

**Типовая программа  
психологического сопровождения  
для старших дошкольников  
«Эмоциональная поддержка ребенка»**

Составитель: педагог- психолог  
высшей категории Лернер М. А.

Челябинск, 2006

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка

2. Организация

3. Содержание программы

3.1 Место программы в системе работы психологической  
службы ДОУ

3.2 Требования к участникам программы

3.3 Основные принципы реализации программы

3.4 Тематический план

4. Реализация программы и оценка ее эффективности

Список литературы

Приложения

Приложение 1. Описание занятий № 7 «Гнев», № 10 «Страх – 2»

Приложение 2. Ритуалы начала занятий

Приложение 3. Опросник для выявления тревожного ребенка

## 1. Пояснительная записка

Программа психологического сопровождения «Эмоциональная поддержка ребенка» разработана на основе запроса родителей детей седьмого года жизни и педагогов логопедических групп. Она представляет собой программу тренинговых занятий и направлена на эмоциональную поддержку и снижение тревожности ребенка. Актуальность разработки подобной программы обусловлена несколькими факторами.

Именно в настоящее время остро стоит проблема подготовки дошкольников к обучению в школе. Как известно, психологическая готовность к школе включает в себя кроме интеллектуального компонента личностный и социальный компоненты. К началу школьного обучения у ребенка должны быть сформированы умение взаимодействовать с другими детьми и сравнительно хорошая эмоциональная устойчивость, на фоне которых и возможно развитие учебной деятельности [2]. В настоящее время, в связи с переходом на одиннадцатилетний срок обучения многие родители и педагоги стремятся увидеть ребенка седьмого года жизни школьником. Дети седьмого года жизни, как правило, интеллектуально хорошо подготовлены к школе (в противном случае родители оставляют их в ДОУ). Именно эмоционально-волевая сфера ребенка седьмого года жизни остается неподготовленной к школьному обучению. У него может быть не вполне сформирован волевой компонент и эмоциональная децентрация. Согласно Г.М. Бреславу под эмоциональной децентрацией понимается способность индивида воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей [16]. При нормальном ходе формирования личности эта способность появляется к концу дошкольного возраста. Нарушение в ее формировании могут приводить, прежде всего, к трудностям в общении со сверстниками и взрослыми.

Кроме того, в настоящее время в силу определенных социальных причин, становится больше детей с особенностями в развитии, например, речевом. Часть детей речевой группы, на занятиях с которыми апробировалась данная программа, является категорией детей с парциальной несформированностью ВПФ преимущественно вербального и вербально-логического компонента.

Эти дети, как правило, имеют невысокую речевую активность, сопровождающуюся спецификой развития, в первую очередь, крупной моторики. Они неловки и неуклюжи. Темп деятельности часто бывает невысоким, а на фоне утомления целенаправленность деятельности снижается. Дети могут проявлять неуверенность в себе, тревожность, по-видимому, компенсаторно обусловленные сложившимся стереотипом неуспешности. Именно у этих детей часто проявляются невротические знаки (тики, энурез, заикание) [13]. У детей с недоразвитием речи может отсутствовать эмоциональная децентрация, отслеживаться личностная и ситуативная тревожность.

### 3

В последнее время широкое распространение получила концепция существования комплекса личностных характеристик, являющихся предпосылкой появления психосоматических заболеваний. К ним, прежде всего можно отнести слабую дифференцированность эмоциональной сферы (то есть неспособность распознать и написать свои эмоции и эмоции других людей); недостаточную рефлексивность, а также запрет на внешнее проявление негативных эмоций (страх, гнев и т.д.). Мы полагаем, что для того, чтобы снизить риск возникновения в будущем психосоматических заболеваний у детей, необходимо привлекать их внимание к эмоциональному миру человека, учить их выражению и распознаванию некоторых базовых эмоций, стимулировать их самопознание [16].

Учитывая специфику психологической службы детского сада, можно говорить о том, что именно в условиях ДООУ в настоящее время возможна организация мероприятий, которые способствовали бы эмоциональному развитию и снижению тревожности (личностной и ситуативной) ребенка седьмого года жизни с особенностями в развитии.

