. МИНУТА ШАЛОСТИ ЗАВЕРШЕНИЕ ИГРА «МУЗЫКАЛЬНАЯ МОЗАИКА»
14	2 неделя марта	ЦЕЛЬ: снятие эмоционального напряжения.	ИГРА «СТРАНА КЛЯКС» ЭТЮД «ОСТРОВ ПЛАКС» ЭТЮД «СТРАХ» МИНУТКА ШАЛОСТИ. РИСОВАНИЕ СТРАХОВ
15	3 неделя	ЦЕЛЬ: развитие смелости, уверенности в себе, снятие	ЭТЮД «Я ТАК УСТАЛ» ЗАВЕРШЕНИЕ

	марта	тревоги.	УПРАЖНЕНИЕ-РИСУНОК «КАК Я ПОБЕДИЛ СТРАХ
16	4 неделя марта	<p><b>ЦЕЛЬ:</b> стимуляция творческой активности, самостоятельности ребенка как средство снятия «барьера страха».</p> <p><b>ЗАДАЧИ:</b> 1. Символическое отреагирование страха.</p> <p>2. Расширение субъективной «зоны безопасности» ребенка за счет включения его в новые типы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.</p>	СКАЗКА
17	1 неделя апреля	<p><b>ЦЕЛЬ:</b> расширение представления о себе, увеличение арсенала средств общения, снятие тревожности ребенка.</p> <p><b>ЗАДАЧА:</b> закрепление новых чувств по отношению к сверстникам, к самому себе, взрослым.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ИГРА «СПИНА К СПИНЕ»</li> <li>2. ИГРА «ДОБРО И ЗЛО»</li> <li>3. ИГРА «КАК ПОСТУПИТЬ?»</li> <li>4. ИГРА «РАЗВЕДЧИКИ»</li> <li>5. Повторяйте за мной</li> </ol>
18	2 неделя апреля	<p><b>ЦЕЛЬ:</b> подведение итогов; перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЗАВЕРШАЮЩАЯ БЕСЕДА</li> <li>ИГРА «ЖИВОТНЫЕ»</li> </ol>

**Предполагаемый результат:** у детей снижен уровень тревожности до средних показателей, дети осваивают навык взаимодействия со сверстниками и взрослыми, который переносят из игровой деятельности в реальную жизнь. Дети стали более самостоятельными, активными, решительными и менее боязливыми.

# Занятие первое

**ЦЕЛЬ:** снятие эмоционального напряжения.

**ЗАДАЧИ:** знакомство детей друг с другом.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

## 1. ИГРА «ИМЯ»

**ЦЕЛЬ:** выявить уровень самооценки.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** дети садятся полукругом на стулья вместе с психологом. Всем участникам ведущий предлагает придумать имя, которое он хотел бы иметь, или оставить свое, которое сохраняется за ребенком на все время занятий.

**КОРРЕКЦИОННЫЙ СМЫСЛ:** ребенок может таким путем выйти из своего старого я и надеть на себя другую личину.

## 2. ИГРА «ЖМУРКИ»

**ЦЕЛЬ:** снятие напряжения, выявление групповых ролей.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** все дети идут и ведут игрока-кота с завязанными глазами. Подводят к двери, ставят его на порог и просят взяться за ручку двери, а потом начинают петь хором:

«Кот, кот, Ананас,  
Ты лови три года нас!  
Ты лови три года нас,  
Не развязывая глаз».

Как только пропадают последние слова, все дети разбегаются в разные стороны. Кот принимается ловить всех играющих.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** если дети играют активно, то есть сами выбирают водящего, то психолог занимает позицию пассивного наблюдателя.

## 3. ИГРА «ПАРОВОЗИК»

**ЦЕЛЬ:** создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе, устранение страхов, умение подчиняться требованию одного.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** дети строятся друг за другом, держась за руки. Паровозик везет детей, преодолевая различные препятствия.

## 4. ИГРА «МУДРЕЦ»

**ЦЕЛЬ:** преодоление психологического барьера застенчивости.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** «Закрой глаза, представь мысленно зеленый луг и большой старый дуб на краю этого луга. Под деревом сидит мудрец, который ответит на любой вопрос, который ты ему задашь. Подойди к мудрецу, задай ему вопрос и внимательно выслушай ответ».

После этого ребенок открывает глаза и делится своей фантазией с окружающими его людьми. Звучит спокойная, расслабляющая музыка.

## 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

А теперь, ребята, повторяйте за мной: «Я хочу быть умным, смелым, сильным, умелым, ловким и добрым! Я сделаю все, чтобы стать умным, смелым, сильным, умелым, ловким и добрым! Умный понимает, что родители и воспитатели хотят ему добра. Я буду слушаться своих родителей и воспитателей! Умный старается решать все вопросы с ребятами по-доброму. Без помощи рук. Но если кто-то не понимает слов и задирается, я сумею защитить себя и руками! Умный не боится неудач, умный преодолевает неудачи. Я не боюсь неудач!»

## Занятие второе

**ЦЕЛЬ:** создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе.

**ЗАДАЧИ:** развитие коммуникативных навыков.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. БЕСЕДА.

« Человек должен уметь добиваться уважения к себе. Тому, кого не уважают дети во дворе, одиноко и плохо. Кого не уважают, с тем и не дружат, не принимают в игру.

