

МДОУ «Детский сад №8 с. Белогостицы»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая: \_\_\_\_\_/Н.А.Волкова/

Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» 20 \_\_\_\_ г

*Программа для детей старшего дошкольного возраста по психологической  
поддержке детей, имеющих отклонения в развитии  
эмоционально-личностной сферы  
«Лучик»*

**Автор:** Стрелец Л.В., педагог-психолог

МДОУ «Детский сад №8 с.Белогостицы»

**Категория:** возрастная группа детей 5-6 лет

**Время реализации:** в течении учебного года

2020г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ “ЛУЧИК” ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ.....	9
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	15
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	19
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ДИАГНОСТИКИ С ДЕТЬМИ СО СТАРШИМИ ДОШКОЛЬНИКАМИ.....	20
7. КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ.....	22
8. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРОБЛЕМЫ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ. ....	53
9. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ ИМЕЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ.....	59
10. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	66
11. ЛИТЕРАТУРА.....	78

## **1. ВВЕДЕНИЕ**

Развивающая программа «Лучик» для старших дошкольников, имеющих отклонения в развитии эмоционально-личностной сферы, содержит систему работы педагога- психолога с детьми на основе использования психологических техник: игротерапия, арт-терапия, сказкотерапия, релаксация, концентрация, психогимнастика, которые способствуют созданию у ребёнка позитивного эмоционального настроения, развивают уверенность в себе, снижают уровень страхов и тревожности, развивают мелкую моторику рук, а также адаптируют дошкольника к социальному окружению, что в свою очередь напрямую влияет на всесторонне личностное развитие ребёнка.

В программе представлены содержание, тематический план образовательной деятельности, психологические занятия, рекомендации для педагогов и родителей с детьми имеющие проблемы в развитии эмоционально-личностной сферы, диагностический инструментарий.

Данная программа рекомендуется для учреждений дошкольного образования.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психическая жизнь человека представляет собой целостный многогранный процесс отражения окружающего мира во всем его многообразии. Неотъемлемым компонентом отражательной деятельности является эмоциональная сфера личности, которая понимается как совокупность внутренних психических состояний. Эмоции - особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих форму непосредственного переживания (радость, горе, страх, тревожность и т. п.).

Эмоции как специфические субъективные переживания ярко окрашивают то, что человек ощущает, воображает, мыслит. Эмоции представляют собой один из наиболее явно обнаруживающихся феноменов его внутренней жизни (Р.С. Немов, В.В. Давыдов, Ф. В. Березин и др.). Дети, у которых эмоции недостаточно развиты, испытывают проблемы с адаптацией в социуме.

Как показывает анализ психолого-педагогической литературы (И.В. Дубровина, В.А. Гарбузов, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалева и другие) и практика в образовательных организациях проблема страхов и тревожности у детей остается до сих пор не решенной. Это обусловлено возрастными особенностями детей, врожденными заболеваниями, неправильным поведением родителей, наличием конфликтных отношений в семье, влиянием средств массовой информации на ребенка и другие причины.

В последние годы как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования (А. М. Прихожан, А. В. Захарова, М. Э. Вайнер, Г. А. Широковой, Л. Костиной, Т.Л. Шишовой и другие) наиболее распространенными явлениями у детей, являются тревожность, страхи, чувство повышенного беспокойства, неуверенность, эмоциональная неустойчивость. Следовательно, проблема детской тревожности, преодоление страхов, социальной дезадаптированности личности ребёнка в современном обществе, нахождение эффективных методов, приёмов и форм психологической работы с детьми дошкольного возраста в

условиях образовательной организации является актуальной.

Актуальность данной программы подтверждается нормативными документами, определяющие систему дошкольного образования, которая базируется на Федеральных Государственных образовательных стандартах (Минобрнауки России от 17 октября 2013г, № 1155 г. Москва), отражающие основные принципы:

1. Поддержка разнообразия детства;
2. Сохранение уникальности самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
3. Личностно-развивающей, гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;
4. Уважение личности ребенка;
5. Реализация различных форм и направлений деятельности детей.

Одним из ключевых направлений проекта Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» (04.02.2010 год) является сохранение и укрепление физического и психологического здоровья ребенка. В данном проекте предлагаются различные меры, способные «пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье через овладение различными методами, технологиями и средствами» Указом Президента РФ от 29.05.2017, № 240 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2018-2027 годы» сбережению здоровья каждого ребенка должно уделяться особое внимание. В этом же документе отражается оценка качества жизни ребенка включающая эмоциональный, коммуникативный, социальный и психосоматический компоненты.

Необходимость разработки данной Программы обусловлено социально-психологической необходимостью формирования психологической устойчивости развития личности, проявления активности и самостоятельности в различных видах деятельности, полноценное использование личностных ресурсов в социальной жизни. Система коррекционно-развивающей работы на дошкольной ступени образования с учётом основной общеобразовательной

программы дошкольного образования включает в себя взаимосвязанные направления, отражающие её основное содержание: диагностическая работа по своевременному выявлению детей с эмоциональными нарушениями; развивающая работа по обеспечению своевременной специализированной помощи в развитии и коррекции недостатков детей в условиях дошкольного образовательной организации; консультативная и информационно – просветительская работа, обеспечивающая непрерывность специального сопровождения детей и их семей, разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного и коррекционно-развивающего процесса.

**Основная цель** данной программы – развитие эмоционально-личностной сферы старших дошкольников и формирование их готовности к школьному обучению. Программа ориентирована на психологическое здоровье ребёнка, социальную адаптированность дошкольника.

Предлагаемый курс развивающих занятий программы рассчитан для детей 5 - 6 лет.

Работа с дошкольниками строится на основе личностно-развивающем подходе с опорой на «зону ближайшего развития» ребёнка. Занятия проходят в игровой форме, что вызывает живой интерес к выполняемым заданиям. В программе используются элементы психологических техник: игротерапия, арт-терапия, сказкотерапия, релаксация, психогимнастика, которые побуждают ребёнка к позитивному эмоциональному настрою, способствуют уверенности в себе, снижению страхов и тревожности, развитию мелкой моторики рук, а также адаптируют дошкольника к социальному окружению, что в свою очередь напрямую влияет на всесторонне личностное развитие ребёнка к школьному обучению. Развивающие занятия составлены с учетом интеграции следующих образовательных областей: «Социально-личностное развитие», «Познавательно-речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Работа, проводимая с дошкольниками, предполагает 20 занятий (2 раза в

неделю во второй половине дня с подгруппой детей). Длительность занятий 25 мин. Работа с детьми проводится в группах по 7-8 человек. Во время занятия дети сидят в кругу, так как круг - это возможность открытого общения. Он создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание. Условия проведения занятий:

- принятие ребенка таким, какой он есть;
- нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- учитывать принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- начало, и конец занятия должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребенка ощущение целостности и завершенности занятия;
- в любой игре ребенку предлагается возможность импровизации.

Структура занятия включает в себя следующие элементы:

1. Приветствие (позволяет сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия).
2. Разминка: влияние на эмоциональное состояние детей, уровень их активности в процессе проведения занятий.
3. Основная часть: совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка от подвижного к спокойному, от интеллектуального к релаксационной технике).
4. Рефлексия.
5. Ритуал завершения взаимодействия взрослого и детей.

На завершающем этапе психолого-развивающей работы с детьми проводится диагностическое обследование с целью определения снижения тревожности, страхов, неуверенности у дошкольников. Методический инструментарий представлен в приложении программы.

Реализация развивающей программы «Лучик» происходит при совместной деятельности педагога-психолога, родителей и детей, а также педагогов ДОУ.

### **Основные задачи программы:**

- проведение психологической работы на снижение тревожности и страхов у дошкольников средствами арттерапии, сказкотерапии, психогимнастики, релаксации;
- повышение самооценки и устранения нерешительности у дошкольников через выполнение заданий психологической направленности;
- формирование основ социально-личностного становления дошкольника посредством психологических игр и упражнений;
- создание благоприятного психосоциального климата в семье путем формирования положительных установок в детско-родительских отношениях.

### **Ожидаемые результаты:**

- \*снижение тревожности и страхов у дошкольников, психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов;
- \*высокий уровень развития социального доверия;
- \*высокий уровень эмоциональной адаптированности к образовательному процессу в начальной школе;
- \*повышенная эмоционально-личностная устойчивость к негативным социальным факторам;
- \*высокий уровень социального контакта с окружающими людьми.



**3. РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ  
“ЛУЧИК” ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ**

№	Тема, цель	Содержание	Кол-во
1	<p>«Здравствуй, это Я» Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.</p>	<p>Упражнения: «Добрый вечер», «Что я люблю», «Игра: «Елочка». Рисование коллективное: « Следы невиданных зверей»</p>	1
2	<p>«Моё имя» Цель : раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.</p>	<p>Игры: «Мое имя», «Разведчики», Рисование: «Нарисуй себя». Упражнение «Доверяющее падение»</p>	1
3	<p>«Настроение» Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.</p>	<p>Упражнения: «Возьми и передай», «Неваляшка», Психогимнастика «Превращения», «Закончи предложение». Рисование: «Мое настроение» Задание : « Пружинки»</p>	1

4	<p>«Поиграем»  <i>Цель : осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.</i></p>	<p>Упражнения: «Злые и добрые кошки»,  Игра «На что похоже мое настроение?»  Игра на телесный контакт «Ласковый мелок»,  Игра «Сороконожка»</p>	1
5	<p>«Наши страхи»  <i>Цель: выявление реальных страхов детей, снятие мышечного напряжения, стимулирование активности и развитие навыков совместных действий.</i></p>	<p>Пальчиковый театр.,  Беседа: «Расскажи свой страх»  Игра: «Камень-веревка.  Игра «Белые медведи».</p>	1
6	<p>«Я больше не боюсь»  <i>Цель : преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.</i></p>	<p>Игры: «Смелые ребята»,  Сказка «Белый рояль»  Рисование-перевоплощение: «Был страшный, а теперь прекрасный».  Танец-импровизация: «На лесной поляне»</p>	1
7	<p>«Волшебный лес»  <i>Цель : развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.</i></p>	<p>Сочинение сказки.  Рисование себя с помощью геометрических фигурок  Игра “ Тропинка”  Упражнение-релаксация.</p>	1

