**Занятия по снятию страхов у дошкольников**

**Занятие 1. “Здравствуйте, это я**

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление. Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

Приветствие: Все участники садятся в круг. Ведущий просит положить правую ладонь на левую ладонь, сидящего справа. В результате окажется, что участники соединены между собой. Ведущий просит поздороваться друг с другом, называя соседа, полным, именем (в дальнейшем процедура усложняется, ребята дают положительную характеристику своему товарищу).

Разминка: ***Упражнение "Росточек под солнцем"***

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

Все движения выполняются под музыку.

***Упражнение "Доброе утро..."***

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

***Упражнение "Что я люблю ?"***

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

***Упражнение "Качели"***

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

***Упражнение "Угадай по голосу"***

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

***Упражнение "Лягушки на болоте"***

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

***Упражнение "Художники-натуралисты"***

Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей".

Прощание.

Все стают в круг, кладут руки на плечи друг другу и мысленно произносят добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Диагностический блок

**Занятие 2. Диагностика страхов у детей**

Цель: проведение диагностических методик для выявления страхов у детей, чтобы построение занятий было более эффективным.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, листы бумаги, краски, карандаши, фломастеры.

Приветствие:

Разминка: ***Упражнение "Росточек под солнцем"***

Методика выявления страхов у детей с помощью рисования страхов.

Методика выявления страхов у детей с помощью рисунков проводится с целью понять интересы, увлечения детей, особенности их темперамента, переживаний и внутреннего мира ребёнка.

Детям предлагается рисовать на темы: “Самое хорошее, самое плохое”. Детям предлагается рисовать цветными карандашами.

***Упражнение "Угадай по голосу"***

Методика выявления страхов - рисование на тему“Что мне снится страшное или чего я боюсь днём”. Упражнение "Лягушки на болоте".

Методика выявления страхов у детей с помощью специального теста тревожности (Р.Тэммл, М. Доркй, В.Амен).

[Приложение 2](http://festival.1september.ru/articles/524805/pril2.doc)

Прощание.

Коррекционный блок с З по 9 занятия.

**Занятие 3 . “Мое имя”**

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

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

Приветствие: Все участники садятся в круг. Ведущий просит положить правую ладонь на левую ладонь, сидящего справа. В результате окажется, что участники соединены между собой. Ведущий просит поздороваться друг с другом, называя соседа, полным, именем (в дальнейшем процедура усложняется, ребята дают положительную характеристику своему товарищу).

Разминка: ***Упражнение "Росточек под солнцем"***

***Упражнение "Угадай 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 понравившееся.

Психолог говорит: "Известно ли вам , что имена растут вместе с людьми?

Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша - Мария; Дима - Дмитрий, т.д.

***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.

***Упражнение "Доверяющее падение"***

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

***Пантомима “Зайка-трусишка”***

Ведущий спрашивает детей: “Чего боится зайка?”

Однажды зайка впервые увидел снег и захотел его потрогать, но он боялся. Как трусишка потрогает снег? Дети осторожно трогают “снег” (скомканную белую бумагу): вытянут руку, уберут.

Прощание.

**Занятие 4. “Настроение”**

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

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

Приветствие:

Разминка: ***Упражнение "Росточек под солнцем"***

***Игра "Моё имя"***

***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".

***Упражнение "Ласковый мелок"***

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

***Упражнение “Сказка о страхе”***

Цель: коррекция страхов.

Приготовить бумагу и карандаши. Психолог рассказывает сказку: “Жил-был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него...”. Давайте нарисуем Страх.

Какой он?

Дети рисуют Страх и показывают его друг другу.

***Упражнение "Доверяющее падение"***

***Пантомима “Зайка-трусишка”***

Прощание.

**Занятие 5. “Наши страхи”**

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

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

Приветствие:

Разминка: ***Упражнение "Росточек под солнцем"***

***Упражнение "Ласковый мелок"***

***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.

Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким". Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

***Упражнение "Дом ужасов"***

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

***Упражнение “Превращаемся в страшных”***

Цель: Актуализация образов страха, игровая диагностика. Первичное отреагирование.

Материал. Как можно большее количество различных масок.

