

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

---

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А.Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Возраст детей 5-7 лет

Разработчик  
Трощенко Наталья Олеговна,  
Педагог-психолог

Санкт – Петербург  
2021

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

---

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А.Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Возраст детей 5-7 лет**

**Разработчик  
Трошенко Наталья Олеговна,  
Педагог-психолог**

**Санкт – Петербург  
2021**



**Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;

5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
10. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Преодоление страхов у детей дошкольного возраста» имеет социально-гуманитарную направленность.

#### **Актуальность программы.**

Дети дошкольного возраста, как правило, очень восприимчивы к влияниям внешней среды. Из-за повышенной восприимчивости есть риск повышения уровня тревожности, а соответственно, и появление различных страхов.

Под влиянием страхов у детей дошкольного возраста может возникнуть состояние эмоционального перенапряжения, которое проявляется различными изменениями в поведении: заторможенность, импульсивность, непредсказуемые действия и др. Наличие устойчивых страхов говорит о том, что ребенок не способен справиться со своими чувствами, не может контролировать их.

#### **Научная обоснованность программы:**

В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и чаще всего носят возрастной характер. У детей в возрасте 3 — 5 лет интенсивно развивается воображение, а вместе с этим и вероятность появления воображаемых страхов. В возрасте 5 — 7 лет дети повышено чувствительны к страху смерти, что способствует перерастанию различных опасений в невротические страхи.

Устранение отрицательных эмоциональных следов страха является необходимым условием психического здоровья детей.

**Адресат программы:** Программа направлена на оказание психологической помощи детям дошкольного возраста (5-7 лет), оказавшимся в трудных жизненных ситуациях, вызывающих негативные переживания и предрасполагающих к возникновению различных переживаний и страхов.

**Цель программы:** Устранение, преодоление, десенсибилизация страхов у детей (профилактика, коррекция).

**Задачи программы:**

1. Предупреждение (коррекция) у детей неуверенности, застенчивости.
2. Снятие поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста (торможение, импульсивность, скованность), возникающих в результате воздействия страхов.
3. Отреагирование при помощи эмоций ранее испытанных детьми переживаний страха.
4. Десенсибилизация страхов.
5. Обучение детей игровому проигрыванию своих переживаний психологического содержания.
6. Развитие умения владеть своими эмоциями и принимать решения.
7. Обучение детей дошкольного возраста адекватной психологической защите.

**Обучающие:**

Обучение навыкам противостояния стрессам.

Обучение ближайшего окружения ребенка способам оказания необходимой психологической поддержки.

**Развивающие:**

Принятие ребенком философии потери, естественности постоянных изменений в жизни как неотъемлемой части этой самой жизни. Психокоррекционную работу с печальными воспоминаниями. Работа с чувством вины и чувством ответственности.

Психокоррекционная работа с эмоционально-волевой сферой.

Развитие способности самоконтроля. Обучение эффективным способам отреагирования своих чувств. Получение необходимой и доступной психологической поддержки.

Развитие и укрепление адекватной позитивной самооценки.

Развитие навыков эффективного общения с окружающими.

**Воспитательные:**

Формирование системы жизненных ценностей.

Формирование эффективных жизненных стратегий у ребенка и его ближайшего окружения

**Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:**

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

#### **Ожидаемые результаты программы:**

Критериями результативности программы являются:

1. Улучшение эмоционального состояния,
2. Снятие напряжения и тревожности
3. Развитие навыков владения своими эмоциями и страхами
4. Отреагирование, вербализация своих переживаний с последующей нормализацией поведения и общего эмоционального состояния.

#### **Оценка результативности:**

Для оценки результативности могут использоваться:

1. Данные наблюдения, беседы, проективных методик.
2. Результаты теста "Страхи в домиках" (А.И. Захарова и М.А. Панфиловой)
3. Тест "Тревожности" (Р.Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)
4. Детская тревожность. Тест для родителей (4-10 лет)
5. Данные анализа продуктов деятельности (на протяжении всех занятий);

## 2. Содержание программы.

Программа рассчитана на 12 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий 1 час.

### Раздел 1. Вводная часть

Создание благоприятной, дружелюбной обстановки в группе, Раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости, устранение социальных страхов.

Занятие 1. Вводное занятие, знакомство.

### Раздел 2. Основная часть

Обучение детей преодолению страха при помощи рисования, упражнение в умении отреагировать свой страх при посредстве игры, сказки и рисования.

Занятие 2. Психологически мотивированные игры

Занятие 3. Тематическое рисование

Занятие 4. Психотерапевтические игры

Занятие 5. Сказочные страхи

Занятие 6. Ролевые игры по сюжетам сказок

Занятие 7. Психологическая безопасность

### Раздел 3. Заключительная часть

Устранение отрицательных эмоциональных следов страха.

Занятие 8. Итоговое занятие. Диагностика

## 3. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Вводная часть.</b>	1	-	1
1.1.	Занятие 1. Вводное занятие, знакомство.	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Основная часть.</b>	10	1.2	4.8
1.2	Занятие 2. Психологически мотивированные игры	1	0,20	0,80
3.2	Занятие 3. Тематическое рисование	1	0,20	0,80
4.2.	Занятие 4. Психотерапевтические игры	1	0,20	0,80
5.2	Занятие 5. Сказочные страхи	2	0,20	0,80
6.2.	Занятие 6. Ролевые игры по сюжетам сказок	4	0,20	0,80
7.2	Занятие 7. Психологическая безопасность	1	0,20	0,80
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Заключительная часть</b>	1	-	1
3.1	Занятие 8. Итоговое занятие. Диагностика	1	-	1



	<b>ВСЕГО:</b>	12	1.2	6.8
--	---------------	----	-----	-----

### Учебно-тематический план занятий

№	Тема	Содержание	Формы и организация работы
1	Вводное занятие. Знакомство.	Создание благоприятной, дружелюбной обстановки в группе, Устранение страхов неожиданного воздействия, замкнутого пространства, одиночества Обучение умению контролировать эмоции, коррекция страха нападения. Профилактика страха темноты.	Знакомство, Подвижные психотерапевтические игры: «Давайте поздороваемся», «Замри», «Жмурки»
2.	Психологически мотивированные игры	Раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости, Устранение социальных страхов.	Приветствие, Игра «Мое имя» Игра «Паровозики», Игра «Похлопаем друг другу»
3	Тематическое рисование	Обучение детей преодолению страха при помощи рисования, упражнение в умении отреагировать свой страх при помощи игры и рисования.	«Азбука страхов»
4	Психотерапевтические игры	Снятие эмоциональных блоков, обучение невербальному выражению эмоций. Устранение замешательства в непредсказуемых ситуациях. Активизация процесса принятия решений.	Психотерапевтические игры: Игра «препятствия» Игра «смелые ребята»
5	Сказочные страхи	Преодоление страхов сказочных персонажей. Упражнение в умении действовать в непредсказуемых ситуациях.	Придумываем сказку Игра «Баба – Яга» Разыгрывание сказок

6	Ролевые игры по сюжетам сказок	Приобщение через сказки к миру взрослых, ознакомление их с характерами, действиями, поступками. Улучшение способности детей принимать роли, вести себя более гибко. Развитие воображения инициативы детей.	Ролевые игры по сюжетам известных сказок. Ролевые игры по сказочным и условным историям. Подготовка к игре. - Тренировка -Разыгрывание сказки «Колобок» по ролям.
7	Психологическая безопасность	Упражнение в умении управлять собой в трудных ситуациях, используя положительную сторону страха во благо себе	Проигрывание бытовых ситуаций «Заблудился « «Один дома» «Незнакомец на улице» «Сломал чужую вещь» и т.д
8	Итоговое занятие Диагностика	Устранение отрицательных эмоциональных следов страха.	Составление группового коллажа «Сказочная страна» Обсуждение итогов занятий

#### 4. Учебно-методический комплекс программы:

Для проведения занятий необходим специально оборудованный кабинет, в котором представлены разнообразные материалы для творческого самовыражения. Важно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор всего необходимого для работы. Пространство кабинета должно быть достаточно большим для того, чтобы оно могло быть организовано в соответствии с требованиями проведения групповой арт-терапии.

Отбор детей в группу производится по результатам предварительного консультирования родителей и индивидуальной диагностики ребенка.

##### 4.1.Раздаточный материал на каждого ребенка:

Простые карандаши, цветные карандаши, фломастеры, бумага, ватман, мяч, куклы-нарукавники.

##### 4.2. Тестовые методики:

###### 1. Тест «Страхи в домиках» (м.А.Панфилова)

**Цель:** выявить какой именно страх испытывает ребенок. Тест «Страхи в домиках» проводится с одним ребенком или с группой детей.

После выполнения задания детям предлагается закрыть страшный дом на замок, который они сами рисуют, а ключ выбросить или потерять. Страхи в черном доме подсчитываются и соотносятся с возрастными нормами.

**Инструкция:** « В красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В каком доме (красном или черном) будут жить страшные страхи, а в каком нестрашные? Я буду перечислять страхи, а ты показывай соответствующий дом».

Страхи:

1. Когда останешься дома один;
2. Нападения, бандитов;
3. Заболеть, заразиться;

4. Умереть;
5. Того, что умрут твои родители;
6. Каких – то людей;
7. Маму или папу;
8. Того, что они тебя накажут;
9. Бабы Яги, Кошья Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;
10. Опоздать в детский сад;
11. Перед тем как заснуть;
12. Страшных снов;
13. Темноты;
14. Волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. Машин, поездов, самолетов; (страхи транспорта);
16. Бурана, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. Когда очень высоко (страхи высоты);
18. Когда очень глубоко (страх глубины);
19. В маленькой тесной комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страхи замкнутого пространства);
20. Воды;
21. Огня;
22. Пожара;
23. Войны;
24. Больших улиц, площадей;
25. Врачей (кроме зубных);
26. Крови ( когда идет кровь);
27. Уколов;
28. Боли (когда больно);
29. Неожиданных, резких звуков, когда что – то внезапно упадет, стукнет.

Возрастные нормы (по А.И. Захарову).

Среднее число страхов у детей (по полу и возрасту).

Возраст	Число страхов		Возраст	Число страхов	
	мальчики	девочки		мальчики	девочки
3	9	7	9	7	10
4	7	9	10	7	10
5	8	11	11	8	11
6	9	11	12	7	8
7(дош)	9	12	13	8	9
7 (школ)	6	9	14	6	9
8 (школ)	6	9	15	6	7

Возрастные особенности проявления страхов:

8 месяцев – боязнь незнакомых людей.

1,5 года – беспокойство при долгом отсутствии матери, шумной обстановке в семье, боязнь врачей, боли, уколов.

После 1 года – страх одиночества, иногда страх высоты, страх глубины.

2 года – страх наказания со стороны родителей, боязнь поездов, транспорта, боязнь животных (волка), уколов.

Младший дошкольный возраст – страхи сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков; типичные страхи: одиночества, темноты, замкнутого пространства.

Старший дошкольный возраст – страх смерти, страх смерти родителей. страхи животных, страхи сказочных персонажей, страх глубины, страх нападения, страх войны.

У девочек: страх заболеть, наказания, перед засыпанием, страх сказочных персонажей.

Младший школьный возраст – страх сделать что – нибудь не так, страх несчастья (магические представления).

Подростковый возраст – страх смерти родителей, страх войны. На основании данных, высчитывается индекс страха ребенка, который равен процентному отношению страха каждого ребенка к общему числу страхов:  $ИС = \text{число страха ребенка} * 100 \%$ .

#### Протокол тестирования Тест «Страхи в домиках»

п/п №	Фамилия, имя ребенка	Страхи «черного домика»	Страхи «красного домика»	Всего страхов	
				В «черном домике»	В «красном домике»
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

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

Определить уровень тревожности ребенка можно с помощью специального проективного теста тревожности.