8	«Сказочная шкатулка» Цель: Формирование положительной “Я-концепции”, самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.	Игры «Сказочная шкатулка», «Принц и принцесса» Упражнения: «Конкурс боюсек», Задание «Собери картинку» Релаксация «Волшебный сон»	1
9	«Волшебники» Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие творческого мышления и воображения.	Игра «Путаница», Упражнение «Кони и всадники» Игра «Ракета» Упражнение «Волшебники» Заучивание «Волшебная палочка»	1
10	«Солнце в ладошках» Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.	Упражнения: «Неоконченные предложения», «В лучах солнышка» Игры: «Баба –Яга», «Комплименты». Рисование-перевоплощение: «Украшь Бабу-ягу»	1
11	«Когда мне плохо» Цель: развитие умения передавать эмоциональное состояние через художественный образ, выражать чувства печали, преодоление агрессивности, конфликтности, преодоление негативных	Игра «Рассмеши Несмеяну». Беседа: «Как можно пожалеть». Задание «Пожалей и поддержи друга». Этюды: «Страдание и печаль», «Я так устал». Релаксация «Волшебный сон».	1

	<i>переживаний.</i>		
12	«Наши чувства» <i>Цель: помочь детям увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети, развитие раскованности; тренировка самоорганизации</i>	Игра «Скучно, скучно так сидеть» Сказкотерапия «Маша и сандалики». Этюд: «Глаза в глаза».	1
13	«Наблюдатели» <i>Цель: развитие сплоченности группы, снятие напряжения, развивать у детей чувство понимания, сочувствия.</i>	Игра «Солнечный зайчик», Беседа «Как можно узнать настроение человека» Игра –перевоплощение «Ты –паучок», Игра «Найди пару» Подвижная игра « Паутинка»	1
14	«Доброта спасет мир» <i>Цель: преодоление агрессивности, конфликтности, снятие напряжения, укрепление уверенности в себе.</i>	Беседа. «Кто такой добрый человек» Игра. «Штушти-Кутушти» Релаксация «Чудо-вода»	1
15	«Я облако» <i>Цель: передать эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов, выразительных движений, снятие мышечных зажимов, снятие тревожности, повышение самооценки, поднятие хорошего, позитивного настроения.</i>	Психогимнастика «Солнышко», Игра –перевоплощение «Облачко» Пение песни «Белогривые лошадки».	1

16	<p>«Помоги себе сам»  Цель: <i>учить управлять своими чувствами, эмоциями, развитие самосознания, формирование адекватной самооценки, развитие социальных эмоций, коммуникативных способностей; снижение психоэмоционального напряжения.</i></p>	<p>Игра «Сороконожка»  Упражнения: «Возьми себя в руки», «Врасти в землю», «Сбрось усталость», «Стойкий солдатик», «Торт».  Релаксация «Отдых на море»</p>	1
17	<p>«Заряд бодрости»  Цель: <i>развитие тактильных ощущений, обучение регулировать свое эмоциональное состояние, снятие напряжения, учить расслабляться.</i></p>	<p>Упражнения: «Заряд бодрости», «Дыши и думай красиво», «Очки», «Усы», «Губы», «Бородка»  Подвижная игра «Самолет»  «Веселая зарядка» под музыку  Упражнение «Скала»</p>	1
18	<p>«Вместе весело шагать»  Цель: <i>формировать социальное доверие, развивать чувство ответственности за другого человека, оказании помощи, доверительного отношения друг к другу, помочь в снятии страхов, нерешительности воспитание уверенности в себе.</i></p>	<p>Игра «Слепой и поводырь».  Сказка «Палочка- выручалочка» В.Г.Сутеев.  Беседа по содержанию.  Рисование «Пишем волшебнику Справедливу письмо»</p>	1

19	<p>«У страха глаза велики»  Цель: <i>полное или частичное устранение страхов, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях , формировать социальное доверие, развивать чувство ответственности за другого человека, доверительного отношения друг к другу.</i></p>	<p>Упражнение «Я не боюсь!»  Сказка: «История про Зайчишку-Трусишку)  Упражнение: «Превращаем страх»</p>	1
20	<p>«Смелость города берет»  Цель: <i>снятие мышечных зажимов, тревожного состояния, учить переводить страхи в юмор и шутку, чувствовать себя расковано, дать возможность почувствовать себя сильными и смелыми.</i></p>	<p>Подвижная игра «Самолет»  Игра «Пылесос и пылинки»  Просмотр мультфильма «Ничуть не страшно» (Ахи-Страхи)  Беседа: «Как мы изменились за год».</p>	1
	Всего:		20

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная развивающая программа «Лучик» для дошкольников старшего возраста содержит методический и диагностический материал для психологической поддержки детей, имеющих отклонения в развитии эмоционально-волевой сферы, включающий 20 развивающих занятий, выстроенных с учетом психологических принципов работы с детьми, психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по взаимодействию с детьми, имеющие проблемы в развитии эмоционально-личностной сферы.

Развивающие занятия построены с учетом интеграции образовательных областей:

*"Социально-личностное развитие"* направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества.

*"Познавательно-речевое развитие"* предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов

различных жанров детской литературы;

*\*"Художественно-эстетическое развитие"* предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

*\*"Физическое развитие"* позволяет создавать предпосылки для обеспечения полноценного физического и психического развития дошкольников и формирования навыков здоровьесбережения, являющихся составной частью разностороннего развития детей, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной и эмоциональной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

В процессе работы с детьми используются следующие психологические техники:

*Игротерапия*- наиболее оптимальная техника для работы с тревожными детьми дошкольного возраста, так как ведущей деятельностью этого возраста является игра.

Детская игра - форма включения ребенка в мир человеческих действий и отношений. Игра способствует психической разрядке личности, снятию стрессовых состояний. То, что ребенок делает во время игры, символизирует его эмоции и страхи. Игра - это естественная обстановка для самовыражения ребенка. Бессознательно ребенок выражает эмоциями в игре то, что потом может осознать, он лучше понимает свои эмоции и справляется с ними.

В занятия включены подвижные игры, словесные, сюжетные, творческие игры, игры на телесный контакт, целью которых является:



- укрепление здоровья детей;
- развитие крупной и мелкой моторики;
- развития психических качеств и свойств (наблюдательности, памяти, внимания);
- развитие творчества, наблюдательности;
- способствуют повышению уверенности, самооценки, формированию личности ребенка.

Арт-терапия. Занятия с элементами арт-терапии дарят детям радость познания, творчества. Испытав это чувство однажды, ребёнок будет стремиться в своих рисунках, аппликациях, рассказать о том, что узнал, увидел, и самое главное пережил, почувствовал. Дети рисуют свое настроение, свой страх, с помощью рисования перевоплощают злых героев в добрых, плохое настроение в хорошее. Через рисунок арт-терапия дает выход внутренней некомфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания.

Сказкотерапия. Это сказки, ориентированы на какую-либо проблему. Это рассказ об определенных ситуациях, в которые часто попадает ребенок, также описываются чувства, возникающие у ребенка, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни. В результате сказкотерапии, ребенок чувствует поддержку взрослых, которая ему так необходима. Также в сказке и через восприятие сказочного мира можно создать необходимые условия для развития эмоциональной сферы дошкольника, обогатить образами и представлениями, формирующими воображение.

Релаксация. Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят - это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Вводная часть перед каждым настроем:

*Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.*

Упражнения на произвольное расслабление, этюды, психогимнастика

дают возможность детям фантазировать. Когда ребенок представляет себе что-нибудь очень приятное и спокойное, то его телотоже расслабляется. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Оснащение образовательного процесса*

Взаимодействие педагога-психолога с детьми проходят в эмоционально-положительной атмосфере, в привлекательной, интересной для старших дошкольников форме, с привлечением психологических техник.

Для проведения развивающих занятий используются наглядно-дидактические пособия, стимульный и аудиоматериал:

*\*фотографии детей,*

*\*игра «Собери картинки»,*

*\*диск с мультфильмом «Ничуть не страшно»,*

*\*музыкальный центр, диски с записями музыки для игр, песен («В лесу родилась елочка», «Облака, белогривые лошадки», «Вместе весело шагать», «Баба-яга», «Сороконожка», музыка-релаксация.*

*\*клубок ниток, шишка, шкатулка, волшебная палочка, смайлики с эмоциями, картинка солнышка, иллюстрации к сказкам, силуэты различных страхов, конверты, повязка для глаз, помело для Бабы-яги.*

*\*шапочки насекомых для драматизации, пальчиковый театр,*

*\*цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, листы А-4, ватман.*

*\*тексты сказок: «Палочка-выручалочка», «Белый рояль», «Маша и сандалики», «История про Зайчишку-Трусичку».*

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ДИАГНОСТИКИ С ДЕТЬМИ СО СТАРШИМИ ДОШКОЛЬНИКАМИ**

Представленные диагностические методики направлены на изучение эмоционально-волевой сферы ребёнка, выявление и уточнение преобладающих видов страхов, выявления уровня детской тревожности, исследование межличностных отношений ребенка с родителями.

При подготовке к диагностическому обследованию психолог заранее обязан информировать персонал и педагогов о времени, месте и участниках обследования, подготовить стимульный материал и инструментарий.

Содержание психодиагностического обследования составляют обязательные многократные наблюдения за ребёнком в различных ситуациях общения, игры, занятий (не менее 3 наблюдений в одних и тех же видах деятельности), беседы с воспитателями и самим ребёнком, анализ продуктов деятельности и документации, а также применение диагностических методик.

Для достижения поставленных психодиагностических задач психолог имеет возможность использовать различные методы психологического исследования, такие как: наблюдение, беседа, тестирование, проективные методы, анализ продуктов деятельности.

Достоверность результатов диагностического обследования зависит от условий его проведения. Рабочее пространство должно быть организовано таким образом, чтобы не было постороннего шума, лишних предметов, чтобы рабочее место соответствовало росту ребенка, чтобы была возможность оптимального контакта ребенка и психолога, то есть таким образом, чтобы обеспечить максимальную объективность психодиагностического обследования.

Обследование следует начать с беседы, игры, или рисуночного теста, чтобы установить контакт с ребенком, заинтересовать его.

Продолжительность обследования для детей от 5 – 6 лет не должно превышать 40 мин. Продолжительность обследования может зависеть от

настроения, самочувствия ребенка, от наличия или отсутствия интереса к исследованию, от его темперамента и др. Во время обследования психолог должен внимательно наблюдать за ребенком и фиксировать в протоколе все ответы, высказывания ребенка, а также особенности его поведения.

