**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 46»**

**Муниципального образования города Братска**

**АДАПТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



**Разработчик программы: Астанакулова Полина**

**Владимировна,**

**Педагог-психолог**

**г. БРАТСК, 2020**

**Психическая организация детства**

**исключительно прекрасна, и этой**

**красотой и грацией детство обязано той непосредственности, корень которой лежит в преимущественном развитии эмоциональной сферы.**

**В.В. Зеньковский**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В связи с введением ФГОС ДО, одной из задач является социально-коммуникативное развитие детей, которое направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации.

**Актуальность**

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание такому состоянию, как «беспокойство», «тревожность».

Проведенный анализ работ Е.А. Калинина, А.А. Крауклис, К.Д. Шафранской, Ю.А. Ханина и других показал, что как и всякий регуляторный процесс, тревога как состояние может быть адекватной степени угрозы предстоящего события, и в этом случае будет оказывать оптимизирующее влияние на общение, поведение и деятельность человека. Однако, как отмечается в работах А.И. Захарова, А.М. Прихожан, А.О. Прохорова и других, при неоднократном повторении условий, провоцирующих высокие значения тревоги, создается постоянная готовность к переживанию данного состояния. Постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся личностным новообразованием – тревожностью.

Появившиеся в последнее время исследования отражают специфику развития тревожности у детей, начиная с трехлетнего возраста. При этом большинство авторов отмечают, что постоянно увеличивается число тревожных детей, отличавшихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Анализ исследования различных авторов позволил рассматривать факты проявления детской тревожности как, с одной стороны врожденную, психодинамическую характеристику, представленную в работах А.И. Захарова и других, и, с другой стороны, как условие и результат социализации. Другими словами, причины формирования тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и – причем в большей степени – в социальных, раскрывающихся в условиях социализации, связанные с нарушением в общении.

Причиной тревожности на психологическом уровне может быть неадекватное восприятие субъектом самого себя. Так, в исследовании В.А. Пинчук показано, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции – потребность оценивать себя высоко, с одной стороны, и чувство неуверенности с другой.

Посмотрим негативные стороны тревожности:

1. Личность с высоким уровнем тревожности склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себя угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности;
2. Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью личности и способствует развитию предневротических состояний;
3. Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на результат деятельности;
4. Тревожность по-разному сказывается на устойчивости поведения и проявлении навыков его самоконтроля.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивную деятельность, высокий уровень тревожности сказывается и на качестве социального функционирования личности. Так, тревожность рассматривается как источник агрессивного поведения. Кроме того, исследования показали, что тревожность ведет к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с социальным статусом, формирует конфликтные отношения.

Проведя обследование детей старшего дошкольного возраста в МБДОУ «ДСКВ№46» была выявлена небольшая группа детей, в которой наблюдался высокий уровень тревожности и стало необходимым проводить работу, направленную на снижение уровня тревожности.

**Целью** данной программы является изучение проблемы и снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из поставленной цели, были определены следующие задачи:

1. Изучить природу и генезис детской тревожности;
2. Развивать способности понимать, осознавать, выражать свои чувства, эмоциональное состояние, переживание другого человека;
3. Развивать положительную Я-концепцию, устойчивую удовлетворенность представлений о себе, умение вести себя в ситуациях неуспеха;
4. Удовлетворить ведущие социальные потребности ребенка, расширять и обобщать навыки общения со сверстниками;
5. Формировать позиции партнерских взаимоотношений детей друг с другом через игровую деятельность;
6. Облегчать состояние тревожности через обучение техники релаксации, анализа ситуации, через игры;
7. Развивать и обобщать продуктивные видя деятельности, повышать игровую компетентность ребенка;
8. Обсуждать с детьми практику реализации новых навыков и умений в реальной жизни.

В основе данной программы лежат фундаментальные психологические и педагогические принципы.

**Педагогические принципы:**

1. Наглядности обучения (использование схематических изображений, рисунков и т.д.).

2. Систематичности, последовательности, комплексности (последовательное усложнение заданий, систематический контроль за результатами процесса, планирование занятий, взаимосвязь отдельных структурных компонентов занятия между собой).

3. Прочности овладения знаниями, умениями и навыками (закрепление в практической деятельности – игре и повседневной жизни, систематическое повторение ранее изученного, контроль усвоения изучаемого материала).

4. Индивидуального и группового подхода (формирование в группе положительного психологического климата, учет индивидуальных особенностей детей и факторов групповой динамики).

5. Принцип стимулирования активности и инициативы детей в процессе получения новых знаний и закрепления навыков.

**Психологические принципы:**

1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при организации и проведении занятия.

2. Учет объективной и субъективной сложности материала занятий (объем, разнообразие, эмоциональная насыщенность и т.д.)

3. Ориентация на позитивные изменения в личности и группе (направленность на положительные качества детей, использование положительных примеров, формирование уверенности в своих силах, создание ситуации успеха).

4. Психологического комфорта и присутствия атмосферы доверия на занятиях.

**Методы и приемы:** игры малой подвижности, дидактические и игровые упражнения, беседа, рассказ, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, этюды, игры, которые способствовали повышению самооценки, умению снимать мышечное напряжение, открытому проявлению эмоций и чувств, обогащению эмоциональной сферы ребенка.

**Контингент** – дети старшего дошкольного возраста.

**Длительность** каждого занятия – 30 минут. Проводится по подгруппам в составе 8-10 человек.

Цикл занятий рассчитан на 2,5 месяца, включает в себя 20 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Каждое занятие разбито на 4 блока. На каждый блок отводится по 5 занятий.

**Структура группового занятия включает следующие этапы:**

**1 этап**. Ритуал приветствия

Цель: Это этап связан с развивающе-обучающей направленностью, ориентирован на создание положительных эмоций, установление контакта психолога с детьми. Он сопровождается играми и упражнениями, направленными на гармонизацию среды, на стимулирование детей к анализу процесса общения, на создание положительных эмоций, на развитие чувства группового единства, принятия и доверия.

**2 этап**. Разминка.

Цель: воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. (Психогимнастика, телесно-ориентированная терапия, пальчиковые игры, социальная терапия и т.д.) разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

**3 этап.** Основное содержание занятий.

Цель: решение задач данного занятия.

Основа занятия – игры и игровые упражнения, этюды направленные на формирование чувства доверия и уверенности в себе; способствующие закреплению внутренний установки «Я-хороший», «Ты-хороший» через открытие в себе и других положительных сильных сторон, качеств, навыков, умений, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия; способствовать сплочению группы. Сюда входят беседы, ролевые игры, рисование, сочинение историй, проигрывание ситуаций, групповая дискуссия и т.д. приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Количество игр и упражнений 2-4.

**4 этап.** Рефлексия.

Цель: оценка занятия.

(Арт-терапия, беседы и т.д.) Две оценки: Эмоциональная (понравилось-не понравилось, было хорошо или не очень хорошо и почему) и смысловая (почему это важно, для чего мы это делали).

**5 этап.** Ритуал прощания.

Проходит по аналогии с ритуалом приветствия.

Контроль за эффективностью программы проходит в три этапа: в начале (для выявление уровня тревожности), промежуточный контроль (для определения динамики развития детей и внесения необходимых изменений в программу), итоговый.

**Оборудование:** магнитофон, аудиокассеты, игры и упражнения, рисунки, карточки с различными изображениями, схемы, пиктограммы и т.д., мультимедиа, бумага разных форматов, краски, карандаши, кисти, восковые и пастельные мелки, призы для награждений.

