

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Радость» комбинированного вида
структурное подразделение – детский сад № 191

ОДОБРЕНО

На педагогическом совете

МАДОУ «Радость»

Протокол № ____

от « ____ » _____ № ____

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

директора МАДОУ «Радость»

Городилова Е.Г.

от « ____ » _____ № ____

**АДАптированная дополнительная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!»**

Возраст обучающихся- 6-7 лет

Срок реализации: 2 мес.

Направленность:

Социально-гуманитарная

РАЗРАБОТАНА: педагогом-психологом

Кривец Галиной Юрьевной

Нижний Тагил

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Давайте жить дружно!»	3
2	Характеристика дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Давайте жить дружно!»	5
	2.1 Направленность программы	5
	2.2 Актуальность программы	7
	2.3 Структура программы	10
	2.4 Цель, задачи и принципы реализации программы	13
	2.5 Возраст детей, их особенности	15
	2.6 Содержание программы	17
	2.6.1 Учебный план	17
	2.6.2 Тематический план	18
	2.6.3 Содержание тематического плана, конспекты занятий	19
3	Организационно-педагогические условия	32
	3.1 Календарно-учебный график	32
	3.2 Условия реализации программы	32
	3.2.1 Материально-техническое обеспечение	33
4	Диагностический материал	33
	4.1 Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня психологических переживаний дошкольников	33
5	Список литературы	34
	5.1 Рекомендуемая литература для родителей	35
	Методический материал	36

1. ПАСПОРТ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!»

Год разработки:	2023
Авторы:	Кривец Г. Ю.
Цель:	Профилактика, коррекция возрастных страхов и высокого уровня общей тревожности у детей старшего дошкольного возраста; активизация, оптимизация и нормализация процессов воображения, связанных со страхом.
Задачи:	<u>Задачи</u> Обучающие: ✓ Учить нейтрализовать собственные страхи и эмоционально-отрицательные переживания у детей дошкольного возраста через осознание их социальной приемлемости и полезности. ✓ Обучить детей дошкольного возраста игровому проигрыванию и идентификацию своих переживаний психологического содержания. ✓ Формировать умение «Овладения» страхом через изменения фокуса отношения и перестройку взаимодействия с объектом страха. Развивающие: ✓ Развивать процесс воображения ресурсов бессознательного, связанного архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной народной культуре. ✓ Формировать навыки выражения эмоционального настроения. ✓ Содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих Воспитательные: ✓ Развитие творческих задатков через арттерапию.
Направленность	Социально-гуманитарная. Данная программа направлена на коррекционно-развивающую работу с различными видами страхов и тревожности, возникающими у детей старшего дошкольного возраста. Программа может применяться в дошкольных образовательных учреждениях. Рекомендована к использованию, как в практической деятельности педагогов-психологов, так и педагогов, имеющих хорошую психологическую подготовку.
Вид	Дополнительное образование Модифицированная, составлена на основе методической литературы по психологии детей дошкольного возраста.
Срок реализации	2 месяца

Возраст	6-7 лет
Количество обучающихся в объединении	6-8 детей в подгруппе
Форма организации	Фронтальная, индивидуальная, групповая.
Виды занятий	Встречи, беседы, тренинговые занятия, практикумы, круглый стол, игры-драматизации.
Формы проведения результатов	Беседа, мастер-класс, спектакль, презентация, практические занятия.
Продолжительность занятий	Длительность 30 минут.
Общее количество часов в месяц	✓ 3 часа мониторинг. ✓ 2 часа занятия.
Общее количество учебных часов на весь период обучения	✓ 10 часов.
Форма организации итоговых мероприятий	✓ Итоговый мониторинг. ✓ Фото- и видеоотчёты. ✓ Наглядная информация.
Региональные социокультурные потребности	Образовательная деятельность разных видов и культурных практик на основе базовых ценностей и культурно-исторического наследия России.
Отличительные особенности общеобразовательной программы	Программа направлена на регуляцию собственных страхов дошкольниками с помощью замены воображения страха на творческое воображение.
Методическое обеспечение	1.Баркан А.И. Практическая психология для родителей. - М.: АСТ - ПРЕСС, 2001.-432 с 2.Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей.-М.,2000г. 3.Ковалёв С.В. Психология современной семьи.-М., 2000г. 4.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 2010г. - 208 с 5.Мирилова Т.Л. «Эмоциональное развитие ребенка», «Корифей» Волгоград, 2010 г., 98 – с. 6.Монина Г., Лютова Е. «Проблемы маленького ребенка», издательство «РЕЧЬ», С-Пб., 2003 г., 180 – с.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!»

2.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

В Федеральном законе от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ» п.10 статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых» говорится о том, что оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, формирование психологически здорового и безопасного образа жизни. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и развитие выдающихся способности. Рабочая дополнительная общеобразовательная программа по модулю «Давайте жить дружно!» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях ребенка» от 24.07.1998 №124-ФЗ;
- Закон Российской Федерации от 09.01.1996 № 2-ФЗ «О защите прав потребителей» (с изменениями от 11 июня 2021 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Комментарий к Федеральному закону от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20) и Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 12614 от 08.06.2010 г.
- Устав МАДОУ «Радость».

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Радость» комбинированного вида (далее – детский сад МАДОУ «Радость») осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребенка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Программа реализуется посредством кружковой и индивидуальной работы по социально-гуманитарному профилю и направлена:

- на удовлетворение потребностей дошкольников в соответствии с их интересами и запросами родителей (их законных представителей);
- на формирование и раскрытия творческого потенциала каждого ребенка и его самореализации в социально-коммуникативной сфере;
- на развитие индивидуальных способностей, креативности, самостоятельности, развитие социально активной личности;
- психопрофилактику как средство предупреждения нарушений в психоэмоциональной структуре личности дошкольника.

2.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Детство ребенка является базовой основой развития его личности и от этой основы, зависит дальнейшая судьба человека. Страх, как и другие неприятные переживания (гнев, страдание и пр.), не является однозначно «вредным» для ребенка. Так, страх защищает человека от излишнего риска при переходе улицы или плавании в море и т.д. Страх регулирует деятельность, поведение, уводит от опасностей, возможности получения травмы и пр. В этом проявляется «охранительная» функция страхов. Помимо того, что страх помогает строить поведение, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Часто дети сами вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у ребенка потребности в переживании страха.

Детские страхи – это обычное явление для детского развития. Каждый страх появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Менее всего подвержены страхам мальчики в 4, а девочки в 3 года, т.е. в младшем дошкольном возрасте. В старшем дошкольном возрасте количество страхов у мальчиков и, особенно, у девочек заметно больше. Обнаружена зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или остаются актуальными для них и сейчас.

Необходимо отделять патологический страх, требующий коррекции, от нормального, возрастного, чтобы не нарушить развитие ребенка. Патологический страх можно отличить от «нормального» по следующим критериям: если страх препятствует общению, развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации, психосоматическим заболеваниям, то этот страх, бесспорно, патологический. Поэтому очень важно родителям и педагогам вовремя предупредить развитие невротических отклонений в поведении детей и провести комплекс излагаемых ниже мероприятий.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. И такие дети не правило, а исключение. Психологи и педагоги Л.А. Венгер, В.С. Мухина, А.И. Захаров сходятся во мнении, что тревожность у детей дошкольного возраста является результатом неудовлетворения важных потребностей ребенка. Среди причин, вызывающих детский страх и тревожность, на первом месте неблагоприятные отношения с родителями, особенно с матерью и когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни.

Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия между воспитателями и ребенком: преобладанием авторитарной модели общения или непоследовательностью требований и оценок. В первом и во втором случае ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требование взрослых, не «угодить» им, преступить жесткие рамки. Дисциплинарные меры, применяемые таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, запретам, наказаниям. Непоследовательный воспитатель вызывает страх тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянное изменение требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, не дают возможности ему понять, как следует поступать в том или ином случае. Поэтому взаимоотношения с детьми являются важнейшим материалом цивилизованности общества. Чем гуманнее и ответственнее это отношение, чем щедрее материальный и духовный вклад в детство, тем в большей степени реализуется потенциал каждого человека и общества в целом.

В настоящее время есть тревожные дети, которые отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Нужна специальная работа, чтобы родители и воспитатели вместе с психологом вникли в проблемы ребенка и его переживания. Только

тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь. Чтобы в будущем, дошкольник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его выражать свои чувства, находить способы выхода из сложной ситуации. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности и проблемы. В старшем дошкольном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности поведения, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения.

В силу своих возрастных особенностей дети оказываются особенно восприимчивыми и к негативным социальным воздействиям. Поэтому вопрос терапевтической помощи тому ребенку, который не способен к самостоятельному преодолению психологических трудностей, является крайне актуальным. Здесь важна работа не только специалистов с ребенком, испытывающим эмоциональные проблемы, но и его родителей. Сущностной характеристикой сопровождения в психологическом плане является создание условий для перехода личности к самопомощи, т.е. осуществляется переход от позиции «Я не могу» к позиции «Я могу сам справляться со своими трудностями». Это происходит через поиск скрытых ресурсов развития человека или семьи, опору на его (ее) собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития. Особое внимание стоит обратить на деятельность психолога в рамках актуальной, ближайшей и потенциальной зон развития ребенка. То, что ребенок может сделать с чьей-то помощью сегодня, он сможет сделать завтра самостоятельно. В построении коррекционной работы с детьми положена идея Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития. Как известно, при определенной внешней помощи любой ребенок делает значительно больше, чем он может сделать самостоятельно, как бы преодолевая пределы возрастного развития. Не только обучение, но и терапевтическая помощь, опирающаяся на зону ближайшего развития ребенка, является крайне эффективной. Ориентация психологической

помощи «выше» текущего уровня развития ребенка, а не на уже имеющихся возможностях дает ребенку возможность обратиться к собственным, еще не использованным внутренним ресурсам.

Данная программа может служить и основой для создания собственных сценариев с учетом потребностей и особенностей каждой конкретной группы, что предполагает обязательный элемент творчества в работе педагога. Данная программа «Давайте жить дружно!» полностью направлена на работу с различными видами страхов и тревожности, возникающими у детей старшего дошкольного возраста. Работа по устранению страхов и тревожности у детей, ведется по нескольким направлениям: работа с детьми, работа с педагогами, работа с родителями и составлена на основе реализующих задач ФОП ДО (федеральная образовательная программа дошкольного образования) в дошкольном учреждении, одной из которых является создание условий для своевременного и полноценного психического развития каждого ребенка.

2.3. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Региональные социокультурные потребности: программа направлена на формирование общей культуры личности детей дошкольного возраста, развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности. Образовательная деятельность разных видов и культурных практик на основе базовых ценностей и культурно-исторического наследия России.

Отличительные особенности общеобразовательной программы: программа направлена на регуляцию собственных страхов дошкольниками с помощью замены воображения страха на творческое воображение.

Адресат общеобразовательной общеразвивающей программы: дети дошкольного возраста 6 – 7 лет.

Режим занятий: продолжительность одного занятия 30 минут.

Частота встреч: 1 раз в неделю.

Количество занятий: 8 занятий.

Общее количество часов в месяц:

- 3 часа мониторинг;
- 2 часа занятия.

Общее количество учебных часов на весь период обучения: 10 часов.

Срок реализации программы: 2 месяца.

Форма работы: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Виды занятий: встречи, беседы, тренинговые занятия, практикумы, круглый стол, игры-драматизации.

Формы проведения результатов:

- Итоговый мониторинг.
- Фото – и видеоотчёты.
- Наглядная информация.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе у детей дошкольного возраста;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов.

Предполагается проведение двух контрольных точек (на начало курса занятий и после курса занятий) в форме диагностического обследования.

Тактика проведения включает 6 этапов:

- 1) Познакомиться с детьми, найти с ними контакт, построить доверительные отношения.
- 2) Познакомить родителей (или опекунов) детей с программой, спросить согласия на её проведение.
- 3) Провести курс занятий по коррекции страхов у детей.
- 4) Делать выводы после каждого занятия об изменении отношения детей к тому или иному страху.
- 5) Делать выводы об эффективности выбранных методик, и, возможно, изменять, дополнять или увеличивать их продолжительность проведения, адаптируя методики под ребенка.

6) По окончании программы эффективностью проделанной работы является преодоление страхов дошкольниками.

Методы работы, используемые в коррекционно-развивающей работе, направлены на установление контакта между детьми и психологом, снятие эмоционального напряжения, развитие рефлексии, овладение умениями и навыками психической саморегуляции; повышение самооценки.

Основные методы и техники работы:

- методы арт-терапии, в их числе пластилинография;
- изо-терапия;
- техника серийного рисования;
- анатомирование страха;
- эмоциональные качели;
- релаксация;
- музыкальная терапия;
- беседа.

Этапы коррекционной работы:

1. Подготовительный – направлен на диагностику страхов детей старшего дошкольного возраста реализуется на этапе формирующего эксперимента. Для диагностики эмоциональной сферы ребенка на первом этапе применяется группа методик:

1. Тест "Тревожности" Р. Тэмплл, М. Дорки, В. Амен.
2. Графическая методика «Несуществующее животное».
3. Тест "Страхи в домиках" А.И. Захарова и М.А. Панфиловой (Приложение 1).

2. Основной – направлен на достижение поставленных результатов работы психо-коррекционными и развивающими средствами.

3. Завершающий этап – направлен на подведение общих итогов деятельности, оценку результатов освоения программы, эффективности проделанной работы путем анализа результатов сравнительной диагностики (на контрольном этапе).

2.4. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель: профилактика, коррекция возрастных страхов и высокого уровня общей тревожности у детей старшего дошкольного возраста; активизация, оптимизация и нормализация процессов воображения, связанных со страхом.

Обучающие задачи:

- Учить нейтрализовать собственные страхи и эмоционально-отрицательные переживания у детей дошкольного возраста через осознание их социальной приемлемости и полезности.
- Обучить детей дошкольного возраста игровому проигрыванию и идентификацию своих переживаний психологического содержания.
- Формировать умение «овладения» страхом через изменения фокуса отношения и перестройку взаимодействия с объектом страха.

Развивающие задачи:

- Развивать процесс воображения ресурсов бессознательного, связанного архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной народной культуре.
- Формировать навыки выражения эмоционального настроения.
- Содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих.

Воспитательные задачи:

Развитие творческих задатков через арттерапию.

Планируемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Уменьшение количества страхов.
3. Развитие уверенности в собственных силах, способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.
4. Формирование знаний у родителей об особенностях тревожных детей.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

– Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня развития воображения дошкольников.

– Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, психических переживаний детей дошкольного возраста.

– Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании навыков выражения эмоционального настроения, навыков оценки своего поведения и поведения окружающих в период дошкольного возраста.

– Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых игр-драматизаций, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

– Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на эмоциональное благополучие, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

– Принцип воспитывающей направленности – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание творчества, воображения, нравственных качеств).

– Принцип оздоровительной направленности – предполагает укрепление психического здоровья посредством игр, тренингов, упражнений.

– Принцип наглядности – заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств, представления об эмоциях, чувствах.

2.5. ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, ИХ ОСОБЕННОСТИ

Программа предназначена для детей, достигших возраста 6 лет.

Зачисление воспитанников в группы для занятий по Программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных образовательных услуг между родителями (законными представителями) и образовательной организацией в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 54 «Договор об образовании», ст. 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»).

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

<i>Возраст</i>	<i>Особенности эмоционального развития</i>
5-6 лет <i>(старшая группа)</i>	Постепенно ребенком-дошкольником осваиваются экспрессивные формы выражения эмоций — интонация, мимика, пантомимика. Овладение этими выразительными средствами, кроме того, помогает ему глубже осознать переживания другого. Свое влияние на эмоциональное развитие оказывает развитие познавательной сферы личности, в частности, включение речи в эмоциональные процессы, что приводит к их интеллектуализации. На протяжении дошкольного детства особенности эмоций проявляются вследствие изменения общего характера деятельности ребенка и усложнением его отношений с окружающим миром. У ребенка начинает формироваться чувство долга. Моральное сознание, являясь основанием этого чувства, способствует пониманию ребенком предъявляемых ему требований, которые он соотносит со своими поступками и поступками окружающих сверстников и взрослых.
6-7 лет <i>(подготовительная группа)</i>	Формируется эмоциональное предвосхищение, которое заставляет его переживать по поводу возможных результатов деятельности, предвидеть реакцию других людей на его поступки. Поэтому роль эмоций в деятельности ребенка существенно изменяется. Если раньше ребенок испытывал радость от желаемого результата, то теперь он радуется потому, что может этот результат получить. Если выполнял нравственную норму, чтобы заслужить положительную оценку, то теперь он ее выполняет, предвидя, как обрадуются окружающие его поступку. Постепенно дошкольник начинает предвидеть эмоциональные

	результаты своей деятельности. Предполагая, как обрадуется мама, он делает ей подарок, отказываясь от привлекательной игры. Именно в дошкольном возрасте ребенок осваивает высшие формы экспрессии – выражение чувств через интонации, мимики, пантомимики, что помогает ему понять переживания другого человека, «открыть их для себя. Таким образом, с одной стороны, развитие эмоций обусловлено появлениями новых мотивов и их соподчинением, а с другой – эмоциональное предвосхищение обеспечивает это соподчинение. Изменения в эмоциональной сфере связаны с развитием не только мотивационной, но и познавательной сферы личности, самопознания. Включение речи в эмоциональные процессы обеспечивает их интеллектуализацию, когда они становятся более осознанными, обобщенными. Старший дошкольник в известной степени начинает управлять выражением эмоций, воздействуя на себя с помощью слова. Подчеркнем, что дошкольники с трудом сдерживают эмоции, связанные с органическими потребностями. Голод, жажда заставляют их действовать импульсивно.
--	---

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ

<i>№</i>	<i>Возраст дошкольника</i>	<i>Особенности проявления страхов</i>
1	8 месяцев	Боязнь незнакомых людей.
2	1,5 года	Беспокойство при долгом отсутствии матери, шумной обстановке в семье, боязнь врачей.
3	От 1 года до 2 лет	Страх одиночества, страх высоты, страх глубины.
4	2 года	Страх наказания со стороны родителей, боязнь поездов, транспорта, боязнь животных (волка), уколов.
5	Младший дошкольный возраст (3 -5 лет)	Дети испытывают страх сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков, темноты, замкнутого пространства.
6	Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)	Дети испытывают страх смерти, страх смерти родителей, страх животных, страх сказочных персонажей, страх глубины, страх страшных снов, страх огня, страх пожара, страх нападения, страх войны. У девочек страх заболеть, наказания.

2.6. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех этапов:

1. Ритуал приветствия и разминка – предполагает ситуацию организации деятельности, подготовки к ней, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе.
2. Коррекционно-развивающие упражнения, направленные на проработку страхов, а также физкультминутка.
3. Подведение итогов деятельности и ритуал прощания – предполагает рефлекссию деятельности и создание ситуации успеха.

Постоянная структура занятий позволяет создать «традиционную» ситуацию готовности детей к деятельности.

Использование физкультминуток в ходе реализации основного этапа программы профилактики, коррекции страхов и высокого уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста «Давайте жить дружно!» стало необходимостью, так как многие из представленных упражнений обладают длительностью от 20 минут и требуют больших энергозатрат.

2.6.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Месяц обучения	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Первый месяц обучения	4	2	2	Мониторинг
2	Второй месяц обучения	4	2	2	
Итого:		10	4	4	2

2.6.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Основной этап реализации программы коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста «Давайте жить дружно!»

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Задачи</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Первичная диагностика	Первичный психологический контакт, снятие напряжения. Изучение особенностей страхов детей, выявление уровня их тревожности.	30 мин.
2	Занятие 1 «Здравствуйте, это Я!»	Первичный психологический контакт, снятие напряжения. Изучение особенностей страхов детей, выявление уровня их тревожности	30 мин.
3	Занятие 2 «Бояться можно»	Снятие боязни страха через осознание его социальной приемлемости и полезности. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе; Снижение уровня тревожности.	30 мин.
4	Занятие 3 «Архетипы страха»	Активизация ресурсов бессознательного, связанных с архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной народной культуре. Развитие эмпатии, способности к идентификации эмоций и чувств; формирование основ рефлексии; снижение уровня тревожности; корректировка индивидуальных и ведущих страхов в дошкольном возрасте.	30 мин.
5	Занятие 4 «Веселый страх»	Первый этап обучения рефреймингу – преодоление страха через смену отношения к нему при оставлении самооценности «страшных» переживаний. Формирование самостоятельности; корректировка индивидуальных и ведущих страхов в дошкольном возрасте; формирование способов совладания со страхом.	30 мин.
6	Занятие 5 «Реальный страх»	Отработка проблем, связанных с конкретными реальными страхами; корректировка индивидуальных и ведущих страхов в дошкольном возрасте; формирование способов совладания со страхом.	30 мин.
7	Занятие 6 «Нестрашный страх»	Второй этап обучения рефреймингу - обучение и получение опыта конструктивного взаимодействия со страхом; Развитие эмпатии, способности к идентификации эмоций и чувств;	30 мин.

		формирование основ рефлексии; формирование самостоятельности; развитие мелкой моторики.	
8	Занятие 7 «Страх в сновидениях»	Проработка страхов, связанных со сном и использование сна как механизма «проникновения» во внутреннюю динамику страха; снижение уровня тревожности; развитие эмпатии, способности к идентификации эмоций и чувств; формирование основ рефлексии.	30 мин.
9	Занятие 8 «Испугать/рассмешить»	Корректировка индивидуальных и ведущих страхов в дошкольном возрасте; формирование способов совладания со страхом.	30 мин.
10	Контрольная диагностика	Выявление уровня преодоления собственных страхов дошкольника.	30 мин.
Итого			10 час.