Количественная обработка предполагает подсчет баллов, набранных испытуемым, соотнесение результата с нормативным показателем по данному тесту. Качественная обработка включает в себя анализ и интерпретацию полученного результата. На основании количественной и качественной обработки возможно формулирование психологического диагноза.

## 7. КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

### Тема 1: «ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!»

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

Материалы для занятия: магнитофон, песня «В лесу родилась елочка», клубок ниток, шишка, большой лист бумаги, краски.

#### **Приветствие. «Волшебный клубочек»**

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Педагог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, доброе пожелание. Затем передает клубок следующему.

#### **Упражнение «Добрый вечер...»**

Дети вместе с педагогом-психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга: «Добрый вечер, Саша «... Оля...и т.д., которые нужно пропеть.

#### **Упражнение «Что я люблю?»**

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

#### **Игра «Елочка»**

Дети стоят в кругу. Один из детей стоит в центре с шишкой в руке. Он изображает елку.

Педагог: «Давайте вспомним Новый год, елочку, которая была у вас дома. У нас тоже есть елочка. Жаль, что у нас нет настоящих игрушек. Но мы можем повесить на елочку волшебные игрушки, внутри которых будет что-нибудь спрятано: крепкая дружба, веселый смех, смелость, честность, ласковая улыбка или что-нибудь другое. Пусть каждый из вас придумает, какую игрушку он хочет повесить на нашу елочку, а потом подойдет, повесит и расскажет о своей игрушке вслух».

Педагог показывает, как надо «вешать игрушки», обязательно прикасаясь

к «веточкам-телу ребенка. Некоторые дети могут затрудниться придумать игрушку, педагог может им помочь. Игра заканчивается хороводом вокруг елочки со словами любой из детских песен о елочке.

### **Рисование «Художники – наблюдатели»**

Педагог предлагает очутиться в лесу и увидеть следы невиданных зверей.

Под музыку дети рисуют совместный рисунок по теме “ Следы невиданных зверей”. Далее, дети обсуждают, на что похожи следы, каких зверушек.

### **Эстафета дружбы.**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Вове и т. д. и снова возвращается ко мне.

Я чувствую, что дружбы стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет». До свидания.

## **Тема 2: «МОЁ ИМЯ»**

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

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка, цветные карандаши, листы бумаги А-4.*

**Приветствие. «Волшебный клубочек»** (см. занятие № 1).

### **Игра «Узнай по голосу»**

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

### **Игра «Моё имя»**

Психолог задаёт вопросы: дети по кругу отвечают. Тебе нравится твоё имя? Хотел бы ты, чтобы тебя звали по- другому? Как? При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает. 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 и т.д.»

### **Игра «Разведчики»**

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

### **Рисование самого себя.**

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

в зелёном – такими какими они представляются себе;

в голубом – какими они хотят быть;

в красном – какими их видят друзья.

### **Упражнение «Доверяющее падение»**

Один ребенок ловит другого. Дети разбиваются на пары. Один ребёнок встаёт спиной к тому, кто ловит. Ребёнок, стоящий за спиной начинает считать 1,2,3. На счёт 3 ловит ребёнка, стоящего перед ним.

**Эстафета дружбы.** Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог:» Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Вове и т. д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!

## **Тема 3: «НАСТРОЕНИЕ»**

*Цель: развивать способность понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить свое, снижение психоэмоционального напряжения, формировать умение задумывать содержание своей работы. Передавать в рисунке свои впечатления.*

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка, фломастеры, карандаши, альбомные листы; «нарисованные пружинки» на отдельных листах.*

**Приветствие. «Волшебный клубочек»** (см. занятие № 1).



### **Упражнение «Возьми и передай»**

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

### **Упражнение «Неваляшка».**

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

### **Психогимнастика «Превращения»**

Психолог предлагает детям:

нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;

позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;

испугаться как заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда; кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

### **Рисование на тему «Моё настроение»**

После выполнения рисунков, дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

### **Упражнение «Закончи предложение»**

Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся ...;

дети обычно боятся ...;

мамы обычно боятся ...;

папы обычно боятся ....

### **Упражнение «Пружинки»**

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

### **Эстафета дружбы.**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Вове и т. д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Я чувствую, что дружбы

стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!»

#### **Тема 4: «ПОИГРАЕМ»**

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

*Материал к занятию: клубок, магнитофон, спокойная музыка;*

**Приветствие. «Волшебный клубочек»** (см. занятие № 1).

#### **Упражнение «Злые и добрые кошки»**

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

#### **Игра «На что похоже моё настроение?»**

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

#### **Игра «Ласковый мелок»**

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

**Игра «Сороконожка»** (под музыку) - изменение ритма движения вслед за водящим, ходьба нога в ногу, изменение направления движения.

#### **Эстафета дружбы**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог:» Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Вове и т. д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!»

#### **Тема 5: «НАШИ СТРАХИ»**

*Цель: выявление реальных страхов детей, снятие мышечного напряжения, стимулирование активности и развитие навыков совместных действий.*

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка, пальчиковый театр.*

**Приветствие. «Волшебный клубочек»** (см. занятие № 1).

**Игра «Камень-веревка»**

На слово «камень» дети сильно напрягают тело, на слово «веревка»- полностью расслабляют его. И так чередуется несколько раз до снятия напряжения.

**Пальчиковый кукольный театр.**

Разыгрываются сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают ей справиться со страхом. Следует спрашивать всех детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить, стимулировать, придумывать как можно больше вариантов.

**Упражнение «Расскажи свой страх»**

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

**Игра «Белые медведи»**

Условно обозначается берлога, в которой будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки – это медведи. Со словами «Медведи идут на охоту!» они бегут, стараясь окружить и поймать других участников игры. Потом медведи ложатся спать и снова идут на охоту. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один непойманный ребенок.

**Эстафета дружбы.**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог:» Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Вове и т. д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!»

## **Тема 6: «Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ»**

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

*Совершенствовать умение импровизировать под музыку*

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, музыка –вальс, цветные карандаши, фломастеры, листы с изображением силуэтов.*

**Приветствие. «Волшебный клубочек»** (см. занятие № 1).

**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 прыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

**Сказка-страшилка «Белый рояль»**

«Жила-была одна семья: мать, отец, бабушка, дедушка, сын и дочь. Однажды отец купил белый рояль. Его поставили в большую комнату. Наступила ночь. Все легли спать. И вдруг в 12 часов они услышали звуки, которые издавал белый рояль. Отец встал и пошел посмотреть, что там такое. Прошел час, а отца все нет. Тогда пошла мать и тоже не вернулась, а звуки все были слышны. Потом пошла бабушка и тоже не вернулась, затем пошел дедушка. И тоже не вернулся. А звуки все раздавались. Потом пошла дочь и тоже не вернулась. Тогда пошел сын. Он вошел в большую комнату, а там все ловили кошку, которая бегала по клавишам». Рассказав сказку, психолог спрашивает у детей, было ли им страшно ее слушать и почему.

**Рисование-перевоплощение «Был страшный, а теперь прекрасный»**

Детям предлагается силуэты, с изображением страшных героев (приведение, собак, бабы-яги, кощея, бармалея). Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав им некоторые детали.

### **Танец-импровизация «На лесной полянке»**

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

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

### **Эстафета дружбы.**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог:» Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Вове и т. д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!»

## **Тема 7: «ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»**

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

Материалы к занятию: клубок ниток, листы А-4, простые карандаши.

**Приветствие. «Волшебный клубочек»** (см. занятие № 1).

### **Игра «Тропинка»**

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога, они преодолевают воображаемые препятствия.

Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья... Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д.

### **Упражнение «Страшная сказка по кругу»**

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

**Нарисуй себя с помощью** геометрических фигурок: треугольника, круга, прямоугольника.

Диагностика: изображение человека при помощи кругов говорит о мягкости, пластичности в характере, преобладании женского начала; прямоугольник- уравновешенность; треугольник-напряженность.

#### **Упражнение-релаксация.**

Дети садятся в кружок.

Психолог: «Мы мысленно представляем, что находимся в лесу, на полянке. Перед нами горит костер, потрескивая веточками. Мы вспоминаем обиды, которые нам приходилось переживать, и бросаем их вкостер. Все наши обиды сгорели в огне, все плохое ушло. Нам легко, светло и радостно. А теперь возьмемся за руки. Мы вместе. Нам по плечу любое дело. Мы сильные, смелые, здоровые. Возьмем частичку огня и перенесем ее в сердце. И пусть эта частичка согревает нас и тех, кто с нами рядом»

#### **Эстафета дружбы.**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог:» Япередаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Вове и т. д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!»

### **Тема 8: «СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА»**

Цель: *Формирование положительной “Я-концепции”, самопринятия, уверенности в себе, снижениетревожности, выявление положительных черт личности, развитие целостного восприятия.*

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, волшебная палочка, мяч, трон, конверты с заданиями.

**Приветствие. «Волшебный клубочек»** (см. занятие № 1).

#### **Игра «Сказочная шкатулка»**

Психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней

спрятались герои сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят». Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

### **Упражнение «Конкурс боюсек»**

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

### **Игра «Принц и принцесса»**

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

### **Задание «Собери картинку»**

Детям предлагается на выбор конверты с кусочками картинок различных страхов: темноты, уколов, животных, бабы яги и др. Детям предлагается собрать картинки.

### **Релаксация «Волшебный сон» (саморасслабление)**

Дети ложатся, закрывают глаза.» Реснички опускаются, глазки закрываются, мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Напряжение улетело.... И расслаблено все тело....

### **Эстафета дружбы.**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Вове и т. д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!»

## **Тема 9: «ВОЛШЕБНИКИ»**

*Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия развитие творческого мышления и воображения.*

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

*волшебная палочка, повязка для глаз.*

**Приветствие. «Волшебный клубочек»** (см. занятие № 1).

**Игра «Путаница»**

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

**Упражнение «Кони и всадники»**

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

**Игра «Ракета».**

Дети сидят в кругу

Психолог: «Давайте попробуем запустить в космос ракету с космонавтом. Какой человек может быть космонавтом? Конечно смелый, умный, сильный человек. Но мы здесь все такие, поэтому выберем космонавта с помощью считалочки. Итак, космонавт занимает место в корабле –на стуле, а мы будем мотором этого корабля, сядем на корточки вокруг стула и начнем ракету запускать».

Дети сначала шепчут: «У-у-у», потом постепенно приподнимаются, усиливая голос, затем с громким криком «Ух»! подпрыгивают и поднимают руки вверх. Педагог может попросить детей повторить запуск, если им не удалось достаточно резко прыгнуть и достаточно громко крикнуть.