**Перспективный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I Блок** «Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие социальных эмоций».  **Задачи:**  1.Снизить эмоционального напряжение;  2.Создать положительный эмоциональный настрой, атмосферу принятия каждого ребенка;  3.Развивать способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выражать свое;  4. Учить передавать эмоциональные состояния, используя различные выразительные средства. | | |
| **Занятие №1 «Знакомство с эмоциональным словарем»** | | |
| **Приемы** | **Оборудование** | **Название, цель** |
| 1 Приветствие |  | «У меня нос…»  Цель: сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия. |
| 2. Упражнение |  | «Друг к дружке»  Цель: умение слышать и слушать друг друга, развитие сотрудничества. |
| 3. Игра | Набор карточек с разны ми эмоциональными состояниями | «Азбука настроения»  Цель: познакомить с различными эмоциями, развивать внимание. |
| 4.Психогимнастика |  | «Победи свой страх»  Цель: снятие мышечного напряжения, стараться передавать эмоциональные состояния. |
| 5. Игра |  | «Закончи предложение»  Цель: развитие воображения, речи, умение высказывать свое мнение. |
| 6.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Мое настроение»  Цель: снижение мышечного напряжения, развитие воображения, мышления. |
| 7. Упражнение |  | «Дудочка»  Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. |
| 8.Прощание |  | «Окажи внимание другому»  Цель: Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания. |
| **Занятие №2 «Здравствуйте, меня зовут…»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Доброе утро, Саша…»  Цель: сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия. |
| 2.Игра |  | «Мое имя»  Цель: идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я» |
| 3.Игра |  | «Угадай, кого не стало»  Цель: развитие внимания, наблюдательности, принятие детьми друг друга. |
| 4.Игра |  | «Узнай по голосу»  Цель: развитие внимания, умение узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Автопортрет»  Цель: снятие мышечного напряжения, формирование позитивного отношения к своему «Я» |
| 6.Упражнение |  | Релаксация «Воздушные шарики»  Цель: Умение расслабиться, снять напряжение. |
| 7.Прощание |  | «Подарим друг другу улыбку»  Цель: снижение эмоциональной напряженности, умение передавать положительные эмоциональные состояния. |
| **Занятие № 3 «Мое имя»** | | |
| 1.Приветствие | Магнитофон, аудиозаписи | «Здравствуйте, меня зовут…»  Цель: стимулировать детей к анализу процесса общения, создание положительных эмоций. |
| 2.Игра | Камешки, коврики | «Я глазами других»  Цель: Дать детям представления об индивидуальности. Неповторимости каждого из них, развивать уверенность в себе, формировать умение принимать отличную от своей точки зрения. |
| 3.Игра | Клубок ниток | «Связующая нить»  Цель: формирование чувства близости с другими детьми. |
| 4.Психогимнастика |  | «Прогулка»  Цель: снятие мышечного напряжения, двигательная и эмоциональная разминка. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Рисование самого себя» Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенстованию. |
| 6.Прощание (упражнение) |  | «Возьми и передай»  Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. |
| **Занятие № 4 «Я люблю…»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Слово-образ-действие»  Цель: создание положительных эмоций, развитие воображения. |
| 2.Беседа |  | «Тайна моего имени»  Цель: Дать детям представления об индивидуальности. Неповторимости каждого из них, развивать уверенность в себе, формировать умение принимать отличную от своей точки зрения. |
| 3.Игра | Стульчики | «Скучно, скучно так сидеть…»  Цель: развитие наблюдательности, внимания, памяти, мыслительных процессов, произвольности движений. |
| 4.Игра | Тетрадь, карандаши | «Разыщи радость»  Цель: формирование открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Я люблю больше всего…»  Цель: закрепление положительных эмоций, снятие мышечных зажимов. |
| 6.Танцевальный этюд | Магнитофон, аудиозаписи. | «Подари движение»  Цель: укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия. |
| 7.Прощание (упражнение) |  | «Передай улыбку»  Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. |
| **Занятие № 5 «Мое настроение»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Комплименты»  Цель: создание положительных эмоций, дать детям почувствовать значимость, повышение уверенности в себе. |
| 2.Прослушивание и обсуждение | Песенка в переводе С.Я. Маршака | «Два маленьких котенка…»  Цель: умение понимать эмоциональные состояния других людей. |
| 3.Этюд |  | «Солнечный зайчик»  Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умение его выражать. |
| 4.Беседа |  | Цель: умение охарактеризовать свое самочувствие, умение высказывать свою точку зрения. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Мое настроение»  Цель: осознание своего эмоционального состояния, умение адекватно его выразить. |
| 6.Упражнение |  | «Тренируем эмоции»  Цель: развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. |
| 7.Прощание (упражнение) |  | «Передай улыбку»  Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II Блок** «Снижение тревожности. Формирование социального доверия».  **Задачи:**   1. Помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов; 2. Снижение уровня тревожности; 3. Воспитывать уверенность в себе; 4. Снизить эмоциональное напряжение. | | | |
| **Занятие № 6 «На что похоже настроение»** | | | |
| **Приемы** | **Оборудование** | **Цель** | |
| 1.Приветствие |  | | «Общий круг»  Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие тактильной чувствительности. |
| 2.Беседа |  | | «Как повысить настроение?»  Цель: помощь в преодоление негативных переживаний, учить самостоятельно принимать решения, уменьшение тревожности. |
| 3.Игра |  | | «На что похоже настроение?»  Цель: осознание своего эмоционального самочувствия, развитие симпатии. |
| 4.Разыгрывание сценки | (См. Занятие № 5) | | «Котята»  Цель: развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека, умение выразить свое. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | Эпизод из сценки «Котята»  Цель: рефлексия с опорой на художественное изображение. |
| 6.Игра |  | | «Настроение и походка»  Цель: |
| 7.Прощание (упражнение) | Пиктограммы | | «Хоровод»  Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. |
| **Занятие № 7 «Наши страхи»** | | | |
| 1.Приветствие (упражнение) |  | | «Импульс»  Цель: Формирование чувства близости с другими детьми |
| 2. Сценка | Мультфильм «Котенок по имени Гав». | | Цель: развитие умения выражать различные эмоциональные состояния, имитация преувеличенного чувства страха. |
| 3.Упражнение |  | | «Расскажи свои страхи»  Цель: выявление реальных страхов, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия. |
| 4.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Нарисуй свой страх»  Цель: снятие страхов, осознание своих страхов. |
| 5.Упражнение | Магнитофон, аудиозаписи. | | «Музыкальная мозаика»  Цель: ауторелаксация, развитие умения двигаться в такт музыкальных фрагментов разных темпов. |
| 6.Прощание (упражнение) | Пиктограммы | | «Хоровод»  Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. |
| **Занятие № 8 «Кто-то очень страшный…»** | | | |
| 1.Приветствие (упражнение) |  | | «Рукопожатие»  Цель: развитие умения договариваться, сотрудничать, создавать положительный эмоциональный настрой. |
| 2.Беседа | Отрывок из произведения | | «Галя и гусь»  Цель: умение определять и изображать при помощи мимики и жестов эмоциональное состояния. |
| 3.Игра |  | | «Море волнуется раз»  Цель: развитие внимания, воображения, свободы в выборе персонажа, предмета. |
| 4.Игра |  | | «Ассоциации»  Цель: развитие зрительного, слухового восприятия, творческого мышления. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Нарисуй свой страх»  Цель: снятие страхов, осознание своих страхов. |
| 6.Прощание (упражнение) | Клубок ниток | | «Связующая нить»  Цель: формирование чувства близости с другими детьми, умение высказывать свои мысли. |
| **Занятие № 9 «Злюка»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «Минутка вхождения в день»  Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие тактильной чувствительности. |
| 2.Чтение и обсуждение | Стихотворение  Г. Ладонщикова  «Я не плачу». | | Цель: умение определять эмоциональное состояние, побуждать к проявлению сочувствия и сопереживания родным и близким людям, формировать осознание моральной стороны поступков. |
| 3.Этюд |  | | «Разъяренная медведица»  Цель: с помощью выразительных средств уметь передавать эмоциональные состояния. |
| 4.Игра |  | | «Западня»  Цель: развитие быстроты реакции, внимания, ловкости, мышечных зажимов. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Лист гнева»  Цель: снятие мышечного напряжения, умение справляться с негативными эмоциями. |
| 6.Прощание (упражнение) | Клубок ниток | | «Связующая нить»  Цель: формирование чувства близости с другими детьми, умение высказывать свои мысли. |
| **Занятие № 10 «Я больше не боюсь»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «У меня нос…»  Цель: сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия. |
| 2.Этюд |  | | «Смелые ребята»  Цель: преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе. |
| 3.Игра |  | | «В темной норе»  Цель: снятие страха перед темнотой. |
| 4.Упражнение | Магнитофон, аудиозаписи. | | «На лесной полянке»  Цель: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация. |
| 5.Игра | Магнитофон, аудиозаписи. | | «Тень»  Цель: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности. |
| 5.Игра | Различные препятствия. | | «Слепой и поводырь»  Цель: развитие внимания друг к другу, социального доверия. |
| 6. Прощание (упражнение) |  | | «Хоровод»  Цель: формирование чувства близости с другими детьми, умение высказывать свои мысли. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III Блок** «Формирование положительной самооценки у детей».  **Задачи:**   1. Научить самостоятельно принимать решения; 2. Корректировать поведение с помощью ролевых игр; 3. Создать положительный эмоциональный фон; 4. Повышать уверенности в себе. | | | |
| **Занятие № 11 «Новичок»** | | | |
| **Приемы** | **Оборудование** | **Цель** | |
| 1.Приветствие |  | | «Доброе утро, Саша…»  Цель: сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия. |
| 2.Игра | Стихотворение  А. Бродского «Новичок» | | «Молчок»  Цель: коррекция поведения с помощью ролевых игр. |
| 3.Этюд |  | | «Три характера»  Цель: дать моральную оценку злости, плаксивости; работа над мимикой и пантомимикой. |
| 4.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Три характера»  Цель: рефлексия по предварительно проведенному этюду. |
| 5.Игра |  | | «Скучно, скучно так сидеть…»  Цель: развитие раскованности, тренировка самоорганизации, ловкости. |
| 6.Игра |  | | «Дракон кусает свой хвост»  Цель: снятие напряженности, развитие сплоченности группы. |
| 7.Прощание (игра) |  | | «Комплименты»  Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети. |
| **Занятие № 12 «Ласка»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «Слово-образ-действие»  Цель: создание положительных эмоций, развитие воображения. |
| 2.Миниконкурс |  | | «Назови и покажи»  Цель: определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики. |
| 3.Этюд | Стихотворение В. Семерина «Страшный зверь» | | «Странный зверь»  Цель: коррекция поведения с помощью ролевых игр. |
| 4.Рисование по этюду | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | Цель: развитие умения передавать эмоциональные состояния через художественный образ. |
| 5.Этюд |  | | «Ласка»  Цель: развитие умения выражать чувства радости, удовольствия. |
| 6.Упражнение | Магнитофон, аудиозаписи | | «Минута шалости»  Цель: снятие мышечного напряжение, развитие свободы движений. |
| 7.Релаксация | Магнитофон, аудиозаписи | | «Волшебный сон»  Цель: саморасслабление, снятие мышечных зажимов. |
| 8.Прощание (упражнение) |  | | «Окажи внимание другому»  Цель: Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания. |
| **Занятие № 13 «Общая история»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «Наши ножки»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.Создание истории |  | | «Общая история»  Цель: помочь детям выразить свою индивидуальность, учить высказывать свои мысли, научить адекватным способам взаимодействия, развивать умение слушать и слышать. |
| 3.Инсценировка |  | | «Общая история»  Цель: коррекция поведения, снятие эмоционального напряжения, сплочение детской группы. |
| 4.Игра |  | | «Колдун»  Цель: овладение неречевыми средствами общения. |
| 5.Коллективный рисунок | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Общая история»  Цель: развитие ощущение свободы и творческой активности, умение удивлять, фантазировать, действовать сообща. |
| 6.Игра |  | | «Иголка и нитка»  Цель: развитие произвольности, коммуникативных и организаторских способностей. |
| 7.Прощание (упражнение) |  | | «Окажи внимание другому»  Цель: Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания. |
| **Занятие№ 14 «Волшебный лес»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «Пожелаем доброго дня»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.Этюд |  | | «Ежик»  Цель: научить передавать эмоциональные состояния героя; развивать способность понимать чувства других. |
| 3. Этюд |  | | «Ежики смеются»  Цель: тренировка психомоторных функций. |
| 4.Игра |  | | «Тропинка»  Цель: активизация воображения и сопровождающих его положительных эмоций, формирование личности и развитие оптимистического чувственного фона. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Волшебный лес»  Цель: развитие воображения, умение передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ. |
| 6.Упражнение |  | | «Танец»  Цель: танцевальная терапия, тренировка психомоторных функций, самовыражение индивидуальности ребенка. |
| 7.Прощание (упражнение) |  | | «Улыбка»  Цель: ауторелаксация. |
| **Занятие № 15 «Сказочная шкатулка»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «Пожелаем доброго дня»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.Игра |  | | «Сказочная шкатулка»  Цель: формирование положительной «Я-концепции, самопринятия, уверенности в себе. |
| 3.Игра |  | | «Волшебное колечко»  Цель: Коррекция негативного образа «Я», снятие тревожности, неуверенности в себе. |
| 4.Игра |  | | «Принц и принцесса»  Цель: дать почувствовать детям свою значимость, выявить положительные стороны личности, сплотить детскую группу. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки,  вода, салфетки. | | «Волшебные зеркала»  Цель: гармонизация и развитие «Я-концепции» |
| 6.Игра | Магнитофон, аудиозаписи | | «Танец»  Цель: использование выразительных движений в воспитании эмоций. |
| 7.Игра | Магнитофон, аудиозаписи. | | «Хоровод»  Цель: развивать чувство группового единства, положительных эмоций. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IV Блок** «Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками. Обучение умению самостоятельно решать возникшие трудности.  **Задачи:**   1. Формирование адекватных форм поведения; 2. Учить осознавать свое поведение; 3. Работать над выразительностью движений; 4. Учить навыкам саморасслабления. | | |
| **Занятие № 16 «Добрые волшебники»** | | |
| **Приемы** | **Оборудование** | **Цель** |
| 1.Приветствие |  | «Давайте поздороваемся!»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.Игра | Стихотворение Л.Кузьмина  «Дом с колокольчиком» | «Взаимоотношения»  Цель: Привитие новых форм поведения. |
| 3.Этюд | Стихотворение  В.Томилиной  «Солидарность» | «Солидарность»  Цель: проявление сочувствия в конкретном действии. |
| 4.Игра |  | «Передай по кругу»  Цель: Развитие сплоченности, взаимопонимания. |
| 5.Упражнение |  | «Волшебники»  Цель: Развитие чувств на основе воображения. |
| 6.Этюд |  | «Цветок»  Цель: снятие мышечного напряжения. |
| 7.Упражнение |  | «Хоровод»  Цель: развивать чувство группового единства, положительных эмоций. |
| 8.Прощание (упражнение) |  | «Улыбка»  Цель: ауторелаксация. |
| **Занятие №17 «Солнце в ладошках»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Минутка вхождения в день»  Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие тактильной чувствительности |
| 2.Игра |  | «Встреча сказочных героев»  Цель: коррекция негативных поведенческих реакций, формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры. |
| 3.Игра |  | «Мальчик (девочка) –наоборот»  Цель: развитие произвольного контроля за своими действиями, снятие двигательной расторможенности. |
| 4.Этюд | Стихотворение «Солнце в ладошке» | «Солнце в ладошке»  Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие произвольного внимания детьми эмоционально-выразительных движений. |
| 5.Этюд |  | «Просто так»  Цель: развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирование адекватных форм поведения. |
| 6.Игра |  | «Клеевой дождик»  Цель: развитие чувства сплоченности, сотрудничества. |
| 7.Этюд | Магнитофон, аудиозаписи. | «Идем за синей птицей»  Цель: снятие мышечного напряжения. |
| **Занятие № 18 «Встреча с другом»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Солнышко»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.этюд |  | «Встреча с другом»  Цель: передача с помощью выразительных движений внутреннего состояния героев. |
| 3.Этюд |  | «Два друга»  Цель: сопоставление различных черт характера, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить свое. |
| 4.Рисование | Стихотворение «Мои друзья»  Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Мои друзья»  Цель: выяснение взаимоотношений детей внутри группы. |
| 5.Проигрывание ситуаций | (См. занятие №14) | Цель: формирование адекватных форм поведения. |
| 6.Игра |  | «Окажи внимание другому»  Цель: Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания. |
| 7.Упражнение |  | «Волшебный сон»  Цель: снижение психоэмоционального напряжения. |
| 8.Прощание (упражнение) | Песня «От улыбки»  В. Шаинского | «Поделись улыбкою своей»  Цель: зарядка положительными эмоциями. |
| **Занятие № 19 «Мирилки»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Доброе утро, и всем улыбнись…»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.Этюд |  | «Поссорились и помирились»  Цель: учиться передавать с помощью выразительных движений различные эмоциональные состояния. |
| 3.Обсуждение | Стихотворение «Мирная считалка» | «Мирная считалка»  Цель: учить понимать чувства других, умение уступать друг другу. |
| 4.Беседа |  | «Кого мы называем вежливым»  Цель: формирование нравственного воспитания, формирование позитивного отношения к сверстникам. |
| 5.Этюд | Музыка Ю. Литовко  «Танец с поклонами» | «Вежливый ребенок»  Цель: формирование адекватных форм поведения. |
| 6.Разыгрывание ситуаций |  | «Поссорились –помирились»  Цель: формирование позитивного отношения к сверстникам, учить понимать чувства и поведения других. |
| 7.Игра |  | «Розовое слово «Привет». |
| 8.Прощание (упражнение) |  | «Пожелание соседу справа»  Цель: развивать чувство группового единства, положительных эмоций. |
| **Занятие № 20 «Правила дружбы»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Назови себя»  Цель: формирование умения представлять себя коллективу детей, проявление уверенности. |
| 2.Игра |  | «Найди друга»  Цель: Научить детей чувствовать и переживать, развитие коммуникативных навыков. |
| 3.Игра |  | «Секрет»  Цель: развитие социальной активности детей, умение взаимодействовать с детьми. |
| 4.Игра |  | «Цветик-семицветик»  Цель: развитие умения делать правильный выбор, умение сотрудничать. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Новоселье»  Цель: формирование чувства единства с группой» |
| 6.Релаксация |  | «Улыбка»  Цель: снятие психоэмоционального напряжения. |
| 7.Прощание (упражнение) |  | «Наши пожелания»  Цель: развивать чувство группового единства, положительных эмоций. |