14 рисунков размером 8,5 x 11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

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

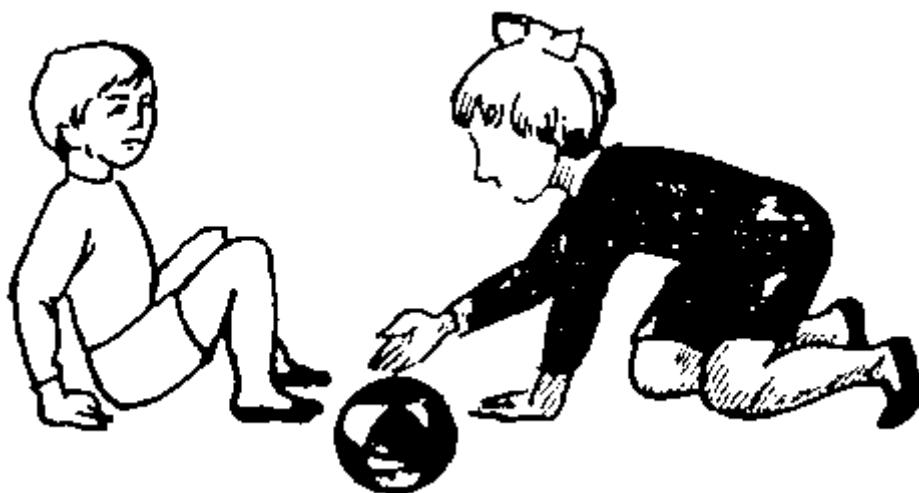
### **Инструкция.**

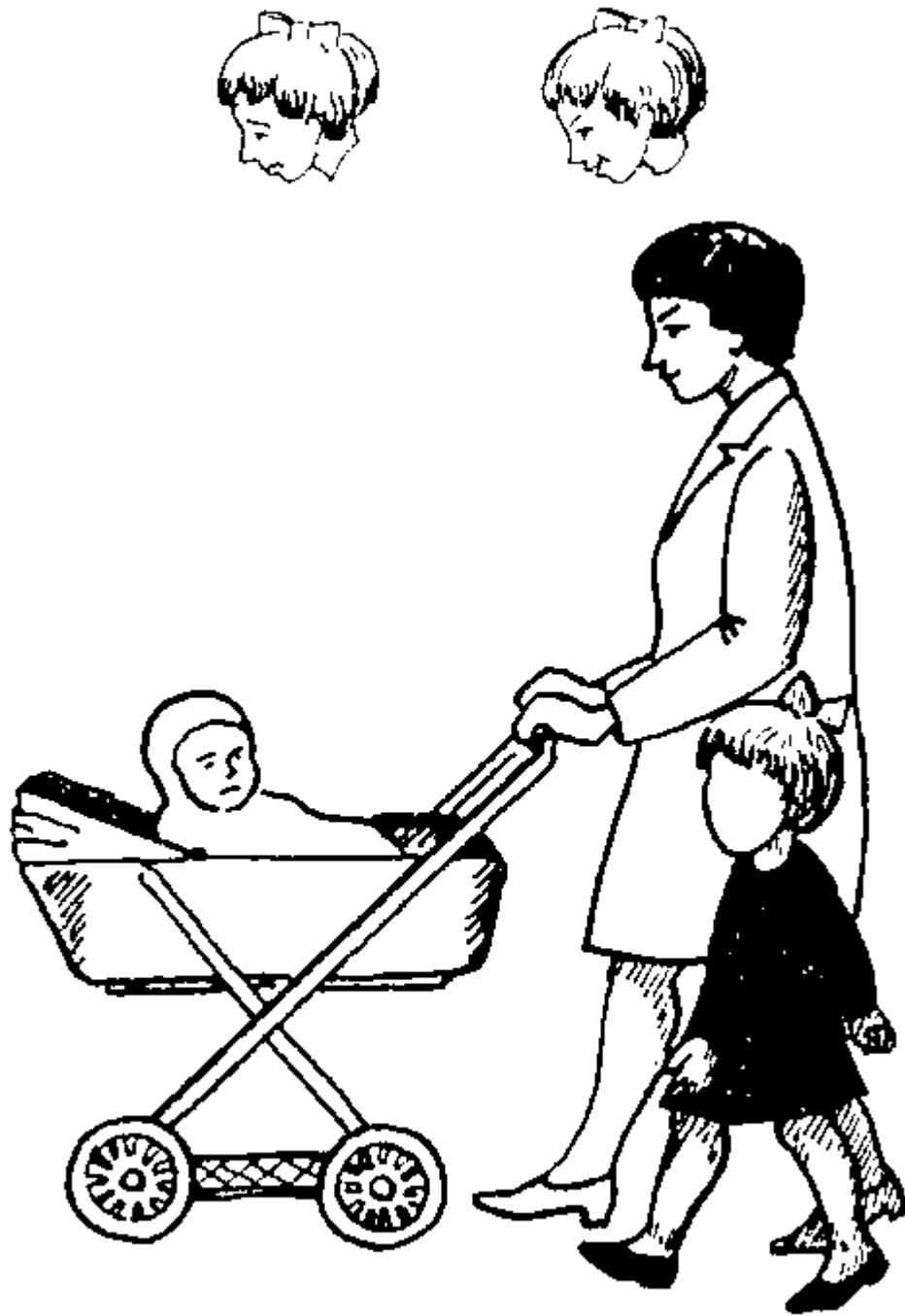
1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

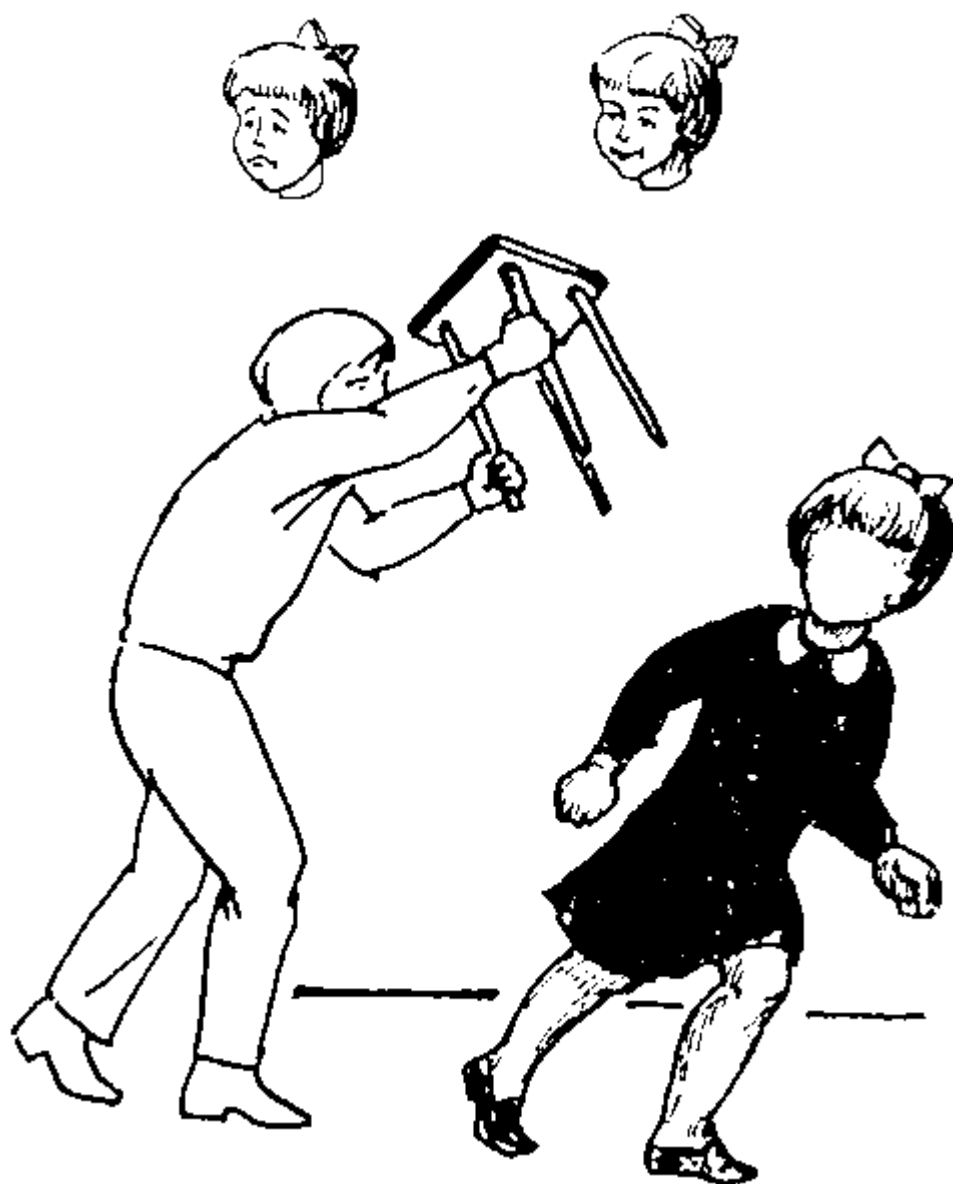
Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