**Упражнение «Волшебники»**

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

**Волшебная палочка.**

Выучить «заклинание» против страха:

«Мне ни страшно ничего, не боюсь я никого. Ни грозы, ни огня, ни дракона, ни паука. Волшебная палочка всюду со мной, я справлюсь со страхом и разной бедой.» (повторить заклинание 3 раза, обвести вокруг себя волшебной



палочкой).

### **Эстафета дружбы.**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: "Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Вове и т. д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!»

### **Тема 10: «СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ»**

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

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка, песня Баба-яга, помело для Бабы-яги, фотографии детей, фломастеры, пластилин, цветные карандаши, силуэты Бабы-Яги.*

#### **Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» (см занятие №1)**

#### **Упражнение «Неоконченные предложения»**

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

«Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...».

#### **Игра «Баба - Яга»**

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

#### **Задание «Украсть Бабу-Ягу»**

Детям раздаются силуэты Бабы-Яги. Предлагается раскрасить ее и сделать доброй, веселой, нарядной...

#### **Игра «Комплименты»**

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

“Мне нравится в тебе...”. Принимающий кивает головой и отвечает: “Спасибо, мне очень приятно!” Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

### **Упражнение «В лучах солнышка»**

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

**7. Эстафета дружбы.** Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Вове и т. д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!»

## **Тема 11: «КОГДА МНЕ ПЛОХО»**

*Цель: развитие умения передавать эмоциональное состояние через художественный образ, выражать чувства печали, преодоление агрессивности, конфликтности, преодоление негативных переживаний.*

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка.*

### **Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек»**

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Педагог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до педагога.

### **Игра «Рассмеши Несмеяну»**

Ребенок садится на стул и изображает из себя надутого и обиженного человека. Задача всех участников игры – рассмешить ведущего. (они могут строить рожицы, щекотать, рассказывать смешные истории). Как только он «сдается» его место занимает тот, кто добился улыбки Несмеяны.

### **Беседа «Как можно пожалеть»**

Можно ввести игровой персонаж. Дети, вам всегда бывает весело? Иногда всем бывает плохо, вас кто-то обидел, вы ушиблись и, наверное, так хочется, чтобы вас кто-нибудь пожалел. Так и другому ребенку или взрослому, когда ему плохо, хочется, чтобы его пожалели. Давайте поговорим о том, как можно пожалеть, утешить. Как вас жалеет мама? Что можно сказать человеку, чтобы он успокоился? Что можно сделать? Как будете себя вести, если у мамы болит голова? Если сестренка или братик ушиблись? Если заболела кошка, собака? Из-за чего человеку может быть плохо? Во всех ли случаях вы будете жалеть одинаково? Дети, даже, если вы спешите, вам весело, то обязательно пожалейте того, кому плохо, больно. Поступайте так, как хотелось бы вам, чтобы поступили с вами. Делайте людям добро, и оно вернется к вам.

#### **Задание «Пожалей и поддержи друга»**

**Этюды на выражение эмоций: злости, плаксивости.**

#### **Этюд «Я так устал»**

Маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит: «Я так устал, я очень устал...» Выразительные движения: стоит, руки висят вдоль тела, плечи опущены. Воспитатель предлагает одной группе детей изобразить гномиков, а другой - помочь донести большую шишку, пожалеть. Затем дети меняются местами.

#### **7.Релаксация «Волшебный сон» (саморасслабление)**

Дети ложатся, закрывают глаза. «Реснички опускаются, глазки закрываются, мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Напряженье улетело.... И расслаблено все тело...»

**8.Эстафета дружбы.** Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог:» Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Вове и т. д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, т. к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!»

## **Тема 12: «НАШИ ЧУВСТВА»**

*Цель: помочь детям увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети, развитие раскованности; тренировка самоорганизации.*

Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка.

### **Ритуал начала занятия. Волшебный клубочек**

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Педагог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до педагога.

### **Игра «Скучно, скучно так сидеть»**

Вдоль противоположных стен комнаты расставлены стулья. Возле одной – по количеству детей, возле другой – на один стул меньше. Дети садятся на стулья вдоль стены. Психолог читает:

«Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

и местами поменяться.»

Как только психолог заканчивает читать, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула. Каждый раз стул убирается.

### **Сказка «Маша и сандалики».**

В одном детском саду жили-были сандалики. Они были очень красивые, мягкие и удобные, розового цвета с белыми бантиками. Как ни странно, но эти сандалики очень не нравились их хозяйке – Маше. Ей всегда хотелось иметь сандалики на липучках, точно такие же, как у ее подружки – Светы. Маше никак не хотелось носить их, и однажды вечером, перед выходом на прогулку, она со злостью забросила их под свой шкафчик.

Обидно стало сандаликам, и решили они уйти от Маши куда глаза глядят.

Долго ли, коротко ли шли сандалики, вдруг подул сильный ветер и начался дождь. От сырости отклеился и потерялся один бантик. Бедные сандалии промокли насквозь и простудились. Тогда они решили попроситься в другой детский сад. Когда они переходили улицу, на них чуть не наехала большая грузовая машина. Простуженные и испуганные сандалики еле добрались до здания детского сада. Как ни стучались они в дверь, никто их так и не услышал.

А тем временем Машино желание сбылось: мама купила ей новые сандалики с липучками. Весь день Маша ходила и хвалилась своими сандаликами. Но к вечеру Маша так сильно натерла ногу новыми сандаликами, что не могла в них сделать больше ни шагу. И тут она вспомнила про свои мягкие и удобные сандалики, которые когда-то забросила под свой шкафчик.

- Их нет, - прошептала Маша.

Она никак не могла понять, куда же делись сандалики. Она точно, помнила, что несколько дней назад забросила их именно сюда. И Маша поняла, что сильно обидела их и что, наверное, ушли от нее и больше никогда не вернуться, и еще она подумала о том, что ей придется носить вот эти сандалики на липучках, которые ей будут натирать ногу.

У Маши выступили слезы: сандалики, милые, прошу вас, вернитесь. Мне без вас очень плохо. Я обещаю вам, что никогда не буду вас обижать. И как только она произнесла эти слова, она увидела перед собой свои сандалики. Вечером она отнесла их домой, аккуратно протерла тряпочкой, высушила и приклеила к ним красивые беленькие бантики. И они теперь стали как новенькие.

**Беседа по сказке**, в которой используются вопросы о чувствах детей по отношению к героям сказки.

### **Этюд «Глаза в глаза»**

Воспитатель говорит о том, что нужно быть очень внимательным к окружающим людям. Предлагает поупражняться в понимании выражения лица, глаз друг друга. Дети разбиваются на пары, берутся за руки.

Воспитатель предлагает:

Глядя только в глаза и чувствуя руки друг друга, попробуйте молча

передать разные эмоции: «Я грущу, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!», «Я хочу с тобой дружить!». Эту работу дети выполняют в парах. Потом дети обсуждают, в какой раз, какая эмоция передавалась и воспринималась.

#### **Ритуал окончания занятия.**

### **Тема 13: «НАБЛЮДАТЕЛИ»**

*Цель: развитие сплоченности группы, снятие напряжения, развивать у детей чувство понимания, сочувствия.*

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка, фишки – смайлики.*

#### **Ритуал начала занятия. «Волшебный клубочек»**

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Педагог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до педагога.

#### **Игра «Солнечный зайчик»**

Воспитатель говорит, что дети - паучки любят солнышко, как детки: - Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот- погладьте его и там. Солнечный зайчик – не озорник, он любит и ласкается, а вы погладьте его и подружитесь с ним. Вот и появился друг у паучков.

#### **Беседа «Как можно узнать настроение человека»**

1) У меня сегодня плохое настроение. А у вас? Всегда ли у вас бывает хорошее настроение? Посмотрите на эти фотографии и скажите, чем они отличаются?

2) Почему бывает так грустно?

-Если тебе грустно, плохо, как ты себя ведешь?

- А если у твоего друга, мамы плохое настроение, как это заметишь?
- Каким бывает лицо у такого человека?
- Как вы можете поднять настроение?
- Как можно спросить о причине плохого настроения?
- Если человеку просто хочется побыть одному?
- Как вы узнаете, что у человека хорошее настроение? Отчего оно бывает?
- Как погода действует на настроение человека?
- Если в доме гости, все веселые, праздник, а у тебя плохое настроение, будешь ли ты его показывать остальным? Как ты думаешь, их это огорчит?
- Давайте возьмем друг друга за руки и заглянем друг другу в глаза, скажем друг другу ласковые слова. Пусть у всех будет хорошее настроение.

Можно предложить детям фотографии, вырезки из газет, иллюстрации и попросить определить настроение персонажей, определить причину. Объяснить детям, как важно уметь определять настроение человека, быть внимательным и предусмотрительным, добрым, наблюдательным. Можно предложить схематическое изображение лиц, изображающих разное настроение. Определить, объяснить, почему. Предложить детям каждый день, когда они здороваются, обязательно посмотреть в глаза другому.

### **Игра «Найди пару»**

На ковре раскладываются фишки – смайлики с изображением разных эмоций, детям предлагается найти одинаковые.

### **Подвижная игра «Паутинка»**

Педагог говорит, что дети, как паучки, сейчас будут плести паутину - путанку. Дети встают в круг, берутся за руки и пролезая под руками не по очереди не разжимая рук, запутывают паутину, а затем распускают ее.

### **Ритуал окончания занятия.**

## **Тема 14: «ДОБРОТА СПАСЕТ МИР»**

*Цель: преодоление агрессивности, конфликтности, снятие напряжения, укрепление уверенности себе.*

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка.*

### **Ритуал начала занятия. «Волшебный клубочек»**

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Педагог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до педагога.

### **Беседа «Кто такой добрый человек»**

Уточнить у детей понятие доброты, доброго человека. Подвести к тому, что доброта всегда ценится и побеждает.

### **Игра «Штушти - Кутушти»**

Ведущий: «Сегодня я расскажу вам историю о Штушти-Кутушти. А вы не знаете, кто это такой? Штушти-Кутушти — страшный зверь, который живет в лесу. Так считают все другие звери. И у них есть на это свои причины. Однажды Штушти-Кутушти подкрался к павлину, отдыхавшему после обеда, и выдрал ему из хвоста самые длинные перья. А в другой раз он больно укусил за лапу тигренка. А как-то раз подрался со слоненком. И вообще Штушти-Кутушти любил царапаться и кусаться. Поэтому звери не дружили с Штушти-Кутушти и боялись его.