**Приложение № 1**

**I Блок** **СНЯТИЕ СОСТОЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА. РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ.**

**Задачи:**

1.Снизить эмоционального напряжение;

2.Создать положительный эмоциональный настрой, атмосферу принятия каждого ребенка;

3.Развивать способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выражать свое;

4.Учить передавать эмоциональные состояния, используя различные выразительные средства.

**Занятие №1. «Знакомство с эмоциональным словарем»**

1. **Приветствие «У меня носик».**

**Цель:** сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия.

Ведущий предлагает детям поприветствовать друг друга. Для этого дети встают друг напротив друг друга и выполняют следующие действия:

- У меня нос (касаются пальцем своего носа)

- У тебя нос (касаются пальцем носа товарища)

-У меня щечки гладенькие (гладят щечки тыльной стороной ладони)

-У тебя щечки гладенькие (гладят щеки товарища)

-У меня губки сладенькие (2-3 раза проводят пальцем под нижней губой)

-У тебя губки сладенькие (2-3 раза проводят пальцем под нижней губой товарища)

-Я твой друг (положить руку на грудь)

- И ты мой друг (положить руку на грудь товарища)

- Мы два друга (руки вперед - соединить ладони)

- Мы любим друг друга (дружеское объятие).

**2. Упражнение «Друг к дружке»**

**Цель:** умение слышать и слушать друг друга, развитие сотрудничества

Психолог: Любое общение, любой контакт начинается с приветствия.

Сегодня мы будем приветствовать друг друга в парах. Выберете себе пару взглядом, подойдите и пожмите партнёру руку. Можно приветствовать друг друга в парах самыми разными частями тела: ладонями- внутренней и тыльной стороной, локтями, плечами, спинами, бёдрами, коленями, носками, пятками, ушами, носами, затылками и т.п.

Психолог стимулирует творчество учащихся в придумывании необычных приветствий.

**3.Игра «Азбука настроения».**

**Цель:** познакомить с различными эмоциями, развивать внимание.

 Бывают чувства у зверей,

 У рыбок, птичек и людей.

 Влияет, без сомнения,

 На всех нас настроение.

 Кто веселится?

 Кто грустит?

 Кто испугался?

 Кто сердит?

 Рассеет все сомнения

 Азбука настроения. (И. Белопольская)

(Детям, сидящим за столом, раздается по конверту с набором из шести карточек, на каждой из которых изображен персонаж с разным эмоциональным состоянием

 Психолог: Внимательно рассмотрите свои карточки... А теперь по моему сигналу поднимите карточку, на которой ваш персонаж удивлен, радуется... и т. д.

 (В игре можно использовать пиктограммы — подсказки с изображениями основных эмоций. Задача детей: в своем наборе отыскать персонаж с такой же эмоцией.)

Психолог: А теперь внимательно послушайте стихотворение и попытаться найти неточности. О какой эмоции говорится в стихотворении?

Это правда или нет?

Теплая весна сейчас,

Виноград созрел у нас.

Конь рогатый на лугу

Летом прыгает в снегу.

Поздней осенью медведь

Любит в речке посидеть.

А зимой среди ветвей

«Га-га-га» — пел соловей.

Быстро дайте мне ответ

— Это правда или нет? (Пер. с болг. А.Александровой)

**4.Психогимнастика «Победи свой страх»**

**Цель**: снятие мышечного напряжения, стараться передавать эмоциональные состояния.

Страхи нас пугают,

Корчат злые рожи,

Станем на секундочку

Мы на них похожи.                   (Злость)

Покажите-ка мне все,

Как можно испугаться?             (Испуг)

«Как будто» бы заплачем,

И станем обижаться.                  (Обида)

Теперь за руки возьмёмся,

Страхам дружно улыбнёмся!

Три раза хлопнем,

Три раза топнем,

Руки вверх поднимем,

На весь лес все крикнем:

«Не боюсь!»

Ещё раз: «Не боюсь!»

Снова улыбнёмся,

Громко рассмеёмся!             (Радость)

**5.Упражнение «Закончи предложение»**

**Цель:** развитие воображения, речи, умение высказывать свое мнение.

Начало этих предложений будет такое:

 Радость — это...

 Удивление — это...

 Страх — это...

 Злость — это...

 Грусть — это…

Весела я, весела,

Ножками я топаю,

Я танцую, я пою

И в ладоши хлопаю. (И. Лопухина)

**6**.**Рисование «Мое настроение»**

**Цель:** снижение мышечного напряжения, развитие воображения, мышления.

Психолог заранее подготавливает листы, кисти, краски. Рисование сопровождается музыкой. После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили, почему именно это и т.д.

**7.Упражнение «Дудочка»**

**Цель:** Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя на партами.

**8.Прощание «Окажи внимание другому»**

**Цель:** Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания.

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь положительное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я....» (Повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я....»)

**Занятие №2 «Здравствуйте, меня зовут…»**

1.Приветствие «Доброе утро, Саша…»

Цель: сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия.

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть, а не проговорить:

Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой), доброе утро, Маша... (называются имена детей по кругу), доброе утро, Ирина Михайловна,

Доброе утро, солнце (все поднимают руки, затем опускают),

Доброе утро, небо (аналогичные движения руками),

Доброе утро, всем нам (все разводят руки в стороны, затем опускают)

1. **Игра «Мое имя»**

**Цели**: Идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Психолог задает вопросы; дети по кругу отвечают.

* Тебе нравится твое имя?
* Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

-Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: Ваня — Иван, Маша — Мария» и т.д.

1. **Игра «Угадай, кого не стало»**

**Цель:** развитие внимания, наблюдательности, принятие детьми друг друга.

Дети должны догадаться, кто вышел из комнаты, и описать его.

1. **Игра «Узнай по голосу»**

**Цель**: развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона.

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

5. Рисование «Автопортрет»

Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию. Психолог предлагает детям нарисовать себя в трех зеркалах:

* в зеленом — такими, какими они представляются себе;
* в голубом — такими, какими они хотят быть;
* в красном — такими, какими их видят друзья.

6.Игра «Возьми и передай»

**Цель**: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

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

**7.Релаксация «Воздушные шарики»**

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоит или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу.

**8.Прощание** «Подарим друг другу улыбку»

**Цель:** Снижение эмоциональной напряженности, умение передавать положительные эмоциональные состояния.

Дети берутся за руки и дарят друг другу улыбки, а затем все хлопают в ладоши, благодаря друг друга за работу.

