

**Коррекционно- развивающая  
программа для детей старшего  
дошкольного возраста  
«Снижение уровня тревожности и  
избавления от страхов».**

Подготовила педагог – психолог: Баранова А.С.

# **Программа для детей старшего дошкольного возраста «Снижение уровня тревожности и избавления от страхов».**

**Цель программы** – психологическая поддержка детей, имеющих различные страхи.

## **Задачи программы:**

1. Снизить тревожность.
2. Усилить “ Я” ребёнка.
3. Актуализировать чувство страха.
4. Повысить психический тонус ребёнка.
5. Осуществить контроль над объектом страха.
6. Повысить уверенность в себе.

## **Критерии эффективности программы:**

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок

### ***1 этап – диагностический.***

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

1. Тест “Страхи в домиках”
2. Тест “ Кактус”
3. Тест “ Тревожности” ( Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.) для дошкольников.
4. Филипс- тест для младших школьников.

### ***2 этап – информационный.***

Цель : информирование родителей и педагогов о имеющихся нарушениях в развитии детей.

### ***3 этап – практический.***

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

### ***4 этап – контрольный.***

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

## **Методы и техники, используемые в программе:**

1. Релаксация.  
Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. Концентрация.  
Сосредоточение на своих зрительных , звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Функциональная музыка.  
Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

4. Игротерапия.  
Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.
5. Телесная терапия.  
Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
6. Арт-терапия.  
Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Цикл практических занятий рассчитан на 7 часов, т.е. 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой два раза в неделю. Данная программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста (5–12 лет). В каждой группе 5–6 человек. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес и у малышей и у детей постарше. Идеальный вариант – одновозрастные группы, но группы могут быть разновозрастные.

#### **Условия проведения занятий :**

- 1) принятие ребёнка таким, какой он есть;
- 2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- 4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершённости занятия;
- 5) игра не комментируется взрослым;
- 6) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

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

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

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

3 блок – развлекательные + обучающие + контрольные.

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

#### **Структура игрового занятия.**

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

Тематическое планирование занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

№	Темы программы	Кол. часов
1	Занятие 1 “Здравствуйте , это Я!”	40 мин.
2	Занятие 2 “Моё имя”	40 мин
3	Занятие 3 “Настроение”	40 мин.
4	Занятие 4 “ Настроение”	40 мин.
5	Занятие 5 “ Наши страхи”	40 мин.
6	Занятие 6 “ Я больше не боюсь!”	50 мин
7	Занятие 7 “ Волшебный лес”	40 мин
8	Занятие 8 “ Сказочная шкатулка”	40 мин
9	Занятие 9 “ Волшебники”	40 мин.
10	Занятие 10 “Солнце в ладошке”	50 мин
Всего часов:		7 часов

## ЗАНЯТИЕ 1.

### **“ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!”**

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

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

#### **1. Разминка : Упражнение “ Росточек под солнцем”**

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

Все движения выполняются под музыку.

#### **2. Упражнение “ Доброе утро...”**

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

#### **3. Упражнение “ Что я люблю ?”**

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

#### **4. Упражнение “ Качели”**

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

#### **5. Упражнение “ Угадай по голосу”**

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

#### **6. Упражнение “ Лягушки на болоте”**

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

#### **7. Упражнение “ Художники – натуралисты”**

Дети рисуют совместный рисунок по теме “ Следы невиданных зверей” .

## ЗАНЯТИЕ 2.

### “МОЁ ИМЯ”

**Цель :** раскрытие своего “Я”, Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .

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

#### 1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

см. 1 занятие.

#### 2. Упражнение “ Узнай по голосу”

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

#### 3. Игра “ Моё имя”

Психолог задаёт вопросы ; дети по кругу отвечают .

- Тебе нравится твоё имя?
- Хотел бы ты , чтобы тебя звали по другому? Как?

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

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

#### 4. Игра “ Разведчики”

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

#### 5. Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

- в зелёном- такими какими они представляются себе;
- в голубом – какими они хотят быть;
- в красном – какими их видят друзья.

#### 6. Упражнение “ Доверяющее падение”

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

#### 7. Упражнение “ Горячие ладошки”

## **ЗАНЯТИЕ 3.**

### **“НАСТРОЕНИЕ”**

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

**Материалы для занятия:** магнитофон , спокойная музыка, краски, альбомные листы; “пружинки” на отдельных листах.

#### **1. Упражнение “ Росточек под солнцем”**

См. занятие 1.