Подумаем, за что уважают мальчиков и за что девочек. Кто скажет? (Обсуждение). Правильно, мальчика уважают за ум, за силу, за ловкость, за смелость, за доброту. Не уважают же глупого, слабого, ленивого».

#### 2. ИГРА «Я И ДРУГИЕ»

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** ребенку предлагается рассказать о своем друге, маме, папе и т.д. Важно, чтобы ребенок мог высказать свое мнение, подчеркнуть положительные черты другого. Можно попросить ребенка рассказать и о себе, также выделяя отрицательные и положительные качества, акцентируя внимание на последних.

#### 3. ИГРА «СБОРЩИКИ»

**ЦЕЛЬ:** создание положительного эмоционального фона, сплочение группы.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** масса возможных мелких игрушек разбросана на полу. Участники игры разбиваются на группы по 2 человека и берутся за руки. По сигналу ведущего, двумя свободными руками каждая пара должна собрать как можно больше предметов. После того, как все предметы собраны, каждая пара подсчитывает число имеющихся у него предметов. При сборе используется веселая энергичная музыка.

#### 4. ИГРА «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

**ЦЕЛЬ:** повышение уверенности в себе.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** дети по очереди заканчивают предложения:

«Я хочу...»

«Я умею...»

«Я смогу...»

«Я добьюсь...»

#### 5. СОВМЕСТНЫЙ РИСУНОК «КАК МЫ БОРЕМСЯ С ТРУДНОСТЯМИ»

**ЦЕЛЬ:** развитие уверенности в себе, раскрытие внутреннего мира ребенка, налаживание контакта со сверстниками.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** Беседа: «Не нужно бояться ошибок, неудач. Мы с вами растем, развиваемся. Каждый день ставит нам новые задачи, с которыми нам необходимо справляться, каждый день мы учимся делать что-то новое. А на новой дороге не обойдешься без ошибок и трудностей. Не бойтесь их! Трудности, с которыми мы с вами справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное в таком деле – не расстраиваться, не опускать руки, не обвинять себя и окружающих в том, что тебе не повезло. Нужно терпеливо исправлять ошибки, преодолевать трудности. Давайте подумаем вместе, что значит «на ошибках учатся»?

После такой беседы обговариваются различные способы преодоления трудностей. Пусть дети попробуют придумать их сами, вспомнят примеры. После обсуждения детям предлагается нарисовать эти способы преодоления трудностей.

## Занятие третье

**ЦЕЛЬ:** построение полного образа себя, удовлетворение потребности в безопасности.

**ЗАДАЧИ:** 1. Преодоление неприятных для ребенка свойств характера.  
2. Выработка новых навыков общения.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. ИГРА «СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ»

**ЦЕЛЬ:** формирование принятия детьми друг друга, чувства ценности и самооценности.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** ребенку предлагается рассказать о своем друге, маме, папе и т.д. Важно, чтобы ребенок мог высказать свое мнение, подчеркнуть положительные черты другого. Можно попросить ребенка рассказать и о себе, также выделяя отрицательные и положительные качества, акцентируя внимание на последних.

#### 2. ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ.

**ЦЕЛЬ:** тренинг конструктивного поведения

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** ребенку предлагается ситуация, в которой он должен разобрать самого себя. Другие роли распределяются среди остальных детей. После этого дети могут поменяться ролями.

**ПРИМЕРЫ СИТУАЦИЙ:**

«Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был последним. Он очень сильно расстроился. Помоги ему успокоиться»

«Твой друг попросил у тебя игрушку и вернул ее сломанной»

«Ребята из вашей группы играют в интересную игру. А ты опоздал в детский сад, и игра уже началась без тебя. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в свою игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?».

#### 3. ИГРА «СТРАШНЫЕ СКАЗКИ»

**ЦЕЛЬ:** развитие смелости, уверенности в себе, снятие тревоги, объединение группы.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** гасится свет, и дети по очереди, в темноте, начинают рассказывать вслух страшные сказки. Если уровень доверия в группе высок, то дети воспроизводят свои реальные страхи.

#### 4. ИГРА «ЩИТ И МЕЧ»

**ЦЕЛЬ:** преодоление неуверенности в себе.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** свою свободу и достоинство надо уметь защитить! Воин древности имел щит и меч. Каждый должен иметь щит и меч. **ЩИТ** – это способность уклониться от угрозы. **МЕЧ** – это сила и ловкость ваших рук и ног, умения и навыки самозащиты. Я хочу, чтобы вы не были беспомощны перед злым человеком. Я хочу, чтобы вы имели такой щит и меч. Для этого нет другого пути, кроме как путь тренировок. Сейчас вы разделитесь на пары, будете бросать мяч друг в друга. Тот, кто бросает, должен попасть (меч). Тот, в кого бросают, должен уклониться (щит). Будет больно, если мяч попадет в цель, но эту боль надо терпеть. Но еще лучше уклониться от мяча (меча), а с этим и от боли.