**Занятие № 3 «Мое имя»**

**1.Приветствие «Здравствуйте, меня зовут…»**

**Цель:** стимулировать детей к анализу процесса общения, создание положительных эмоций.

По сигналу организатора все начинают «гулять» по залу. (Сигналом может служить музыка). По следующему сигналу (включить музыку) все останавливаются, раскланиваются тому, кто оказался ближе, приветливо улыбаются: «Здравствуйте, меня зовут...»

**1.Беседа**

**Цель:** раскрытие своего «Я», разгадывание характеров с опорой на художественное изображение.

Дети раскладывают свои автопортреты, выполненные на прошлом занятии. Психолог предлагает детям сказать что-нибудь хорошее о каждом из рисунков. Если дети испытывают затруднения или высказывают негативную оценку, психолог помогает исправить положение. После этого на автопортрет ребенка приклеивается «ромашка» с именем ребенка. Психолог говорит: «Теперь наши имена всегда с нами».

1. **Упражнение «Я глазами других»**

**Цель:** Дать детям представления об индивидуальности. Неповторимости каждого из них, развивать уверенность в себе, формировать умение принимать отличную от своей точки зрения.

Дети сидят в кругу на ковриках. Педагог показывает волшебный камешек, с помощью которого можно узнать много интересного о себе. Дети передают волшебный камешек друг другу

Со словами: «Я дарю тебе камешек, потому что ты…»

Итог: при помощи камешка вы много сказали доброго и хорошего.

1. **Игра «Связующая нить»**

**Цель:** формирование чувства близости с другими людьми.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку — бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, — у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

1. **Игра «Прогулка»**

**Цель:** двигательная и эмоциональная разминка.

Психолог: «Летний день. Дети гуляют. Пошел дождь. Дети бегут домой. Прибежали они вовремя, началась гроза. Гроза прошла быстро, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам».

В игре используется народная музыка, музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение», П. Христова «Золотые капельки», К. Караваева «Сцена грозы».

**5.Рисование самого себя**

**Цель:** раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию. Психолог предлагает детям нарисовать себя в трех зеркалах:

* в зеленом — такими, какими они представляются себе;
* в голубом — такими, какими они хотят быть;
* в красном — такими, какими их видят друзья.

**6.Игра «Возьми и передай»**

**Цель:** достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

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

**Занятие № 4 «Я люблю…»**

**1.Приветствие «Слово-образ-действие»**

**Цель:** создание положительных эмоций, развитие воображения.

Играющие становятся в круг. Первый играющий называет свое имя, на эту букву - образ и выполняет действие (жестом показывает очертания образа). Например: «Меня зовут Катя — колокольчик» - жест.

Первый играющий называет свое имя, на эту букву - образ и выполняет действие (жестом показывает очертания образа). Например: «Меня зовут Катя - колокольчик» - жест.

**2.Беседа**

Психолог беседует с детьми по теме домашнего задания об «истории» их имени. Психолог говорит, что для каждого человека его имя — самый важный и сладкий звук на Земле, который звучит, как самая лучшая в мире музыка. Поэтому каждый раз, начиная занятия, мы приветствуем друг друга по имени. Но имя можно не просто пропеть, а пропеть на разные лады, например: тихо, как капает дождик, как стучит барабан, как звучит эхо в горах. Давайте это сделаем.

**3. Игра «Скучно, скучно так сидеть…»**

**Цель**: развитие навыков кооперации, снятие психофизической нагрузки.

Дети встают в круг и смотрят друг на друга. Затем по команде строятся по росту, по половой принадлежности, по цвету волос, носок и т.д.

**4.Игра «Разыщи радость»**

**Цель**: формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.

Психолог просит детей назвать по очереди все вещи, события, явления, которые приносят им радость. (Используются картинки) Предлагает завести книгу-тетрадь со следующими главами:

**5.Рисование на тему «Я люблю больше всего...»**

**Цель:** укрепление положительного впечатления от предыдущей игры, перевод в зрительный ряд.

Дети рисуют то, что они больше всего любят. Все рисунки складываются в специальную папку; если кто-либо нуждается в дополнительной доле положительных эмоций, он может пересмотреть рисунки и снова пережить от них радость.

**6.Танцевальный этюд «Подари движение»**

**Цель:** укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия.

Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Психолог начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15—20 с. Остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы ведущий дает знак кому-то из детей продолжить движения в такт музыке, тот в свою очередь передает это право следующему — и так по кругу.

**7.Прощание «Передай улыбку»**

**Цель:** достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Дети берутся за руки и дарят друг другу улыбки, а затем все хлопают в ладоши, благодаря друг друга за работу.

**Занятие № 5 «Мое настроение»**

**1.Приветствие**«Комплименты»

**Цель:** создание положительных эмоций, дать детям почувствовать значимость, повышение уверенности в себе.

**2.Чтение песенки «Два маленьких котенка…»**

**Цель:** умение понимать эмоциональные состояния других людей

Психолог читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,

Сердитая хозяйка взяла свою метлу И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,

Два маленьких котенка озябли во дворе.

Легли они, свернувшись, на камень у крыльца.

Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.

«Ну что, — она спросила, — не ссоритесь теперь?»

Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,

Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег.

И оба перед печкой заснули сладким сном,

А вьюга до рассвета шумела за окном.

После чтения психолог спрашивает детей: изменялось ли их самочувствие во время прослушивания стихотворения? Как? Было грустно или весело? (Использование пиктограмм)

**З. Этюд «Солнечный зайчик»**

**Цель**: снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умения его выразить.

Дети сидят в кругу.

Психолог говорит: «Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, носу, ротике, щечках, подбородке, аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему».

**4**.**Беседа**

**Цель:** умение охарактеризовать свое самочувствие, умение высказывать свою точку зрения.

Психолог говорит с детьми об изменении их самочувствия во время прослушивания стихотворения и выполнения этюда, объясняет им, почему у них изменилось настроение.

**5.Рисование на тему «Мое настроение»**

**Цель:** осознание своего эмоционального состояния; умение адекватно его выразить.

Психолог приготавливает заранее мокрый лист и краски. После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

**6.Упражнение «Тренируем эмоции»**

**Цель:** развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Психолог предлагает детям (использование пиктограмм или иллюстраций)

а) нахмуриться как:

* осенняя туча,

— рассерженный человек;

б) позлиться, как:

* злая волшебница,
* два барана на мосту,
* голодный волк,
* ребенок, у которого отняли мяч;

в) испугаться, как:

* заяц, увидевший волка,
* птенец, упавший из гнезда,
* котенок, на которого лает злая собака;

г) улыбнуться, как:

* кот на солнышке,
* само солнце,
* хитрая лиса,
* будто ты увидел чудо.

**7.Игра «Передай улыбку другому»**

**Цель:** ауторелаксация.

Дети берутся за руки и дарят друг другу улыбки, а затем все хлопают в ладоши, благодаря друг друга за работу.

**Приложение № 2**

**II Блок** **«СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ. ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ДОВЕРИЯ».**

**Задачи:**

1.Помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов;

2.Снижение уровня тревожности;

3.Воспитывать уверенность в себе;

4. Снизить эмоциональное напряжение.

**Занятие № 6 «На что похоже настроение»**

**1.Приветствие «Общий круг»**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, развитие тактильной чувствительности.

Воспитатель собирает детей возле себя. «Давайте сейчас сядем на пол, но так, чтобы каждый из вас видел всех дру­гих ребят и меня и чтобы я могла видеть каждого из вас». (Единственным верным решением здесь является создание круга.) Когда дети рассаживаются в круг, взрослый говорит: «А теперь, чтобы убедиться, что никто не спрятался и я вижу всех, и все видят меня, пусть каждый из вас поздоровается глазами со всеми по кругу. Я начну первая, когда я поздо­роваюсь со всеми, начнет здороваться мой сосед». (Взрос­лый заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой; когда он «поздоровался» со всеми детьми, дотрагивается до плеча своего соседа, предлагая ему поздороваться с ребятами.)

**2.Беседа**

**Цель:** помощь в преодолении негативных переживаний, учить самостоятельно принимать решения, уменьшение тревожности.

Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение.

Например: сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

**3.Игра «На что похоже настроение?»**

**Цель:** эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии.

Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру психолог «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А твое? «Психолог обобщает — какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое, и т.п.

**4 . Разыгрывание сценки «Котята»**

(см. занятие 4)

**Цель**: развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека, умения выразить свое.

Дети, прослушав песенку, по очереди изображают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают сценку полностью.

**5.Рисование самого запомнившегося эпизода сценки «Котята»**

**Цель:** рефлексия с опорой на художественное изображение.

Под звучание спокойной мелодии дети рисуют, затем обсуждают рисунки. Каждый рассказывает, почему он изобразил именно этот эпизод, какие чувства при этом испытал.

**6.Игра «Настроение и походка»**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Психолог показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь — как тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь, как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

**7.Прощание Игра «Хоровод»**

**Цель:** достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, передают мимикой свое настроение. (Использование пиктограмм)

**Занятие № 7 «Наши страхи»**

**1.Приветствие** «Импульс»

Цель: Формирование чувства близости с другими детьми

Дети берутся за руки и по очереди начинают сжимать руку соседа, передавая свой импульс. Главное, не сжимать сильно быстро.

**2.Сценка по сценке из мультфильма «Котенок по имени Гав»**

**Цель:** помощь в преодолении негативных переживаний.

Психолог предлагает отправиться в мультфильм «Котенок по имени Гав». Котенок в грозу забрался на чердак и сидит там один, дрожа от страха. Все кругом грохочет, а он не убегает и даже приглашает своего друга — щенка Шарика побояться вместе. Дети обсуждают поступки персонажей, затем разыгрывают сценку. На роли персонажей мультфильма выбирают детей, имеющих страх грозы, одиночества.

**3.Упражнение «Расскажи свои страхи»**

**Цель:** выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия.

Начинает рассказывать о своих страхах психолог: «Когда я был таким маленьким, как вы, то...» Затем задает вопрос: «А у вас такое бывало?», «А кто еще боится чего-то, расскажите!» Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Психолог каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что-то похожее. (Ведущий должен следить, чтобы сюжеты рассказов не повторялись, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.)

**4.Рисование на тему «Нарисуй свой страх»**

**Цель:** снятие страхов, осознание своих страхов.

Дети рассаживаются за столами и рисуют. Звучит тихая музыка. Затем психолог просит детей по желанию рассказать: что страшное он изобразил, предлагает оставить рисунки со страхами в кабинете у психолога на ночь, а дома подумать и на следующем занятии рассказать: появлялся ли страх опять, как можно с ним справиться.

**5.Комплекс «Музыкальная мозаика»**

**Цель:** ауторелаксация, развитие умения двигаться в такт музыкальным фрагментам разных темпов. Звучит плавная музыка, под эту музыку движения детей мягкие, текучие, переходящие одно в другое; под импульсивную — резкие, сильные, четкие, рубящие; под лирическую - тонкие, изящные, нежные; под спокойную тихую музыку — стоят без движения и «слушают» свое тело.