Планирование работы с педагогами и родителями

№	Работа с родителями	Работа с педагогами
1	Консультации для родителей по итогам диагностики	Рекомендации воспитателям по работе с тревожными детьми.
2	Консультация: "Все о страхах" Цель: расширить кругозор родителей по данной проблеме	
3	Рекомендации родителям по устранению страхов и тревожности у детей дошкольного возраста.	Консультирование: "Методы коррекции страхов"
4	Консультация – практикум: "Детский невроз страха»	

2.6.3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА,

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Используемые для реализации тематического планирования упражнения направлены на:

- 1) актуализацию страхов;
- 2) поиск путей совладания со страхом, актуализацию внутренних возможностей ребенка;

- 3) фиксацию актуального страха и тревоги;
- 4) выражение и преодоление страха, снижение уровня напряжения;
- 5) преобразование страха, создание ситуации успеха, возможности изменения отношения к страху;
- 6) актуализацию внутренних сил, развитие мелкой моторики, способности к идентификации эмоций и чувств;
- 7) развитие рефлексии, эмпатии, снижение уровня тревожности;
- 8) формирование представлений о внутреннем мире, собственных эмоциях, чувствах;
- 9) актуализация групповой динамики, преодоление страха, смену позиции восприятия страха;
- 10) трансформацию страха и его преодоление;
- 11) формирование способов совладания со страхом;
- 12) развитие групповой сплоченности.

Консультирование родителей (по запросу).

Возможные варианты встреч:

- **тест** М.А. Панфиловой «Страхи в домиках» ;
- **круглый стол:** «Стили родительского воспитания» с презентацией ;
- **памятка** для педагогов и родителей «Способы коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного возраста».

Занятие №1 «Здравствуйте, это Я!»

Вступление

Общая цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения, первичная диагностика

1.«Потерялся!» Цель. Представление имени в игровой форме. Снятие первичного напряжения.

Материал. Повязка на глаза.

Содержание. Мы все гуляем по лесу, вдруг видим – одного из нас нет. Этому ребенку завязываются глаза. Мы начинаем хором звать его, например, «Ау,

Саша!». Но на самом деле он не потерялся, а спрятался. Когда ему захочется, он отзывается и говорит: «Я здесь!». Все радуются.

2. *«Фу, убирай!»* (на основе народной игры). Цель: активизация энергетического потенциала. Снятие двигательного напряжения.

Содержание. Детям говорится, что сейчас мы будем строить дом. Сжатый кулачок – это один этаж. Дети становятся в круг и ставят свои кулачки один на другой – получается дом. Затем психолог говорит «Ветром дунет, огнем сожжет. Фу, убирай!». Дети должны на последнем слове как можно быстрее отдернуть руки и сесть на свои места.

3. *«Превращаемся в страшных»*. Цель: актуализация образов страха, игровая диагностика. Первичное отреагирование.

Материал. Как можно большее количество различных масок.

Содержание. Психолог спрашивает: «Кто может быть страшным? Какой он может быть?». Дети рассказывают и затем изображают всех страшных, которых они придумали. Автор (ребенок, который придумал конкретного страшного) по возможности показывает всем, как страшный должен выглядеть, и командует: «превращаемся в ...» Упражнение должно проходить в активной двигательной форме, психолог юмористическими репликами поддерживает бодрую и оптимистическую атмосферу.

4. *Рисование страха*. Цель: Релаксация. Отреагирование через изобразительную деятельность. Диагностика «базового страха»

Материал. Бумага, краски, карандаши, фломастеры.

Содержание: Психолог просит детей нарисовать «страшный рисунок, что-нибудь страшное». При отказе ребенок рисует то, что хочет (это является дополнительным диагностическим фактором).

Занятие №2 «Бояться можно»

Общая цель: снятие «боязни страха» через осознание его социальной приемлемости и полезности.

1. *«Путаница»* Цель: двигательное раскрепощение, формирование работоспособности.

Содержание: дети стоят в кругу, образуя кольцо. Психолог запутывает кольцо, пропуская одних детей под руками других. Задача детей – «распутаться», не расцепляя рук.

2. Сказка *«Как страх помог Мише и Маше»*. Цель: обучение пониманию относительности в оценке чувств. Осознание социальной приемлемости страха. Переструктурирование сознания борьбы со страхом на его использование и контроль.

Содержание. 1 этап. Детям читается рассказ.

В одном месте в красивом доме с цветочным садом жила семья папа, мама и двое детей – Маша и Миша. Папа с мамой очень любили своих детей и гордились ими, но одно их огорчало – оба ребенка очень всего боялись: боялись волка, боялись темноты, боялись остаться без света, боялись остаться одни. Когда они ложились спать, то Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который несмотря на то, что был игрушечным, очень громко стрелял. А Маша – большой игрушечный нож. И каждый раз, засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама каждый раз охала.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и ушли ненадолго в гости к бабушке. «Может быть, они забыли закрыть дверь», - прошептал сестре Миша, потому что в саду, а затем уже рядом с дверью в коридоре слышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шажки. Дети потихоньку приоткрыли дверь и тут же захлопнули. Там ходила большая собака с опущенным хвостом. Дети придвинули к двери стулья, коробки и залезли под кровать. Но вдруг страшная мысль пришла к ним «А мама с папой? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может, она бешеная и кусает их?». Дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Потом как-то сразу Миша взял свой пистолет, а Маша резиновый нож. «Я испугаю ее», - сказал Миша. «А я побью ее», - сказала Маша. Дети разобрали завал около двери и вышли в коридор. Миша загрохотал

пистолетом, а Маша застучала ножом по стене, «Пошла вон!», - закричали они хором. И собака выскочила, а дети заперли за ней дверь. Вскоре пришли родители. Они были встревожены. Соседка предупредила, что от их дома бежала большая черная собака. Дети рассказали все, что было. Родители обрадовались, они гордились такими детьми. «Но как же вам удалось прогнать такую страшную собаку?», - спросили они. А дети отвечали: «Мы просто очень боялись за вас».

2-й этап. Под руководством психолога сказка проигрывается всеми детьми в форме небольшого спектакля. Роли распределяет психолог в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

3-й этап. Обсуждение сказки. Делается вывод о том, что страх может быть полезным, как самому человеку, так и окружающим. Дети самостоятельно придумывают ситуации, когда страх мешает, а когда помогает.

3. «Маски страха». Цель. Отреагирование негативных переживаний.

Материал: куски плотного картона для масок формата А4. Ножницы, краски, фломастеры, карандаши. Длинные тонкие резинки.

Содержание: под руководством психолога дети раскрашивают маски кого-нибудь «страшного». При наличии возбуждения после рисования проводится лепка на свободную тему.

Занятие №3 «Архетипы страха»

Общая цель: активизация ресурсов бессознательного, связанных с архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной народной культуре.

1.«Колобок» (на основе народной сказки). Цель: отреагирование личных страхов.

Материал: различные маски.

Содержание. С детьми разыгрывается сказка «Колобок». Однако персонажи, с которыми встречается Колобок, заменены на тех, кого дети нарисовали на занятии №1. Сначала колобок - один ребенок, после «ухода» от

первого персонажа к нему присоединяется ребенок, изображавший этот персонаж. После заключительной встречи, после которой происходит съедание Колобка «происходит чудо» - живот лопается и Колобок превращается в обычных детей. Сказка проигрывается 2 раза. Сначала роли распределяются так, чтобы «авторы» страхов встретились с ними в составе Колобка. Потом дети становятся представляющими именно свои страхи.

2. *«Волк-волчишка пусти переночевать»* (на основе народной игры).
Цель: двигательная форма отреагирования страха с использованием архетипического потенциала народных игр. Снятие избытка возбуждения и торможения, связанного со страхом.