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

Стимульный материал к тесту для девочек

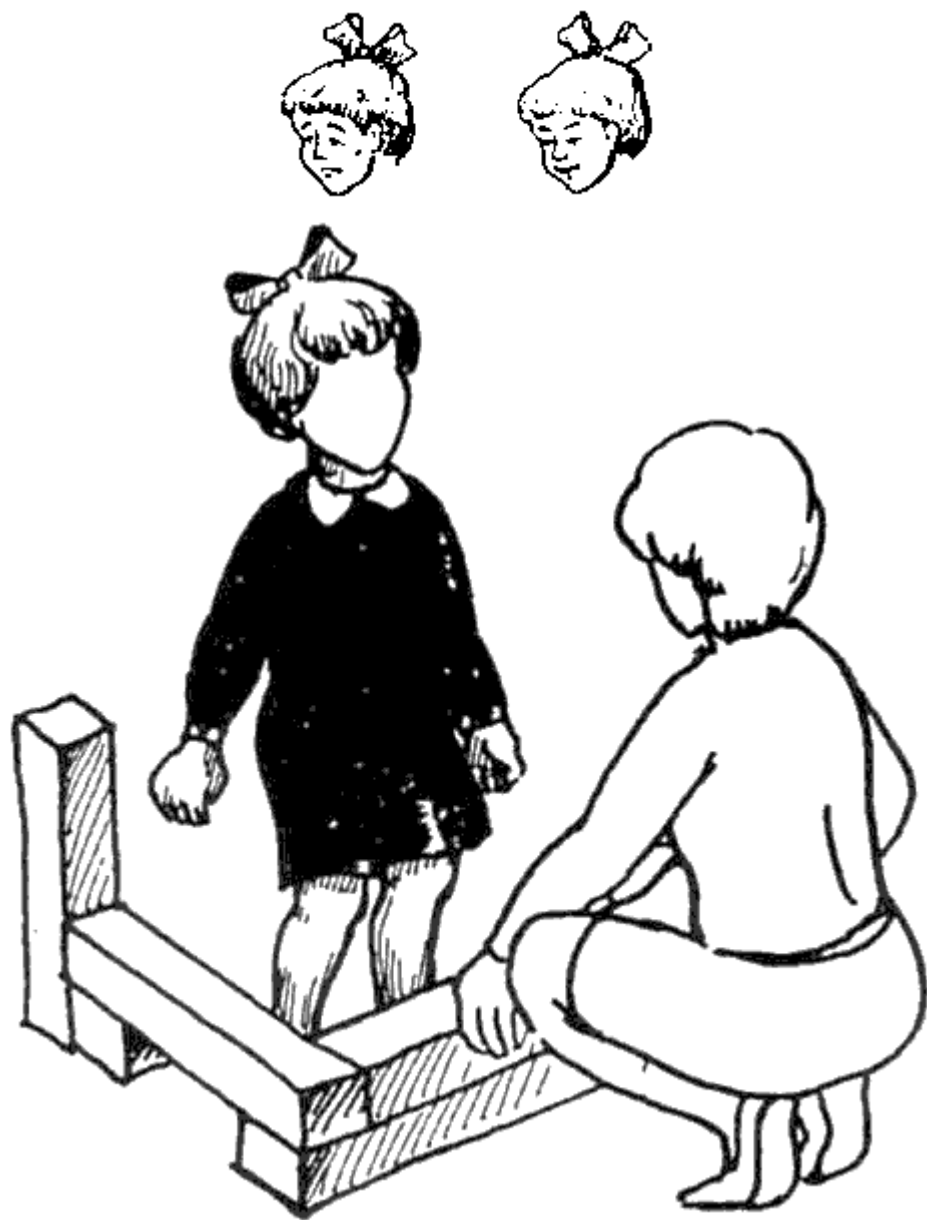


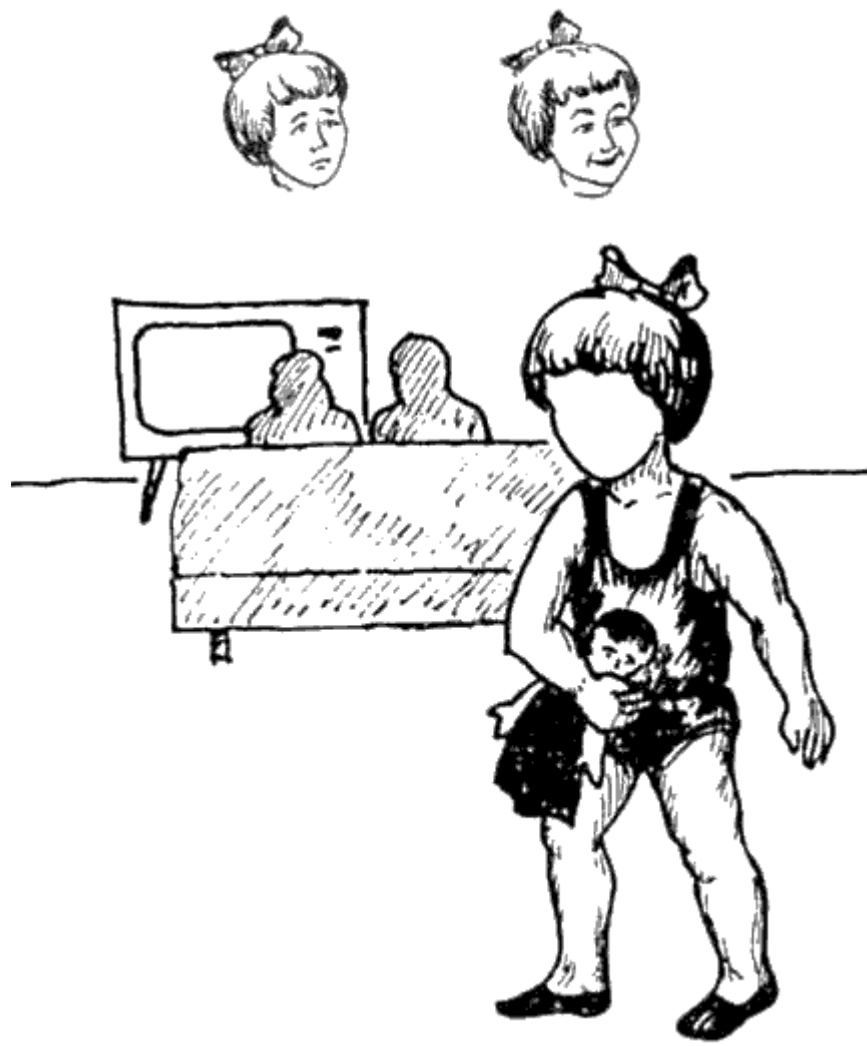


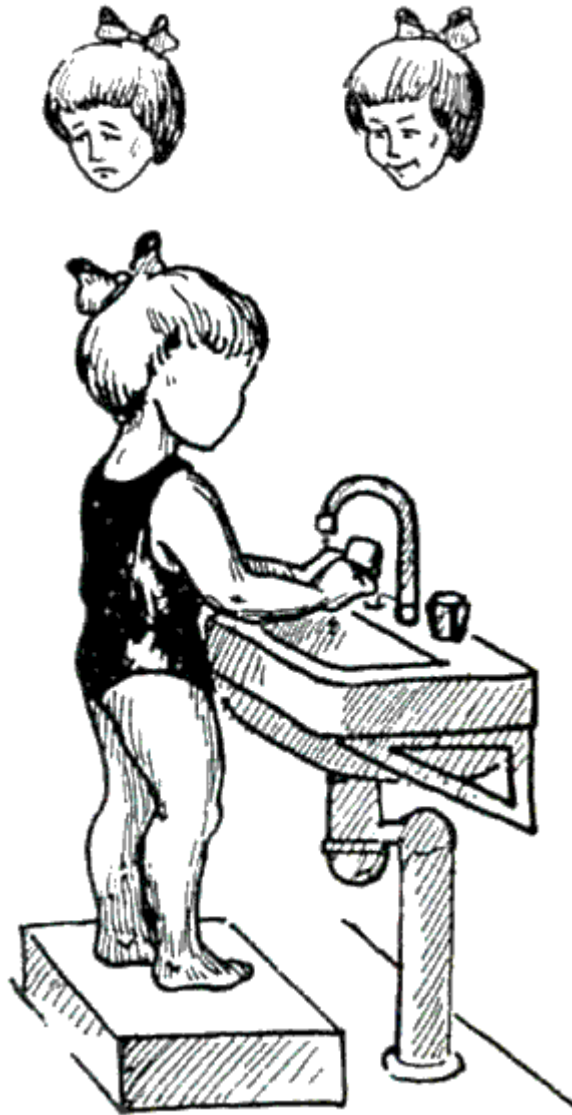