Программа «Эмоциональная поддержка ребенка» рассчитана на старших дошкольников седьмого года жизни. Это связано с тем, что данный возраст является сензитивным для формирования эмоциональной децентрации ребенка. Кроме того, в этом возрасте ребенок ориентируется в своих эмоциональных состояниях. Дети же с особенностями в развитии не всегда могут вербализовать и осознать свое эмоциональное состояние. При этом в старшем дошкольном возрасте актуализируется множество страхов. К страхам одиночества, темноты, сказочных персонажей добавляются страхи животных, смерти родителей, пожара, нападения и т.д.

К вышеизложенному необходимо добавить, что в данном возрасте

социальной ситуацией развития является недирективное общение с взрослым (группа сверстников может выступить, как референтная), а ведущей деятельностью является игровая деятельность. Эти возрастные особенности позволяют говорить об актуальности и целесообразности реализации программ, направленных на эмоциональное развитие и снижение уровня тревожности ребенка.

**Цель программы:** Создать условия для эмоционального развития и снижения уровня тревожности ребенка.

**Задачи программы:**

1. Способствовать развитию умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние и понимать эмоциональное состояние другого человека.
2. Способствовать снижению эмоционального напряжения.
3. Способствовать формированию навыков самоконтроля.
4. Способствовать приобретению навыков взаимодействия в группе.
5. Способствовать развитию коммуникативных способностей.

4

## **2. Организация**

**Объект:** программа рассчитана на старших дошкольников 5,5-7 лет.

**Предмет:** эмоциональная сфера ребенка, наличие личностной и ситуативной тревожности.

**Количество участников:** 7-9 человек.

**Место проведения:** дошкольное образовательное учреждение; место апробации МДОУ ЦРР Д/С №369 г. Челябинска.

**Условия обеспечения:** тренинговый кабинет или музыкальный зал и кабинет со столами и стульями (например, кабинет ИЗО).

**Продолжительность программы:** 13 занятий по 40 минут.

**Периодичность занятий:** 1 занятие в неделю.

## **3. Содержание программы**

### **3.1. Место программы в системе работы психологической службы ДОУ**

Рассмотрим алгоритм взаимодействия специалистов в процессе реализации программы:

- **Мониторинг**
- Воспитатели собирают сведения о личностных и эмоциональных особенностях детей, ведя наблюдение на занятиях, прогулках, свободной

деятельности, во время игры.

- Педагог-психолог проводит анкетирование воспитателей и родителей по опроснику для выявления тревожного ребенка, индивидуальную диагностику личностного развития ребенка.
- Социальный педагог собирает сведения о внутрисемейных взаимоотношениях детей.
- Учитель-логопед исследует развитие речи ребенка.
- Все вышеперечисленные специалисты заполняют карту развития ребенка, внося в нее различные сведения социально - психолого-педагогического характера.
- **Коррекционно-развивающая работа**

Программа разработана на основе запроса педагогов и родителей детей седьмого года жизни с особенностями в развитии. Занятия проводятся педагогом-психологом в рамках сопровождения подготовки детей к обучению в школе, и представляют собой факультатив для дошкольников.

- **Профилактическая работа**

Одновременно с реализацией данной программы с педагогами и с родителями участников проводились семинары по типу тренинга взаимодействия родителей с детьми [10]. Основной целью этих семинаров является установление отношений партнерства и сотрудничества взрослого с ребенком. Данная цель достигается через решение ряда задач, среди которых расширение возможности понимания ребенка и улучшение рефлексии взаимоотношений с ним. В результате оптимизации взаимоотношений взрослого и ребенка личностная и ситуативная тревожность последнего может снижаться.

### **3.2. Требования к участникам программы**

Группа участников комплектовалась на основе результатов диагностического исследования тревожности и самооценки ребенка. В группу были также включены два ребенка на добровольной основе с коммуникативными способностями (для лучшей реализации принципов программы).

### **3.3. Основные принципы реализации программы**

Принципы реализации программы основываются на учете возрастных особенностей участников, представлений об эффективных формах обучения и могут быть представлены следующим образом:

- Принцип творческой активности — это вовлечение детей в различные игровые упражнения и их обсуждение; организация ситуации общения таким

образом, чтобы дать возможность детям понять и попробовать новые способы поведения и экспериментировать с ними.