**6**. **Прощание Игра «Хоровод»**

**Цель:** достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, передают мимикой свое настроение. (Использование пиктограмм)

**Занятие № 8 «Кто-то очень страшный…»**

**1.Приветствие.** «Рукопожатие»

**Цель:** развитие умения договариваться, сотрудничать, создавать положительный эмоциональный настрой.

Ведущий*.* Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей встрече.

**2. Беседа «Галя и гусь»**

**Цель**: умение определять и изображать при помощи мимики и жестов эмоциональное состояния.

 – Ребята, какие чувства вы знаете? Сегодня мы познакомимся еще одним чувством. А чтобы вы поняли, о каком чувстве мы будем говорить, я расскажу вам одну историю про девочку Галю.

Галя приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки, собирала цветы, пела песенки, и вдруг услышала, что позади нее кто-то зашипел: “Ш-ш-ш!” Галя обернулась и увидела большого гуся. Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: “Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть” Бабушка успокоила Галю.

– Какое чувство испытала Галя, ребята? Да, правильно, она испугалась.

**3. Игра** **«Море волнуется раз»**

Море волнуется раз,  
 Море волнуется два,  
 Море волнуется три,  
 Фигура страха на месте замри.  
 Молодцы, ребята!

- А вы боитесь чего-нибудь или нет?

Сегодня с вами мы как раз поговорим о страхах, о том, нужно ли их бояться?

– Посмотрите и скажите, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно. У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Какое это может быть чувство? Да, это чувство страха.

**4.Игра «Ассоциации»**

**Цель:** развитие зрительного, слухового восприятия, творческого мышления.

– Придумайте ребята, каким цветом могло бы быть чувство страха – …………, каким животным- ……, каким запахом – ……, каким звуком – …, каким цветком- ……….

Ведущий. Вы все слышите и видите, что каждый отвечает, показывает, испытывает это чувство по-разному. Это значит, ребята, чувства каждого человека уникальны, неповторимы, т.е. по-своему. И каждый имеет право чувствовать то или иное чувство по- своему: Радоваться, испугаться, обижаться может человек по-своему.

**5.Рисование «Нарисуй свой страх»**

**Цель:** снятие страхов, осознание своих страхов.

Дети рассаживаются за столы и начинают рисовать. Звучит музыка. Затем ведущий просит детей по желанию рассказать: что страшное он изобразил, как можно справиться с этим страхом?

**6.Прощание. Упражнение «Связующая нить»**

**Цель:** формирование чувства близости с другими детьми, умение высказывать свои мысли.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

**Занятие № 9 «Злюка»**

**1.Приветствие. «Минутка вхождения в день»**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, развитие тактильной чувствительности.

Дети встают в круг. Воспитатель произ­носит следующие слова:

Что за чудо-чудеса: раз рука и два рука!

Вот ладошка правая, вот ладошка левая.

И скажу вам, не тая,

Руки всем нужны, друзья!

Сильные руки не бросятся в драку,

Добрые руки погладят собаку.

Умные руки умеют лепить.

Чуткие руки умеют дружить!

Возьмите за руки тех, кто стоит рядом с вами, ощутите тепло рук ваших друзей, которые будут вам добрыми помощниками.

1. **Чтение стихотворения**Г. Ладонщикова «Я не плачу».

**Цель:** умение определять эмоциональное состояние, побуждать к проявлению сочувствия и сопереживания родным и близким людям, формировать осознание моральной стороны поступков.

Мама сильно рассердилась,

Без меня ушла в кино.

Жалко мне, что так случилось,

Но не плачу все равно.

Я за шалости наказан,

Справедливо, может быть,

Только я прощенья сразу

Не решился попросить.

А теперь сказал бы маме:

«Ну прости, в последний раз!..».

Я не плачу, слезы сами,

Сами катятся из глаз.

*Обсуждение:*

— Почему рассердилась мама?

— Кого вам жалко в этом стихотворении? Почему?

— Как можно помочь малышу в этой ситуации?

— А какие добрые дела вы сделали для своих родителей? Выслушиваются ответы детей.

1. **Этюд «Разъяренная медведица»**

**Цель**: с помощью выразительных средств уметь передавать эмоциональные состояния.

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышленышем и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

Выразительные   движения.    Ярость, сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

**3.Подвижная игра «Западня»**

**Цель:** развитие быстроты реакции, внимания, ловкости, мышечных зажимов.

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подаёт следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

**4.Рисование** **«Лист гнева»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, умение справляться с негативными эмоциями.

Ведущий.

*-* Ребята, скажите, когда люди злятся? Почему? (Рассказы детей)

- Вам нравится сердиться? Почему?

- Что можно сделать, чтобы перестать злиться? (Ответы детей)

Предлагаю нарисовать нашу злость. У каждого она разная: у кого-то яркая, у кого-то нет, у кого-то маленькая, а у кого-то нет, каждый решает сам. Звучит музыка и дети начинают рисовать.

После того, как дети нарисуют злость, нужно смять ее и выбросить в ведро. Обсуждение:

*-* Кому было сложно рисовать, а кому легко?

- Что можно сделать, чтобы человек не злился на вас?

**6**. **Прощание. Упражнение «Связующая нить»**

**Цель:** формирование чувства близости с другими детьми, умение высказывать свои мысли.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

**Занятие № 10 «Я больше не боюсь»**

**1.Приветствие «У меня носик».**

**Цель:** сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия.

Ведущий предлагает детям поприветствовать друг друга. Для этого дети встают друг напротив друг друга и выполняют следующие действия:

- У меня нос (касаются пальцем своего носа)

- У тебя нос (касаются пальцем носа товарища)

-У меня щечки гладенькие (гладят щечки тыльной стороной ладони)

-У тебя щечки гладенькие (гладят щеки товарища)

-У меня губки сладенькие (2-3 раза проводят пальцем под нижней губой)

-У тебя губки сладенькие (2-3 раза проводят пальцем под нижней губой товарища)

-Я твой друг (положить руку на грудь)

- И ты мой друг (положить руку на грудь товарища)

- Мы два друга (руки вперед - соединить ладони)

- Мы любим друг друга (дружеское объятие).

**2. Этюд «Смелые ребята»**

**Цель:** преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе.

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 2—3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребенок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробышка. Начинает чирикать, летать по комнате.

1. **Игра «В темной норе»**

**Цель:** снятие страха перед темнотой.

В комнате, где находятся дети, как бы по ошибке выключают на 3—5 минут свет. Психолог предлагает представить, что они попали в нору к кроту. К нему в гости спешит светлячок со своим волшебным фонариком. На роль светлячка выбирается ребенок, боящийся темноты (психолог узнает об этом из рисунков или из предварительной беседы с родителями). Он с помощью своего волшебного фонарика (использовать любой, заранее приготовленный фонарик) помогает детям дойти до освещенного места.

**4.Комплекс «На лесной поляне»**

**Цель**: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

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 ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по поляне. Бабочки порхают с цветка на цветок. Жучки жужжат и перелетают с травинки на травинку. Гусеницы ползают между стеблей. Задорные муравьишки-непоседы снуют туда-сюда.

**5.Игра «Тень»**

**Цель**: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Звучит фонограмма спокойной музыки. Деги разбиваются на пары. Один ребенок «путник», другой — его «тень». Последний старается точь-в-точь скопировать движения «путника», который ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ножке и т.п.

**6.Игра «Слепой и поводырь»**

**Цель**: развитие внимания друг к другу, социального доверия.

Дети могут оставаться в парах, на которые они разбились в предыдущей игре, или образовать новые. Один — «слепой», другой — его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, столы, стулья). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» — провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно менять маршрут.

Обсуждение

Психолог обсуждает с детьми их самочувствие во время двух последних игр. Было ли им уютно в своих ролях? Что хотелось сделать во время игры? Как изменить ситуацию? Какую роль было исполнять сложнее? Было ли страшно, если «нет», то почему?

**7.Хоровод**

**Цель:** формирование чувства близости с другими детьми, умение высказывать свои мысли.

Дети, стоя в кругу, берут друг друга за руки, гладят, улыбаются.

**Приложение № 3**

**III Блок** **«ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ»**

**Задачи:**

1.Научить самостоятельно принимать решения;

2.Корректировать поведение с помощью ролевых игр;

3.Создать положительный эмоциональный фон;

4. Повышать уверенности в себе.

**Занятие № 11 «Новичок»**

1.Приветствие «Доброе утро, Саша…»

Цель: сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия.

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть, а не проговорить:

Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой), доброе утро, Маша... (называются имена детей по кругу), доброе утро, Ирина Михайловна,

Доброе утро, солнце (все поднимают руки, затем опускают),

Доброе утро, небо (аналогичные движения руками),

Доброе утро, всем нам (все разводят руки в стороны, затем опускают)

2. Игра «Молчок»

**Цель:** коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Психолог читает стихотворение А. Бродского «Новичок».

Вдетский сад пришел Молчок —

Очень робкий новичок.

Он сначала был не смел,

С нами песенок не пел.

А потом, глядим, привык:

Словно зайка —- скок да прыг.

До чего же осмелел:

Даже песенку запел.

Ребенок, исполняющий роль Молчка, сначала робко сидит на стуле, затем, согласно тексту, преображается в смелого: прыгает со стула, а потом поет какую-нибудь знакомую песенку (см. этюд «Робкий ребенок»).

**З. Этюд «Три характера»**

**Цель:** дать моральную оценку злости, плаксивости; работа над мимикой и пантомимой. Дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского: «Злюка», «Плакса» и «Резвушка». Вместе с ведущим дают оценку поведения Злюки, Плаксы и Резвушки. Трое детей изображают девочек, все остальные догадываются по их мимике и пантомиме, кто из них кто.

1. **Рисование на тему сценки «Три характера»**

**Цель:** рефлексия по предварительно проведенному этюду.

Психолог знакомит детей с пиктограммами, объясняя при этом, что при различных эмоциональных состояниях выражение лица будет разным. Просит изобразить Злюку, Плаксу и Резвушку.

1. **Игра «Скучно, скучно так сидеть»**

**Цель:** развитие раскованности; тренировка самоорганизации.

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

Психолог читает стишок:

Скучно, скучно так сидеть.

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться И местами поменяться.

Как только психолог заканчивает читать, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула. Продолжая игру, каждый раз нужно убирать по одному стулу.

1. **Игра «Дракон кусает свой хвост»**

**Цель:** снятие напряженности, невротических состояний; развитие сплоченности группы. Звучит веселая музыка. Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый ребенок

* «голова» дракона, последний — «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

1. **Игра «Комплименты»**

**Цель**: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. (После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.)