**ЗАДАНИЕ:** тренироваться дома.

#### 5. ИГРА «ЧЬЯ РУКА СИЛЬНЕЕ»

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** а теперь известное единоборство – у кого сильнее рука. Крепко ухватив ладонь противника, постараться положить его руку. Ваши руки должны быть крепкими, а этого можно добиться только хорошей тренировкой.

**6. ПСИХОЛОГ:** А теперь повторяйте за мной: “Ум побеждает силу, хитрость и ложь. И я верю в себя, в свой ум!»

## Занятие четвертое

**ЦЕЛЬ:** создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе.

**ЗАДАЧИ:** 1. Развитие коммуникативных навыков.  
2. Освобождение от негативных эмоций.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. ИГРА «СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ»

**ЦЕЛЬ:** формирование принятия детьми друг друга, чувства ценности и самооценности.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** ребенку предлагается рассказать о своем друге, маме, папе и т.д. Важно, чтобы ребенок мог высказать свое мнение, подчеркнуть положительные черты другого. Можно попросить ребенка рассказать и о себе, также выделяя отрицательные и положительные качества, акцентируя внимание на последних.

#### 2. ИГРА «ИДЕНТИФИКАЦИЯ»

**ЦЕЛЬ:** выявление объективных трудностей ребенка.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** на столе находятся разнообразные предметы. Ребенку предлагается выбрать любой и рассказать сказку от лица данного предмета.

#### 3. ИГРА «ЖМУРКИ»

**ЦЕЛЬ:** снятие напряжения, выявление групповых ролей.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** все дети идут и ведут игрока-кота с завязанными глазами. Подводят к двери, ставят его на порог и просят взяться за ручку двери, а потом начинают петь хором:

«Кот, кот, Ананас,  
Ты лови три года нас!  
Ты лови три года нас,  
Не развязывая глаз».

Как только пропадают последние слова, все дети разбегаются в разные стороны. Кот принимается ловить всех играющих.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** если дети играют активно, то есть сами выбирают водящего, то психолог занимает позицию пассивного наблюдателя.

#### 4. ИГРА «МУЗЫКА И ЭМОЦИИ»

**ЦЕЛЬ:** развитие понимания передачи эмоционального состояния, образного мышления.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки по шкалам:

Веселая – грустная  
Довольная – сердитая  
Смелая – трусливая  
Праздничная – будничная  
Спокойная – взволнованная  
Медленная – быстрая  
(Используются шаблоны).

#### 5. ИГРА «РИСУЕМ ЭМОЦИИ ПАЛЬЦАМИ»

**ЦЕЛЬ:** формирование умения выразить свои чувства и впечатления через цвет, рисунок.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** перед началом задания обговаривается, какой цвет соответствует какому настроению.

## Занятие пятое

**ЦЕЛЬ:** осознание себя, своей ценности.

**ЗАДАЧИ:** 1. Увидеть в себе достоинства и недостатки.

2. Развитие групповых отношений, определение своего места в группе.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. БЕСЕДА НА ТЕМУ «КТО Я?»

«Умейте видеть свои достоинства и недостатки. Нельзя видеть в себе одни достоинства. Но также опасно видеть в себе одни недостатки. Добро в себе надо укреплять, недостатки – изживать. Умейте оценивать свои поступки, научитесь разбираться в себе и других».

#### 2. ИГРА «СКАЗКА»

**ЦЕЛЬ:** преодоление страха перед группой, осознание себя.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как его, опираясь на значение и звучание имени.

#### 3. ИГРА «ЗЕРКАЛО»

**ЦЕЛЬ:** дать возможность проявить активность пассивным детям.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** выбирается один водящий. Остальные дети – зеркала. Водящий смотрит в зеркала, они отражают все его движения.

**ЗАДАЧА ПСИХОЛОГА:** внимательно следить за правильностью отражения.

#### 4. ИГРА «ПОВОДЫРЬ И СЛЕПЕЦ»

**ЦЕЛЬ:** выработка новых способов общения.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** Все дети делятся на пары. Одному в паре завязывают глаза, другой играет роль поводыря. Пара играющих должна, преодолев препятствия, дойти до доски, на которой изображено лицо без носа, и закончить рисунок. Рисует «слепец». Задача поводыря – помочь своему партнеру, давая ему минимальные словесные подсказки. Затем партнеры меняются ролями.

#### 5. ИГРА «СТРОИТЕЛИ»

**ЦЕЛЬ:** развитие эмоционального и моторного самовыражения.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** каждому ребенку предлагается построить свой дом и рассказать о нем другим детям. Каждому из строителей задаются вопросы:

- Удобно ли тебе будет жить в этом доме?
- Где ты разместишь приехавших к тебе гостей?
- Кто будет жить в этом доме кроме тебя?

6. ПСИХОЛОГ: Повторяйте за мной: «Я знаю свои сильные и слабые стороны, свои достоинства и недостатки. Сегодня я ставлю себе оценку – три. Пройдет время, и я буду иметь право быть уверенным в себе, буду иметь право поставить себе – пять»

## Занятие шестое

**ЦЕЛЬ:** осознание своего эмоционального состояния, умение видеть настроение других людей.

**ЗАДАЧИ:** 1. Освобождение от негативных эмоций

2. Формирование способов общения с другими людьми

### ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Беседа на тему

«Умейте разбираться в людях»

«Что вам нравится в человеке»

«На кого бы вы хотели быть похожим?»