- Принцип исследовательской позиции — это создание таких ситуаций, в которых участникам самим необходимо найти приемлемые для себя и для данной ситуации решения проблемы.
- Принцип партнерского общения — это обучение детей признавать ценность другого, его мнение, интересы; все решения принимать с учетом мнения других.
- Принцип объективизации поведения — это перевод поведения ребенка с импульсивного на осознанный уровень. Универсальным средством объективизации поведения является обратная связь.

### **3.4. Тематический план**

В программе имеются 3 этапа: ориентировочный, содержательный и завершающий. На первом этапе происходит знакомство участников с формами работы, решение организационных вопросов, выработка правил. На втором этапе происходит погружение в проблему и ее проработка. На третьем этапе — подведение итогов работы и закрепление положительного эмоционального фона. Подобная последовательность работы отражается как в структуре всей программы, так и в структуре каждого занятия.

## **4. Реализация программы и оценка ее эффективности.**

Представленная программа была апробирована на базе МДОУ ЦРР Д\С № 369 в период с 17.01.06. по 11.04.06. Программа была реализована в полном объеме. Контрольный срез с целью оценки эффективности реализации программы был проведен через 1 месяц после окончания программы. Реализация данной программы психологической службой МДОУ ЦРР Д\С №

369 продолжается по настоящее время.

Рассмотрим результаты апробации программы.

Поскольку ожидаемые результаты от участия в программе должны быть связаны со снижением уровня тревожности ребенка, для оценки эффективности программы мы использовали в качестве метода измерения тест тревожности — модификацию методики Тэммл Р., Дорки М., Амен В., в том виде, в котором она описана у М. А. Панфиловой [11]. Подробное описание теста тревожности предлагается в работе Р. В. Овчаровой «Практическая психология в начальной школе».

Для выяснения статистической достоверности использовался G-критерий знаков [14].

### **Процедура исследования**

Для того, чтобы оценить степень влияния программы на снижение тревожности детей, было образовано две группы: контрольная (дети не участвовали в программе) и экспериментальная (дети участвовали в программе). Количество человек в каждой группе было равным — 9 человек.

В контрольной и экспериментальной группах до начала программы и после ее окончания был произведен замер числа эмоционально-негативных выборов (n) каждого ребенка и посчитан индекс тревожности (тревоги) ребенка (ИТ):

$$\text{ИТ} = n/14 * 100\%$$

данные представлены в таблицах 2 и 3.

**Таблица 2.**

#### ***Экспериментальная группа***

№	Имя ребенка	До начала программы		После окончания программы		Сдвиг
		n	ИТ (%)	n	ИТ (%)	
1	Вадим Ф.	8	57	6	43	положительный
2	Ира К.	8	57	5	36	положительный
3	Ира Ш.	9	64	8	57	нулевой
4	Лера К.	8	57	6	43	положительный

5	Люба Ш.	8	57	8	57	нулевой
6	Мила А.	8	57	6	43	положительный
7	Натasha Б.	7	50	5	36	положительный
8	Натasha Л.	7	50	6	43	положительный
9	Саша С.	5	36	5	36	нулевой

12

**Таблица 3.**

***Контрольная группа***

№	Имя ребенка	До начала программы		После окончания программы		Сдвиг
		n	ИТ (%)	n	ИТ (%)	
1	Алена Д.	5	36	6	43	отрицательный
2	Данис Х.	4	29	6	43	отрицательный
3	Денис А.	7	50	6	43	положительный
4	Кирилл Л.	8	57	6	43	положительный
5	Лера А.	7	50	7	50	нулевой
6	Надя Е.	5	36	4	29	нулевой
7	Самир	7	50	5	36	положительный
8	Саша Д.	5	36	5	36	нулевой
9	Яна Б.	2	14	2	14	нулевой

По ИТ дети в возрасте от 4 до 7 лет подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ >50%),
- б) средний уровень тревожности (20% < ИТ < 50%),
- в) низкий уровень тревожности (0% < ИТ < 20%).

Затем мы сравнили количество изменений индекса тревожности между первым и вторым замером отдельно в контрольной и экспериментальной группах и определили разницу в ИТ между контрольной и экспериментальной группами.

