Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида «Солнышко»

Адаптированная программа коррекции страхов и тревожности

(у детей 5-7 лет)

 Составила

 педагог – психолог Горовенко О. А.

с.Тюхтет

 2022 – 2023 уч.год

**Цель программы** – создание условий для преодоления страхов у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Совершенствования умения у детей передачи своего эмоционального состояния.
2. Нейтрализовать страхи и эмоционально – отрицательные переживания.
3. Сформировать навыки общения, контроля своего поведения.

**Критерии эффективности программы:**

- повышение уверенности в себе;

- снижение тревожности;

- снижения количества страхов;

- улучшение взаимоотношений родитель – ребенок.

**1 этап – Диагностический.**

Цель: изучение нарушений психологического здоровья детей.

Диагностика:

1. Тест «Страхи в домиках»
2. Тест «Тревожности» ( Р.Темлл, М. Дорки, В. Амен.)

**2 этап – информационный.**

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

**3 этап – практический.**

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

**4 этап – контрольный**

*Цель:* определение эффективности коррекционной работы.

**Методы и техники  используемые в программе.**

**Релаксация.** Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

**Концентрация.**  Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

**Функциональная музыка**. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряженности, переключает внимание.

**Игротерапия.** Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов, тревожности. Снижение страхов, повышение уверенности в себе.

**Телесная терапия**. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

**Арт – терапия.** Актуализация страхов, снижение тревожности, повышение уверенности, развитие мелкой моторики.

**Актуальность проблемы.** Одним из нарушений является повышенный уровень тревожности, который представляет собой наиболее значимый риск – фактор, ведущий к нервно – психическим заболеваниям человека. Особое значение в связи с этим имеет работа по профилактике и регуляции тревожности личности ребенка.

Примерное содержание по программе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Работа с детьми | Работа с родителями | Работа с педагогами |
|  | октябрь | диагностика | Просвещение«Мешок со страхами» | Рекомендации воспитателям по работе с тревожными детьми |
| 1 |  | Методика диагностики детских страхов (Захаров) |  |  |
| 2 |  | Опросник Лавреньтьева Г.П., Татаренко Т.М. «Уровень тревожности ребенка» |  |  |
| 3 |  | Тест «Страхи в домиках» |  |  |
| 4 |  | Тест «Тревожности» (Р.Темлл ,М.Дорки, В. Амен.) |  |  |
| 5 |  | Занятие 1Тема: Здравствуйте, это я.Цель: сплочение детей, эмоциональное и мышечное расслабление. |  |  |
| 6 |  | Занятие 2Тема: Мое имяЦель: раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижения взаимопонимания и сплоченности. |  |  |
|  | ноябрь |  |
| 7 |  | Занятие 3Тема: Моя кровать – моя крепостьЦели: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим. | Консультация «Все о страхах»Цель: расширять кругозор родителей по данной проблеме | Консультация:«Детские драки – наши страхи» |
| 8 |  | Занятие 4Тема: Страх мой – враг мой.Цель: создавать условия для преодоления у детей чувства страха. | Рекомендации родителям по устранению страхов и тревожности у детей дошкольного возраста. |  |
| 9 |  | Занятие 5Тема: Почему грустил трусишка.Цель: Формировать навыки выражения эмоционального настроения. |  |  |
| 10 |  | Занятие 6Тема: Поединок двух страхов.Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов. |  |  |
| 11 |  | Занятие 7Тема: Не страшно, а смешно!Цель: обеспечить пути поиска преодоления страхов, способюствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим. |  |  |
|  | декабрь |  |  |  |
| 12 |  | Занятие 8Тема: Смелость города берет.Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страха. | Консультация – практикум: «Детский невроз страха» | Консультация – практикум: «Детский невроз страха». |
| 13 |  | Занятие 9Тема: Смелый трусишкаЦель: совершенствовать пути преодоления страхов. | Памятка для родителей: «шесть рецептов избавления от гнева». | Индивидуальное консультирование: «Методы коррекции страхов» |
| 14 |  | Занятие 10Тема: Как побороть страх.Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов. |  |  |
| 15 |  | Занятие 11Тема: Спать пора.Цель: формировать навыки поведения, сравнивать с поведением других. |  |  |
| 16 |  | Занятие 12Тема: не боимся паукаЦель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки. |  |  |

**Занятия**

Цикл практических занятий рассчитан на 7 часов (12 занятий). Занятия проводятся один раз в неделю. Данная программа коррекционно – развивающих занятий рассчитана на детей дошкольного возраста (5-7 лет).

