

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Рябинушка» п. Селенгинск»

МО «Кабанский район» Республики Бурятия

«Принято»

Советом педагогов

МАДОУ д/с «Рябинушка»

Протокол № 29

От «04» 10 2022 г.



«Утверждаю»
заведующая

МАДОУ д/с «Рябинушка»

М.В. Белева

Приказ № 74

От «04» 09 2022 г.

**Программа "Коррекция страхов и тревожности у
детей дошкольного возраста".**

2022-2023 учебный год

Педагог-психолог: Коробенкова О.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое время диктует новые вопросы. И, пожалуй, чаще всего люди задают сегодня вопрос: “ Почему?” Многочисленные реформаторы школы как будто не слышат этого вопроса и активно спорят по поводу того, сколько и каких языков должен знать ребёнок. Но разве не всё равно, какими и в каком количестве знаниями будет владеть ученик на выходе из школы, если в душе у него не будет мира, если он не будет способен жить счастливо и развиваться, принося радость окружающим и стране в целом. На самом деле все прекрасно понимают, что российское общество пребывает в состоянии глубокого социально- экономического, духовно- нравственного кризиса. Современная медицина утверждает, что 30-40 % хронических заболеваний имеет психогенную основу. Поэтому с особой остротой встаёт вопрос о том, что позволяет человеку в современных условиях сохранить здоровье и душевный комфорт.

Психологическое здоровье детей долгое время оставалось вне внимания взрослого. Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

- наличие позитивного образа “Я”, т.е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей;
- владение рефлексией, как средством познания себя;
- наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности. У школьников с деструктивной агрессивностью и социальными страхами можно наблюдать трудности при ответах у доски, на контрольных. Учащиеся с демонстративной агрессивностью вырабатывают стереотип поведения,

направленный на получение негативного внимания. Они мешают проводить уроки.

Каждый родитель и педагог хочет, чтобы ребёнок в будущем был счастливым. Именно поэтому делается упор на хорошее здоровье, высокую успеваемость, адекватное поведение.

По результатам публикаций и опросов населения, проведённых за десятилетний период, следует, что на протяжении последних лет число неудовлетворённых жизнью устойчиво удерживается на уровне 73-75 %, в то время как прекрасное настроение отмечают только 3 % опрошенных. По мнению исследователей, формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться ещё в детстве. Для этого родителям необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить разнообразные источники нахождения положительных эмоций. У ребёнка, выросшего среди счастливых родителей, на 10-20 % больше шансов самому стать счастливым.

Таким образом, психологическое здоровье необходимо ребёнку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Составленная мной программа по укреплению психологического здоровья детей дошкольного возраста ориентирована на решение некоторых проблем в развитии .

Поводом для написания программы занятий послужило увеличение количества детей с различными нарушениями: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д.

Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов , конфликтных отношений в семье. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и идея разработанной мной программы – предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющихся нарушений , вызванных семейными неурядицами, душевной чуждостью или, наоборот , чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного учреждения, в которое попадает

ребёнок. В силах педагога, психолога - создание благоприятного психологического климата в группе , формирование у ребёнка чувства защищённости, уверенности в себе адекватной самооценки . По данным психологического исследования , почти у 50 % -60 % детей детских садов и школ города имеются нарушения психологического здоровья .Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного и школьного возраста.

Созданная мной программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими различные страхи . В настоящее время психологи разрабатывают и реализуют программы , которые направлены на коррекцию эмоциональной сферы детей , где включаются упражнения по коррекции страхов или даже целые занятия .Данная программа полностью направлена на работу с различными страхами , возникающими у детей дошкольного и школьного возраста.

Цель программы – психологическая поддержка детей, имеющих различные страхи.

Задачи программы:

1. Снизить тревожность.
2. Усилить “ Я” ребёнка.
3. Актуализировать чувство страха.
4. Повысить психический тонус ребёнка.
5. Осуществить контроль над объектом страха.
6. Повысить уверенность в себе.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок

1 этап – диагностический.

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

1. Тест “Страхи в домиках”
2. Тест “ Кактус”
3. Тест “ Тревожности” (Р. Тэмлл, М. Дорки, В. Амен.) для дошкольников.
4. Филипс- тест для младших школьников.