«Почему у некоторых людей нет друзей?»

«Какие вы знаете эмоциональные состояния? Что такое настроение?»

2. ИГРА «ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК»

**ЦЕЛЬ:** осознание эмоционального состояния, освобождение от негативных эмоций.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** перед началом игры необходимо обсудить с ребенком, какое у него сейчас состояние, что он чувствует. Затем ребенку предлагается сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции: злость, обиду, грусть. Этот мешок со всем плохим, что в нас есть, выбрасывается. Можно использовать еще один волшебный мешок, из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет.

3. ИГРА В КЕГЛИ

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** Перед вами кегли. Их пять. Постарайтесь сбить их катящимся мячом. У вас есть пять попыток.

4. ИГРА «ПЕРЕСМОТРЕТЬ СОПЕРНИКА»

**ЦЕЛЬ:** формирование уверенности в себе.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** Взгляд должен быть волевым и решительным. Первые отрывают глаза более слабые духом.

5. РИСУНОК «Я СЕГОДНЯ. Я ЗАВТРА»

6. ПСИХОЛОГ: Повторяйте за мной: «Я нарисовал себя таким, какой я есть, и таким, каким я хочу себя видеть. Я стану таким, каким я хочу себя видеть. Я буду действовать, чтобы моя мечта осуществилась: кто смел и уверен в себе, у того смелый и уверенный взгляд. Я стану смелым и уверенным в себе, и у меня будет смелый и уверенный взгляд. Я никогда ни перед кем не опущу глаза, как не опущу и голову!»

## Занятие седьмое

**ЦЕЛЬ:** осознание отрицательных черт характера.

**ЗАДАЧИ:** 1. Разнообразие стилей поведения в трудных ситуациях.

2. Формирование Чувства единения с группой.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. ИГРА «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ»

**ЦЕЛЬ:** сплочение группы. Детям дается возможность высказать обиды и разочарования.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** Выбирается именинник. Все остальные дети дарят ему подарки жестами, мимикой. Имениннику следует вспомнить, обижал ли он кого-то, и исправить это.

#### 2. ИГРА «МАЛЬЧИК (ДЕВОЧКА) - НАОБОРОТ»

**ЦЕЛЬ:** развитие правильного контроля за своими действиями, снятие двигательной расторможенности, негативизма.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** Все участники встают в круг. Ведущий показывает действия, все повторяют за ним. Мальчик (девочка) – наоборот, должен делать не так, как все.

#### 3. ЭТЮД «ТАК БУДЕТ СПРАВЕДЛИВО»

**ЦЕЛЬ:** осознание детьми отрицательных черт своего характера.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** Психолог предлагает детям прослушать рассказ и оценить поступок братьев. «Мама ушла в магазин. Как только за ней закрылась дверь, братья стали баловаться: они то бегали вокруг стола, то боролись, то кидали друг другу диванную подушку. Вдруг щелкнул замок – это вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открылась, быстро сел на диван. А младший не заметил маминого прихода и продолжал играть с подушкой. Он подбросил подушку вверх и попал ей в люстру. Люстра стала раскачиваться. Мама рассердилась и поставила провинившегося в угол. Тогда старший брат поднялся и встал рядом с младшим.

- Почему ты встал в угол? Я же тебя не наказывала. – сказала мама.

- Так будет справедливо, - серьезно ответил ей старший сын. – Ведь это я придумал кидаться подушкой.

Мама растроганно улыбнулась и простила обоих братьев».

#### 4. ИГРА «ДОБРЫЙ И ЗЛОЙ МЯЧ»

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** дети встают в круг. Задача: перебрасывать друг другу мяч. Бросать то по-доброму, так, чтобы его легко было поймать (добрый мяч), то резко, чтобы его было трудно поймать (злой мяч).

**ПСИХОЛОГ:** «все можно делать по-доброму и по-злему. И всем лучше, если по-доброму».

#### 5. ИГРА «СКАЗКА НАОБОРОТ»

**ЦЕЛЬ:** расширение понятий о разных стилях поведения и осознание наиболее оптимального.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** Хорошо известная детям сказка разыгрывается в двух частях. Первая часть – с привычным образом сказочных героев. Вторая часть – черты характеров героев меняются на противоположные. Каждый ребенок играет одного и того же персонажа.

**ОБСУЖДЕНИЕ:**

- Кого легче играть (доброего или злого, хитрого или честного)?

- Трудно ли переключиться с одного характера на другой?

- Бывают ли в жизни такие ситуации?

## Занятие восьмое

ЦЕЛЬ: повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. РАЗМИНКА «РОСТОЧЕК ПОД СОЛНЦЕМ»

ПРОЦЕДУРА ИГРЫ: 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.

#### 2. ИГРА «УГАДАЙ ПО ГОЛОСУ»

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

#### 3. ИГРА «ЛЯГУШКИ НА БОЛОТЕ»

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

#### 4. СОВМЕСТНЫЙ РИСУНОК «СЛЕДЫ НЕВИДАННЫХ ЗВЕРЕЙ»

## Занятие девятое

ЦЕЛЬ: создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. РАЗМИНКА «ДОБРОЕ УТРО»

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

#### 2. ИГРА «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

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

#### 3. ИГРА «РАЗВЕДЧИКИ»

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

#### 4. ИГРА «ВОЗЬМИ И ПЕРЕДАЙ»

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

## Занятие десятое

ЦЕЛЬ: освобождение от негативных эмоций, выработка умения преодолевать трудности.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. РАЗМИНКА «РОСТОЧЕК ПОД СОЛНЦЕМ»

ПРОЦЕДУРА: 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.