Рассмотрим результаты исследования.

Для того чтобы узнать количество изменений индекса тревожности в

контрольной и экспериментальной группах от момента начала реализации программы до момента после окончания программы, мы посчитали количество положительных и отрицательных сдвигов индекса тревожности. Под положительным сдвигом мы понимали такое изменение числа эмоционально-негативных выборов, при котором происходит качественное снижение ИТ, например, с высокого уровня на средний. Если качественного изменения ИТ при снижении числа эмоционально-негативных выборов не происходит, то сдвиг мы считали нулевым. Под отрицательным сдвигом мы понимали увеличение индекса тревожности.

Для того чтобы определить статистическую достоверность изменения ИТ в каждой из групп мы использовали G-критерий знаков.

Статистические гипотезы:

$H_0$ : Снижение индекса тревожности является случайным.

$H_1$ : Снижение индекса тревожности не является случайным.

**Таблица 4.**

*Расчет количества положительных, отрицательных и нулевых сдвигов ИТ в контрольной и экспериментальной группах.*

Группа	Кол-во положительных сдвигов	Кол-во отрицательных сдвигов	Кол-во нулевых сдвигов	Эмпирическое значение критерия	Критическое значение критерия при $p < 0,05$	Критическое значение критерия при $p < 0,01$
Контрольная	3	2	4	2	0	Не определено
Экспериментальная	6	0	3	0	0	Не определено

В клетках таблицы приведены показатели количества положительных, отрицательных и нулевых сдвигов в изменении ИТ в контрольной и экспериментальной группах, эмпирические значения G-критерия знаков, критические значения критерия при разных уровнях значимости ( $p < 0,05$  и

$p < 0,01$ ).

В контрольной группе  $G_{\text{эмп}} > G_{\text{крит}}$ , следовательно принимается гипотеза  $H_0$ : снижение индекса тревожности является случайным. Таким образом, статистически достоверных изменений в колебании индекса тревожности в контрольной группе не обнаружено.

В экспериментальной группе  $G_{\text{эмп}} = G_{\text{крит}}$ , следовательно гипотеза  $H_0$  отклоняется, принимается гипотеза  $H_1$  ( $p < 0,05$ ): снижение ИТ не является случайным.

Таким образом, можно говорить о том, что после участия в программе у дошкольников снизился индекс тревожности и уровень тревожности (по тесту тревожности), что является свидетельством эффективности действия программы.

### Список литературы

1. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М., 2003.
2. Бардиер Г., Ромазан Н., Чередникова Т. Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. СПб., 1996.
3. Галигузова А. Н., Смирнова Е. О. Ступени общения. М., 1996.
4. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. М., 1986.

5. Калинина Р. Р. В гостях у золушки. Псков, 1990.
6. Ключева Н. В., Филлипова Ю. В. Общение: дети 5-7 лет. Ярославль, 1996.
7. Крюкова С. В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М., 1999.
8. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1996.
9. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994.
10. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб., 2000.
11. Панфилова М. А. Игротерапия общения. М., 2000.
12. Психолог в детском дошкольном учреждении /под ред. Лаврентьевой. М., 1996.
13. Семаго Н. Я., Семаго М. М. Проблемные дети. М., 2001.
14. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб., 2001.
15. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., 2000.
16. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. М., 2003.
17. Чистякова Г. А. Психогимнастика. М., 1995.
18. Широкова Г. А. Справочник дошкольного психолога. Ростов-на-дону, 2003.

# Приложения

## **Приложение 1. Занятие №7 «Гнев».**

**Цель занятия:** создание условий для осознания и переработки гнева.

**Задачи занятия:**

- Ознакомление с эмоцией гнева.
- Создание условий для снятия запрета на проявление гнева.
- Обучение приемам преодоления эмоции гнева и приемам саморегуляции.
- Упрочение контакта в группе.
- Создание позитивного настроения.
- Развитие внимания и творческой активности.