В каждой группе 5-6 человек.

**Условия проведения занятий:**

1. Принятие ребенка таким, какой он есть.
2. Нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
3. Учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
4. Начало и конец занятия должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребенка ощущение целостности и завершенности занятия;
5. В любой игре ребенку предлагается возможность импровизации.

**Структура игрового занятия.**

1. Ритуал приветствия – 2 минуты.
2. Разминка – 10 минут.
3. Коррекционно – развивающий этап – 20 минут.
4. Подведение итогов – 6 минут.
5. Ритуал прощания – 2 минуты.

**Ожидаемые результаты.**

Ожидаемыми результатами являются:

Коррекционно – развивающая работа направлена не только на снижение тревожности, но и на развитие коммуникативных навыков, на повышение представлений о собственной ценности, на развитие уверенности в собственных силах. Снижение уровня тревожности. Осознание проблемы тревожных детей.

**Занятие 1**

***«Здравствуйте, это я»***

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

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

**Ход занятия:**

1. Разминка: упражнение «***Росточек под солнцем***»

Дети превращаются в маленький росточек ( сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками)  все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

1. 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.
2. Упражнение « ***Что я люблю***». Дети в кругу, каждый по очереди говорит, что он любит из еды, одежды, во что любит играть.
3. Упражнение ***« Качели***». Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает, затем меняются.
4. Упражнение «***Опиши товарища***» Один из игроков выходит из комнаты, остальные должны обнаружить, кто вышел, и описать его.
5. Упражнение «***Лягушки на болоте***». Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются «кочки» на разном расстоянии друг от друга, каждый должен пропрыгать все кочки не пропуская ни одной.
6. Упражнение «***Художники – натуралисты***». Дети рисуют совместный рисунок по теме «Следы невиданных зверей».

**Занятие 2**

**«Мое имя»**

**Цель:**Раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижения взаимопонимания и сплоченности.

**Материалы :**магнитофон, спокойная музыка, краски, альбом для рисования.

**Ход занятия:**

1. Упражнение ***«Расточек»*** (см. занятие 1)
2. Упражнение ***« Узнай по голосу***»
3. Игра «*Мое имя».* Психолог задает вопросы; дети отвечают.

- Тебе нравится твое имя?

- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает понравившиеся. Психолог говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имена у вас маленькие. Кода вы подрастете и имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий.

1. Игра «***Разведчики».*** Дети выстраиваются змейкой друг за другом. В зале расставляются стулья беспорядочно. Первый в колонне ведет запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.
2. ***Рисование самого себя***

Психолог предлагает нарисовать себя в трех зеркалах:

- в зеленом – таким, каким они представляют себя

- в голубом – какими они хотят быть;

- в красном – какими их видят друзья.

**6.** Упражнение «***Доверяющее падение».*** Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встает на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

**7.** Упражнение ***«Горячие ладошки»***

**Занятие 3**

**«Настроение»**

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

**Материалы:**магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, нарисованные «пружинки» на отдельных листах.

**Ход занятия**

1. Упражнение «***Расточек под солнцем***»  (см. занятие 1)
2. Упражнение «***Возьми и передай».*** Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.
3. Упражнение «***Неваляшка»***. Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают неваляшку.
4. Упражнение «***Превращения»***. Психолог предлагает детям:

- нахмуриться как… осенняя туча; рассерженный человек

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

- испугаться как… заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;