Материал. Маска волка.

Содержание. Один ребенок – Волк - сидит в своем доме. Все остальные дети – Зайцы – ходят по лесу. Зайцы долго ходили, устали, им надо отдохнуть. Вдруг видят – избушка Волка. Страшно туда стучаться, но делать нечего. Стучат в двери к Волку и говорят «Волк-волчишка, пусти переночевать». Волк отвечает: «Пущу, но только до вечера, вечером- съем!». Зайцы ложатся спать в доме Волка. Они должны лежать, изображая спящих, психолог проверяет, чтобы все дети были расслаблены, помогая тем, у кого не получается. Периодически психолог сообщает, сколько времени осталось до вечера. Когда наступает вечер, Зайцы вскакивают и бегут в свои домики (стулья), Волк бежит за Зайцами.

3. *«Пых»* (на основе народной сказки). Цель: отреагирование архетипически значимых психологических «тем» с привлечением фольклорного материала, имеющего культурное значение.

Материал. Непрозрачное плотное покрывало большого размера.

Содержание. Один ребенок – Пых – сидит отдельно от всех. Остальные дети – звери, которые сидят в гостях у кого-то из них. Они обедают, но вдруг кончается еда. Кто-нибудь спускается в подвал за едой, несмотря на то, что ему не разрешают туда ходить, говоря, что там Пых. Пых пугает его и сажает рядом с собой, накрыв покрывалом («съедает»). После этого, по желанию, идет

второй и т.д. пока не останутся только те, кто не хочет, чтобы их «съели». Можно позволить детям, убежать из подвала. Игра должна проводиться шутливо, на эмоциональном подъеме.

4. *Рисование на свободную тему.* Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. Детям разрешается рисовать все, что им хочется.

Занятие №4 «Веселый страх»

Общая цель: первичные элементы обучения рефреймингу – преодоление страха через смену отношения к нему при сохранении самооценности «страшных» переживаний.

1. *«Зайцы и страшный».* Цель: получение детьми опыта разностороннего отношения к страху в процессе обыгрывания полярности «страх-веселье, радость». Формирование основ произвольного управления данной полярностью – изменение содержания страха через смену отношения к нему.

Материал. Двусторонняя белая маска, вырезанная из картона на палке. Фломастеры.

Содержание 1-й этап. Дети все вместе раскрашивают одну сторону маски, делая из него маску Страшного. На обратной стороне психолог рисует маску Веселого.

2-й этап. Ребенок, держа маску страшной стороной, сначала изображает Страшного, которого мы боимся. Потом он внезапно становится Веселым, благодаря которому мы смеемся.

3-й этап. Теперь, когда Страшный нас пугает и нам надоедает бояться, задается вопрос детям – Что нам тогда делать? Тогда мы смеемся. Как только мы смеемся, Страшный становится Веселым.

2. *«Как заставить страх исчезнуть?».* Цель: формирование основ данной полярностью «страх – веселье». Обучение контролю над страхом через смену отношения к нему.

Материал. Страшные маски.

Содержание. Перед детьми разыгрывается история, в которой герой – один ребенок. Он гуляет по лесу и вдруг- Баба Яга. Что можно сделать? Следуют ответы детей. А как сделать, наколдовать, чтобы она исчезла? Надо улыбнуться ей и засмеяться. Ребенок улыбается, смеется – Баба Яга исчезает. Так повторяется несколько раз с разными детьми и разными образами страха.

3. *«Превращение страха»*. Цель: закрепление достигнутых результатов в предыдущих упражнениях.

Материал. Маски страха, нарисованного детьми на занятии №2. Краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. 1-й этап. Детям говорится, что «мы уже стали могущественными волшебниками – умеем из страшного делать веселое. Теперь мы переделаем наши страшные маски». На их обратной чистой стороне дети рисуют веселые радостные маски.

2-й этап. Под музыку устраиваются танцы, на которых дети обыгрывают двусторонние маски, становясь, то Страшными, то Веселыми.

4. *Лепка* на свободную тему. Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Пластилин.

Содержание. Детям предлагается вылепить «все, что угодно». Поощряется совместное творчество. При затруднениях создания чего-то конкретного, психолог предлагает индивидуальные задания по работе с пластилином (размять, скатать и пр.).

Занятие №5 «Реальный страх»

Общая цель: отработка проблем, связанных с конкретными реальными страхами.

1. *Сказка «Спасение родителей»*. Цель: психологическая проработка и отреагирование страха наказания.

Содержание. С детьми разыгрывается следующая сказка.

Жила-была семья зверей. Все у них было хорошо, но иногда папа с мамой наказывали кого-то из детей. У детей спрашивается - кого, за что, как? Демонстрируется несколько эпизодов. Но вот как-то раз мама с папой отправились добывать еду. Вечереет, уже пора им возвращаться – а их все нет. Подумали сначала дети, хорошо, что родителей нет – некому будет наказывать. Идет время, становится все темнее и темнее - грустно стало детям, испугались они за родителей и решили пойти их спасать. После преодоления ряда препятствий, дети освободили родителей, заколдованных злым волшебником. В заключение делается вывод о том, что дети поняли, несмотря, на возможные наказания, родители для них – самое необходимое, и они, в свою очередь, самое важное и нужное.

2. «Кто притаился в темноте?» Цель: отреагирование и снятие напряжения, связанного со страхом темноты. Понимание «обманчивости» страха.

Материалы. Маски «ужасов».

Содержание. Один ребенок ложится на кровать, гасится свет, он засыпает – «ночь». Свет выключается при отсутствии сопротивления и явного нежелания. Внезапно ребенок просыпается от каких-то звуков и видит страшное чудище (его играет другой ребенок). Он дрожит от ужаса, пересиливая себя, включает свет и видит маленького котенка, который пришел к нему приласкаться. При достаточной «продвинутости» группы обсуждается поговорка «у страха глаза велики» (автор Т.Шишова).

3. «Я могу!». Цель: Осознание возможности адекватного проживания и переживания страха. Обучение способам преодоления реальных страхов.

Материалы. В зависимости от содержания.

Содержание. Сначала рассказывается, затем обсуждается, а потом ставится рассказ., который специально составляется для каждой конкретной группы в зависимости от особенностей страхов детей, основная его структура следующая: ребенок сначала попадает в ситуацию, связанную со страхом и желанием и необходимостью (потребностью) его преодоления. Невозможность

преодоления страха в зависимости от особенности ситуации сменяется рефреном «Я могу!» - нахождением внутренних сил. Важным элементом этого упражнения является обсуждение, так как необходимо, чтобы дети не просто усваивали предложенный ведущий способ преодоления страха, но и модифицировали его, изменяя и предлагая свои варианты.

4. Рисование на свободную тему. Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. Детям разрешается рисовать все, что им хочется.

Занятие №6 «Нестрашный сон»

Общая цель: второй этап обучения рефреймингу - обучение и получение опыта конструктивного взаимодействия со страхом.

1.«Зимовье зверей». Цель: изменение фокуса воображения, связанного со страхом, с элементами рефрейминга. Обучение конструктивному взаимодействию со страхом.