### **Содержание занятия.**

#### **I. Ориентировочный этап.**

1. Занятие начинается с взаимного ритуального приветствия. Ведущий и дети сидят в кругу. Участники протягивают руки в круг. Они берутся за руки наподобие солнышка. Все говорят хором по слогам: «Здрав-ствуй-те». Это упражнение позволит погрузиться в атмосферу: «здесь и сейчас».

2. После приветствия следует ритуал начала занятия.

Ведущий предлагает детям посчитаться следующим образом: первый ребенок говорит «звездочка», второй — «солнышко», третий — «звездочка», четвертый — «солнышко». Затем дети делятся на «звездочек» и «солнышек» и встают друг напротив друга (объединяются в пары). Далее ведущий с детьми проговаривают следующую рифмовку, сопровождая ее следующими движениями:

«Здравствуй, друг!» - пожимают друг другу руки;

«Как ты тут?» - кладут руку на плечо партнера;

«Где ты был?» - берут партнера за ухо;

«Я скучал» - прижимают руку к сердцу;

«Ты пришел» - разводят руки в стороны;

«Хорошо!» - обнимаются.

Если детей нечетное количество, в пару с ребенком встает ведущий. Если упражнение необходимо повторить, то партнеры меняются. Это упражнение позволит создать позитивный настрой у участников и условия для формирования добрых взаимоотношений между ними.

#### **II. Содержательный этап.**

1. Беседа о злости.

Ведущий говорит: «Сегодня мы продолжаем знакомиться с чувствами, которые могут появиться у нас с вами, у наших мам и пап, бабушек и

дедушек и у любых людей. Посмотрите на лицо, изображенное на карточке. Какое чувство испытывает человек? Посмотрите на выражение его лица. Что произошло с его ртом? Бровями? Какое у него выражение глаз? Что это за чувство? Да, это — злость. Как еще можно назвать это чувство?» Эта беседа поможет научить детей узнавать эмоцию гнева по ее внешним проявлениям.

17

## 2. Игра-драматизация «Гневная Гиена».

Ведущий говорит: «А сейчас послушайте историю, которая называется Гневная Гиена. Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она съест обезьянку. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

«Я — страшная Гиена, я — гневная Гиена,  
От гнева на моих губах всегда вскипает пена».

Давайте разыграем эту историю, покажем, как злится гиена и боится обезьянка». При драматизации внимание детей акцентируется на мимике гнева. Этот этюд позволяет потренировать выразительные движения и мимику гнева.

Ведущий говорит: «Ребята, каждый из нас может разозлиться. Причины появления злости могут быть разными: например сегодня у нас ничего не получается или кто-нибудь накричит на нас, обидит. Как вы думаете, что надо делать, если вы злитесь? (ответы детей). А я думаю, что следует позлиться, поругаться и побрыкаться, но так, чтобы не обидеть других людей, не нанести им вреда. Давайте научимся так злиться, ругаться и брыкаться. Сначала позлимся так, как злятся маленькие привидения».

## 3. Психогимнастическое упражнение: «Маленькое привидение».

Дети играют роль маленьких добрых привидений, которым захотелось похулиганить, позлиться и попугать друг друга. Привидения летают по комнате, гудят и ухают. По сигналу ведущего звуки, которые издают «привидения» становятся то громче, то тише.

Это упражнение в приемлемой форме позволит отреагировать накопившийся гнев.

## 4. Психогимнастическое упражнение: «Ругаемся овощами».

Ведущий говорит: «А теперь представьте, что нам хочется поругаться». Ведущий предлагает детям поругаться, но не плохими словами, а... овощами. Необходимо посмотреть на своего соседа слева и поругаться на него овощем.

Например: «Ты - огурец», а он отвечает: «А ты - морковка».

Если детям хочется еще поругаться, ведущий предлагает добавить к овощу овощное определение, например: «Ты — гороховая свекла».

Ведущий говорит: «Ребята, если вам захочется обозвать кого-нибудь, вспомните эту игру».

Это упражнение поможет отреагировать вербальную агрессию.

5. Психогимнастическое упражнение: «Брыкание».

Ведущий говорит: «А теперь мы научимся пинаться и брыкаться так, чтобы не было обидно и больно другим детям». Дети ложатся на спину на ковер, их ноги свободно раскинуты. Они начинают медленно брыкаться, всей ногой касаясь пола. Брыкание осуществляется поочередно то левой, то правой ногой. Сила и скорость брыкания постепенно увеличиваются.