- улыбнуться как… кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

**5.** Рисование на тему «***Мое настроение***». После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

**6.** Упражнение «***Закончи предложение***». Детям предлагается закончить предложение: Взрослые обычно боятся…; дети обычно боятся…; мамы обычно боятся…; папы обычно боятся…;

**7**. Упражнения «***Пружинки».*** Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

**Занятие 4**

**«Настроение»**

**Цель:**Осознание  своего настроения, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

**Материалы:**магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман, песочница, мел

**Ход занятия:**

1. Упражнение «***Росточек под солнцем***»
2. Упражнение «***Злые и добрые кошки***». Чертим ручеек. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек. Ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируют возникшие чувства.
3. Игра ***« На что похоже мое настроении***?» Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном синем небе».
4. Упражнение «***Ласковый мелок***» дети разбираются на пары. По очереди рисуют на спине друг друга различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.
5. Упражнение «***Угадай, что спрятано в песке?***» Дети разбираются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.
6. Рисование на тему « автопортрет» Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они пойдут с занятия.
7. Упражнение «***Горячие ладошки»***

**Занятие 5**

**«Наши страхи»**

**Цели:**Стимулирование аффективной сферы ребенка, повышение психологического тонуса.

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

**Ход занятия:**

1. Упражнение «***Росточек под солнцем».***
2. Упражнение ***«Петушиные бои».*** Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоят на одной ноге дерутся подушками. Пир этом они стараются сделать так, что бы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает проигрыш.
3. Упражнение «***Расскажи свой страх».*** Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх – нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.
4. Рисование на тему «***Чего я боялся, когда был маленький***» Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.
5. Упражнение «***Чужие рисунки***» Детям показывают рисунки страхов, только что нарисованных , все вместе думают, чего боялись эти дети и как им помочь.
6. Упражнение «***Дом ужасов».*** Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов. Все страхи и ужасы остаются в кабинете психолога, закатанные в банки с крышками.
7. Упражнение «***Горячие ладошки***».

**Занятие 6**

**«Я больше не боюсь»**

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

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

**Ход занятия:**

1. Упражнение ***«Росточек под солнцем».***
2. Упражнения «***Смелые ребята».*** Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребенок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь меня, бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» так повторяется несколько раз.  От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребенок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.
3. Упражнение ***«Азбука страхов».*** Детям предлагается нарисовать различных страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее  дети рассказывают о том, что нарисовали.  Далее каждому ребенку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.
4. Упражнение «***Страшная сказка по кругу***». Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложению каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, что бы это страшное,  превратилось в смешное.
5. Упражнение ***« На лесной поляне».***  Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем поляну. На нее со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки. Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задание, соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью, жуку).
6. Упражнение ***« Прогони Бабу – Ягу***». Ребенка просят представить, что в подушку залезла Баба палкой, пугать по очереди. Ребенок громким уверенным голосом говорит: « Я тебя не боюсь!».
7. Упражнение ***« Горячие ладошки».***

**Занятие 7**

**«Волшебный лес»**

**Цель:**Развитие умения передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ. Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

**Материалы:** магнитофон; спокойная музыка, краски; ватман; макеты кочек.

**Ход занятия:**

1. Упражнение «***Росточек под солнцем***».
2. Упражнение ***« За что меня любят мама…, папа…, сестра… т.д.***» Детям предлагается сказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.
3. Упражнение « ***Лягушки на болоте»***
4. Упражнение «***Неопределенные фигуры»***. Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят ,на какие страшные существа они похожи.
5. Игра «***Тропинка***». Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде они преодолевают воображаемые препятствия: «Спокойно идем по тропинке, вокруг кусты, деревья, зеленая трава, ручей, через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идем по тропинке и т.д.».
6. Коллективный рисунок по сочиненной общей истории на тему: ***«Волшебный лес».***  Психолог предлагает вспомнить тот лес, по которому шли дети и нарисовать его.
7. Упражнение «***Доверяющее падение».***
8. Упражнение ***«Горячие ладошки».***

**Занятие 8**

**«Сказочная шкатулка»**

**Цель:**Формирование положительной « я – концепции»; самопризнания, уверенности в себе, снижения тревожности, выявление положительных черт личности.