Содержание. С детьми разыгрывается сказка со следующим сюжетом. Все дети – звери, два ребенка – Волк и Монстр. Звери встречаются друг с другом и идут «от зимы лето искать». Потом все строят дом. Наступает зима. Приходит Волк. Придумываем, что можно сделать: засмеяться (вспоминаем занятие №4), всем взяться за руки. Все инициативы выполняются и под конец все хором говорим 3 раза: «Мы тебя не боимся!» Волк разочарованный уходит. То же самое повторяется с Монстром. Через некоторое время звери слышат странные звуки. Послали одного или нескольких зверей посмотреть. Возвращаются они и говорят, что видели как Волк и Монстр сидят, дрожат и плачут. Почему? Им холодно, одиноко и грустно. Что делать? Можно пожалеть их, поговорить с ними, подружиться и пустить к себе в дом.

2. Разговор со страхом. Цель: соприкосновение со скрытыми чувствами, связанными со специфическим страхом, их психологическая проработка. Обучение конструктивному взаимодействию со страхом.

Содержание. Детям говорится, что «мы уже стали могучими волшебниками и можем многое. Теперь мы попробуем поговорить со страхами». Один ребенок представляет какой-нибудь Страх, сидящий здесь, на стоящем в центре стуле. Ребенок может посадить туда помощника, разыгрывающего Страх, игрушку, рисунок и пр. Потом начинается диалог. Желательно, чтобы ребенок проигрывал как свою роль, так и роль Страх. При затруднениях возможна помощь со стороны группы или психолога (в последнюю очередь) – подсказки, что могут сказать ребенок Страх и что могут услышать в ответ, возможно, проговаривание за кого-либо из них. Важно то, что любые варианты должны быть согласованы с самим ребенком («Он так сказал? Мог он это ответить?»).

При успешном проведении упражнения на поверхность выходят личные переживания, связанные со страхом. В случае наличия серьезных психологических проблем (опыт серьезных стрессовых ситуаций и т.п.) должна проводиться индивидуальная психологическая работа вне рамок тренинга.

3. Лепка на свободную тему. Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Пластилин.

Содержание. Детям предлагается вылепить «все, что угодно». Поощряется совместное творчество. При затруднениях создания чего-то конкретного, психолог предлагает индивидуальные задания по работе с пластилином (размять, скатать и пр.)

Занятие №7 «Страх в сновидениях»

Общая цель: проработка страхов, связанных со сном, и использование сна, как механизма «проникновения» во внутреннюю динамику страха.

1. Групповой сон. Цель: эмоциональная подготовка для работы с «личным» сном.. Снятие психологических защит и возможность безопасного выражения личных переживаний посредством проекции. Первичная

психологическая проработка страшных снов посредством отреагирования содержащихся в них переживаний завершения незавершенных ситуаций.

Материал. Наличие возможности создать в помещении эффект расслабляющего «полусвета». Магнитофон. Кассеты со спокойной музыкой.

Содержание. Краткий разговор о снах – кому снятся, кому нет, кто любит сны рассказывать и т.п. Затем детям психолог читает стихотворение А. Введенского «Сны». Потом дети, сидя в кругу, берутся за руки, закрывают глаза, включается музыка, и детей просят представить, «как-будто мы вместе сейчас уснули и видим один большой сон на всех». Через некоторое время дети открывают глаза и начинают по очереди рассказывать общий сон. Психолог структурирует содержание, поддерживает смысловую согласованность и, самое главное, задает провокационные вопросы (о содержании сна), связанные со страхом. После этого происходит разыгрывание сна.

Если рассказ вызывает затруднения, то начинается спонтанная драматизация «того, что мы увидели», причем это может возникать как ответы на вопросы психолога.

2. Личный сон. Цель: психологическая проработка страшных снов посредством отреагирования содержащихся в них переживаний, завершение незавершенных ситуаций. Интеграция значимых частей личности в процессе работы со снами.

Материал. Тот же, что и в упражнении №1.

Содержание. Ребенок рассказывает страшный сон (возможно, придуманный). После этого просят побыть в роли одного из элементов персонажей сна, рассказать про себя, показать себя, устроить диалог данного персонажа с группой. Дальнейшая работа может вестись по нескольким направлениям:

А) проигрывание рассказанного сна с помощью других детей;
Б).проигрывание всех ролей в сне, выбор наиболее значимых часто находящихся в противостоянии, и организация диалога между ними с помощью "пустого стула» или «дублера»;

В). проигрывание одной наиболее значимой части сна.

3. Рисование сна. Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши.

Содержание: Детей просят нарисовать сон так, как им хочется.

Занятие №8 «Рассмешить-испугать»

Общая цель: обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов. Создание праздничной атмосферы для формирования оптимистического направления развития.

Материалы. Музыка. Пластилин, Желательно карнавальные шуточные одежды.

Содержание. 1 – этап. Вспоминаем содержание занятий и «прокручиваем» основные идеи (особенности страхов, способы взаимодействия с ними, отношения к ним) в зависимости от их актуальности для данной группы и степени их усвоения.

2-й этап. С детьми разыгрывается спонтанная драматизация, наполняющаяся содержанием в зависимости от конкретной группы. Ее структура аналогична структуре волшебной сказки по В.Я. Проппу: звери сталкиваются с какой-то проблемой, отправляются в путь, встречаются с препятствиями (страхами), которые оказываются их помощниками, помогая преодолевать путь. Дети играют все персонажи и постоянно меняются ролями. В конце цель достигается и занятие плавно перетекает в 3-этап.

3-й этап. Кульминация – шуточный бал-маскарад и всеобщее увеселение с использованием всех сделанных масок и всех разыгранных ролей, сюжетных ходов. В конце для релаксации дети лепят из пластилина страну, в которой все хотели бы жить.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	<i>МОДУЛЬ/ТЕМА</i>	<i>ОБЪЕМ ВРЕМЕНИ</i> <i>(кол-во/мин.)</i>
		<i>КУРС ОБУЧЕНИЯ</i> <i>(6– 7 лет)</i>
1	Первичная диагностика	1/30
2	Снижение уровня тревожности дошкольников	2/60
3	Корректировка индивидуальных и ведущих страхов дошкольников	3/90
4	Конструктивное взаимодействие дошкольника со страхом	2/60
5	Рефлексия	1/30
6	Итоговая диагностика	1/30
Итого (кол./мин.)		10/300

Срок реализации Программы – 2 месяца на основании календарного учебного графика МАДОУ «Радость». Продолжительность реализации Программы проводится во время учебного года и составляет не менее 8 недель.

3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- Соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствует правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям развития детей;
- учебно-методический комплект, оснащенность помещений оборудованием и материалами, развивающая предметно-пространственная среда соответствует Программе.

3.2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Предметы	Количество
1	Альбомы для рисования	5
2	Карандаши	6
3	Фломастеры	6
4	Краски	10
5	Пластилин	10
6	Сборник сказок русских народных	5
7	Наборы карточек (или фотографий) с изображением детей, находящихся в различных эмоциональных состояниях	20

4. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

4.1. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕСТОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Обследование уровня психологических переживаний детей дошкольного возраста проводится два раза за курс обучения: начальное – в первом месяце подготовительного этапа, итоговое во втором месяце по окончании курса в форме тестов.

Диагностика страхов детей старшего дошкольного возраста реализуется на этапе формирующего эксперимента. Для диагностики эмоциональной сферы ребенка на первом этапе применяется группа методик:

1. Тест "Тревожности" Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.
2. Графическая методика «Несуществующее животное».
3. Тест "Страхи в домиках" А.И. Захарова и М.А. Панфиловой (Приложение 1).