Содержание. Ведущий спрашивает: “Кто может быть страшным? Какой он может быть?”. Дети рассказывают, ведущий записывает. Потом дети все вместе изображают всех страшных, которых они придумали. Автор (ребенок, который придумал конкретного страшного) по возможности показывает всем, как страшный должен выглядеть, и командует: “Превращаемся в...”. Упражнение должно проходить в активной двигательной форме, ведущий юмористическими репликами поддерживает бодрую и оптимистическую игровую атмосферу.

Прощание.

**Занятие 6. “Я больше не боюсь”**

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

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

Приветствие:

Разминка: ***Упражнение "Росточек под солнцем"***

***Упражнение “Превращаемся в страшных”***

***Упражнение "Смелые ребята"***

Дети выбирают ведущего - он страшный дракон. Ребёнок становиться на стул и говорит грозным голосом: "Бойтесь, меня бойтесь!"Дети отвечают: "Не боимся мы тебя!"Так повторяется 2–3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

***Упражнение "Азбука страхов"***

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

***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.

***Упражнение "Прогони Бабу-Ягу"***

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

***Упражнение "Я тебя не боюсь"***

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

Прощание.

**Занятие 7. “Волшебный лес”**

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

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

Приветствие:

Разминка: ***Упражнение "Росточек под солнцем"***

***Упражнение "Прогони Бабу-Ягу"***

***Упражнение "Я тебя не боюсь"***

***Упражнение “За что меня любят близкие”***

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

***Игра "Тропинка"***

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

Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: "Волшебный лес".

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

***Психологический этюд “Лисенок боится”***

Цель: Этюд на выражение страха.

Возраст: для детей 3–4 лет.

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

Прощание.

**Занятие 8. “Сказочная шкатулка”**

Цель: Формирование положительной "Я-концепции, самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности. Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

Приветствие.

Разминка: ***Упражнение "Росточек под солнцем"***

Психологический этюд “Лисенок боится”

***Упражнение “Потерялся!”***

Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения, первичнаядиагностика.

Материал. Повязка на глаза.

Содержание. Мы все гуляем по лесу, вдруг видим - одного из нас нет. Этому ребенку завязываются глаза. Мы начинаем хором звать его, например: “Ау, Саша!”. Но на самом деле он не потерялся, а спрятался. Когда ему захочется, он отзывается и говорит: “Я здесь!”. Все радуются.

***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 полочки все дети превращаются в сказочныхгероев.

***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!"

***Упражнение "Придумай весёлый конец"***

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание. Рисование на тему "Волшебные зеркала" Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом- маленьким и испуганным; во-втором - большим и весёлым; в третьем- небоящимся ничего и сильным. После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

Прощание.

**Занятие 9. “Ночные звуки”**

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка.

Приветствие.

Разминка: ***Упражнение "Росточек под солнцем"***

***Упражнение "Конкурс боюсек"***

Психологический этюд “Момент отчаяния”

Цель: этюд на выражение страха.Возраст: для детей 5–6 лет. Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти.Звучит музыка Н. Лысенко “Момент отчаяния” (отрывок).Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

***Упражнение “Волшебный сон”***

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

Рисуем, что увидели во сне.

Прощание.

Блок оценки эффективности занятий

**Занятие 10 “Солнце в ладошке”**

Цель: оценить эффективность предыдущих занятий через повторную диагностику, проведенную в самом начале занятий, освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих.

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

Приветствие.

Разминка: ***Упражнение "Росточек под солнцем"***

Выявления страхов у детей с помощью рисования страхов. Рисунки на тему “Самое хорошее или самое плохое” (см. 2-е занятие).

**Психологический этюд “Ночные звуки”**

Цель: этюд на выражение страха. Возраст: для детей 6–7 лет.

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка-утенка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Пока звучит музыка Ф.Бургмюллера “Баллада”, дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т.п.

Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен.

- Рисунки на тему “Что мне снится страшное или чего я боюсь днём” (см. 2-е занятие).

***Упражнение "Солнце в ладошке"***

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

Солнце в ладошке, тень на дорожке,

Крик петушиный, мурлыканье кошки,

Птица на ветке, цветок у тропинки,

Пчела на цветке, муравей на травинке,

И рядышком - жук, весь покрытый загаром.-

И всё это - мне, и всё это - даром!

Вот так - ни за что ! Лишь бы жил я и жил,

Любил этот мир и другим сохранил...