## 18

При каждом брыкании ребенок громко произносит слово: «Нет», увеличивая интенсивность ударов. Это упражнение позволит снизить эмоциональное напряжение, связанное с накоплением гнева, и способствует расслаблению мышц спины, ног и корпуса.

6. Психогимнастическое упражнение: «Возьми себя в руки».

Ведущий говорит: «А теперь, когда мы позлились, поругались и побрыкались, давайте возьмем себя в руки. Это можно делать всегда, когда мы почувствуем, что забеспокоились, нам хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть. Есть очень простой способ доказать свою силу: давайте обхватим ладонями локти и сильно прижмем руки к груди — это поза выдержанного человека». Это упражнение позволит обучить детей одному из способов сдерживания гнева.

### **III Завершающий этап.**

1. Психогимнастическое упражнение: «Жужа» (дополнительное). Ведущий говорит: «А теперь давайте позлим Жужу».

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные дети бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей это все надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Это упражнение, как и предыдущие, позволит отреагировать гнев и агрессию. Оно проводится по желанию детей, если не всем удалось снять эмоциональное напряжение.

2. Психогимнастическое упражнение: «Доброе животное».

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий говорит: «Мы — одно большое доброе животное, давайте послушаем, как оно дышит». Все прислушиваются к своему дыханию и дыханию соседей. «А теперь подышим вместе». Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад (повторить три раза). «Так не только дышит животное, так четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Тук — шаг вперед, тук — шаг назад (повторить три раза). Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Это упражнение развивает чувство единства у детей, а также расслабляет и успокаивает их после активных игр.

В конце занятия ведущий оговаривает дату и тему следующей встречи в доступной для детей форме. Ритуал прощания проходит аналогично ритуалу приветствия.

## **Занятие №10 «Страх – 2».**

**Цель занятия:** создание условий для осознания и переработки страха.

**Задачи занятия:**

- Ознакомление с проявлениями эмоции страха.
- Создание условий для снижения эмоционального напряжения.
- Обучение приемам преодоления эмоции страха и выражения ее в рисунке.
- Создание позитивного настроения.
- Развитие эмпатии, умения сопереживать другим.
- Развитие внимания и творческой активности.

### **Содержание занятия.**

#### **I. Ориентировочный этап.**

1. Занятие начинается с взаимного ритуального приветствия. Ведущий и дети сидят в кругу. Участники протягивают руки в круг. Они берутся за руки наподобие солнышка. Все говорят хором по слогам: «Здрав-ствуй-те». Это упражнение позволит погрузиться в атмосферу: «здесь и сейчас».

2. Психогимнастическое упражнение: «Паровозик».

Ведущий говорит: «Наше занятие мы начнем с приветствия. Сейчас мы с вами поиграем в «Паровозик». Это не простой паровозик. Когда он едет, то не гудит, а, хлопая в ладоши, повторяет свое имя. Кто хочет быть паровозиком? После того, как наш паровозик проедет целый круг, он выберет одного из вас себе на замену, подъедет к нему и скажет: «Здравствуй, я – Света», а другой ответит: «Здравствуй, я – Саша». Паровозик становится вагончиком и будет помогать новому паровозу повторять его имя. Со следующим паровозиком они здороваются так: «Здравствуй, мы – Света, Саша». Это упражнение позволит создать позитивный настрой у участников и условия для снижения эмоционального напряжения.

## **II. Содержательный этап.**

### **1. Игра-драматизация «Ваза»**

Ведущий говорит: «Ребята, с каким чувством мы познакомились в прошлую встречу? Да, это — страх. Как еще можно назвать это чувство? А теперь послушайте историю, которая называется «Ваза».

Девочка Маша стояла у открытого окна, и смотрела, что происходит на улице. На столе рядом с окном стояла ваза. Вдруг подул сильный ветер. Окно захлопнулось, и ваза упала. Девочка очень испугалась. И тут в комнату вошла мама. Что она сделала и что сказала своей дочери? (Как правило, дети говорят, что мама накажет ребенка, поставит в угол). Что бы она могла сделать еще? (Если дети сами не могут найти другого варианта развития событий, можно предложить им собственный вариант). Мама сначала могла успокоить дочку. Сказать, что ничего страшного не произошло, а потом уже дать ей возможность объяснить, что случилось.