Таблица оценки эмоционального состояния детей дошкольного возраста (начало, конец курса)

Фамилия, имя ребенка	Уровень тревожности дошкольника			Взаимодействие дошкольника со страхом	Вид страха дошкольника	Уровень преодоления собственных страхов дошкольника
	Высокий	Средний	Норма			

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арюкова С, Пушкинская Л. Другие мы... //Школьный психолог. - 2003. - № 2.- С. 17-19
- 3.Баркан А.И. Практическая психология для родителей. - М.: АСТ- ПРЕСС, 2001.-432 с
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование). - М.: Просвещение, 2000г.- 464 с
5. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М.: Изд-во "Ось-89", 2005. - 256 с
6. Вачков И. Тревожность, тревога, страх: различие понятий //Школьный психолог.- 2004. - № 8. - С. 9
7. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Издательство МГУ, 2000г.-68 с
8. Выготский Л.С. Учение об эмоциях. - Собр. соч.: В 6 т. - Т. 4. - М.: Педагогика,
9. Дружинин В.Н. Психическое здоровье детей. - М.: Тв. Центр, 2002. - 64 с.
10. Е.В.Загорная «Настольная книга детского психолога», Издательство «Наука и техника», 2010г.,291с.
11. Ю.Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. - СПб.: Союз, 2000г.-224 с
12. Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева, Т.М.Грабенко «Практикум по песочной терапии», «РЕЧЬ», С-Пб., 2002г., с.-218.
13. Изард К.Э. Эмоции человека- СПб.: Изд-во "Питер", 2000. -464 с
14. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», «Давайте жить дружно!» практическое пособие, 2-ое издание, стереотипное, М.»ГЕНЕЗИС» 2000г.200с.
15. Панфилова М.А. «Игротерапия общения» (тесты и коррекционные игры), Москва, 2008 г., - 155 с.

16. Татарникова Л.Г. «Российская школа здоровья и индивидуального развития детей», С-Пб АППО, пособие 3-е издание, С-Пб, 2004г., с.- 190.

5.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- 1.Баркан А.И. Практическая психология для родителей. - М.: АСТ - ПРЕСС, 2001.-432 с
- 2.Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей.-М.,2000г.
- 3.Ковалёв С.В. Психология современной семьи.-М., 2000г.
- 4.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 2010г. - 208 с
- 5.Мирилова Т.Л. «Эмоциональное развитие ребенка», «Корифей» Волгоград, 2010 г., 98 – с.
- 6.Монина Г., Лютова Е. «Проблемы маленького ребенка», издательство «РЕЧЬ», С-Пб., 2003 г., 180 – с.

Методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова, М.А. Панфиловой

Цель: Выяснить весь спектр страхов, можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта.

Материал: бумага, цветные карандаши красного и черного цвета.

Модифицированная беседа о страхах А.И. Захарова предполагает выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно, и насколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» - «нет» или «боюсь» - «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А. И. Захаровым. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки.

Задание: Ребенку предлагается нарисовать два дома — красный и черный (возможен вариант предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники) детям предлагается расселить страхи: в красный дом — «нестрашные», в черный — «страшные страхи». После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ — выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. А.И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

По инструкции в красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В черном будут жить страшные страхи, а в красном — нестрашные. Взрослый перечисляет страхи и записывает их номера внутри дома.

Ты боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) потерять маму или папу;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ
- 10) опоздать в детский сад, школу;
- 11) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов;

- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);
- 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови;
- 27) уколов;
- 28) боли;
- 29) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

Диагностические задания на выявление страхов у детей М.А. Панфиловой

Задание №1

Цель: выяснить мотивы страхов у дошкольников.

Материал: бумага и цветные карандаши.

Методика проведения. Предложите ребенку порисовать на тему: «Что мне снится страшное, чего я боюсь днем».

Оценка. Проанализируйте содержание детских рисунков.

Имейте в виду, что графическое изображение страха не усиливает его, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реализации. В рисунках страх уже во многом реализован как нечто происшедшее, фактически случившееся. Тем самым остается меньше недосказанного, неясного,

неопределенного и все вместе это способствует потере эффективно травмирующего звучания страха в психике ребенка. Выделите мотивы страхов.

Рекомендации. Ни в коем случае нельзя торопить ребенка с выполнением задания, так как мысли о том, чтобы нарисовать страх, подразумевают встречу с ним, контакт, соприкосновение, что само по себе уменьшает остроту восприятия.

Следует одобрить ребенка за то, что он справился с заданием, поскольку гордость является антиподом страха, повышает чувство собственного достоинства, активность и уверенность в себе.

Задание №2

Цель: выявить объекты страшного в сказочных импровизациях.

Методика проведения. Предложите ребенку придумать и рассказать страшную сказку.

Выделите наиболее часто повторяющиеся объекты страшного. Предложите ребенку нарисовать их, придумать со страшными объектами смешные истории. Обсудите детские импровизации. Помогите ребенку проиграть содержание их сказочных импровизаций.

Методы коррекции и профилактики страхов

1. Повышение общего уровня эмоциональных переживаний ребенка.

Если ребенок постоянно угнетен, испытывает отрицательные эмоции, то основная задача – научить ребенка испытывать положительные эмоции. Это может быть достигнуто разнообразными игровыми методами. Проведя с ним одну игру и повысив одновременно эмоциональный тонус ребенка, надо договориться с ним об игре на следующий день. Ожидание будет поддерживать положительный эффект от проведенной игры или даже усиливать его. Уже это ожидание будет по эмоциональному тону выше обычного состояния ребенка. Каждая новая игра, прогулка и т.п. станут закреплением достигнутого эффекта, а расширение игры, включение в нее новых элементов, увеличит количество объектов, вызывающих положительные эмоции у ребенка.

2. Разыгрывание ситуации взаимодействия с предметом страха в игре.

Разыгрывание страха в игре помогает изменить не только личностные отношения, но и отрегулировать остаточное напряжение от стрессового воздействия, которое и порождает явление неадекватного страха в обычных, не экстремальных ситуациях. Для игры ребенку надо подобрать игрушки, которые похожи на тот предмет, которого воспитанник боится (собаку, «страшилище» и пр.) и поиграть в «страх»; разыграть сюжет, в котором ребенок может «расправиться» со своим страхом; выразить свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения.

3. Подражание и заражение

Ребенок подражает взрослому не только в поведении, но и заражается его оценками. Если взрослый человек о чем-то говорит со страхом в голосе, то это эмоциональное состояние передается ребенку, и он также начинает чего-либо бояться. Поэтому из окружения ребенка должны быть удалены тревожные, истеричные люди, либо они должны контролировать свое настроение и состояние своей психики. Подобно тому, как бессмысленно лечить ребенка от болезни, если дома находится взрослый больной, так невозможно помочь

ребенку, если существуют какие-либо факторы, которые способствуют рецидиву.

4. Деятельностная терапия

Необходимо занимать ребенка какой-либо деятельностью в течение дня.

Психика предназначена для активности.

Замена ничегонеделанья деятельностью – общая оздоровительная процедура для психики, значение ее велико как для помощи детям, так и взрослым, она применяется при лечении даже психически больных людей.

5. Манипулирование предметом страха.

Для этого можно купить ребенку маленькую игрушечную собаку или нарисовать и вырезать из картона. Способность управлять пугающим предметом, держать его в руках поможет ребенку приобрести чувство превосходства, властвования над ним. Если ребенок захочет выполнить агрессивные действия с этим предметом (порвать, скрутить и т.д.), то не следует его останавливать. Если агрессивные действия доведут ребенка до истерики, а не закончатся (как должно быть) катарсисом и расслаблением, то это будет свидетельствовать о каких-то очень сложных нарушениях, не поддающихся такой простой коррекции.