#### **2. Упражнение “ Возьми и передай”**

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

#### **3. Упражнение “Неваляшка”**

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

#### **4. Упражнение “ Превращения”**

Психолог предлагает детям :

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

#### **5. Рисование на тему “ Моё настроение”**

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

#### **6. Упражнение “ Закончи предложение”**

Детям предлагается закончить предложение :

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

#### **7. Упражнение “ Пружинки”**

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

#### **8. Упражнение “ Горячие ладошки”**

## **ЗАНЯТИЕ 4.**

### **“ НАСТРОЕНИЕ ”**

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

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

#### **1. Упражнение “ Росточек под солнцем ”**

См. 1 занятие.

#### **2. Упражнение “ Злые и добрые кошки ”**

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

#### **3. Игра “ На что похоже моё настроение? ”**

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

#### **4. Упражнение “ Ласковый мелок ”**

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

#### **5. Упражнение “ Угадай что спрятано в песке? ”**

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

#### **6. Рисование на тему “ Автопортрет ”**

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

#### **7. Упражнение “ Горячие ладошки ”**



## **ЗАНЯТИЕ 5.**

### ***“ НАШИ СТРАХИ ”***

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

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

#### **1. Упражнение “ Росточек под солнцем ”**

См. 1 занятие.

#### **2. Упражнение “ Петушиные бои ”**

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

#### **3. Упражнение “ Расскажи свой страх ”**

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

#### **4. Рисование на тему “ Чего я боялся , когда был маленьким.. ”**

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

#### **5. Упражнение “ Чужие рисунки ”**

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

#### **6. Упражнение “ Дом ужасов ”**

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

#### **7. Упражнение “ Горячие ладошки ”**

## **ЗАНЯТИЕ 6.**

### ***“ Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ ”***

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

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

#### **1. Упражнение “ Росточек под солнцем”**

См . 1 занятие.

#### **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”**

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена . Далее дети рассказывают о том , что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

#### **4. Упражнение “ Страшная сказка по кругу”**

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

#### **5. Упражнение “ На лесной полянке”**

Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку . На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки.Звучит музыка , дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания , соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

#### **6. Упражнение “ Прогони Бабу – Ягу”**

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

#### **7. Упражнение “ Я тебя не боюсь”**

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

#### **8. Упражнение “ Горячие ладошки”**

## ЗАНЯТИЕ 7.

### **“ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС”**

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

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

#### **1. Упражнение “ Росточек под солнцем”**

См. 1 занятие.

#### **2. Упражнение “ За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.”**

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

#### **3. Упражнение “ Лягушки на болоте”**

См. 1 занятие.

#### **4. Упражнение “Неопределённые фигуры”**

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

#### **5. Игра “ Тропинка”**

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

#### **6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему : “Волшебный лес”**

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

#### **7. Упражнение “ Доверяющее падение”**

См. 2.занятие

#### **8. Упражнение “ Горячие ладошки”**

## **ЗАНЯТИЕ 8.**

### **“ СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА ”**

**Цель :** Формирование положительной “Я-концепции” , самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

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

#### **1. Упражнение “ Росточек под солнцем ”**

См. 1 занятие.

#### **2. Игра “ Сказочная шкатулка ”**

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

#### **3. Упражнение “ Конкурс боюсек ”**

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

#### **4. Игра “ Принц и принцесса ”**

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон . Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

#### **5. Упражнение “ Придумай весёлый конец ”**

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

#### **6. Рисование на тему “ Волшебные зеркала ”**

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

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

#### **7. Упражнение “ Горячие ладошки ”**

## **ЗАНЯТИЕ 9.**

### ***“ ВОЛШЕБНИКИ ”***

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

**Материалы к занятию :** магнитофон, спокойная музыка,

#### **1. Упражнение “ Росточек под солнцем ”**

См. 1 занятие.

#### **2. Игра “ Путаница ”**

Выбирается один водящий . Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

#### **3. Игра “ Кораблик ”**

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

#### **4. Упражнение “ Кони и всадники ”**

Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в “коня” , другой во “ всадника” . “Коням” завязывают глаза , а всадники встают сзади , берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача “коня” - бегать быстрее , а задача “всадника” – не допускать столкновения с другими конями .

#### **5. Упражнение “ Волшебный сон ”**

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

#### **6. Рисуем , что увидели во сне .**

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

#### **7. Упражнение “ Волшебники ”**

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

#### **8. Упражнение “ Горячие ладошки ”**

## ЗАНЯТИЕ 10.

### “ СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ ”

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

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

#### 1. Упражнение “ Росточек под солнцем ”

#### 2. Упражнение “ Неоконченные предложения ”

Детям предлагается предложения , которые нужно закончить.

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

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

#### 3. Игра “ Баба- Яга ”

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

#### 4. Игра “ Комплименты ”

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

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

#### 5. Упражнение “ В лучах солнышка ”

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

#### 6. Упражнение “ Солнце в ладошке ”

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

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

#### 7. Упражнение “ Горячие ладошки ”