**Занятие № 12 «Ласка»**

**1.Приветствие «Слово-образ-действие»**

**Цель:** создание положительных эмоций, развитие воображения.

Играющие становятся в круг. Первый играющий называет свое имя, на эту букву - образ и выполняет действие (жестом показывает очертания образа). Например: «Меня зовут Катя — колокольчик» - жест.

Первый играющий называет свое имя, на эту букву - образ и выполняет действие (жестом показывает очертания образа). Например: «Меня зовут Катя - колокольчик» - жест.

**2.** Мини-конкурс «Назови и покажи»

**Цель:** определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу — я такой». Показывает мимикой свое состояние. Затем продолжают дети по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных эмоциональное состояние. Когда очередь доходит вновь до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает — все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.

**3. Этюд «Страшный зверь»**

**Цель**: коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Психолог читает стихотворение В. Семерипа «Страшный зверь».

Прямо в комнатную дверь Проникает страшный зверь!

У него торчат клыки И усы топорщатся,

Y него горят зрачки —

Испугаться хочется!

Хищный глаз косится,

Шерсть на нем лоснится...

Может, это львица?

Может быть, волчица?

Глупый мальчик крикнул:

* Рысь!!

Храбрый мальчик крикнул:

* Брысь!!

Дети, получившие роли кошки, глупого и храброго мальчиков, действуют согласно тексту. (Модификация игры: подключаются все дети — все вместе изображают персонажей стихотворения.)

1. **Рисование но приведенному этюду**

**Цель:** развитие умения передавать эмоциональные состояния через художественный образ.

Когда дети закончили рисовать, психолог предлагает им выбрать самый удачный рисунок или и рассказать, чем ему понравился именно этот рисунок.

1. **Этюд «Ласка»**

**Цель:** развитие умения выражать чувства радости, удовольствия.

Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок». Дети разбиваются на пары: один — котенок, второй — его хозяин. Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к хозяину тем, что трется головой о его руки.

**6. «Минута шалости»**

**Цель:** снятие мышечного напряжение, развитие свободы движений.

Все дети превращаются в пушистых озорных котят, которые бегают, прыгают, кувыркаются, щурятся на солнышке от удовольствия.

**7.Комплекс «Волшебный сон»**

**Цель:** саморасслабление.

Психолог, читая стихи, просит детей закрыть глаза.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело (2 раза),

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

(Длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Дети открывают глаза.

Стихотворение читается медленно, тихим голосом, с длительными паузами, под спокойную, расслабляющую музыку.

**8.Упражнение «Окажи внимание другому»**

**Цель:** формирование умения выражать свое положительное отношение к другим, оказывать и принимать знаки внимания.

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь положительное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я....» (Повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я....»)

**Занятие № 13 «Общая история»**

**1.Приветствие «Наши ножки»**

**Цель**: Создание атмосферы доверия и принятия.

Детям предлагается постучать по коленкам, потопать ножками, попрыгать.

**2.Сочиняем «Общую историю»**

**Цель:** помочь детям выразить свою индивидуальность; учить высказывать свои мысли; научить адекватным способам взаимодействия — взаимопонимания; развивать умение спокойно выслушать собеседника.

Дети выбирают основную тему сказки. Затем они садятся в круг и по очереди, держа в руках «волшебную палочку», начинают сочинять. Первый ребенок говорит первое предложение, второй продолжает и т.д. В конце проводится обсуждение, понравилась ли детям эта история, что они чувствовали, говоря по кругу; что они делали, если хотелось поправить другого ребенка, и т.п.

**3.Инсценировка «Общей истории»**

**Цель:** коррекция поведения; снятие эмоционального напряжения: работа над выразительностью движений; сплочение детской группы.

**4.Игра «Колдун»**

**Цель:** овладение неречевыми средствами общения.

Колдун заколдовывает одного из детей так, что он «теряете способность говорить. Чтобы избавиться от колдовства, он должен объяснить, как это произошло. Дети задают ему вопросы; отвечая на них, он старается рассказать историю о том, как его заколдовали. С помощью жестов и мимики показывает направление и предметы, размер и форму предметов, показывает настроение волшебника и свое состояние в момент колдовства. Дети «переводят» его рассказ.

**5.Коллективный рисунок по сочиненной «Общей истории»**

**Цель:** развитие ощущения свободы и творческой активности, умения удивляться, фантазировать, действовать сообща.

Психолог готовит лист мокрой бумаги (можно использовать рулон обойной бумаги). На этом листе каждый участник рисует деталь сюжета придуманной и разыгранной истории, затем дети отвечают на вопросы, что они ощущали в процессе коллективного рисования. Что больше всего запомнилось? Что вызвало большую радость?

**6.Игра «Иголка и нитка»**

**Цель:** развитие произвольности, коммуникативных и организаторских способностей.

Лети выбирают водящего. Под веселую музыку он играет роль иголки, остальные дети - роль нитки.«Иголка» бегает по комнате, «петляет», а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней. (Роль иголки нужно поручать застенчивым, зажатым, замкнутым детям.)

**7.Упражнение «Окажи внимание другому»**

**Цель:** формирование умения выражать свое положительное отношение к другим, оказывать и принимать знаки внимания.

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь положительное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я....» (Повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я....»)

**Занятие№ 14 «Волшебный лес»**

1. **Приветствие «Пожелаем доброго дня»**

**Цель:** Создание атмосферы доверия и принятия.

Дети по очереди желают друг другу доброго дня, называя друг друга по имени.

**2.Этюд «Ежик»**

**Цель:** научить передавать эмоциональное состояние героя; развить способности понимать чувства другого.

Психолог читает рассказ Г. Цыферова «Ежик»:

Пошёл темной ночью серый ежик по лесу гулять. Увидел красную клюквинку и наколол ее на серую иголочку. Увидел желтые листья и тоже наколол. Заметил наконец в голубой луже звезду. Тоже хотел наколоть — да ничего не вышло. Подумал ежик, подумал и накрыл ее лопушком: пусть до утра полежит. А утром под лопухом вместо голубой звезды нашел большое красное солнышко. Вот еж смеялся. Очень».

**3.Этюд «Ежики смеются»**

**Цель:** тренировка психомоторных функций.

Психолог читает стихотворение К. Чуковского «Ежики смеются».

У канавки

Две козявки

Продают ежам булавки.

А ежи-то хохотать!

Эх вы, глупые козявки!

Нам не надобны булавки:

Мы булавками сами утыканы».

Дети, используя выразительные средства, изображают походку ежей, их позы (наклон головы, прищуренные глаза, трясущийся от смеха живот, улыбку и т. д.).

**4.Игра «Тропинка»**

**Цель:** активизация воображения и сопровождающих его положительных эмоций, формирование личности и развитие оптимистического чувственного фона.

Все дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде взрослого они переходят воображаемые препятствия. «Спокойно идем по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Птицы поют... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... вторая... третья... Снова спокойно идем по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Спокойно идем по тропинке... Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... Два... Три... Четыре. Перешли болото, снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинуто бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно, идем!.. Ух! Наконец-то перешли... Идем спокойно!.. Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны!.. Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!»

(Текст необходимо читать спокойно, с соответствующими интонациями.)

**5.Рисование «Волшебный лес»**

**Цель:** развитие воображения, умения передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ.

Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке, и ответить: какое время года было, какая погода стояла в лесу, какое время суток, какое --строение было у каждого во время прогулки по лесу.

(Можно дать слово каждому ребенку и затем нарисовать индивидуальные картины, другой вариант — коллективное рисование.)

**6. Упражнение «Танец»**

**Цель:** танцевальная психотерапия, тренировка психомоторных функций, самовыражение индивидуальности ребенка.

Психолог предлагает детям потанцевать. Причем каждый танцует что хочет. Ребенок должен выразить в танце какой-либо образ. Лучше, если он придумает образ сам. При затруднении ведущий предлагает следующие темы: станцуй «бабочку», «зайчика», веселого ежика», «лошадку», «дерево», «цветок», «птичку» и т.п. Ведущий следит за тем, чтобы дети именно танцевали, то есть выполняли под музыку танцевальные движения в соответствующем темпе и ритме, а не изображали чувства мимикой.

**7.Расставание «Улыбка»**

**Цель:** ауторелаксация.

В хороводе пройдись и друг другу улыбнись.

**Занятие № 15 «Сказочная шкатулка»**

**1.Приветствие «Пожелаем доброго дня»**

**Цель**: Создание атмосферы доверия и принятия.

Дети по очереди желают друг другу доброго дня, называя друг друга по имени.

**2.Игра «Сказочная шкатулка»**

**Цель:** Формирование положительной «Я» -концепции, самопринятия, уверенности

в себе.

Психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку — в ней спрятались герои разных сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых персонажей и расскажите: какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят (какие у них глаза, рост, волосы), что у вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев: Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выбирайте любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится».

**3.Игра «Волшебное колечко»**

**Цель**: Коррекция негативного образа «Я», снятие тревожности, неуверенности в себе.

Психолог говорит: «Вот колечко из сказочной шкатулки, это не простое колечко, а волшебное. Если надеть его на мизинец, станешь маленьким-маленьким — это твое прошлое. Если надеть его на средний палец, останешься самим собой — это твое настоящее. Если надеть колечко на указательный палец, станешь большим, сильным и красивым — это твое будущее. Кто хочет путешествовать во времени?»

Если ребенок выбирает «прошлое», он садится на корточки или сворачивается клубочком, а остальные ребята гладят его, укачивают, баюкают... Если ребенок выбирает «настоящее», то ему предлагается оценить то, что с ним происходит, с помощью жеста («в моей жизни все хорошо» — большой палец вверх, «в моей жизни не все хорошо» - большой палец вниз). Если же он выбирает «будущее», то закрывает глаза и фантазирует - что интересного и увлекательного случится в его жизни.

**4.Игра «Принц и принцесса»**

**Цель:** Дать почувствовать себя значимым, выявление положительных сторон личности; сплочение детской группы.

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

**5.Рисование на тему «Волшебные зеркала»**

**Цель:** Гармонизация и развитие здоровой «Я» -концепции.

Психолог предлагает нарисовать себя снова в трех зеркалах, но не в простых, а волшебных: в первом — маленьким и испуганным; во втором — большим и веселым; в третьем — счастливым.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты больше похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

**6.Упражнение «Танец»**

**Цель:** Использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.

В качестве предлагаемых тем для танца выступают чувства. Под различную музыку дети выполняют следующие задания: станцуй радость, страх, горе, веселье, удивление, каприз, счастье, жалость.

**7.Упражнение «Хоровод»**

Цель: развивать чувство группового единства, положительных эмоций.

Психолог предлагает одновременное покачивание вправо, влево. Затем дети водят хоровод под музыку польки из к/ф «Золушка»:

Станьте, дети, станьте в круг,

Станьте в круг, станьте в круг.

Ты мой друг, и я твой друг,

Самый добрый друг.