И вот в один прекрасный день Штушти-Кутушти сидел под большим деревом и размышлял о своей жизни. Сегодня он уже успел до слез обидеть нескольких обитателей леса, но это его почему-то не радовало. И вдруг он услышал сверху чей-то голос: «Почему ты грустишь, о Штушти-Кутушти?» Зверь огляделся по сторонам и увидел, что над ним устроился огромный старый Удав. Все в лесу знали его мудрость и силу, и поэтому Штушти-Кутушти не осмелился нагрубить ему.

- Что-то не так в моей жизни... — проворчал он.

- А чего бы тебе хотелось? — спросил Удав.

- Меня никто не любит! — признался Штушти-Кутушти. — И от этого мне плохо.

- А что ты можешь сделать для того, чтобы тебя любили? — снова спросил



Удав.

- Я не знаю... — задумался Штушти-Кутушти.

И вдруг он подумал, что действительно не знает, что нужно сделать, чтобы его полюбили. Он умел кусаться и больно царапаться, дразниться и обманывать, но это совсем не то, что нужно делать, чтобы тебя любили.

- Когда я был совсем маленьким, — сказал Удав, — мой дедушка говорил мне: «Делай другим то, что ты хочешь получить от них». Значит, если я хочу, чтобы на меня обращали внимание, я могу улыбнуться или дать что-нибудь, что у меня есть? — догадался Штушти - Кутушти.

- Да, и это непросто, поделиться с другим или помочь ему, а иногда просто улыбнуться, — сказал Удав.

Честно говоря, Штушти-Кутушти пришлось нелегко. Ведь звери боялись его. Но теперь он понимал, что нужно делать, чтоб на тебя сначала обратили внимание, а потом полюбили. И не сразу удалось добиться того, чего он хотел. И вот как-то раз он пришел к старому Удаву и сказал: «Все, чего я хочу, - это просто сказать спасибо тебе и твоему дедушке. Теперь другие звери относятся ко мне так, как я отношусь к ним».

### **Релаксация. «Чудо – вода»**

Цель внушения: укрепление уверенности в себе.

Ведущий. Закрываем глаза и видим... Сегодня ты как будто принял теплую, даже горячую ванну у себя дома. Вода струится по телу, и все оно согревается от пяток до головы. Чувствуешь тепло горячей ванны и еще от того, что рядом мама. Вспомни это состояние. Тебе спокойно и хорошо. И как тогда, ты сейчас уверен в себе, собран, внимателен. (Пауза.) Ты улыбаешься. И эта улыбка будет продолжаться весь день. Делаем резкий глубокий вдох. Резкий выдох, глаза открываем, встаем, потянулись, опустили руки свободно, еще раз потянулись, еще разопустили руки.

### **Ритуал окончания занятия.**

#### **Тема 15: «Я - ОБЛАКО»**

- *Цель: передать эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов,*

*выразительных движений, снятие мышечных зажимов, снятие тревожности, повышение самооценки, поднятие хорошего, позитивного настроения.*

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, песня «Белогривые лошади», красивая спокойная музыка.*

### **Ритуал начала занятия. «Волшебный клубочек»**

#### **Пластический этюд «Солнышко»**

Каждый день всходит солнце, чтобы обогреть всю землю. Все рады солнышку! Но пока оно спит. Ночь подходит к концу. Сторож-месяц пошел отдыхать и по пути постучал к солнышку, чтобы оно просыпалось. А солнышко сладко спит. Услышало оно, что в дверь постучали. Открыло свои глаза, а на улице темно. Не хочется вставать. Солнышко зевнуло и снова крепко закрыло свои глазки. Но время не ждет. Надо будить землю. Солнышко потянулось и встало с кровати. Умыло глазки, ротик, щечки. Взяло расческу и расчесало свои золотые волосы-лучики. Лучики распрямились, ярко засияли. Солнышко расправило свое платьице и вышло на небо. Вдохнуло свежий воздух и улыбнулось всем.

#### **Игра-перевоплощение**

«Представь себя облачком, плывущим по небу. Мне так понравилось наблюдать за облаками! Какие они красивые! Когда я за ними наблюдаю, мне кажется, что попадаю в сказочную страну. Жалко, только поговорить с облаками нельзя, они бы рассказали о своих путешествиях. Давай ты станешь облачком? У тебя белоснежное воздушное платье. Оно меняет свой цвет в зависимости от освещения. Когда светит солнышко, оно становится золотистым, когда заря освещает его, оно становится розовым, а заход солнца окрашивает его даже в красный цвет. Где ты летало, облачко? Что ты видело интересного? С кем ты познакомилось? На что тебе нравится смотреть сверху? Что тебя огорчает внизу? Что бывает, когда ты ссоришься с другими облаками? Какой формы ты бываешь? Можно узнать погоду по твоей форме? В какие игры ты любишь играть? С кем? Тебе нравится отдыхать на самой высокой горе? Легко ли тебе дышится над городом? Тебе не мешают самолеты, птицы? Как ты к ним относишься? Спасибо,

тебе облачко. Может, мы когда-нибудь прилетим к тебе в гости на самолете, вертолете? Или волшебном ковре-самолете?».

**Пение песни «Облака, белогривые лошадки» с имитацией движений.**

Дети исполняют песню «Облака, белогривые лошадки».

**Ритуал окончания занятия.**

### **Тема 16: «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»**

*Цель: учить управлять своими чувствами, эмоциями, развитие самосознания, формирование адекватной самооценки, развитие социальных эмоций, коммуникативных способностей; снижение психоэмоционального напряжения, учить расслабляться.*

Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная и быстрая музыка,

**Ритуал начала занятия. «Волшебный клубочек»**

**Игра «Сороконожка» (под музыку)**

Изменение ритма движения вслед за водящим, ходьба нога в ногу, изменение направления движения. Воспитатель говорит о том, что часто мы излишне волнуемся, не можем сосредоточиться на чем-то, переживаем, тревожимся. Надо научиться помогать себе.

**Упражнения:**

**«Возьми себя в руки»**

Как только вы почувствуете, что забеспокоились, захочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, если очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди – это поза выдержанного человека.

**«Врасти в землю»**

Попробуйте сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сложите в кулачки, крепко сцепите зубы. Вы –могучее, крепкое дерево, у которого сильные корни, и никакие ветры вам не страшны. Это поза уверенного человека.

**«Сбрось усталость»**

Встаньте, расставьте широко ноги, немного согните их в коленях, нагните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот. Слегка покачивайтесь в стороны, вперед, назад. А сейчас резко потряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторите еще.

### **«Стойкий солдатик»**

Когда вы сильно возбуждены и не можете успокоиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните к колену, руки опустите по швам. Вы – стойкие оловянные солдатик на посту, честно несете службу. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг вас делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальнее. Молодцы! Вы – настоящие защитники!

### **«Торт»**

Педагог говорит, что дети очень старались, и за это он хочет угостить их тортом. Одному ребенку он предлагает лечь на ковер.

Сейчас мы из тебя будем делать торт! Каждый из детей представляет собой одну из составных частей: муку, сахар, молоко, масло, яйца.

Педагог-повар. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука- «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его.

Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар. Он «посыпает» тело, и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь, там оно поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит, все дети, изображающие составляющие, тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить красивыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника вкусным кусочком (все это проходит весело).

### **Релаксация. «Отдых на море»**

Под спокойную расслабляющую музыку : «Лягте в удобное положение,

закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

#### **Ритуал окончания занятия.**

Упражнения необходимо закреплять в повседневной жизни, повторять, в том числе на утренней гимнастике.

### **Тема 17: «ЗАРЯД БОДРОСТИ»**

*Цель: развитие тактильных ощущений, обучение регулировать свое эмоциональное состояние. снятие напряжения.*

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка, веселая зарядка (физминутка).*

#### **Ритуал начала занятия.**

Воспитатель говорит о том, что в прошлый раз дети учились сдерживать себя и расслабляться, а сегодня она научит их снимать усталость, заряжать себя активностью, бодростью.

#### **Упражнение «Заряд бодрости»**

Воспитатель предлагает детям сесть свободно, вытянуть руки и приготовить два пальчика: большой и указательный.

- Возьмитесь ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируйте свои ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» - 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. Прижимайте слегка. А теперь опустите руки. Стряхните ладошки. Приготовьте указательный палец, вытяните руку и

поставьте его между бровей над носом. Помассируйте эту точку 10 раз со словами: «Просыпайся третий глаз!» Сильно нажимать не надо. Стряхните ладошки. Соберите пальцы рук в горсточку, найдите внизу шеи ямку, положите туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!»- помассируйте ямку 10 раз в одну и 10 раз в другую сторону. Нажимайте не очень сильно. Молодцы! Вы видите, слышите, чувствуете!

### **Упражнение «Дыши и думай красиво»**

Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните и мысленно (про себя) скажите: «Я –лев»,- выдохните; вдохните, скажите: «Я- птица»- выдохните; вдохните, скажите: «Я –камень», - выдохните; вдохните, скажите: « Я- цветок», -выдохните; вдохните, скажите: « Я спокоен»,-выдохните. И вы, действительно успокоитесь.

### **Упражнение «Очки»**

Воспитатель объясняет, как делать двумя указательными пальцами легкие массирующие движения отпереносицы под глазами, за ушами, по шее вниз до впадины внизу шеи (6-10 раз)

### **Упражнение «Усы»**

Воспитатель объясняет и показывает, как делать массирующие легкие движения двумя указательными пальцами рук от нагубной впадинки вдоль губ, вниз по шее до впадинки внизу шеи (6-10 раз).

### **Упражнение «Губы»**

Указательными и средними пальцами руки массируйте легко область над губами и под губами (6-10 раз).

### **Упражнение «Бородка»**

Щипком пальцев руки массируйте легко подбородок (6-10 раз).

**«Веселая зарядка» под музыку.**

### **4.Упражнение «Скала»**

«Встаньте прямо, поставьте ступни ног параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга. Голова, шея, плечи-выпрямлены, но не напряжены. Покачайтесь с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу. Напряги мышцы

ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала. Я подойду к тебе и попытаюсь слегка толкнуть в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку. Расслабься и пройди. Ты чувствуешь уверенность в своих силах, большую настойчивость.