#### 2. ИГРА «ЛЯГУШКИ НА БОЛОТЕ»

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

#### 3. ИГРА «ТРОПИНКА»

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

#### 4. КОЛЛЕКТИВНЫЙ РИСУНОК «ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»

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

## Занятие одиннадцатое

ЦЕЛЬ: осознание своего эмоционального состояния, повышение уверенности в себе.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. ИГРА «ВОЗЬМИ И ПЕРЕДАЙ»

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

#### 2. ИГРА «НЕОКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

ПРОЦЕДУРА ИГРЫ: Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

“Я люблю...”, “Меня любят...”, “Я не боюсь...”, “Я верю..”

“В меня верят...”, “Обо мне заботятся...”

#### 3. ИГРА «КОМПЛИМЕНТЫ»

ПРОЦЕДУРА ИГРЫ: 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.

#### 4. РИСУНОК «МОЕ НАСТРОЕНИЕ»

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

## Занятие двенадцатое

ЦЕЛЬ: снятие эмоционального напряжения, тренинг желательного поведения.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### РАЗМИНКА

ПСИХОЛОГ: «Здравствуйте, дети! Сегодня мы с вами отправимся в захватывающее путешествие по вечернему лесу. Для того чтобы оказаться в нем, нам понадобится волшебный платочек, который очень любит прятаться. Сейчас мы все вместе будем искать платочек. Попробуем: закрыли глаза (психолог то прячет платочек под стулом, то вешает себе на голову, то незаметно кладет на плечо кому-нибудь из детей). А теперь открыли глаза. Кто увидит первым где спрятался платочек? (Играют три раза).

А сейчас я взмахну платочком, и мы окажемся на поляне в лесу (в это время начинает звучать музыка)».

Психолог спрашивает каждого ребёнка как он чувствует себя в вечернем лесу.

#### ЭТЮД «РОБКИЙ РЕБЕНОК»

ПСИХОЛОГ: «Давайте покажем как себя ведет в такой ситуации робкий ребенок».

ДЕТИ:

- сжались все в комочек, застыли;
- голову втянули в плечи;
- задрожали, зубами застучали;
- слова сказать не можем.

#### ЭТЮД «СМЕЛЫЙ РЕБЁНОК»

ПСИХОЛОГ: «А теперь давайте покажем как себя поведет в такой ситуации смелый ребёнок»

ДЕТИ:

- мы совсем не такие, мы ничего не боимся, и держимся как очень смелые люди;
- плечи расправлены;
- голова смело поднята вверх.

ПСИХОЛОГ: «Теперь мы готовы идти по лесу. Ах, как же хорошо в лесу! Кругом травка зеленая, мягкая. Давайте погуляем вместе по лесу, будем собирать грибы и ягоды, наблюдать за лесными обитателями. Когда зазвучит музыка можно будет подвигаться (звучит ритмичная музыка: «Минутка шалости»), но когда я хлопну три раза в ладоши, мы вновь окажемся на опушке леса.»

ПСИХОЛОГ: (хлопает три раза в ладоши) все дети собираются вокруг него и рассаживаются на стульчиках.

«Вот и совсем стемнело, деревья стали похожи на великанов, кругом тишина. Что же мы будем делать?»

ХОРОМ: «Платочек, помоги нам».

Издали слышится звук колокольчика.

ПСИХОЛОГ: «Ребята, платочек позвал своих друзей – гномиков. Давайте возьмемся за руки и побежим на звук. Где колокольчик звенит, туда и мы».

«Смотрите, мы оказались в гостях у гномиков, в лесной пещере. Здесь мы и переночуем. Вы все согласны?»

#### БЕСЕДА

ПСИХОЛОГ: «Давайте посидим и поговорим о том, кто кого или чего больше всего боится, а гномики послушают наши с вами истории».

Гномик прослушал внимательно все ваши рассказы, но он уже очень стар и плохо слышит, и поэтому он попросил, чтобы вы нарисовали ваши страхи».

## ДЕТИ ПРИСТУПАЮТ К РАБОТЕ.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПСИХОЛОГ: «Гномик не хочет, чтобы эти страшные картинки остались у вас. Мы их сейчас порвем на мелкие кусочки и устроим небольшой костер, у которого все вместе и погреемся». (Все рисунки рвутся на мелкие кусочки и сжигаются).

### ЭТЮД «ФАКИР»

ПСИХОЛОГ: «Как хорошо вечером посидеть у костра и помечтать. Давайте все вместе сядем на коврик, скрестив ноги по-турецки, руки положим на колени, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена таким образом, что если бы у нас была борода, то она бы касалась груди. Глаза закрыты. Звучит спокойная музыка.