**Приложение № 4**

**IV Блок** **«СНИЖЕНИЕ ВРАЖДЕБНОСТИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ СО СВЕРСТНИКАМИ. ОБУЧЕНИЕ УМЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНО РЕШАТЬ ВОЗНИКШИЕ ТРУДНОСТИ».**

**Задачи:**

1.Формирование адекватных форм поведения;

2.Учить осознавать свое поведение;

3.Работать над выразительностью движений;

4.Учить навыкам саморасслабления.

**Занятие № 16 «Добрые волшебники»**

**1.Приветствие «Давайте поздороваемся»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, переключение внимания.   
Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-то из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: хлопок – здороваемся за руку; хлопок – здороваемся плечиком, хлопок – здороваемся спинками.

**2.Игра «Взаимоотношения»**

**Цель:** Привитие новых форм поведения.

Игра построена на обсуждении стихотворения Л. Кузьмина «Дом с колокольчиком Стоит небольшой старинный Дом над зеленым бугром. У входа висит колокольчик. Украшенный серебром. И если ты ласково, тихо В него позвонишь, то поверь. Что в доме проснется старушка. Седая-седая старушка, И сразу откроет дверь. Старушка приветливо скажет: — Входи, не стесняйся, дружок. — На стол самовар поставит. В печи испечет пирожок. И будет с тобою вместе Чаек распивать дотемна. И старую добрую сказку Расскажет тебе она. Но если, но если, но если Ты в этот уютный дом Начнешь кулаком стучаться. Поднимешь трезвон и гром, То выйдет Баба-Яга,

И не слыхать тебе сказки

И не видать пирога.

После чтения дети обсуждают стихотворение и приходят к выводу, что результат зависит от характера, поведения, намерений. Одного и того же можно добиться разными путями, но эти пути также могут привести к разным результатам. Далее они отвечают на вопрос, почему во второй части стихотворения к ребенку вышла не добрая старушка, а Баба-Яга, и инсценируют его.

**З. Этюд «Солидарность»**

**Цель.** Проявление сочувствия в конкретном действии.

Психолог читает стихотворение В. Томилиной «Солидарность». За кота и за юлу Брат опять стоит в углу. Плачет Леночка всерьез: Жалко братика до слез. Горько плакала сначала, Вдруг затихла, замолчала. Лена плакать Перестала... Рядом с братом В угол встала.

Дети отвечают на вопросы: какие чувства переживает девочка? Чем они вызваны? Выясняют, что во внимании, заботе нуждается не только младший, но и сверстник. Сочувствие у него проявляется в конкретном действии: если друг упал, надо помочь eму встать; если ему больно, утешить, предложив игрушку. Далее дети разыгрывают этюд в парах.

**4.Игра «Передай по кругу»**

**Цель.** Достичь взаимопонимания, сплоченности.

Дети встают в круг, на ходу передают (пантомимикой) горячую картошку, ледышку, бабочку, цветочек, пушинку и т.п.

**5.Упражнение «Волшебники»**

**Цель.** Развитие чувств на основе воображения.

Детям дают две одинаковые фигурки «волшебников» (изображения их заранее приготовлены). Задача: дорисовать эти фигурки, превратив одну в «доброго», а другую в «злого» волшебника. Для девочек можно заменить «волшебников» на «волшебниц». Во второй части задания дети должны сами нарисовать «доброго» и «злого» волшебников, а также придумать, что совершил плохого «злой» волшебник и как его победил «добрый». Затем устраивается выставка рисунков.

**6.Этюд «Цветок»**

**Цель.** Приобретение навыков в саморасслаблении.

Психолог говорит: «Теплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем».

Дети по ходу рассказа выполняют соответствующие движения: садятся на корточки, голову и руки опускают; поднимают голову, распрямляют корпус, руки разводя] в стороны — цветок расцвел; голову слегка откидывают назад, медленно поворачиваются за солнцем. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

**7.Прощание. Упражнение «Улыбка»**

**Цель**: ауторелаксация

Психолог. У меня сегодня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (психолог улыбается, рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.).

**Занятие №17 «Солнце в ладошках»**

**1.Приветствие** «Минутка вхождения в день»

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, развитие тактильной чувствительности.

Дети встают в круг. Воспитатель произ­носит следующие слова:

Что за чудо-чудеса: раз рука и два рука!

Вот ладошка правая, вот ладошка левая.

И скажу вам, не тая,

Руки всем нужны, друзья!

Сильные руки не бросятся в драку,

Добрые руки погладят собаку.

Умные руки умеют лепить.

Чуткие руки умеют дружить!

Возьмите за руки тех, кто стоит рядом с вами, ощутите тепло рук ваших друзей, которые будут вам добрыми помощниками.

**2.Игра «Встреча сказочных героев»**

**Цель:** Коррекция негативных поведенческих реакций, формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры.

Психолог подбирает каждому ребенку сказочный персонаж, который обладает противоположными личностными особенностями. Например, конфликтному ребенку дается роль персонажа, которой со всеми дружит, всем помогает (Золушка, Мальчик-с-пальчик); ребенку с низкой самооценкой дается роль героя, которым все восхищаются (например, Илья Муромец); активному ребенку с двигательной расторможенностью - роль, предусматривающая ограничения активности (стеклянный человек, часовой на посту), и т.п. Сказочные герои могут быть вымышленными. Каждому ребенку волшебник дает по пять «жизней», которых они лишаются, если изменят поведение своих героев. Дети садятся в круг и открывают встречу сказочных героев. Тему для разговора они выбирают сами. Они придумывают сказку для своих героев и разыгрывают ее. После игры проходит обсуждение по вопросам и заданиям.

- Опишите свои ощущения в новой роли.

- Что мешало сохранять определенный стиль поведения?

- Сможете ли вы в реальной жизни вести себя так, как ваш герой?

- Каковы сильные и слабые стороны каждого героя?

**З. Игра «Мальчик (девочка)-наоборот»**

**Цель.** Развитие произвольного контроля за своими действиями, снятие двигательной расторможенности, негативизма.

Участники вступают в круг. Психолог показывает действиями, все повторяют за ним. Мальчик-наоборот должен делать не так, как все.

**4.Этюд «Солнце в ладошке»**

**Цель**: Снятие эмоционального напряжения, развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений.

Психолог читает стихотворение «Солнце в ладошке».

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 все это — мне,

И все это — даром!

Вот так — ни за что!

Лишь бы жил я и жил.

Любил этот мир

И другим сохранил...

Дети по желанию изображают персонажей стихотворения, «насыщаясь» атмосферой радости и добра.

**5. Этюд «Просто так»**

**Цель.** Развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирование адекватных форм поведения.

Дети разыгрывают сценки из мультфильма «Просто так», где щенок подарил букет цветов, а вместе с ним и свое хорошее настроение тому, кому было грустно, «просто так» — ничего не требуя взамен. И его доброе дело пошло по цепочке дальше — от одного героя к другому.

**6.Игра «Клеевой дождик»**

**Цель:** развитие чувства сплоченности, сотрудничества.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия:

- подняться и сойти со стула.

- проползти под столами,

- обогнуть «широкое озеро».

- пробраться через «дремучий лес».

- спрятаться от «диких животных»

На протяжении всей игры дети стараются избежать отцепления от своего партнера.

**7. Этюд «Идем за синей птицей!»**

**Цель.** Успокоение возбужденных детей и их организация.

Дети идут по залу, взявшись за руки и произнося многократно под музыку

(И. Сац. «Шествие») слова:

Мы длинной вереницей

Идем за синей птицей.

Идем за синей птицей,

Идем за синей птицей!

**Занятие № 18 «Встреча с другом»**

**1.Приветствие. Упражнение «Солнышко»**

**Цель:** Создание атмосферы доверия и принятия.

Ведущий (взрослый) поднимает вверх правую руку и предлагает всем опустить ладошку на его руку по кругу и громко сказать: «Здравствуйте!» Этот ритуал помогает настроить участников на игру и без особого труда построить их в круг.

**2.Этюд «Встреча с другом»**

**Цель.** Передача с помощью выразительных движений внутреннего состояния героев.

Психолог говорит: «У мальчика был друг. Летом они расстались. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!»

Дети с помощью объятий и улыбки показывают радость от встречи с другом.

**З. Этюд «Два друга»**

**Цели.** Сопоставление различных черт характера; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить свое: коррекция сферы ребенка.

Дети слушают в исполнении взрослого стихотворение Т. Волиной «Два друга».

Пришли два юных друга на речку загорать.

Один решил купаться — стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке и смотрю на волну.

И плавать опасается: «А вдруг я утону?»

Пошли два юных друга кататься на коньках.

Один стрелою мчится — румянец на щеках!

Другой стоит растерянный у друга на виду.

«Тут место очень скользкое, а вдруг я упаду?!»

Гроза дружков застала однажды на лугу.

Один пробежку сделал — согрелся на бегу. Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи: Лежит под одеялами — «Кха-кха!.. Апчхи!»

Дети оценивают поведение обоих ребят, распределяют роли. Ведущий снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

**4.Рисунок «Мои друзья»**

**Цель**. Выяснение взаимоотношений детей внутри группы; помощь при осознании себя и черт своего характера.

Психолог предлагает нарисовать друг друга. Дети могут нарисовать своих друзей как в виде людей, так и в виде животных, птиц, цветов, деревьев и т.п. После выполнения задания дети обсуждают рисунки и отвечают на вопросы: кто здесь нарисован9 Почему нарисованы именно эти дети? Почему они нарисованы именно в таком виде?

**5.Проигрывание ситуаций** (продолжение, см. занятие 14)

**Цель**. Формирование адекватных форм поведения.

Психолог предлагает разыграть следующие ситуации.

—Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним.  
 Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

* Твой друг попросил у тебя твою игрушку, а отдал ее сломанной.
* Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.

**6. Игра «Окажи внимание другому»**

**Цели.** Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания.

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. *В* ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я....» (повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я....»).

**7.Релаксация «Волшебный сон»**

**Цель:** Упражнение развивает творческую фантазию, речь, умение расслабляться.

Реснички опускаются...   
Глазки закрываются...   
Мы спокойно отдыхаем...   
Мы спокойно отдыхаем...   
Сном волшебным засыпаем...   
Дышится легко... ровно...глубоко...   
Наши руки отдыхают...   
Отдыхают... засыпают...   
Отдыхают... засыпают...   
Шея не напряжена и расслаблена...   
Губы чуть открываются...   
Все чудесно расслабляется...   
Все чудесно расслабляется...   
Дышится легко... ровно... глубоко   
(Длинная пауза. Дети выходят из "Волшебного сна")  
Мы спокойно отдыхали,   
Сном волшебным засыпали...   
Хорошо нам отдыхать!   
Но пора уже вставать!   
Крепче кулачки сжимаем.   
Их повыше поднимаем   
Потянуться! улыбнуться!   
Всем открыть глаза и встать!

**Занятие № 19 «Мирилки»**

**1.Приветствие. Упражнение** «Доброе утро, и всем улыбнись…»

**Цель:** Создание атмосферы доверия и принятия.

Педагог читает стихотворение и дети улыбаются друг другу.