## **5. Ритуал окончания занятия.**

### **Тема 18. «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ»**

*Цель: формировать социальное доверие, развивать чувство ответственности за другого человека, оказании помощи, доверительного отношения друг к другу, помочь в снятии страхов, нерешительности воспитание уверенности в себе.*

*Материалы к занятию: клубок ниток, текст сказки с иллюстрациями, магнитофон, спокойная музыка, листы бумаги, фломастеры, карандаши, пустые конверты, повязка на глаза.*

#### **1. Ритуал начала занятия.**

#### **2. Игра «Слепой и поводырь»**

Ход: Выполняется в парах. Сначала ведущий водит ведомого с повязкой на глазах, испытывая чувстворукводства и ответственности за его благополучие. Затем дети меняются местами.

#### **Сказка «Палочка-выручалочка» В.Г. Сутеев.**

Шёл Ёжик домой. По дороге нагнал его Заяц, и пошли они вместе. Вдвоём дорога вдвое короче. До дома далеко — идут, разговаривают. А поперёк дороги палка лежала. За разговором Заяц её не заметил, споткнулся, чуть было не упал.

- Ах, ты!.. — рассердился Заяц. Наподдал палку ногой, и она далеко в сторону отлетела. А Ёжик поднял палку, закинул её себе на плечо и побежал догонять Зайца. Увидел Заяц у Ежа палку, удивился:

- Зачем тебе палка? Что в ней толку?

- Эта палка не простая, — объяснил Ёжик. — Это палочка-выручалочка. Заяц в ответ только фыркнул. Пошли они дальше и дошли до ручья. Заяц одним прыжком перескочил через ручей и крикнул уже с другого берега:

- Эй, Колочая Голова, бросай свою палку, тебе с нею сюда не перебраться!

Ничего не ответил Ёжик, отступил немного назад, разбежался, воткнул на бегу палку в середину ручья, одним махом перелетел на другой берег и стал рядом с Зайцем как ни в чём не бывало. Заяц от удивления даже рот разинул: — Здорово ты, оказывается, прыгаешь!

- Я прыгать совсем не умею, — сказал Ёжик, — это палочка-выручалочка — через всё-скакалочка мне помогла. Пошли дальше. Прошли немного и вышли к болоту. Заяц с кочки на кочку прыгает. Ёжик позади идёт, перед собой палкой дорогу проверяет.

- Эй, Колючая Голова, что ты там плетёшься еле-еле? Наверно, твоя палка... Не успел Заяц договорить, как сорвался с кочки и провалился в трясины по самые уши. Вот-вот захлебнётся и утонет. Перебрался Ёжик на кочку, поближе к Зайцу, и кричит:

- Хватайся за палку! Да покрепче! Ухватился Заяц за палку. Ёжик изо всех сил дёрнул и вытянул своего друга из болота. Когда выбрались на сухое место, Заяц говорит Ежу:

- Спасибо тебе, Ёжик, спас ты меня. — Что ты! Это палочка-выручалочка — из беды-вытягалочка. Пошли дальше и у самой опушки большого тёмного леса увидели на земле птенчика. Он выпал из гнезда и жалобно пищал, а родители кружились над ним, не зная, что делать. — Помогите, помогите! — чирикали они. Гнездо высоко — никак не достанешь. Ни Ёж, ни Заяц по деревьям лазить не умеют. А помочь надо. Думал Ёжик, думал и придумал. — Становись лицом к дереву! — скомандовал он Зайцу. Заяц стал лицом к дереву. Ёжик посадил птенца на кончик своей палки, залез с ней Зайцу на плечи, поднял как мог палку и достал почти до самого гнезда. Птенчик ещё раз пискнул и прыгнул прямо в гнездо. Вот обрадовались его папа и мама! Вьются вокруг Зайца и Ежа, чирикают: — Спасибо, спасибо, спасибо. А Заяц говорит Ежу:

- Молодец, Ёжик! Хорошо придумал! — Что ты! Это всё палочка-выручалочка — наверх-поднималочка! Вошли в лес. Чем дальше идут, тем лес гуще, тем нее. Страшно Зайцу. А Ёжик виду не подаёт: идёт впереди, палкой ветки раздвигает. И вдруг из-за дерева прямо на них огромный Волк выскочил,



загородил дорогу, зарычал: — Стой! Остановились Заяц с Ежом. Волк облизнулся, лязгнул зубами и сказал: — Тебя, Ёж, я не трону, ты колючий, а вот тебя, Косой, целиком съем, с хвостом и ушами! Задрожал Зайчик от страха, побелел весь, как в зимнюю пору, бежать не может: ногик земле приросли. Закрыв глаза — сейчас его Волк съест. Только Ёжик не растерялся: размахнулся своей палкой и что есть силы огрел Волка по спине. Взвыл Волк от боли, подпрыгнул — и бежать... Так и убежал, ни разу не обернувшись. — Спасибо тебе, Ёжик, ты меня теперь и от Волка спас! — Это палочка-выручалочка — по врагу-ударялочка, — ответил Ёжик. Пошли дальше. Прошли лес и вышли на дорогу. А дорога тяжёлая, в гору идёт. Ёжик впереди топает, на палочку опирается, а бедный Заяц отстал, чуть не падает от усталости. До дома совсем близко, а Заяц дальше идти не может.

- Ничего, — сказал Ёжик, — держись за мою палочку. Ухватился Заяц за палку, и потащил его Ёжик вгору. И показалось Зайцу, будто идти легче стало. «— Смотри-ка», — говорит он Ежу, — твоя палочка-выручалочка и на этот раз мне помогла. Так и привёл Ёжик Зайца к нему домой, а там давно его поджидала Зайчиха с зайчатами. Радуются встрече, а Заяц и говорит Ежу: — Кабы не эта твоя волшебная палочка-выручалочка, не видать бы мне родного дома. Усмехнулся Ёжик и говорит: — Бериот меня в подарок эту палочку, может быть, она тебе ещё пригодится. Заяц даже опешил: — А как же сам ты без такой волшебной палочки-выручалочки останешься? — Ничего, — ответил Ёжик, — палку всегда найти можно, а вот выручалочку, — он постучал себе по лбу, — а выручалочка-то вот она где!

Тут всё понял Заяц. — Верно ты сказал: важна не палка, а умная голова да доброе сердце.

Беседа по содержанию и рассматривание иллюстраций.

### **Пишем волшебнику Справедливу письмо.**

Предложить детям нарисовать свой страх и написать: «Волшебник Справедлив, преврати мой страх в ... (конфету, радугу, стрекозу. и т. д.)

Дети рисуют, упаковывают в конверты, для отправки.

## **Ритуал окончания занятия.**

### **Тема 19: «У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ»**

*Цель: полное или частичное устранение страхов, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях, формировать социальное доверие, развивать чувство ответственности за другого человека, доверительного отношения друг к другу, развитие творческого мышления.*

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка, игрушки диких животных, силуэты различных страхов, 2 стакана, вода.*

## **Ритуал начала занятия.**

### **Упражнение «Я не боюсь!»**

Поставить перед ребенком два стакана-один полный воды, другой пустой. Дети должны повторять за психологом фразу и ложкой переливать воду из полного стакана в пустой. Например, такие фразы: «Я не боюсь темноты», «Я не боюсь собак», «Я не боюсь прививок» ....

### **Чтение «Про Зайчишку- Трусишку»**

В густом лесу жила-была заячья семья: папа-Заяц, мама-Зайчиха и (пусть дети сами придумают сколько детей). У всех, конечно, были имена (пусть скажут какие), но одного зайчишку по имени никто не звал, потому что однажды с ним произошел случай, после которого ему дали прозвище Зайчишка-Трусишка и напрочь позабыли его настоящее имя. А дело было так....

Прыгал Зайчишка по лесу, но не так, как другие-весело, резво, а робко, боязливо. Прыгнет и съжится (показывает куклой) И по сторонам озирается: нет ли чего страшного? Зайчишка- то уродился такой робкий, что даже зайцы удивлялись: и в кого он такой? Что называется, от собственной тени шарахался (показать посмешнее).

Ну, пока он прыгал по солнечной лужайке, все еще было ничего. Но потом Зайчишка вдруг очутился подбольшой раскидистой елкой. Как это получилось, он и сам не понял. Наверное, загляделся на пеструю бабочку, которая порхала над ним и почему-то норвила сесть ему на ухо.

(Показать, как бабочка порхает, с помощью бумажной бабочки)

-Эй, Бабочка! Ты где? – пискнул Зайчишка. Играть с Бабочкой ему понравилось, это было совсем не страшно. Он сделал еще несколько прыжков, надеясь снова увидеть свою подружку, но вместо нее увидел какое-то чудовище. Оно притаилось под еловыми лапами и грозно темнело, подстерегая добычу. Из пасти чудовища валил пар, глаза зловеще сверкали... больше, правда, Зайчишка не успел ничего заметить, потому что дал стрекача. Он мчался к своей норе и страшно вопил: «Змей Горыныч! Змей Горыныч!» Все звери, конечно, переполошились. (Пусть разные игрушки спрашивают Зайчишку, что случилось, а он, дрожа от ужаса, все твердит про Змея Горыныча. Вообще, показывать страх надо как можно карикатурнее, но при этом не забывать вслух жалеть Зайчишку.)

Звери снарядили целое лесное войско и направились к старой ели. Пришли. Что такое? Где Змей Горыныч? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает. Тут все как расхохочутся!

-Это ж надо! Корягу за Змея Горыныча принял!

- Да, но ведь видел! - оправдывался Зайчишка. Я, честное слово, видел и пасть, и большущие глаза...

А звери еще громче хохочут-заливаются:

-Да это у страха глаза велики! У твоего страха!

С тех пор беднягу и прозвали Зайчишка-Трусичка.

Постарайтесь, не заканчивать игру на грустной ноте. Скажите, что окружающие иногда делают поспешные выводы. И вообще, каждый может испугаться. Это еще не беда.

### **Упражнение: «Превращаем страх»**

По желанию детей предлагаются силуэты различных страхов (паук, собака, Баба-яга, шприц, и. т. д). С помощью цветных карандашей, фломастеров дорисовать рисунок, чтобы он был не страшным, а смешным.