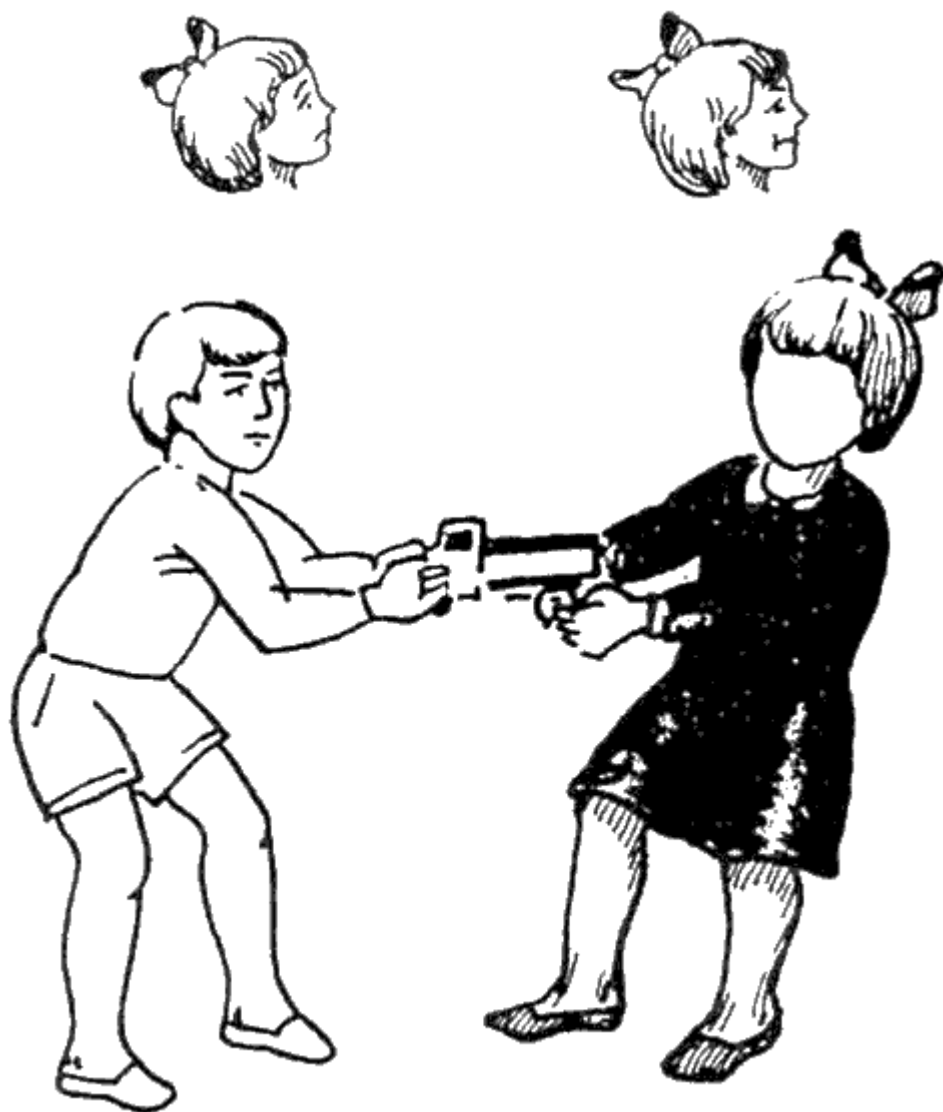


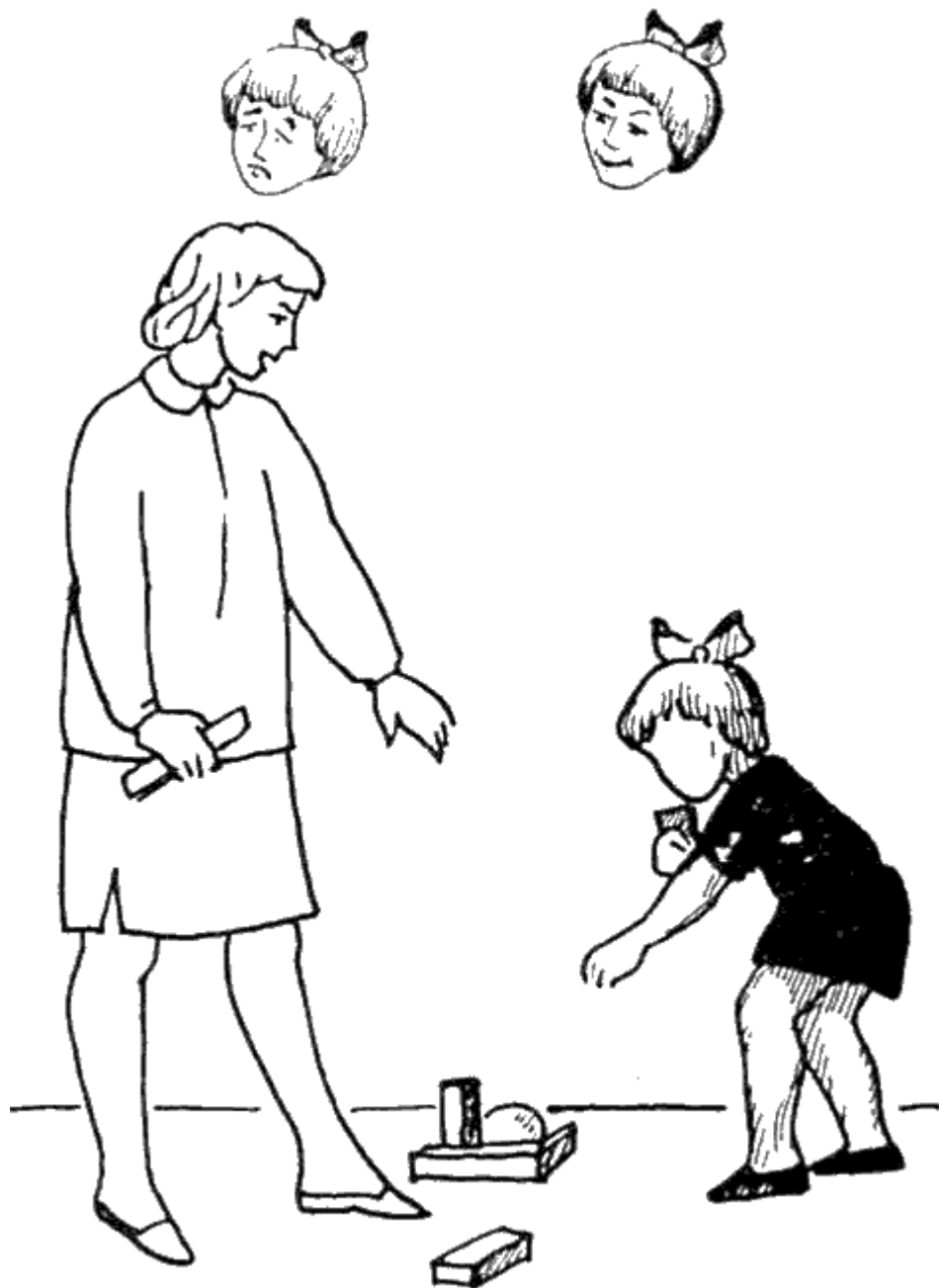




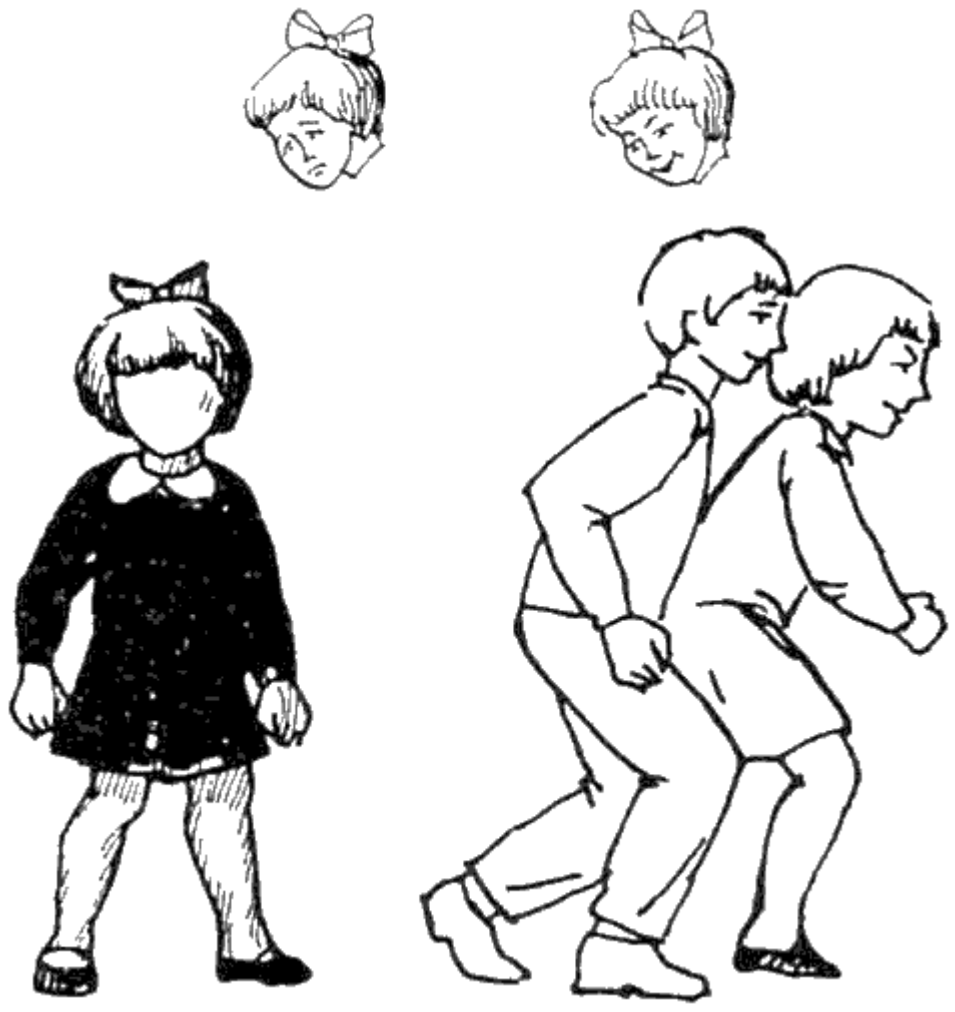


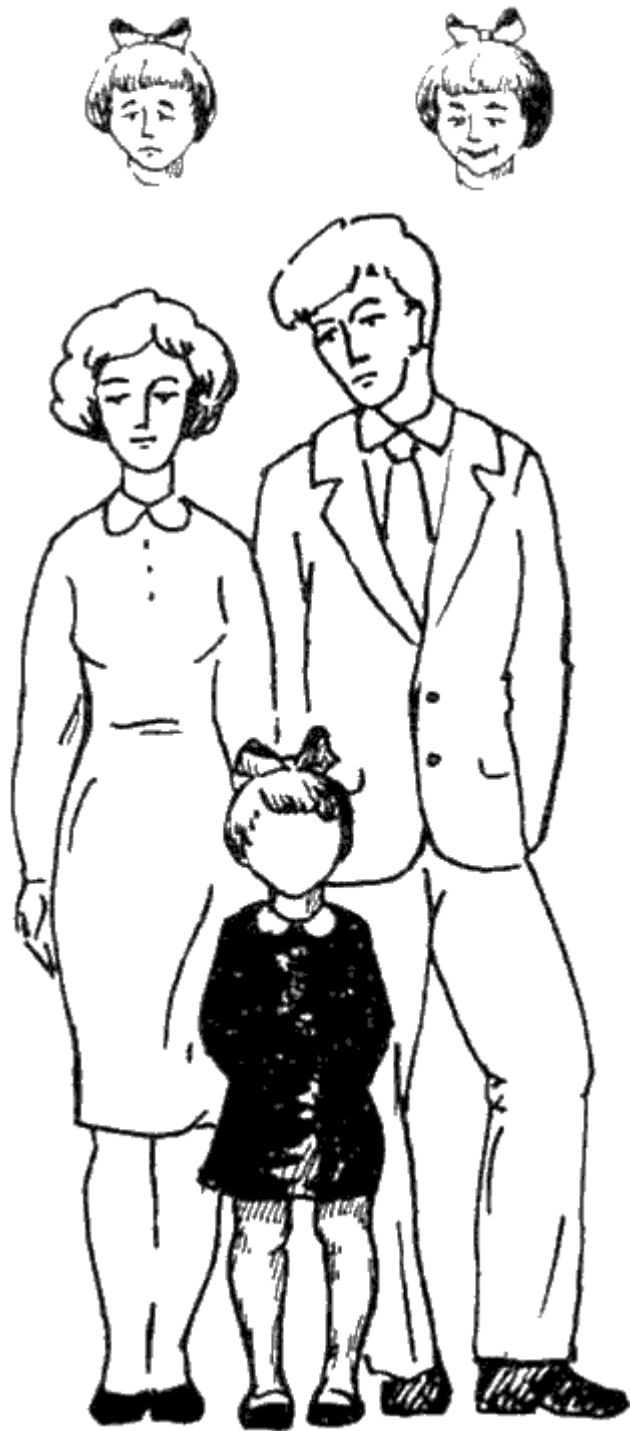