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

**Ход занятия:**

1. Упражнение «***Росточек под солнцем»***
2. Игра «***Сказочная шкатулка».*** Психолог рассказывает детям, что фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: «вспомните своих любимых сказочных героев и скажите, какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят. Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.
3. Упражнение «***Конкурс  баюсек***». Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно « Я…. Этого не боюсь!».
4. Игра « ***Принц и принцесса*** « Дети стоят по кругу. В центре ставится стул, это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребенок садится на трон. Остальные оказывают ему  знаки внимания, говорят что –то хорошее.
5. Упражнение ***« Придумай веселый конец***». Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки необходимо придумать смешное продолжение и окончание.
6. Рисование на тему «***Волшебные зеркала».*** Психолог предлагает нарисовать себя в трех зеркалах, но не простых, а волшебных: в первом – маленькими и испуганными, во втором – большими и веселыми, в третьем – не боящимся не чего и сильным. После задаются вопросы: Какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?
7. Упражнение «***Горячие ладошки».***

**Занятие 9**

**«Волшебники»**

**Цель:**Снижение психического напряжения, закрепления адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

**Материалы:** магнитофон; спокойная музыка.

**Ход занятия:**

1. Упражнение ***«Росточек под солнцем***».
2. Игра «***Путаница»***. Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя рук. Водящий должен распутать клубок.
3. Игра «***Кораблик»***. Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный и смелый матрос!».
4. Упражнение «***Кони и всадники***». Дети делятся на пары – один ребенок превращается в коня, а другой во всадника. Коням завязывают глаза, а всадники встают сзади, берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача коня бегать быстрее, а задача всадника – не допускать столкновения с другими конями.
5. Упражнение «***Волшебный сон».*** Все дети отдыхают, и всем снится один и тот же волшебный сон, который рассказывает психолог.
6. ***Рисуем, что увидели во сне.*** Каждый ребенок вспоминает, что он видел во сне, и рисует эту картинку.
7. Упражнение «***Волшебники***». Один из детей превращается в волшебника, ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто к нему будет подходить; он ощупывает кисти рук.
8. Упражнение «***Горячие ладошки***»

**Занятие 10**

**«Солнце в ладошке»**

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

**Материалы:** магнитофон; спокойная музыка; фотографии детей; краски; альбомные листы.

**Ход занятия:**

1. Упражнение *«Росточек под солнцем».*
2. Упражнение «*Неоконченное предложение*». Детям предлагаются предложения, которые нужно закончить: «Я люблю…», «Меня любят…», «Я не боюсь…», «Я верю…», «В меня верят…», «Обо мне заботятся…»,

3.Игра «*Баба-Яга».* По считалке выбирается «Баба – Яга». В центре комнаты рисуем круг. Б.Я. бреет веточку – помело и становится в круг. Дети бегают во круг Б.Я. и дразнят ее: «Б.Я. костяная нога, с печки упала, ногу сломала, пошла в огород, распугала весь народ, побежала в баньку, испугала зайку. Б.Я. выпрыгивает из круга и старается коснуться детей помелом.

4.Игра *«Комплименты».* Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе…». Принимающий, кивает головой ,и отвечает: « Спасибо, мне очень приятно». Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытывали дети при выполнении этого задания.

5.Упражнение « *В лучах солнышка»*. Психолог рисует солнышко, в лучах которого находятся фотографии детей. Дети по очереди называют понравившиеся  качества данного ребенка,  которые он показал на занятиях.

6.Упражнение «*Солнце в ладошке*». Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют рисунки и дарят их друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,

Крик петушиный, мурлыканье кошки,

Птица на ветке, цветок у тропинке,

Пчела на цветке, муравей на травинке,

И рядышком жук, весь покрытый загаром.

И все это – мне, и все это – даром!

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

Любил этот мир и другим сохранил…

7.Упражнение «*Горячие ладошки*»