### **5.Ритуал окончания занятия.**

#### **Тема 20: «СМЕЛОСТЬ ГОРОДА БЕРЕТ»**

Цель: *развивать активность, самостоятельность, инициативу ребенка,*

*помочь преодолеть страхи.*

*Материалы к занятию: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка, мультфильм «Ахи-страхи».*

### **1.Ритуал начала занятия.**

#### **Подвижная игра «Самолет»**

«Самолеты готовятся к взлету. Займите позицию готовности, встаньте прямо и разведите руки в стороны. Теперь каждый из вас представит, что его самолёт разгоняется и, взлетев, набирает высоту. Крылья рассекают воздух. Мотор гудит ровно и мощно. Самолет уверенно летит над облаками. Запомните ощущение полета. Самолёт заходит на посадку и плавно приземляется. Если вы когда-нибудь почувствуете нерешительность, представьте, что вы летите вперед и вверх.

#### **Игра «Пылесос и пылинки»**

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась, все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит. Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед вниз, руки отпускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

#### **Просмотр мультфильма «Ничуть не страшно» (Ахи-Страхи).**

#### **Беседа: «Как мы изменились за год».**

#### **Ритуал окончания занятия.**

## **8. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРОБЛЕМЫ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ.**

### ***Портрет тревожного ребенка.***

В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями "проблемных" детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладонке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

### **Признаки тревожности:**

Не может долго работать, не уставая.

Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

Смущается чаще других.

Часто говорит о напряженных ситуациях.  
Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.  
Жалуется, что ему снятся страшные сны.  
Руки у него обычно холодные и влажные.  
У него нередко бывает расстройство стула.  
Сильно потеет, когда волнуется.  
Не обладает хорошим аппетитом.  
Спит беспокойно, засыпает с трудом.  
Пуглив, многое вызывает у него страх.  
Обычно беспокоен, легко расстраивается.  
Часто не может сдержать слезы.  
Плохо переносит ожидание.  
Не любит браться за новое дело.  
Не уверен в себе, в своих силах.  
Боится сталкиваться с трудностями.

### **Как выявить тревожного ребенка.**

Опытный педагог, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

Критерии определения тревожности у ребенка.

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении. С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.). Если хотя бы три черты проявлялись в поведении ребенка в течение четырех недель, то можно предположить, что у ребенка действительно наблюдается этот вид страха.

### **Как помочь тревожному ребенку.**

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

#### **Повышение самооценки.**

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как "Комплименты", "Я дарю тебе...", которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя "глазами других детей". А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада или в классе можно

оформить стенд "Звезда недели", на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

### **Обучение детей умению управлять своим поведением.**

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. А в школе можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек - это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.

Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.



Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка. Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним. Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация "боюсь воспитателя», даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация "боюсь войны" позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок). Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка - роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам - сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (пятнашки, "казаки-разбойники") ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

#### **Снятие мышечного напряжения.**

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просторастирания тела.

Еще один способ снятия излишней тревожности - раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

## **9. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ ИМЕЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ**

### **Что могут сделать родители тревожного ребенка?**

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыше может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскользывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а

озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку. *Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями:* ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога - ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

### **Профилактика тревожности (Рекомендации родителям).**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не

могут выполнить. Если ребенку трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты. Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!".

#### **Как играть с тревожными детьми.**

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".

3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

В результате ребенок оказывается в ситуации постоянного напряженного ожидания: сумел ли он угодить родителям или допустил какое-то упущение, за

которое последует неодобрение и порицания. Ситуация может усугубляться непоследовательностью родительских требований. Если ребенок не знает наверняка, как будет оценен тот или иной его шаг, но в принципе предвидит возможное недовольство, то все его существование окрашивается напряженной настороженностью и тревогой

### **Рекомендации родителям**

Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако, если появился хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить. Больше обращайте внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду!

Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка. Необходимо изучить систему личных отношений детей в группе для того, чтобы целенаправленно формировать эти отношения и создать для каждого из них благоприятный эмоциональный климат. Нельзя оставлять без внимания застенчивых детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо воспитателю пересмотреть свое личное отношение к этим детям. Тревожные дети могут не пользоваться всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции. Они чаще входят в число наименее популярных, так как очень часто такие дети крайне неуверенные в себе, замкнутые, малообщительные, или наоборот, слишком общительные, назойливые.

Причиной непопулярности иногда является их безынициативность из-за неуверенности в себе, поэтому эти дети скорее не могут быть лидерами в межличностных взаимоотношениях. Результатом безынициативности тревожных детей является и то, что у других детей появляется стремление доминировать над ними, что ведет к снижению эмоционального фона тревожного ребенка, к тенденции избегать общения, возникают внутренние

конфликты, связанные со сферой общения, усиливается неуверенность в себе. В то же время, в результате отсутствия благоприятных взаимоотношений со сверстниками, появляются состояния напряженности и тревожности, которые и создают либо чувство неполноценности и подавленности, либо агрессивности.

Ребенок с низкой популярностью, не надеясь на сочувствие и помощь со стороны сверстников, нередко становится эгоцентричным, отчужденным. Это плохо в обоих случаях, так как может способствовать формированию отрицательного отношения к детям, людям вообще, мстительности, враждебности, стремлению к уединению.

### **Памятка «родителям от ребёнка»**

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.

2. Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.

3. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.

4. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

5. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить - это поколеблет мою веру в вас.

6. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просторасстроить вас. А то затем я попытаюсь достичь еще больше “побед”.

7. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: “Я вас ненавижу”. Я не имею буквально это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

8. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став “плаксой” и “нытиком”.

9. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

10. Не позволяйте моим дурным привычкам привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновит меня на их продолжение.

11. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

12. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного слабее. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но поговорите со мной об этом несколько позже.

13. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

14. Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки - смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не чувствуя, что я ни на что не годен.

15. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

16. Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

17. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

18. Не забывайте, я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смирись с этим.

19. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.

20. Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне чересчур много внимания.



21. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я вообще перестану задавать их вам и буду искать информацию где-то на стороне.

22. Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.

23. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

24. Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

25. Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

26. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я стану вашим другом.

27. Я хочу быть уверенным, что родился от вашей любви друг к другу, а не только от сексуального удовольствия. Ссоры между вами подтверждают мои самые страшные опасения.

28. Если вы мне говорите, что любите меня, а потом просите что-то сделать для вас, я думаю, что нахожусь на рынке. Но тогда я с вами буду торговаться и поверьте, что я окажусь с прибылью.

29. Для меня важно знать от вас что правильно, а что нет. Но более всего мне важно увидеть в ваших поступках подтверждение того, понимаете ли вы сами что правильно, а что нет.

30. Если я вижу, что вы любите больше брата или сестру, я вам не буду жаловаться. Я буду просто нападать на того, кому вы больше уделяете внимание и любви. В этом я вижу справедливости.

## 10. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

### *Методика выявления детских страхов "Страхи в домиках"*

**Авторы методики: А.И. Захаров и М. Панфилова**

**Цель:** выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет.

Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены. Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием).

**Описание:** Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах): черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: "Скажи, ты боишься или не боишься ...". 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. После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ - выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

**Анализ полученных результатов** заключается в том, что экспериментатор

подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Суммарные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Инструкция для ребенка: "В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам".

### Страхи

Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
9. того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);

18. когда очень глубоко (страх глубины);
19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх 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 (боишься, вздрагиваешь при этом);
30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
31. опоздать в сад (школу);

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи- боль, уколы, врачи, болезни;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
- страх смерти (своей);
- боязнь животных;
- страхи сказочных персонажей;
- социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;

**Для детей подготовительной группы (5-7 лет) характерны такие страхи:**

Выраженные страхи у девочек у мальчиков

страх перед нападением 70% 90%

страх умереть 100% 50%

страх смерти родителей 100% 60%  
страх перед папой и мамой 90% 90%  
страх наказания 70% 100%  
страх чудовищ 50% 80%  
страх глубины 90% 40%  
страх перед стихией 80% 60%  
страх высоты 90% 40%  
страх пожара 100% 60%  
боязнь врачей и боли 80% 50%  
боязнь крови 100% 20%  
боязнь уколов 90% 40%  
страх перед неожиданными звуками 100% 60%  
страх темноты 60% 40%  
страх увидеть страшные сны 70% 40%  
страх замкнутого пространства 70% 20%  
страх войны 70% 60%  
страх огня 60% 60%  
страх больших улиц 20% 20%

Возрастные особенности появления страхов

### **Младший дошкольный возраст**

Боязнь сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков, одиночества, темноты, замкнутого пространства.

### **Старший дошкольный возраст**

Страх смерти, смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, глубины, страшных снов, огня, пожара, нападения, страх войны.

Возрастные нормы (по А. И. Захарову)

Среднее число страхов

В дошкольном возрасте: — у девочек = 10,3; - у мальчиков — 8,2;

В школьном возрасте: — у мальчиков = 6,9; - у девочек = 9,2.

Среднее число страхов у детей (по полу и возрасту)

Возраст	Наличие страхов	
	мальчики	девочки
3 года	9	7
4 года	7	9
5 лет	8	11
6 лет	9	11
7 лет	9	12

**Тест "Моя семья" (в интерпретации В.К.Лосевой, в изложении  
Н.Л.Кряжевой)**

*Цель: исследование межличностных отношений ребенка с родителями.*

Основан этот тест на осознании того, что дети по-своему оценивают поведение родителей, взаимоотношения в семье и свое место в ней. Для многих родителей результаты этого теста могут оказаться весьма неожиданными, ибо взрослые и дети по-разному оценивают одно и то же.

Инструкция.

Ребенку дают стандартный лист бумаги, набор цветных карандашей (простой карандаш лучше не давать) и просят: "Нарисуй, пожалуйста, свою семью". Недоуменные вопросы: "А кого это?", "А что это такое?", "Я не хочу" - говорят о том, что у ребенка еще не сформировалось понятие "семья", либо о наличии тревожности, связанной с семейными отношениями. В таких случаях можно попросить ребенка нарисовать семью зверушек.

Учитывайте следующие моменты:

- Отследите обычное настроение ребенка. Не следует давать это задание после семейных конфликтов, ссор, встрясок. Иначе вы получите ситуативный рисунок, соответствующий восприятию только в данный момент.
- Не стойте над ребенком во время выполнения задания. Информативно

такой рисунок будет искажен вашим контролем. Лучше, если вы попросите провести этот тест кого-то из своих хороших знакомых.

- Не обсуждайте полученные результаты при ребенке - это тест для вас, для ваших раздумий и лучшего понимания эмоциональных проблем вашего ребенка.

- В ходе рисования обязательно отслеживайте порядок изображения персонажей и предметов (важно, кого он начал рисовать первым, последним, а не только то, как это выглядит на рисунке).

Правила интерпретации.