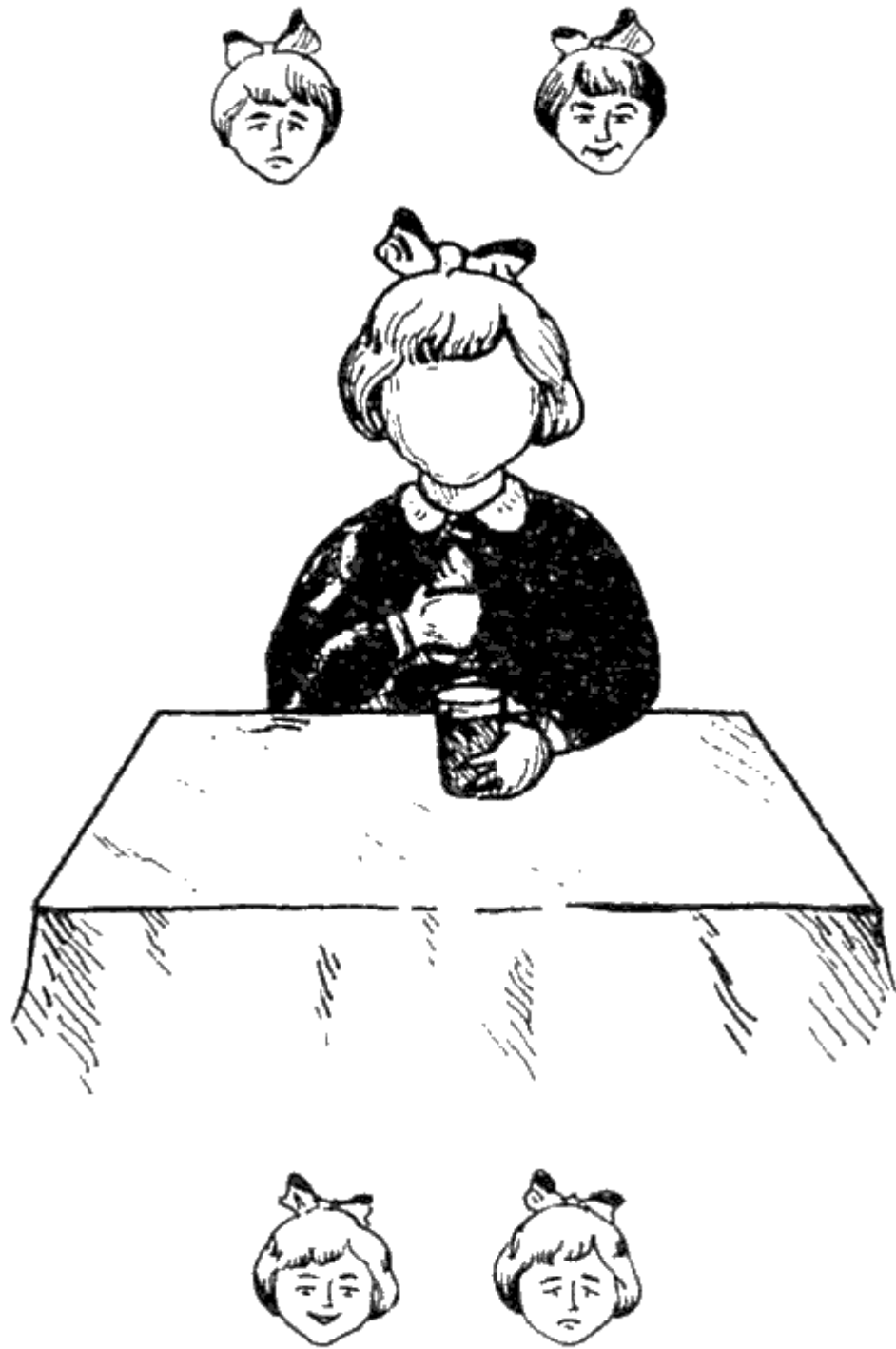








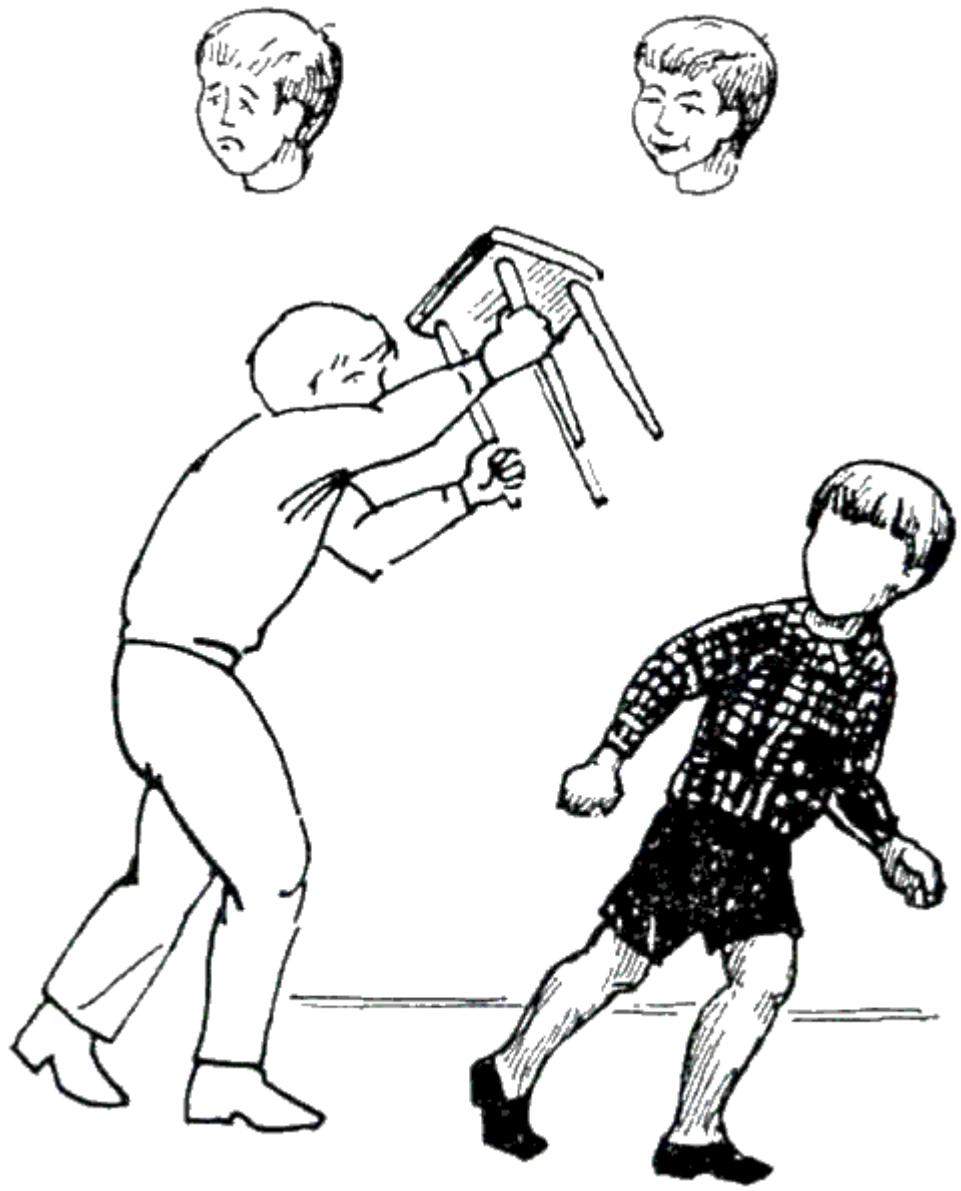


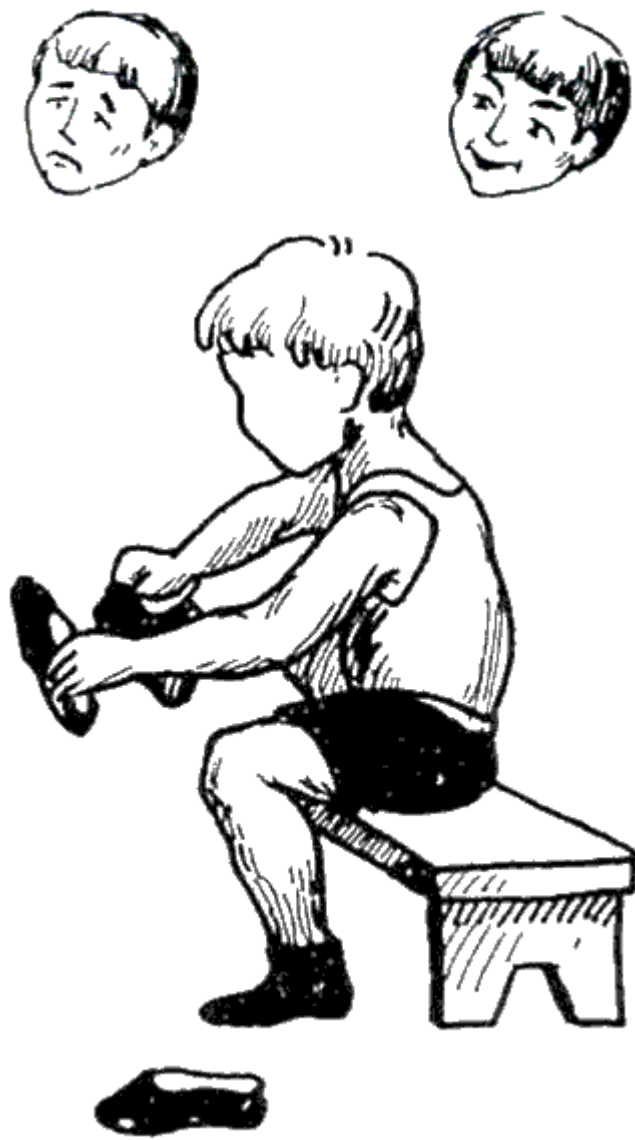


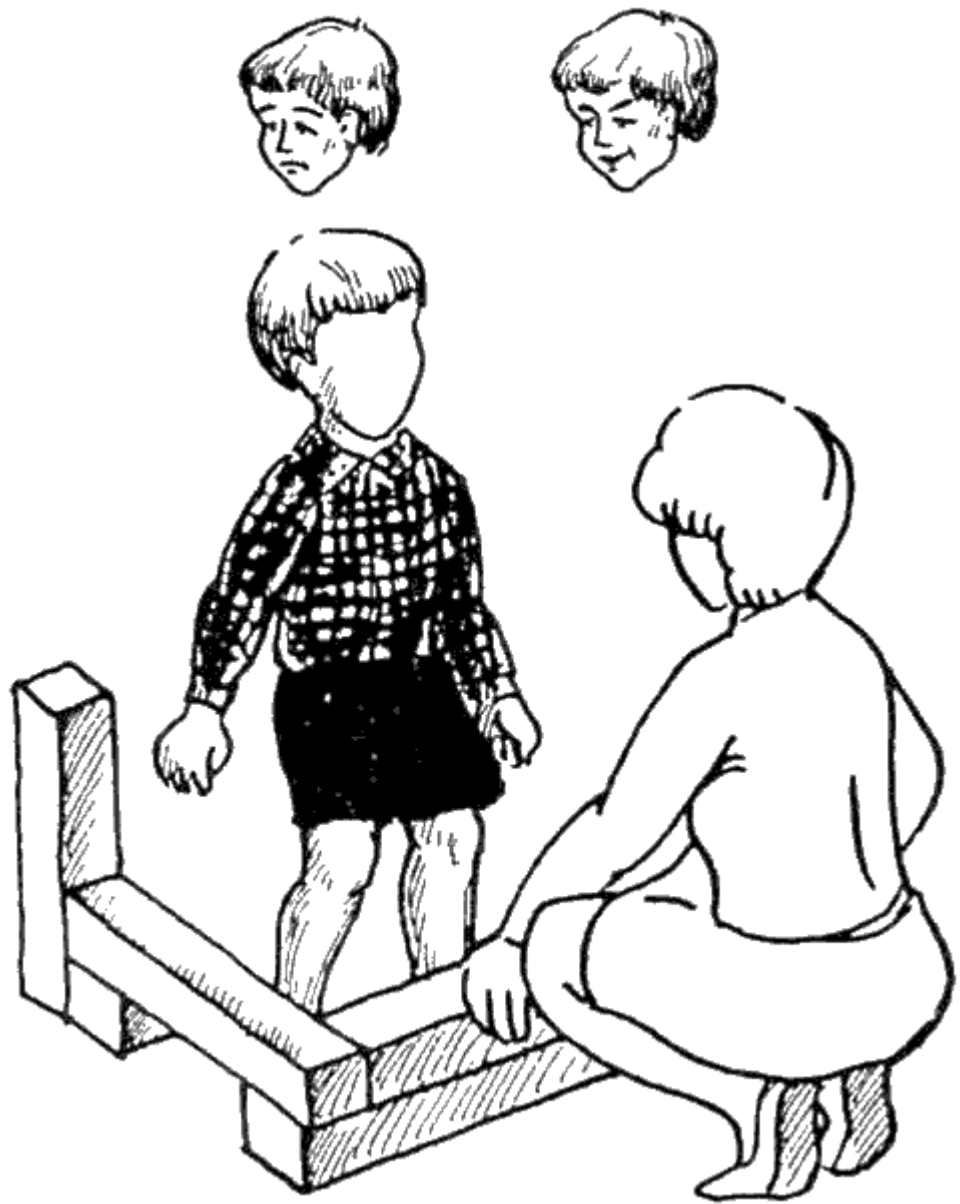
Стимульный материал к тесту для мальчиков