## Занятие тринадцатое

**ЦЕЛЬ:** устранение страха, повышение уверенности в себе.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**ПСИХОЛОГ:** Дети сидят на стульях в кругу лицом друг к другу «Покажите, каким бывает выражение лица, поза, жесты у взрослых (мамы, папы, бабушки), когда они сердятся на вас».

### 1. ИГРА «АССОЦИИИ»

**Цель:** воспитание наблюдательности, воображения, умение жестами изобразить человека.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** ребенок жестами, мимикой, изображает другого ребенка, его особенности, привычки так, как он их видит со стороны. Остальные дети отгадывают, кого он изображает.

### 2. ЭТЮД «ОЧЕНЬ ХУДОЙ МАЛЬЧИК»

**ЦЕЛЬ:** умение выразить страдание и печаль.

**ХОД ЭТЮДА:**

**ПСИХОЛОГ:** «Ребята, вы, наверное, все знаете, что когда ребенок плохо ест, он становится очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног. Послушайте.

ЭТО КТО ТАМ ПЕЧАЛЬНО ИДЕТ  
И ПЕЧАЛЬНУЮ ПЕСНЮ ПОЕТ  
МУРАВЕЙ ПРОБЕЖАЛ,  
ПОВАЛИЛ ЕГО С НОГ!  
МИТЯ ИЗ ДОМУ ШЕЛ,  
ДО КАЛИТКИ ДОШЕЛ,  
НО ДАЛЬШЕ ИДТИ ОН НЕ СМОГ!  
ОН КАШИ, ОН КАШИ, ОН КАШИ НЕ ЕЛ,  
ХУДЕЛ, ХУДЕЛ, БОЛЕЛ, СЛАБЕЛ!  
И ВОТ ОН ЛЕЖИТ ОДИНОК,  
МУРАВЕЙ ПОВАЛИЛ ЕГО С НОГ!

(Э. Мошковская)»

**ПСИХОЛОГ:** «Покажите, пожалуйста, какое худое лицо у Мити. А теперь Полина будет Бабушкой, Ваня будет Митей, Женя будет Муравьем.

Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложечку. Бабушка кормит, одевает Митю и отправляет его погулять. Митя, пошатываясь, идет по направлению к калитке (специально поставленный стул). Навстречу ему выбегает муравей и трогает его усиком (пальцем) – Митя падает (приседает)».

## 2. МИНУТА ШАЛОСТИ

ПСИХОЛОГ: «Молодцы! Хорошо повеселились. Улыбнемся, как мы умеем. У нас прекрасное настроение, попробуем передать его на бумаге (свободное рисование)»

ПСИХОЛОГ: «А теперь вернемся к началу нашего сегодняшнего занятия»

### ТРЕНИНГ ПОВЕДЕНИЯ

СТРАХ НАКАЗАНИЯ: А. Адаптивное поведение.

Говорили ли вы когда-нибудь старшим, что вам страшно, что вы очень сильно боитесь? Попробуйте.

Психолог предлагает всем детям по очереди в ответ на его угрозы в роли разгневанного старшего не скрывать свои настоящие переживания, ярко выразить в лице, жестах, позе свой страх и сказать:

«Мне страшно. Не надо так кричать!»

В. Конструктивная готовность к контакту, разрешению конфликта.

ПСИХОЛОГ: «Ребята, а теперь давайте попробуем сказать старшим, спросить у них: «Что мне делать, чтобы ты успокоился, не ругался?»

ДЕТИ: разыгрывают сценки.

ТЕМЫ:

«Вы испачкали чистую одежду. Папа сердится, кричит».

«Разбилась чашка. Мама вошла и стала зло ругать вас».

С. Уход от неконструктивного взаимодействия.

ПСИХОЛОГ: «Если же родители продолжают вас ругать и угрожать наказанием, если вы не знаете, что можно сделать, лучше уйти в укромное местечко и тихо переждать. Давайте попробуем проиграть разные ситуации».

СИТУАЦИЯ: «Вы потеряли ключи».

ПСИХОЛОГ: «Куда ты мог их деть, теперь будешь сидеть под дверью, совсем памяти нет, рассеянный ты какой!»

ДЕТИ: дают предложенный выше вариант ответа

ПСИХОЛОГ: «Так ты еще и трус, как же тебе не стыдно?»

КОММЕНТАРИИ: Овладение различными типами адаптивного поведения в стрессовой ситуации страха перед наказанием, или его угрозой, помогает ребенку избежать разрушительных для психики негативных переживаний.

ПСИХОЛОГ: «Хорошо, а теперь нам надо немного отдохнуть».

### ЗАВЕРШЕНИЕ

ИГРА «МУЗЫКАЛЬНАЯ МОЗАИКА»

ПРОЦЕДУРА ИГРЫ: к игре подбираются различные музыкальные произведения. Дети подбирают пиктограммы с изображением различного настроения. (+ смотри материалы выше)

«Марш» С. Дешкина

«Каприччио» В. Гаврилина

«Веселые мячики» Сатуевой

В зависимости от характера музыки дети выбирают и исполняют то или иное основное движение: марш, бег, прыжки. Возможно применение элементов арт-терапии.