1. В рисунке не может быть ничего случайного. Ведь ребенок рисует не предметы с натуры, а выражает свои эмоции и переживания по поводу близких ему людей и значимых предметов. Оговорки типа: "А брата я просто забыл нарисовать" или "Сестра у меня не получилась" должны потерять для вас значение. Если кто-то из членов семьи на рисунке отсутствует, это может означать:

- а) Наличие бессознательных негативных чувств к этому человеку, которые ребенок, однако, воспринимает как запретные. Например, сильная ревность к младшему брату или сестре. Ребенок как бы рассуждает: "Я должен любить брата, а он меня раздражает, и это плохо. Поэтому вообще ничего не нарисую".

- б) Полное отсутствие эмоционального контакта с забытым на рисунке человеком. Этого человека как бы просто нет в эмоциональном мире ребенка.

2. Если на рисунке отсутствует сам автор, то вы можете строить гипотезы в двух направлениях:

- а) Либо это трудности самовыражения в отношениях с близкими: "Меня здесь не замечают", "Мне трудно найти свое место".

- б). Либо: "Я и не стремлюсь найти здесь свое место или способ выражения", "Мне и без них неплохо".

3. Размер изображенного персонажа или предмета выражает его субъективную значимость для ребенка, т.е. какое место отношения с этим персонажем или предметом занимают в данный момент в душе ребенка.

Например, если на рисунке кошка или бабушка больше по линейным

размерам мамы с папой, то значит, сейчас отношения с родителями стоят для ребенка на втором плане.

4. После того как ребенок закончит рисунок обязательно спросите его, "кто есть кто" на рисунке, даже если вам кажется, что вы и так все поняли. Это необходимо, так как даже если число персонажей равно числу членов семьи, кто-то из реальных членов семьи может отсутствовать, а вместо него может быть другой, вымышленный персонаж, например, Дед Мороз или Фея.

5. Вымышленные персонажи символизируют собой неудовлетворенные потребности ребенка, он удовлетворяет их в своей фантазии, в воображаемых отношениях. Если вы встретились с таким персонажем, то подробно расспросите у ребенка о нем - так вы узнаете, чего ребенку не хватает в жизни. Конечно, это не означает, что вы окажетесь в состоянии немедленно добавить ребенку недостающее и что в неудовлетворенности его желаний виноваты именно вы. Например, образ феи может символизировать типично детскую потребность в беспрепятственном, непрерывном, волшебном удовлетворении всех возникающих у него потребностей. Невозможность такого удовлетворения ребенку еще предстоит для себя принять, чтобы научиться полагаться на собственные силы.

6. Внимательно рассмотрите, кто на листке расположен выше, а кто -ниже. Наиболее высоко на рисунке расположен персонаж, обладающий, по мнению ребенка, наибольшей властью в семье, хотя он может быть и самым маленьким по линейному размеру. Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна. Например, если на листе выше всех изображен телевизор или шестимесячная сестра, значит, в сознании ребенка именно они "управляют" остальными членами семьи.

7. Расстояние между персонажами (линейная дистанция) однозначно связано с дистанцией психологической. Иными словами, кто ребенку в психологическом отношении ближе всех, того он и изобразит ближе к себе. То же относится и к другим персонажам: кого ребенок воспринимает как близких между собой, тех он нарисует рядом друг с другом.



8. Если ребенок рисует себя очень маленьким в пространстве листа, то у него в данный момент низкая самооценка.

9. Персонажи, непосредственно соприкасающиеся друг с другом на рисунке, например, руками, пребывают в столь же тесном психологическом контакте. Персонажи, не соприкасающиеся друг с другом, таким контактом, по мнению ребенка, не обладают.

10. Персонаж или предмет, вызывающий у автора рисунка наибольшую тревожность, изображается либо усиленным нажимом карандаша, либо сильно заштрихован, либо его контур обведен несколько раз. Но бывает и так, что такой персонаж обведен очень тоненькой дрожащей линией. Ребенок как бы не решается его изобразить. Рекомендуем вам использовать для рисования карандаши (так лучше виден нажим), бумагу без линеек и клеток Правила интерпретации детских рисунков распространяются и на рисунки взрослых.

11. Голова - важная и самая ценная часть тела. Ум, смелость - в голове. Самым умным членом своей семьи ребенок считает того человека, кого он наделил самой большой головой. Глаза - не только для рассматривания окружающего, глаза, с точки зрения ребенка, даны для того, чтобы ими плакать. Плач - это первый естественный способ выражения эмоций ребенка. Поэтому глаза - орган выражения печали и просьбы об эмоциональной поддержке. Персонажи с большими расширенными глазами воспринимаются ребенком как тревожные, беспокойные, желающие, чтобы им помогли.

12. Уши - "орган" восприятия критики и любого мнения другого человека о себе. Персонажи с самыми большими ушами должны больше всех слушаться окружающих. Персонаж, изображенный вообще без ушей, никого не слушает, игнорирует все, что о нем говорят.

13. Зачем человеку рот? Чтобы есть и говорить? И только? Еще для того, чтобы выражать агрессию: кричать, кусаться, ругаться, обижаться. Поэтому рот - это еще и "орган" нападения. Персонаж с большим или заштрихованным ртом воспринимается как источник угрозы (необязательно только через крик). Если рта либо вообще нет, либо он изображен точечкой или черточкой - это значит,

что он скрывает свои чувства, не может словами их выразить или влиять на других.

14. Шея - символизирует способность к рациональному самоконтролю головы над чувствами. Тот персонаж, у которого она есть, способен управлять своими чувствами. Если на рисунке у ребенка отсутствует шея, то ему кажется, что взрослые требуют от него большей способности держать себя в руках, сдерживать эмоции. А вот у взрослых персонажей шея чаще всего есть - им можно не сдерживать себя, они могут делать, что хотят, они, по мнению ребенка, уже воспитанны. Думающий так ребенок хочет поскорее повзрослеть, для него характерны необузданные поступки именно тогда, когда он решит, что уже стал взрослым (кризисные периоды).

15. Функция рук - цепляться, присоединяться, взаимодействовать с окружающими людьми и предметами, т.е. быть способным что-то делать, менять. Чем больше пальцев на руках, тем больше ребенок ощущает способность персонажа быть сильным, могущим что-либо сделать (если на левой руке - в сфере общения с близкими, в семье, если на правой - в мире за пределами семьи, в детском саду, дворе, школе и др.); если пальцев меньше, то ребенок ощущает внутреннюю слабость, неспособность действовать. Чем более значительным и могущественным ребенок воспринимает персонаж, тем больше у него руки.

16. Ноги - для ходьбы, передвижений в расширяющемся жизненном пространстве, они для опоры в реальности и для свободы передвижений. Чем больше площадь опоры у ног, тем тверже и уверенней персонаж стоит на земле. Правая нога символизирует опору во внесемейной реальности, а левая - в мире близких эмоциональных контактов. Ноги "повисшие в воздухе", по мнению ребенка, не имеют самостоятельной опоры в жизни. Если персонажи изображены в один ряд, то мысленно проведите горизонтальную линию по самой нижней точке ног. И вы увидите у кого опора тверже.

17. Солнце на рисунке - символ защиты и тепла, источник энергии. Люди и предметы между ребенком и Солнцем - это то, что мешает ему ощущать себя

защищенным, пользоваться энергией и теплом.

Изображение большого числа мелких предметов - фиксация на правилах, порядке, склонность к сдерживанию в себе эмоций.

Изображение большого числа закрытых деталей (шкафы, пуговицы, окна) символизирует для ребенка запреты, тайны, до которых он не допускается.

### **Опросник для родителей "Уровень тревожности ребенка"**

**Авторы: Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.**

***Цель: выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от самого исследователя, родителей ребенка и воспитателей.***

Положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл.

Вопросы:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество баллов, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.

### **Проективный тест «Силуэт человека»**

**Автор: Л. Лебедева**

***Цель: диагностика эмоционального состояния ребёнка по цветовому выбору.***

Ребенку предлагается альбомный лист с нарисованным силуэтом мальчика или девочки, цветные карандаши.

Инструкция. «Представь себе, что это ты. Размести в этом силуэте различные эмоции, чувства и раскрась их в соответствующие цвета.»

Согласно исследованиям Люшера, четырем цветам соответствуют четыре типа ощущения себя:

\*синий цвет - удовлетворенность жизнью,

\*красный, - жизнерадостность, активность,

\*зеленый - серьезное отношение к жизни, стабильность,

\*светло-желтый - веселость, открытость.

\*коричневый, серый, чёрный цвета - указывает на состояние выраженного стресса (это может быть объективно сверхсложная ситуация или невротическая реакция на жизненные трудности).

Кроме того, «синие» стремятся к единству, нуждаются в согласии, «красные» стремятся к успеху, возможности воздействовать на окружающее. Те, кто предпочитает зеленый стремятся к безопасности и стабильности. «Желтые» настроены на изменения, им нужна свобода, для того чтобы надеяться на лучшее. В рамки этих четырех цветов вписывается и время. Спокойному синему

соответствует протяженность во времени, оранжево-красному - настоящее, зеленому - текущее мгновение «здесь и сейчас», а желтому - будущее.

«Эмоциональное содержимое» жизненно важных зон: страх, злость, месть, обида могут быть выделены в области мозга, шеи, груди, живота, кисти рук. Оно может указывать на проблемы, которые беспокоят человека, но по каким-либо причинам пока не осознаются или сознательно подавляются.

## 11. ЛИТЕРАТУРА

1. Астапов В.М. Тревожность у детей» [Текст]/В.М. Астапов, - Питер., 2004.
2. Васькова О.Ф. Политыкина А.А. Сказкотерапия как средство развития речи детей дошкольного возраста [Текст]/О.Ф. Васькова, А.А. Политыкина, - СПб.: Детство-Пресс, 2011.
3. Голутвина В.К. Как победить детские страхи [Текст] /В.К. Головутвина, -М., 2008.
4. Гарбузов В. М. Нервные трудные дети [Текст] /В.М. Гарбузов, - СПб.,2005.
5. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей [Текст] / А.И. Захаров - М,2006.
6. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей [Текст] / А.И. Захаров, -СПб., 2010.
7. Кулинцова, И. Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок [Текст] /И.Е. Кулинцова, - М., 2008.
8. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми [Текст]/Л.И. Катаева, -М., 2008.
9. Чистякова М.И. Психогимнастика [Текст] / М.И. Чистякова, - М.,1995.
10. Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. [Текст]/ Т.Л. Шишова, - СПб., 2007.