### **20**

Сейчас кто-нибудь из вас изобразит ребенка, который сильно испугался, и мы все вместе пожалеем, утешим его. Только делать это надо без слов, с помощью прикосновений. Кто хочет, чтобы его пожалели? А кто хочет пожалеть, поддержать кого-то сам? (Участвуют все желающие).

А теперь в благодарность или просто потому, что этого хочется, можно попросить кого-то себя обнять или предложить кому-то свои объятия.

Это упражнение развивает чувство эмпатии, способности к сопереживанию, учит узнавать эмоцию страха по ее проявлениям.

### **2. Сочинение коллективной сказки «Самая страшная сказка».**

Дети при помощи ведущего, по очереди добавляя каждый по 1 – 2 предложения, сочиняют страшную сказку. Сказка должна нагромоздить так

много страшного, чтобы обратить страшное содержание в смешную противоположность. Это упражнение помогает детям преодолеть страх, доведя его до гротеска.

### 3. Рисуночное упражнение: «Больница».

Ведущий предлагает детям закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети, а потом просит каждого открыть глаза и нарисовать того, кого он представил. Затем ведущий сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Каждому ребенку предлагается нарисовать на его лице страдание (слезы, повязку и т. д.). Затем ведущий рассказывает, что это существо очень боится идти к врачу, оно, так же как и дети, не любит лечить зубы. Ребенку нужно превратиться в доброго и внимательного врача, которого никто не боится, и «вылечить» это страшное существо – нарисовать его заново, но уже веселым и счастливым. Это упражнение помогает детям преодолеть страх, придавая несвойственные ему характеристики, вызывая у детей чувство сопереживания объектам страха.

### 4. Психогимнастическое упражнение: «В магазине зеркал» (дополнительное).

Ведущий говорит: «А теперь, когда мы ничего не боимся, отправимся в магазин зеркал. Кто хочет туда пойти?» Выбирается ребенок, который приходит в «магазин зеркал», остальные дети – зеркала. Ребенку предлагается вспомнить, например, веселый праздник, грустную историю, страшную сказку и т. д. и изображать последовательно чувства, которые у него эти воспоминания вызывали. Остальные дети повторяют, «отзеркаливают» его мимические и пантомимические проявления. Каждому желающему предоставляется возможность сходить в «магазин зеркал». Это упражнение способствует развитию спонтанности и снижению эмоционального напряжения ребенка.

## **III Завершающий этап.**

### 1. Релаксационное упражнение: «Сон на берегу моря. Лучик заката»

Дети лежат на ковре. Ведущий предлагает им «поплавать в море», сначала брассом, кролем, затем на спине. Дети выполняют плавательные движения руками и ногами, совмещая их с дыхательными упражнениями (включается аудиозапись – шум моря).

Ведущий говорит: «Мы целый день плавали, а теперь отдохнем на песчаном берегу. Лягте на спину, так чтобы вам было удобно, раскиньте руки и ноги, закройте глазки. (Пауза.) Уже вечер, солнце заходит. Оно почти закатилось за горизонт, но один последний лучик еще светит. Он дотрагивается до вас,

ласкает своим теплом... Он гладит ваши ножки от кончиков пальцев и пяток до коленок и выше... Почувствуйте, что ваши ножки стали теплыми... Лучик дотронулся до ваших животиков, груди и спины снизу вверх, погладил их и сделал теплыми. Почувствуйте тепло ваших тел. (Пауза.) Теплыми становятся ручки от плечей до кончиков пальцев..., шея..., лицо... Почувствуйте, как лучик гладит и согревает ваши лица..., головки..., затылки... Лучик согрел ваши тела от кончиков пальцев ног до макушки. Ваши тела теплые и расслабленные. (Пауза.) Солнце закатилось. Вы совершенно спокойны. Вы отдыхаете...». Ведущий говорит детям, что им всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии. (Пауза.) Ведущий сообщает, что дети начинают просыпаться по счету. (Пауза.) Ведущий говорит: «1-2 – Солнце уже встает... 3-4 – Вы начинаете просыпаться... 5-6 – Сожмите руки в кулачки... 7-8 – Упритесь пятками в пол... 9-10 – Откройте глазки и потихоньку вставайте. Это упражнение расслабляет и успокаивает детей после активных игр, а также способствует закреплению полученных ребенком впечатлений и навыков. В конце занятия ведущий оговаривает дату и тему следующей встречи в доступной для детей форме. Ритуал прощания проходит аналогично ритуалу приветствия.