6. Штриховка, стирание и рисование.

Эффективным может оказаться такой прием – попросить ребенка нарисовать то, чего он боится, и рядом себя. Ребенка следует «подтолкнуть», спровоцировать – если он сам так не делает – нарисовать себя более крупным или как-либо защищенным (например, с палкой в руках или собаку на поводке и пр.) по отношению к пугающему предмету.

Здесь может произойти приблизительно следующий диалог:

- Нарисуй то, чего ты боишься... Что это такое?...

Ребенок говорит что это.

- Что он тебе может сделать, почему ты боишься?

Ребенок описывает те действия, которые, как он полагает, «страшилище» может с ним сделать.

- Нарисуй рядом с ... («страшилищем») себя.

Если ребенок согласится, то важно проследить, что произойдет дальше, если отказался – надо продолжить разговор:

- А давай нарисуем тебя с палкой в руках, что тогда будет?

- А если ты замахнешься палкой, то ведь «страшилище» испугается?

На этом же или на другом рисунке можно провести стирание пугающего предмета. Желательно, чтобы ребенок сам провел это действие, при этом надо повторять фразы: «Вот и нет... (название предмета)», «Смотри, ты его испугал».

Положительный эффект можно зафиксировать подведением итога: «Вот теперь все будет хорошо, потому что ты смелый, а он убежал, и тебе не надо больше его бояться – он сам тебя боится».

Если рисунок сделан не мелом на доске или простым карандашом, а цветными красками и его нельзя стереть, то выполняется штриховка с такими же комментариями или полуштриховка, которая символизирует клетку, в которую ребенок посадил объект страха.

7. Привыкание, или десенсибилизация.

Этот термин означает уменьшение чувствительности по отношению к пугающему объекту вследствие привыкания к нему. Это происходит в результате узнавания ребенком того, что из себя представляет объект его страха (например, собака – домашнее животное, какие функции она выполняет), а также в результате наблюдения ребенком нейтрального отношения взрослого к страшному объекту.

8. Анатомирование страха.

Это достаточно старый педагогический прием, к сожалению, им часто пренебрегают. Объясните ребенку, что собой представляет пугающий его предмет (собака, темнота и пр.), как он устроен, «откуда берется». Прием устраняет «пробелы» в восприятии ребенка, которые обычно заполнялись приписыванием этому предмету опасных, страшных качеств.

9. Куклотерапия.

У каждого ребенка есть любимый персонаж, поэтому можно провести идентификацию его со смелым героем мультфильма или сказки. Можно рассказать историю о том, как этот персонаж попадает в «страшную историю», связанную с пугающим ребенка объектом, и справляться с ним.

Во время рассказывания или небольшого спектакля не надо все время успокаивать ребенка, прерывая тем естественное течение переживаний. Таким образом, главная задача здесь состоит в усилении напряжения, которое постоянно испытывает ребенок, до такой степени, чтобы оно могло перейти в новую фазу – расслабление.

Необходимость достижения катарсиса (освобождения), однако, не предполагает доведение ребенка до истерики или припадков. Чтобы этого избежать, необходимо не затягивать рассказ и варьировать его в зависимости от состояния и возраста ребенка.

Важно, чтобы в рассказе было начало, кульминация (когда главному герою что-либо угрожает) и развязка (герой побеждает).

10. Эмоциональные качели.

Принцип качелей заключается в переходе из одного состояния в другое (противоположное). Для эмоциональных процессов качели означают попеременный переход от состояния опасности к состоянию безопасности. В «эмоциональных качелях» ребенок испытывает «прочность» своих регуляторных возможностей, обучается управлять своим состоянием.

Простейшим примером эмоциональных качелей, по словам В.В. Лебединского, является подбрасывание ребенка на руках: ребенок то летит без всякой опоры и ощущает себя в опасном положении, то опускается на руки взрослого, которые для него являются символом защиты. Секундное ощущение опасности не будет неприятно ребенку, но обычно оно присутствует при таких «упражнениях».

Подобные «качели» можно совершить и с собакой; иногда ребенок спонтанно приходит к такой возможности: он то прячется за взрослого, то выглядывает, смотрит на собаку и, может быть, даже дразнит ее. С темнотой ребенок может

также «играть», то забегая в темную комнату, то выбегая из нее на свет.

«Качели» можно проводить практически с любым видом страха.

11. Эмоциональное переключение

Уговоры родителей не пугаться в большинстве случаев не помогают, но отношение взрослого к объекту страха может быть воспринято ребенком через его отношение к этому взрослому, по механизму эмоционального переключения. Так, взрослый человек может случайно заразить ребенка каким-то страхом (например, крикнув при приближении к ребенку собаки). С помощью того же механизма переключения можно добиться и обратного результата. Незначительность пугающего объекта можно подчеркнуть короткой фразой, выразительным жестом как бы отбросить, проигнорировать его. Например, если ребенок пугается ползущего жука: «Уходи, жук, не мешай, мы сейчас очень заняты». При этом важна спокойная интонация.

12. Игровая коррекция страхов

Известно, что игра представляет собой естественный вид творчества детей, действие, в котором моделируется, отражается доступная пониманию ребенка окружающая действительность. В игре происходит реагирование чувств и желаний, постижение нового опыта социального взаимодействия, развитие воображения и расширения круга общения, приобретаются новые знания и умения.

Дети и сами в спонтанной игре изживают свои страхи, когда играют в сражения, прятки, лазают по деревьям, сараям, чердакам. Уменьшить различные виды страхов помогут популярные игры – «Пятнашки», «Жмурки», «Прятки», «Слепой и поводырь».

Профилактика страхов у детей

1. Необходимо давать правильные ответы на детские вопросы.
2. Обогащать знания детей о предметах и явлениях, по мере развития указывать на реальные опасности.
3. Не следует оставлять ребенка одного в незнакомой сложной обстановке.
4. Никогда не стоит пугать ради послушания.
5. Проявлять внимание к чувствам и переживаниям малыша.
6. Сохранять эмоциональный комфорт в семье.
7. Искоренять «негативные» тактики воспитания ребенка: неприятие, сверхтребовательность, гиперопеку.
8. Применять общую оздоровительную психотерапию (режим дня, питание, прогулки перед сном).
9. Нельзя стыдить ребенка за испытываемый страх.

Рекомендации:

1. С высоко тревожным ребенком целесообразно заниматься куклотерапией, или ролевыми играми, в которых любимые персонажи ребенка попадают в «страшную» для него историю и успешно справляются с нею. В таких случаях ребенок идентифицирует себя с персонажем и приобретает адаптивные способы поведения.
2. Целесообразно проводить с ребенком беседы «анализирующие» страх. В этих случаях ребенку объясняется, что представляет пугающий его предмет, как он «устроен», откуда берется. Устранение пробелов восприятия ребенком уменьшает его страх.
3. Целесообразно организовывать игры с манипулированием предметами страха. Для чего ребенку можно купить, например, игрушечную собаку, если он ее боится, позволить ему манипулировать ей, почувствовать превосходство и власть.

4. Ребенок может нарисовать свой страх, а потом уничтожить его тем, или иным образом, при этом воспитатель должен проговаривать: «Смотри – ты его напугал, смотри — он от тебя убежал».
5. Целесообразно играть с детьми в игры: «страх темноты», «страх животных», «страх транспорта», «страх стихии» и т.д. в зависимости от страхов детей.