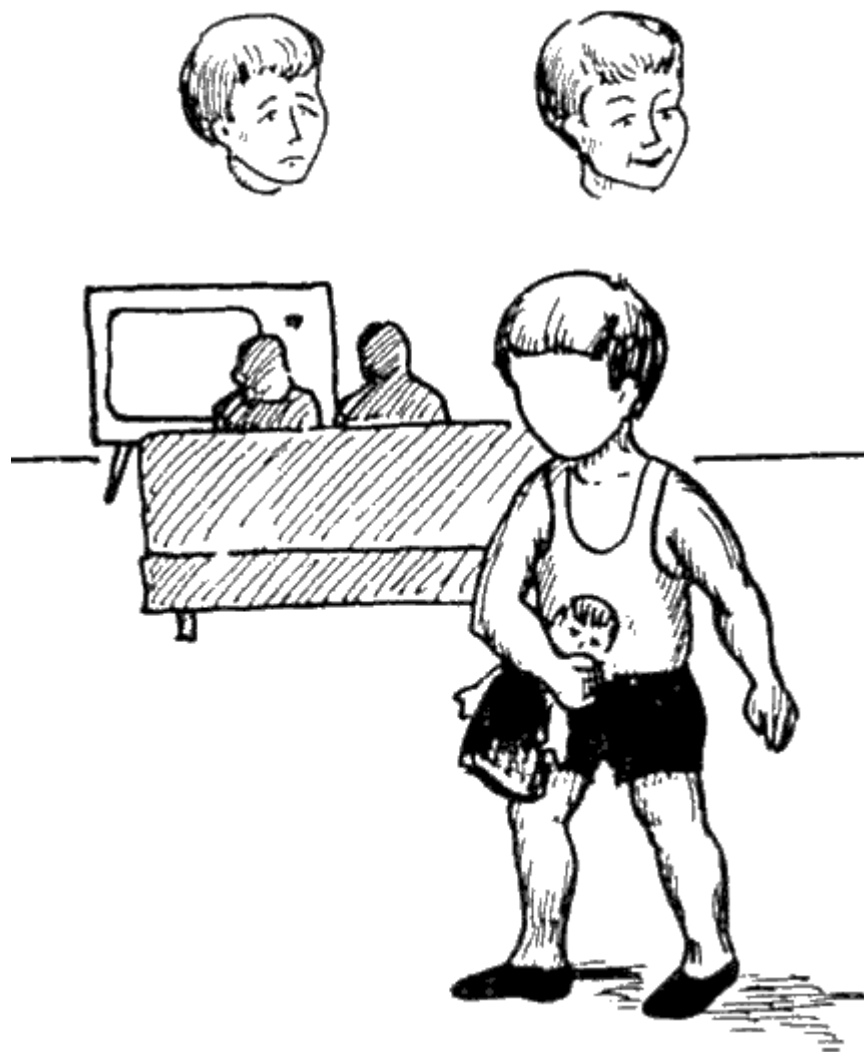


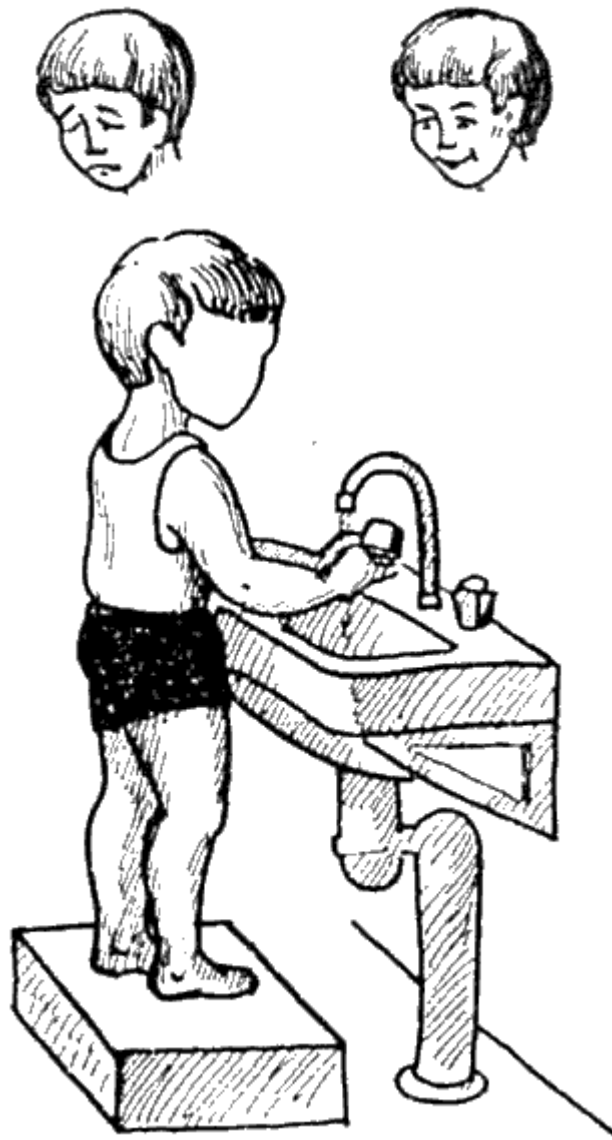




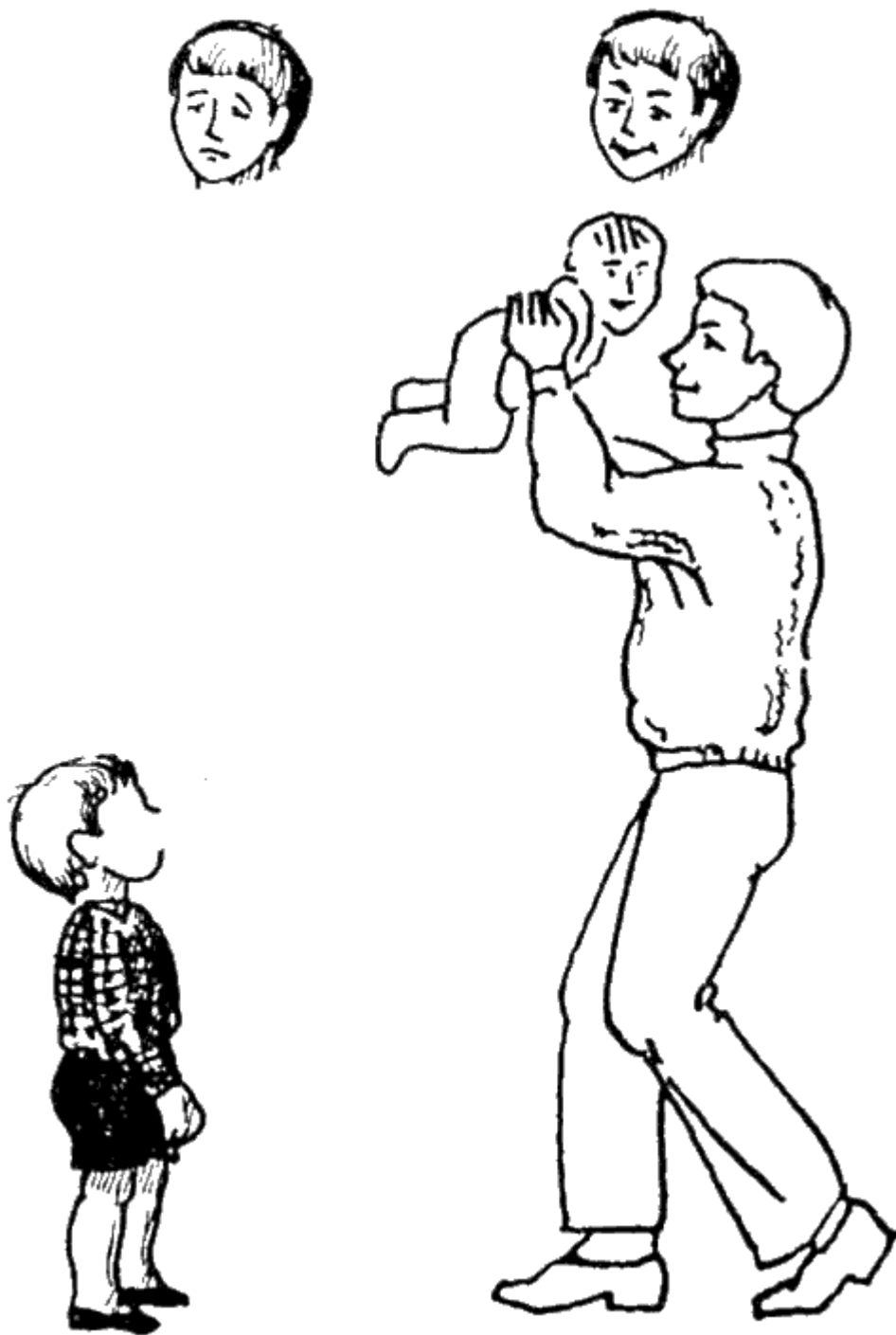


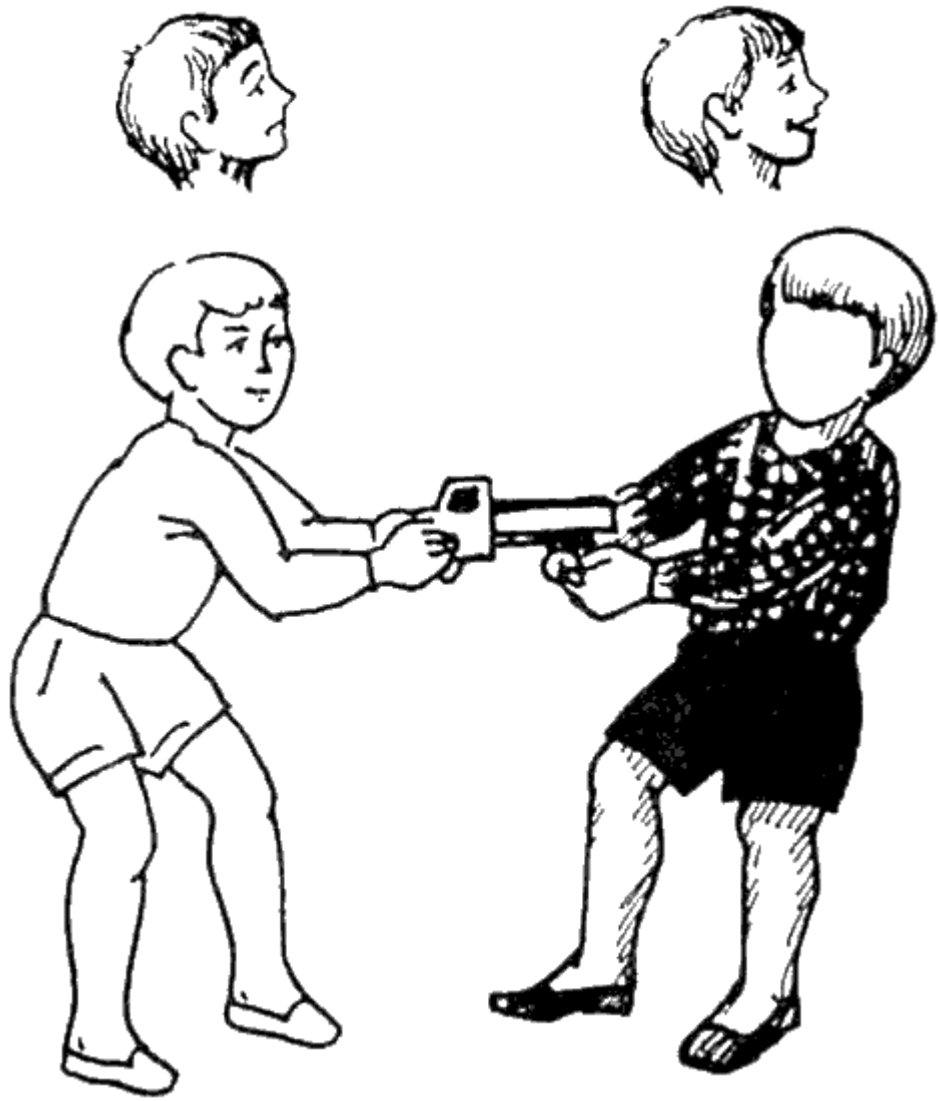


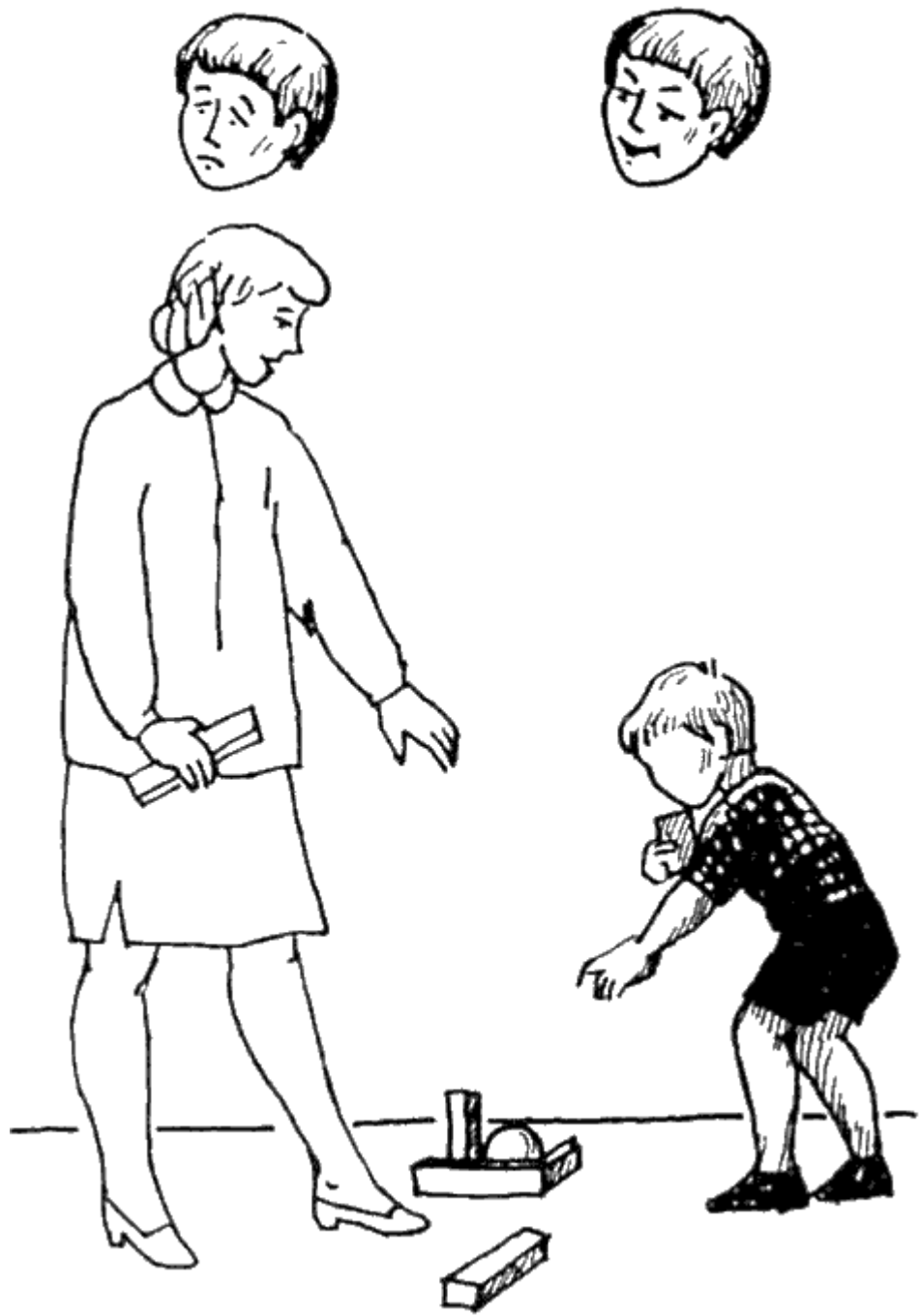


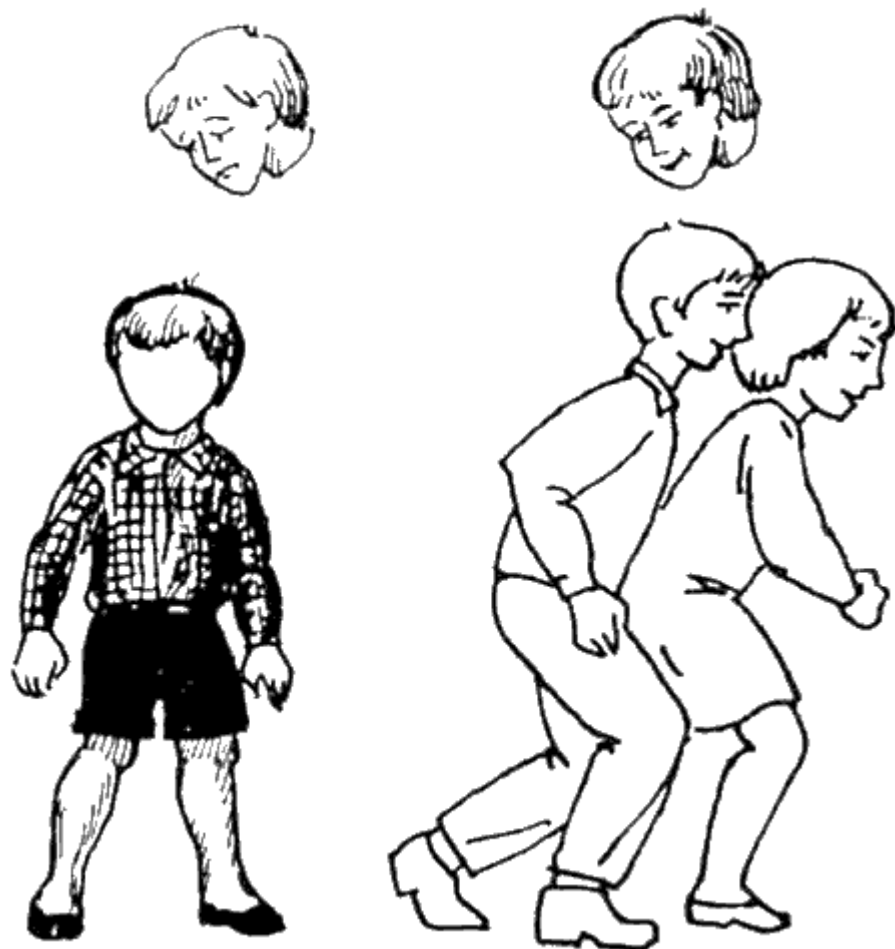


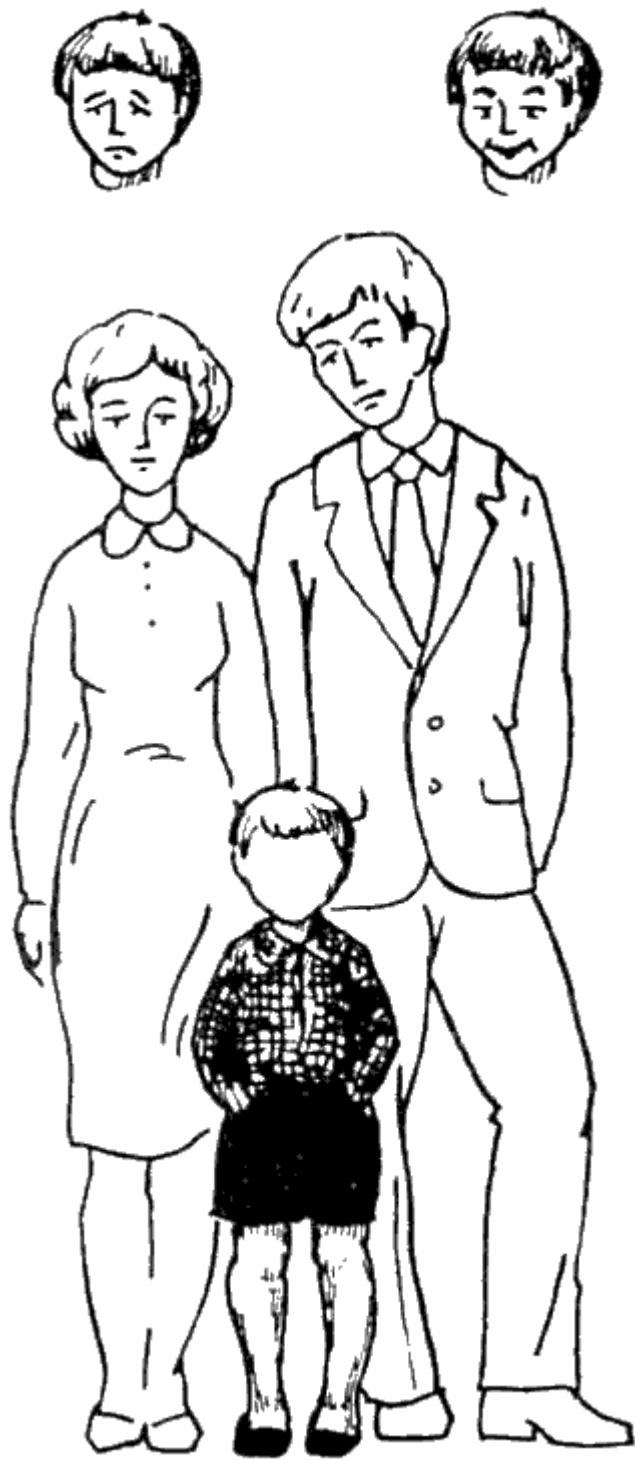




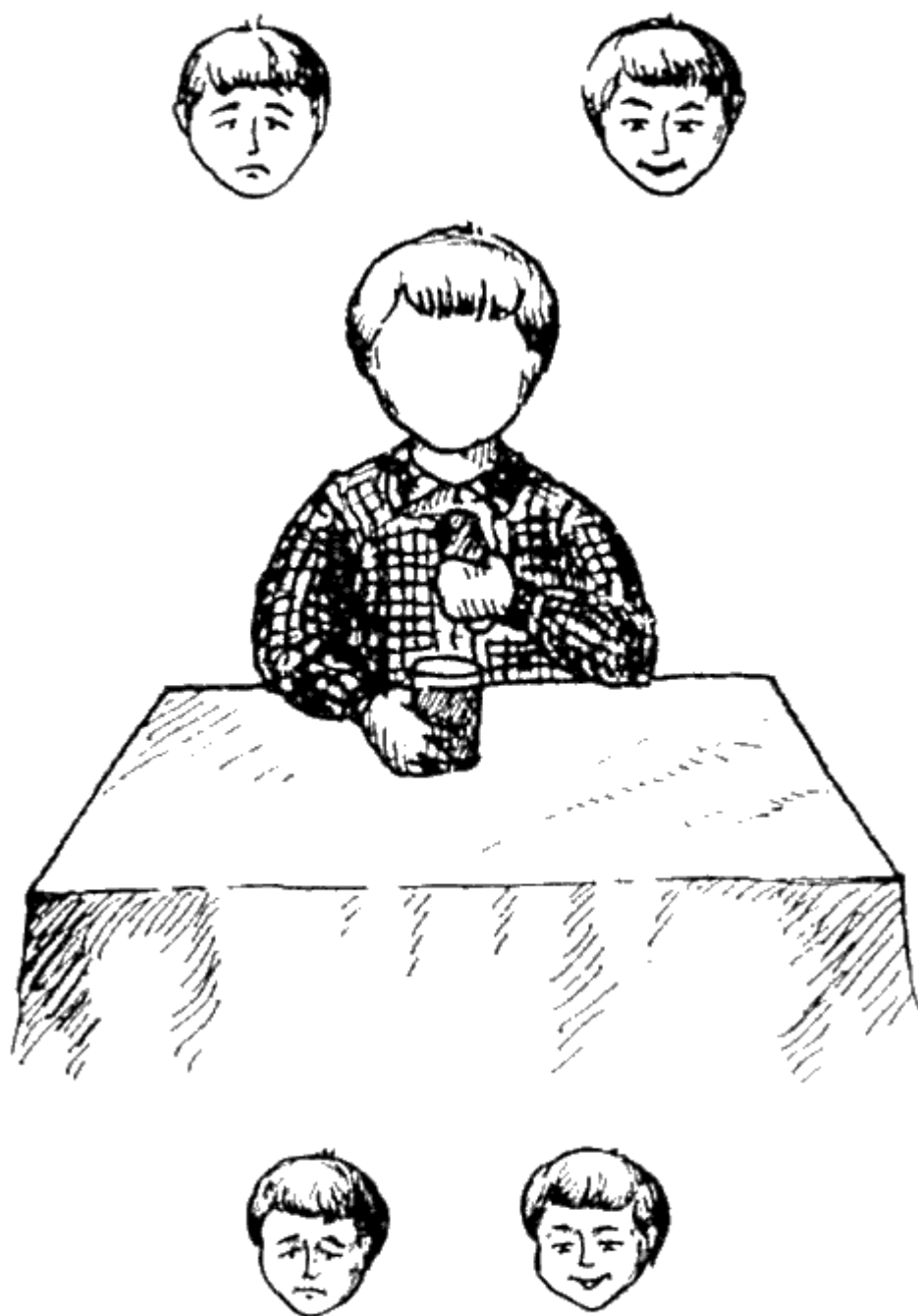












## Методическая разработка к учебной программе

### Структура программы:

#### Структура занятия:

1. Приветствие. Оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы.
2. Разминка. Данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.
3. Основная часть. В этой части решаются цели и задачи занятия. В нее входит комплекс психологических упражнений и приемов, продуктивная деятельность.
4. Рефлексия занятия. Оценка занятия взрослыми с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Дети делятся своими эмоциями (как себя чувствуют «здесь и сейчас»).
5. Прощание. Оно необходимо для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы

### Приложение 2

## Конспекты занятий по учебной программе

### 1. Вводное занятие. Знакомство.

1. Приветствие, знакомство.