## **Приложение 2. Ритуалы начала занятия.**

### **1. Ритуальное приветствие.**

Все занятия начинаются с взаимного ритуального приветствия. Ведущий и дети сидят в кругу. Участники протягивают руки в круг. Они берутся за руки наподобие солнышка. Все говорят хором по слогам: «Здрав-ствуй-те».

### **2. Здравствуй, друг.**

Ведущий предлагает детям посчитаться следующим образом: первый ребенок говорит «звездочка», второй — «солнышко», третий — «звездочка», четвертый — «солнышко». Затем дети делятся на «звездочек» и «солнышек» и встают друг напротив друга (объединяются в пары). Далее ведущий с детьми проговаривают следующую рифмовку, сопровождая ее следующими движениями:

«Здравствуй, друг!» - пожимают друг другу руки;

«Как ты тут?» - кладут руку на плечо партнера;

«Где ты был?» - берут партнера за ухо;

«Я скучал» - прижимают руку к сердцу;

«Ты пришел» - разводят руки в стороны;

«Хорошо!» - обнимаются.

Если детей нечетное количество, в пару с ребенком встает ведущий. Если упражнение необходимо повторить, то партнеры меняются.

### 3. Волшебный клубочек.

Дети и ведущий сидят в кругу. Ведущий передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание ребенку, сидящему рядом, или называет его по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и так далее.

На этапе знакомства, передавая клубочек, ребенок называет свое имя и рассказывает о том, что он любит делать.

### 4. Приветствие с мячом.

Дети и ведущий сидят в кругу. Ведущий предлагает кинуть мяч тому, с кем ребенок хочет поговорить, назвать его по имени и вежливо поздороваться. Тот, кто получил мяч, отвечает и бросает его дальше. Необходимо обращать внимание детей на то, что поздороваться надо со всеми и с ведущим в том числе.

### 5. Compliments.

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу слева, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно». Затем он произносит комплимент своему соседу слева. Проводить это упражнение можно несколько раз на разных занятиях. В первый раз вместо комплимента можно сказать: «Я рад(а) тебя видеть». Во второй раз, если дети затрудняются сделать комплимент, предложить им сказать друг другу что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное», «пушистое» например: «Ты румяный, как яблочко», «Ты красивая, как ромашка», «Ты добрый, как котик».

### 6. Дружба начинается с улыбки.

Сидящие в кругу участники берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются друг другу.

### 7. Мое имя.

Ребенок называет свое имя с любой интонацией. Остальные участники, сидящие в кругу, повторяют его имя с этой же интонацией. Другим вариантом этого упражнения является вариант, в котором имя можно прохлопать, протопать, пропеть.

### 8. Здравваемся любым способом.

Дети и ведущий стоят в кругу. Сначала ведущий задает невербальное приветствие, а дети передают его по кругу, затем приветствие задают дети. Приветствия могут быть как обычными, например рукопожатия, так и необычными, например касания локтями или коленками. Другим вариантом

этого упражнения является вариант, при котором дети двигаются под музыку, затем музыка прерывается и ведущий или выбранный участник называет приветствие, которое дети выполняют. Затем упражнение возобновляется с момента звучания музыки.

### **Приложение 3. Опросник для выявления тревожного ребенка.**

С целью выявления тревожного ребенка используется опросник Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко (1992).

#### **Признаки тревожности**

1. Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения он 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. У него обычно холодные и влажные руки.
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.

Чтобы получить общий балл тревожности, следует суммировать количество «плюсов».

Высокая тревожность - 15-20 баллов.

Средняя - 7-14 баллов.

Низкая - 1-6 баллов.