## Занятие четырнадцатое

**ЦЕЛЬ:** снятие эмоционального напряжения.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### ИГРА «СТРАНА КЛЯКС»

**ПСИХОЛОГ:** «Сегодня мы с вами поиграем с красками. Будем рисовать все вместе на одном листе бумаги. Сегодня к нам в гости пришли огромные кляксы. Они все очень разные, нужно только хорошо приглядеться к ним. Ну что, попробуем?» (Данное задание носит, как диагностический, так и терапевтический характер).

#### ЭТЮД «ОСТРОВ ПЛАКС»

**ПСИХОЛОГ:** «Сейчас мы сочиним про него историю. Я начну, а вы мне помогите.

Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

А вы знаете, как выглядят плаксы?»

**МИМИКА:** Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

**ПСИХОЛОГ:** «Да, так выглядят плаксы»

#### ЭТЮД «СТРАХ»

**ПСИХОЛОГ:** «А как мы выглядим, когда боимся чего-нибудь?»

Представим себе:

Мальчик остался один. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

(Рассказ сопровождается **ВЫРАЗИТЕЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ:** голова откинута назад, втянута в плечи.

**МИМИКА:** брови вверх, глаза расширены, рот раскрыт).

#### МИНУТКА ШАЛОСТИ.

#### РИСОВАНИЕ СТРАХОВ

**ПСИХОЛОГ:** «Ну что, отдохнули? На чем же мы с вами остановились? (Актуализация внимания)».

Все дети садятся и рисуют свои страхи.

**ПСИХОЛОГ:** «Вот они страхи. Все у нас оказались в гостях. Оказывается, не такие уж они и страшные, а довольно милые».

## Занятие пятнадцатое

**ЦЕЛЬ:** развитие смелости, уверенности в себе, снятие тревоги.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

**ПСИХОЛОГ:** «Сегодня к нам в гости пришел наш старый друг гномик, но сегодня он печален».

### ЭТЮД «Я ТАК УСТАЛ»

**ПСИХОЛОГ:** «Потому, что маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

«Я так устал. Я очень устал...»

А теперь задание вам:

Представьте и покажите как выглядит гномик.

### ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

стоит, руки висят вдоль тела, плечи опущены.

### УПРАЖНЕНИЕ-РИСУНОК «КАК Я ПОБЕДИЛ СТРАХ»

**ПСИХОЛОГ:** «Какие мы все стали грустные. Но сегодня у нас день особенный, мы теперь уже многого не боимся, мы победили свой страх.

Попробуем сейчас все вместе нарисовать каждый свой страх, и как его победить».

### ТРЕНИНГ ПОВЕДЕНИЯ (2 – 3 раза)

**ПСИХОЛОГ:** «Давайте все вместе поиграем: я буду Карабасом, буду злиться на вас, ловить, хватать, а вы будете от меня убегать и кричать: «Карабас - Барабас не боимся мы Вас!»

**ПСИХОЛОГ:** «Догоню, схвачу, на одну ладонь посажу, другой прихлопну!»

Возможна постановка любого героя, которого дети боятся.

### ЗАВЕРШЕНИЕ

**ПСИХОЛОГ:** «Хватит играть со злым и страшным. Мы-то с вами добрые и веселые. Улыбнемся, как мы умеем. Станем в круг и станцуем польку – хоровод со старым, маленьким гномиком. (В это время звучит музыка).

## Занятие шестнадцатое

**ЦЕЛЬ:** стимуляция творческой активности, самостоятельности ребенка как средство снятия «барьера страха».

**ЗАДАЧИ:** 1. Символическое отреагирование страха.  
2. Расширение субъективной «зоны безопасности» ребенка за счет включения его в новые типы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### СХЕМА РАБОТЫ

1. Предварительное сочинение сказки взрослыми (ребенку о ней не сообщается).

Это должна быть сказка, следующая классическим канонам с завязкой, кульминацией и развязкой.

Следует помнить, что дети этого возраста ещё не могут сочинять длинные связные истории, и здесь необходима бывает «наводящая» роль взрослого.

2. Ребенок рисует исходную ситуацию, причем время рисования не ограничивается. Это своеобразное освоение «пространства» дальнейшей работы.

3. После рисунка осуществляется драматизация. Ребенок выбирает себе и взрослому роль, совместно с ним организуется обстановка. В качестве вспомогательных средств используется мебель, одежда, игрушки.

Настаивать на жестком следовании сюжету не стоит, если ребенок старается избежать тех моментов, которые принципиальны с точки зрения отреагирования конфликта. Взрослый должен через некоторое время вновь вернуться к ним в несколько иной форме, введя дополнительную мотивацию поступков героя, или предложив условия (например, если «герой» боится действовать в одиночку).

4. После отыгрывания фрагмента ребенок рисует кульминационный и игровой моменты сказочного сюжета и намечает дальнейшие события, которые реализуются (в зависимости от затраченного времени) либо на этом же занятии, либо на следующем.

Важно, чтобы каждое занятие завершалось так, чтобы у ребенка не оставалось чувства неудовлетворенности, «эмоциональной независимости» события.

- ✓ **На протяжении занятия важно, чтобы роль ведущего, инициатора событий постепенно переходила от взрослого к ребенку, переход к самостоятельному развитию сюжета, фрагмента.**

#### СЦЕНАРИЙ СКАЗКИ

МАЛЕНЬКАЯ БАБА – ЯГА (смотри приложение).