- Назовите своё имя

- Назовите своё настроение и его цвет.

2. Игра «Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок — здороваемся за руку;

2 хлопка — здороваемся плечиками;

3 хлопка — здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

2. Игра «Замри».

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

3. Игра «жмурки».

Участники встают в большой круг. Определяют водящего, завязывают ему глаза и ставят в центре круга. Остальные занимают места в ямках-норках. Водящий

приближается к игроку, чтобы поймать его. Тот, не выходя из своей норки, старается увернуться от него, то наклоняясь, то приседая. Водящий должен не только поймать, но и назвать игрока по имени. Если он правильно назовет имя, участники игры говорят: «Открой глаза!» – и водящим становится пойманный. Если же имя будет названо неправильно, игроки, не произнося ни слова, делают несколько хлопков, давая этим понять, что водящий ошибся, и игра продолжается дальше. Игроки меняются норками, прыгая на одной ноге.

Правила игры. Водящий не имеет права подсматривать. Во время игры никому нельзя выходить за пределы круга. Обмениваться норками разрешается только тогда, когда водящий находится на противоположной стороне круга.

#### 4. Обсуждение

-Какая из игр больше понравилась?

-Было ли трудно играть?

-Как твоё настроение сейчас?

### **Занятие 2. Психологически мотивированные игры**

#### 1.Приветствие «имя и движение»

«Здравствуйте, ребята! Пусть каждый назовёт свое имя и сделает какое-нибудь движение»

#### 2. Игра «Моё имя»

Психолог задаёт вопросы ; дети по кругу отвечают .

Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты, чтобы тебя звали по другому? Как? ( дети могут придумать себе какое-нибудь сказочное имя)

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.

#### 2. Игра «Паровозики»

Перед упражнением по аудитории расставляются преграды (стулья)

Дети разделяются по парам. Из них- один ведущий, другой-ведомый. Ведомый становится впереди ведущего, ему завязывают глаза.

Ведущий стоит сзади. Задача ведущего-провести впереди стоящего через все препятствия, не столкнувшись с ними.

Затем ребята меняются ролями.

-Обсуждение:

Кем было легче быть-ведущим или ведомым? Почему?

#### 3. Игра «похлопаем друг другу»

Психолог по очереди называет имена участников и все ребята аплодируют каждому.

#### 4.Обсуждение занятия

-Как ваше настроение? Какое упражнение больше всего понравилось?

### **Занятие 3. Тематическое рисование**

#### 1.Приветствие

#### 2. «Азбука страхов»

Каждому ребёнку предлагается нарисовать какого-нибудь страшного героя и дать ему имя.

### **Занятие 4. Психотерапевтические игры**

#### 1.Приветствие

Каждый из участников должен пожать другому руку.

## 2. Игра «препятствие»

Выбирается 1 желающий участник.

«Представь, что ты идёшь по тропинке. Вокруг кусты, деревья, зелёная травка. Вдруг на тропинке появились лужи- одна, вторая, третья. Видим речку, через неё- мостик... мостик шатается, но мы проходим по нему осторожно, видим- домик, входим в нашу аудиторию и т.д»

Пробуют пройти это упражнение все желающие.

## 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. Обсуждение

## Занятие 5. «Сказочные страхи»

### 1.Здравствуйте, ребята!

(все ребята отвечают страшными голосами «здравствуйте!»)

### 2. Придумываем сказку

Дети с помощью психолога по очереди сочиняют страшную сказку (каждый по 1-2 предложения по очереди), нужно придумать очень много страшного и нелепого, чтобы это страшное превратилось для группы в смешное.

### 3.Разыгрываем сказку «баба яга»

Кто-то из детей играет кощея, а кто-то- бабу ягу. Дети вспоминают, что делает баба яга, где она живет. Баба яга встаёт на стул спиной к группе (в избушку).

Остальные подходят к избушке и говорят «Избушка-избушка, повернись к лесу задом, к нам передом»

Баба яга поворачивается и вылетает из избушки на метле и ловит участников.

### 4. Обсуждение занятия.

## Занятие 6. Ролевые игры по сюжетам сказок

### 1.Приветствие

«Здравствуйте, ребята! Знаете ли вы сказку «Колобок»? На следующем занятии мы попробуем её с вами разыграть по ролям.

Давайте с вами вспомним эту замечательную сказку.»

После этого психолог читает группе сказку:

Колобок

Жили-были старик со старухой.

Вот и говорит старик старухе:

— Поди-ка, старуха, по коробу поскреби, по сусеку помети, не наскребешь ли муки на колобок.

Взяла старуха крылышко, по коробу поскребла, по сусеку помела и наскребла муки горсти две.

Замесила муку на сметане, состряпала колобок, изжарила в масле и на окошко студить положила.

Колобок полежал, полежал, взял да и покатился — с окна на лавку, с лавки на пол, по полу к двери, прыг через порог — да в сени, из сеней на крыльцо, с крыльца на двор, со двора за ворота, дальше и дальше.

Катится Колобок по дороге, навстречу ему Заяц:

— Колобок, Колобок, я тебя съем!

— Не ешь меня, Заяц, я тебе песенку спою:

Я Колобок, Колобок,  
Я по коробу скребен,  
По сусеку метен,  
На сметане мешон  
Да в масле пряжон,  
На окошке стужон.  
Я от дедушки ушел,  
Я от бабушки ушел,  
От тебя, зайца, подавно уйду!

И покатился по дороге — только Заяц его и видел!  
Катится Колобок, навстречу ему Волк:  
— Колобок, Колобок, я тебя съем!  
— Не ешь меня, Серый Волк, я тебе песенку спою:

Я Колобок, Колобок,  
Я по коробу скребен,  
По сусеку метен,  
На сметане мешон  
Да в масле пряжон,  
На окошке стужон.  
Я от дедушки ушел,  
Я от бабушки ушел,  
Я от зайца ушел,  
От тебя, волк, подавно уйду!

И покатился по дороге — только Волк его и видел!  
Катится Колобок, навстречу ему Медведь:  
— Колобок, Колобок, я тебя съем!  
— Где тебе, косолапому, съесть меня!

Я Колобок, Колобок,  
Я по коробу скребен,  
По сусеку метен,  
На сметане мешон  
Да в масле пряжон,  
На окошке стужон.  
Я от дедушки ушел,  
Я от бабушки ушел,  
Я от зайца ушел,  
Я от волка ушел,  
От тебя, медведь, подавно уйду!

И опять покатился — только Медведь его и видел!  
Катится Колобок, навстречу ему Лиса:  
— Колобок, Колобок, куда катишься?  
— Качусь по дорожке.  
— Колобок, Колобок, спой мне песенку!  
Колобок и запел:

Я Колобок, Колобок,

Я по коробу скребен,  
По сусеку метен,  
На сметане мешон  
Да в масле пряжон,  
На окошке стужон.  
Я от дедушки ушел,  
Я от бабушки ушел,  
Я от зайца ушел,  
Я от волка ушел,  
От медведя ушел,  
От тебя, лисы, нехитро уйти!

А Лиса говорит:

— Ах, песенка хороша, да слышу я плохо. Колобок, Колобок, сядь ко мне на носок да спой еще разок, погромче.

Колобок вскочил Лисе на нос и запел погромче ту же песенку.

А Лиса опять ему:

— Колобок, Колобок, сядь ко мне на язычок да пропой в последний разок.

Колобок прыг Лисе на язык, а Лиса его — гам! — и съела. Вот и сказке Колобок конец, а кто слушал - молодец!

2. Обсуждение

«Ребята, нравится ли вам сказка? Давайте попробуем распределиться по ролям. Кто хочет быть колобком на следующем занятии? Кто зайцем? Кто медведем? Кто лисой?»

После этого дети выбирают роли с помощью психолога.

3. Обратная связь

- Какой заяц? Волк? Лиса? Чем они друг от друга отличаются?

4. Делаем маски.

Каждый ребёнок делает маску со своим персонажем.

5. Обсуждение итогов занятия

-Получилась ли маска?

Дети достают маски и говорят друг другу «привет» от лица своих персонажей.

2. Повторное чтение сказки «Колобок».

3. Разыгрываем сказку «Колобок».

Психолог читает сказку, помогает детям, а дети подхватывают, повторяя за ним (каждый повторяет за психологом речь своего персонажа)

4. Обсуждение итогов занятия

-понравилось ли разыгрывать сказку?

-было ли трудно играть?

## **Занятие 7. Психологическая безопасность**

1. Приветствие

2. Обсуждение.

«Ребята, каждый из нас может столкнуться с неприятными и пугающими ситуациями.

Главное-знать, как в них нужно себя вести.»

Далее- дети по очереди обсуждают:

-Как нужно себя вести, если ты потерялся?

-Если к тебе подошёл кто-то незнакомый на улице?

-Если ты один дома, а кто-то звонит в дверь?

-Если ты сломал чью-то вещь?

2. Игра «Заблудился»

Из группы выбирается один желающий.

Разыгрывается сценка.

Ребенок заблудился в магазине. Что можно сделать? (пойти на кассу, сказать что потерялся, назвать имя и фамилию)

3. Сценка «Сломал чью-то вещь»

2 участника. Один участник изображает, что нечаянно сломал чужую вещь.

Другой- тот, чью вещь сломали. Как можно выйти из этой ситуации? (Извиниться).

Задача другого- не злиться, а поддержать того, кто разбил вещь.

4. Обсуждение сценок.

-Какие эмоции у вас вызвали эти упражнения? Как можно было выйти ещё из этих ситуаций?

### **Занятие 8. Итоговое занятие. Диагностика.**

1.Приветствие

2. Создание группового коллажа «сказочная страна»

«Ребята, сегодня мы с вами будем рисовать свою сказочную страну. В этой сказочной стране живут только добрые феи и волшебники. Каждый из вас нарисует свою часть этой страны.»

-Обсуждение:

-Что будет в нашей сказочной стране? Кто в ней будет жить (феи, волшебники, животные)?

-Создание коллажа.

- Обсуждение (дети рассказывают о нарисованном).

3. Обсуждение итогов занятий

4. Повторная диагностика.

### **Список литературы**

1. Болсуновская Н. Настины приемы, Школьный психолог, № 4, 2005
2. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха – С-Пб: Гиппократ, 1995
3. Куличковская Е.В., Степанова О.В. Как преодолеть свой страх? – С-Пб.: Речь, 2008
4. Панфилова М. Страхи в домиках, Школьный психолог, № 8, 1999
5. Стишенок И. «Трудный ребенок», - Библиотечка «Первого сентября», выпуск 32, М.: Чистые пруды, 2010