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:

1. Релаксация.
Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. Концентрация.
Сосредоточение на своих зрительных , звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Функциональная музыка.
Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
4. Игротерапия.
Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.
5. Телесная терапия.
Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
6. Арт-терапия.
Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Цикл практических занятий рассчитан на 6 часов, т.е. 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой два раза в неделю. Данная программа коррекционно- развивающих занятий рассчитана на детей дошкольного возраста (6 –7 лет). В каждой группе 5-6 человек. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес детей. Идеальный вариант – одновозрастные группы, но группы могут быть разновозрастные.

Условия проведения занятий:

- 1) принятие ребёнка 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 занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;
- 5) игра не комментируется взрослым;
- 6) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершенности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – развлекательные (контактные) – 1 занятие – включает объединение детей, задания направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2 блок – коррекционно – направленные + обучающие – 8 занятий – коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе), обучение.

3 блок – развлекательные + обучающие + контрольные.

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

Структура игрового занятия.

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 8 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 15 минут

Подведение итогов- 3 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

Тематическое планирование занятий с детьми дошкольного возраста.

№	Темы программы	Кол. часов
1	Занятие 1 “Здравствуйте , это Я!”	30 мин.
2	Занятие 2 “Моё имя”	30 мин
3	Занятие 3 “Настроение”	30 мин.
4	Занятие 4 “ Настроение”	30 мин.
5	Занятие 5 “ Наши страхи”	30 мин.
6	Занятие 6 “ Я больше не боюсь!”	60 мин
7	Занятие 7 “ Волшебный лес”	30 мин
8	Занятие 8 “ Сказочная шкатулка”	30 мин
9	Занятие 9 “ Волшебники”	30 мин.
10	Занятие 10 “Солнце в ладошке”	60 мин
Всего часов:		6 часов

ЗАНЯТИЕ 1.

“ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!”

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

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

1. Разминка : Упражнение “ Росточек под солнцем”

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

Все движения выполняются под музыку.

2. 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 .

3.Упражнение “ Что я люблю ?”

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

4.Упражнение “ Качели”

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

5.Упражнение “ Угадай по голосу”

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

6.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.

7.Упражнение “ Художники – натуралисты”

Дети рисуют совместный рисунок по теме “ Следы невиданных зверей”.

ЗАНЯТИЕ 2.

“МОЁ 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.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

см. 1 занятие.

2. Упражнение “ Узнай по голосу”

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Упражнение “ Доверяющее падение”

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

7. Упражнение “ Горячие ладошки”

См. 1 занятие.

ЗАНЯТИЕ 3.

“НАСТРОЕНИЕ”

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

Материалы для занятия: магнитофон , спокойная музыка, краски, альбомные листы; “пружинки” на отдельных листах.

1. Упражнение “ Росточек 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 эту неваляшку.

4. Упражнение “ 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;
- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

5. Рисование на тему “ Моё 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. Упражнение “ Пружинки”

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

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.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “ Злые и добрые кошки”

Чертим ручеёк. 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 анализируем возникшие чувства.

3. 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”.

4. Упражнение “ 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.

5. Упражнение “ Угадай, что спрятано в песке?”

Дети разбиваются 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”

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

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

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “ Петушины бои”

Дети разбиваются на пары – петушки. Они, стоя на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его 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 маленьким...”

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение “ Чужие рисунки”

Детям по очереди показывают рисунки “страхов”, только что нарисованных, все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Упражнение “ Дом ужасов”

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение “ Горячие ладошки”

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.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См . 1 занятие.

2. Упражнение “Смелые ребята”

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

3. 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.

4. 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.

5. Упражнение “ 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.)

6. Упражнение “ Прогони Бабу – Ягу”

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

7. 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!”

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

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,

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “ За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.”

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

3. Упражнение “ Лягушки на болоте”

См. 1 занятие.

4. Упражнение “Неопределённые 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 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.

6. 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.

7. Упражнение “ Доверяющее падение”

См. 2.занятие

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

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.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. 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 сказочных героев.

3. 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!”

4. 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.

5. Упражнение “ Придумай весёлый 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 трёх зеркалах, но не простых, волшебных : в первом- маленьким и испуганным; во - втором – большим и весёлым; в третьем- не боящимся ничего 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 психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка,

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Игра “ Путаница”

Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки. 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 матрос!”

4. 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.

5. Упражнение “ Волшебный сон”

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

6. Рисуем, что увидели во сне.

Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне и рисует эту картинку.

7. Упражнение “ Волшебники”

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

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

ЗАНЯТИЕ 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: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

2. Упражнение “ Неоконченные предложения”

Детям предлагается 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. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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....

7. Упражнение “ Горячие ладошки”