## Занятие семнадцатое

**ЦЕЛЬ:** расширение представления о себе, увеличение арсенала средств общения, снятие тревожности ребенка.

**ЗАДАЧА:** закрепление новых чувств по отношению к сверстникам, к самому себе, взрослым.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. ИГРА «СПИНА К СПИНЕ»

**ЦЕЛЬ:** развитие умения сотрудничества

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** дети садятся спиной друг к другу.

Задача – договориться о чем-нибудь, или рассказать что-нибудь другому. После упражнения дети делятся своими впечатлениями и ощущениями. Взрослый может помочь им, задавая вопросы типа: «Было ли вам удобно?»

**ВАРИАНТ ИГРЫ:** Спиной к спине могут сидеть взрослый и ребенок.

#### 2. ИГРА «ДОБРО И ЗЛО»

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** Разделить всех детей на 2 группы.

**ПСИХОЛОГ:** «Будьте изобретательны. Пусть одна группа вначале наговорит другой ЗЛЫЕ слова, а затем, также изобретательно, - ДОБРЫЕ слова».

После того, как закончится состязание необходимо сделать вывод:

«Вы забыли МЕРУ, и в злом и в добром. А МЕРА ДОЛЖНА БЫТЬ ВО ВСЁМ!»

#### 3. ИГРА «КАК ПОСТУПИТЬ?»

**ЦЕЛЬ:** развитие способности сопереживать, умение видеть и чувствовать настроение другого.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** Для этой игры вам потребуется несколько сюжетных картинок конфликтного содержания. Например:

1. Все сажают овощи, фрукты, цветы, деревья, а один ребенок сидит без дела.
2. Двое детей едят что-то вкусное, а один нет.
3. Все дети играют, а у одного ребенка нет игрушки.
4. Ребенок плачет.

Все эти картинки лежат на столе изображением вниз. Игру можно начать стихами, загадками или пословицей.

Например:

«Все вилы отдай, а друга в беде выручай!»

Задание – дети должны взять картинку и подобрать свой вариант выхода из ситуации (рисунок, драматизация).

#### 4. ИГРА «РАЗВЕДЧИКИ»

**ЦЕЛЬ:** снятие двигательной расторможенности, негативизма.

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** по всей комнате расставлены стулья в произвольном порядке. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив указанную разведчиком дорогу, должен провести отряд тем же путем.

#### 5. Повторяйте за мной:

«Я сделаю все, чтобы иметь право уважать себя. Я знаю, что есть злые люди, и я избегаю их; но я знаю также, что есть добрые люди. Я люблю жизнь, она прекрасна. Но к ней надо быть готовым, и развиваю свой ум, укрепляю свои силы, учусь и хочу как можно больше уметь и знать! Я верю в себя и в свои силы! Природа прекрасна и её надо беречь!»

## Занятие восемнадцатое

**ЦЕЛЬ:** подведение итогов; перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. ЗАВЕРШАЮЩАЯ БЕСЕДА

**ПСИХОЛОГ:** «Вот мы и закончили наши встречи. Вы ребята, многое поняли и многому научились. Давайте придумаем вместе правила, по которым надо жить каждому из вас:

- ✚ Не унывай, все поправимо, если ты умен, трудолюбив и упорен.
- ✚ Не бойся. Тот, кто боится, уже проиграл. Побеждают смелые.
- ✚ Думай, прежде чем совершить поступок, и думай, уже совершив его.
- ✚ Избегай злых людей.
- ✚ Не лги. Ко лжи привыкают. Солгав однажды, ты будешь лгать впредь.
- ✚ Научись смотреть на себя и на свои поступки со стороны.
- ✚ Всегда оставайся самим собой, иди своим путем.
- ✚ Будь благодарен родителям, бабушке, дедушке, сделавшим тебе добро.
- ✚ Слушай старших – и ты избежишь многих бед».

2. А теперь по очереди:

Что вам запомнилось больше всего?

Что вы будете делать теперь сами, чтобы вас уважали?

3. Пусть каждый нарисует, каким он был и каким он стал. Посмотрите, что изменилось.

4. Свободная игра.

5. ИГРА «ЖИВОТНЫЕ»

**ЦЕЛЬ:** творческое взаимодействие с другими членами группы

**ПРОЦЕДУРА ИГРЫ:** выберите любое животное или птицу. В течение 10 минут вы должны быть этим животным или птицей, «переняв» его форму, движения, звуки. Не говорите никому о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите, изображая это животное. К этому заданию надо подойти творчески, выразить такие стороны личности, которые нелегко выразить в обычной жизни. Шумите, осознавайте чувства, возникающие у вас.

6. Высказывайте замечания о наших с вами занятиях. Скажите слова благодарности друг другу.

## Литература:

1. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей. М.: НФ «Класс», 1996.
2. Давыдова Э. Поговори со мной на моем языке. Семья и школа, №10, 1997.
3. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». – СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000. – 448 с.
4. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка: 3-е изд., - СПб: Союз, 1997. -224 с.

Изард К. Эмоции человека: / Под ред. Л.Я.Гозмана, М.С.Егоровой; Вступительная статья А. Е. Ольшанниковой. – М.: Изд-во МГУ,