**2.Этюд «Поссорились и помирились»**

**Цель.** Нравственное воспитание; работа над выразительностью движений.

Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей. Они стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки па поясе или за спиной.

Затем — помирившихся: поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются. Этюд выполняется под музыку Т. Вилькорейской «Помирились».

**3.Мирная считалка**

**Цель**: учить понимать чувства других, умение уступать друг другу.

Психолог разучивает с детьми «Мирную считалку» М.Д. Яснова.

На дороге, у развилки, Повстречались две дразнилки.

Повстречались, подразнились.

Не сдержались — и сцепились!

Прибежали разнималки —

Помешали перепалке.

И к развилке на кобылке

Прискакали две мирилки.

Прекратилась перепалка,

И тогда пришла считалка:

Раз — два — три -— четыре --- пять —

Хорошо друзей считать!

**4.Беседа «Кого мы называем вежливым»**

**Цель**. Нравственное воспитание, регулирование поведения в коллективе.

Психолог обсуждает с детьми некоторые человеческие качества, способствующие эффективному общению, после этого они вырабатывают правила того, как развить в себе эти качества.

Вежливость — умение вести себя так, чтобы другим было приятно с тобой.Будь всегда приветлив: здоровайся при встрече, благодари за помощь, уходя попрощайся. Не заставляй о себе волноваться, уходишь — скажи, куда идешь и во сколько вернешься. Не капризничай, не ворчи. Твой каприз может испортить настроение другим.

**5.Этюд «Вежливый ребенок»**

**Цель.** Формирование адекватных форм поведения.

В зале на стульчиках сидят дети. Звучит музыка Ю. Литовко «Танец с поклонами». Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

**6.Разыгрывание ситуаций**

**Цель**. Формирование адекватных форм поведения.

Детям предлагается проиграть следующие ситуации. Твой друг обижен на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться. Два мальчика поссорились - помири их. Твой мячик укатился в лужу, дети помогли его достать, поблагодари их за помощь.

**7.Игра «Розовое слово «привет»**

**Цель**. Эмоциональное осознание своего поведения; коррекция поведения.

Психолог читает отрывок из рассказа Дж. Родари.

«Один мальчик растерял все хорошие слова, остались у него только плохие. Тогда мама отвела его к доктору, тот сказал: —- Открой рот, высунь язык, посмотри вверх, посмотри на кончик своего носа, надуй щеки. И потом велел мальчик) пойти поискать хорошее слово. Сначала мальчик нашел такое слово (показывает расстояние сантиметров в двадцать), это было «у -у - уф!». То есть нехорошее слово. Потом вот такое (сантиметров в пять — десять) — «отстань!». Тоже плохое. Наконец он нашел розовое слово «привет!», положил его в карман, отнес домой и научился говорить добрые слова, стал вежливым». Дети получают роли мамы, врача и мальчика и начинают действовать в соответствии с фабулой рассказа.

**8.Упражнение ««Пожелание соседу справа»**

**Цель:** развивать чувство группового единства, положительных эмоций.

Детям предлагают пожелать что-либо ребенку, стоящему справа.

**Занятие № 20 «Правила дружбы»**

**1.Приветствие. Упражнение «Назови себя»**

**Цель**: формирование умения представлять себя коллективу детей, проявление уверенности.

Взрослый предлагает ребенку представить себя, назвав свое имя так, как ему больше нравится, как его называют дома, или как бы он хотел бы, чтобы его называли в группе.

**2.Игра «Найди друга»**

**Цели:** Научить детей чувствовать и переживать, развитие коммуникативных навыков.

Дети делятся на две группы. Одной группе завязывают глаза, дают возможность походить по помещению, затем предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда друг найден, игроки меняются ролями.

**2.Игра «Секрет»**

**Цель.** Развитие социальной активности детей.

Всем участникам психолог кладет в ладошки по «секрету» из красивого сундука (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т.д.), кладет и зажимает в кулачок. Участники ходят по помещению и, снедаемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.Психолог следит за процессом обмена секретами, помогает всем найти общий язык.

**З. Игра «Цветик-семицветик»**

**Цель**. Развитие умения делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Для этой игры понадобится цветик-семицветик, который можно сделать по-разному, главное, чтобы лепестки отрывались (вынимались из цветка), а также красные и желтые фишки.

а) Каждый ребенок, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. Рассказать нем другим можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет. По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными:

Лети, лети, лепесток.

Через запад на восток.

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли.

Быть по-моему вели.

Если загаданное желание связано с удовлетворением его личных потребностей, ребенок получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение —красную. Собрав в конце игры все фишки, можно определить уровень нравственного  
развития группы, но не стоит говорить об этом детям, так как в дальнейшем они могут скрывать свои заветные желания, подстраиваясь под оценки взрослых. В конце игры дети обсуждают, какие желания понравились и почему.

б) Один лепесток срывают двое детей. Держась за руки, они «совершают полет», обдумывая и согласуя друг с другом общее желание.

в) Все желающие получают по цветику-семицветику. Каждый придумывает по семь  
желаний. Затем двое-трое детей собирают все лепестки, кто-то один начинает поочередно вынимать их, то из одной коробки, то из другой. На каждый вынутый лепесток дети раскрывают одно из своих желаний, и тогда лепесток возвращается к своему владельцу. Чтобы собрать весь цветок, надо высказать все семь желаний. Условие - не повторяться.

**4.Рисование «Новоселье»**

**Цель**. Формирование чувства единения с группой.

Дети рисуют автопортреты и «селят» их в домик, рисунок которого висит на степе. Зачем они раскрашивают этот дом красками.

Правила дружбы

В заключение всех встреч дети обговаривают некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение ребят протекало без ссор и конфликтов, которые оформляются в «Правила дружбы»:

— Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать — научи и его. Если товарищ попал в беду помоги ему чем можешь.

— Делись с товарищем. Играй так, чтобы самое лучшее хотелось отдать другу.

* Останови товарища, если он делает что-то плохое.
* Избегай ссор, споров по пустякам; играй дружно, будь скромен, если у тебя получилось лучше, чем у других; умей порадоваться успехам товарища.
* Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.

**5.Релаксация «Улыбка»**

**Цель.** Снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог предлагает сесть удобнее, опереться па спинку стула. Включается медленная приятная музыка.

**6.Прощание. Упражнение «Наши пожелания»**

**Цель:** развивать чувство группового единства, положительных эмоций.

Психолог предлагает детям сказать друг другу что-нибудь хорошее, сказать свое пожелание за всю совместную работу.

**Приложение № 5**

**ТЕСТ ТРЕВОЖНОСТИ (Р.Тэммл, М.Дорки и Ф.Амен)**

**Цель:** определить уровень тревожности ребенка.

**Задачи метода**:исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.

**Испытуемые:** дети 4-7лет

**Экспериментальный материал*:*** 14 рисунков размером 8,5 \*11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ситуацию.

Рис.1. **Игра с младшими детьми** (ребенок играет с двумя малышами).

Рис.2**. Ребенок и мать с младенцем** (ребенок идет рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем).

Рис.3. **Объект агрессии** (ребенок убегает от нападающего на него сверстника).

Рис.4.**Одевание** (ребенок сидит на стуле и одевает ботинки).

Рис.5 **Игра со старшими детьми** (ребенок играет с двумя старшими детьми).

Рис.6 **Укладывание спать в одиночестве** (ребенок идет к своей кроватке, родители сидят в кресле спиной к нему).

Рис.7. **Умывание** (ребенок умывается в ванной комнате).

Рис.8. **Выговор** (мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребенку за что-то).

Рис.9. **Игнорирование** (отец играет с малышом; ребенок стоит в одиночестве).

Рис.10.**Агрессивное нападение** (сверстник отбирает у ребенка игрушку).

Рис.11. **Собирание игрушек** (мать и ребенок убирают игрушки).

Рис.12. **Изоляция** (двое сверстников убегают от ребенка, стоящего в одиночестве).

Рис.13. **Ребенок с родителями** (ребенок стоит между матерью и отцом).

Рис.14. **Еда в одиночестве** (ребенок один сидит за столом, держа в руке стакан).

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

***Проведение исследования:*** Рисунки предъявляются ребенку экспериментатором в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок экспериментатор дает инструкцию следующего содержания.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка? Он (она) одевается».
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) играет со старшими детьми».
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать».
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?

Он (она) идет спать».

1. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?
2. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?
3. Агрессивное поведение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?
4. Собирание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?

Он (она) убирает игрушки».

1. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?
2. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) со своими мамой и папой».
3. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуются определения лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее). Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

**Протокол обследования**

Имя: Возраст: Дата обследования:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рисунок** | **Высказывания** | **Выбор** | |
| **Веселое лицо** | **Печальное**  **лицо** |
| 1. Игра с младшими детьми. |  |  | |
| 2. Ребенок и мать с младенцем. |  |  | |
| 3. Объект агрессии. |  |  | |
| 4. Одевание. |  |  | |
| 5. Игра со старшими детьми. |  |  | |
| 6. Укладывание спать в одиночестве. |  |  | |
| 7. Умывание. |  |  | |
| 8. Выговор. |  |  | |
| 9. Игнорирование. |  |  | |
| 10. Агрессивное поведение. |  |  | |
| 11. Собирание игрушек. |  |  | |
| 12. Изоляция. |  |  | |
| 13. Ребенок с родителями. |  |  | |
| 14. Еда в одиночестве. |  |  | |

**Количественный анализ**

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков. ИТ= число эмоциональных выборов

14 \* 100%

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

а) высокий уровень тревожности ( ИТ выше 50%);

б) средний уровень тревожности ( ИТ от 20 до 50%);

в) низкий уровень тревожности ( ИТ от 0 до 20 %).

**Качественный анализ**

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выборы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14(«Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего будут обладать наивысшим ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис.2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7(«Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующей отношения ребенок – ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное поведение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующие отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве».

**Приложение № 6**

**МЕТОДИКА «ДВА ДОМА» А. Л.ВЕНГЕРА**

**Цель:** определить круг значимого общения ребенка 4-7 лет.

Исследование проводится строго индивидуально. Сначала кратко обсуждается, в каком доме живет ребенок. Затем психолог предлагает нарисовать для ребенка прекрасный, красный, красивый дом и заселить его жильцами, с которыми бы он хотел вместе жить. Затем рисуют черный дом, но его никак не характеризуют и предлагают ребенку его тоже заселить. Составляется список жильцов обоих домов. Если кто-то из реального окружения ребенка вообще не упомянут, то психолог может напомнить о нем.

Результаты этой методики интерпретируются «впрямую», без символической дешифровки. Учитываются и количественные показатели (сколько людей ребенок охотно вселяет в свой дом), и, главное, показатели качественные. Очень важно, куда поселит ребенок родителей (поэтому методику «Два дома» лучше проводить не в их присутствии), младшего брата или сестру, учительницу, попадут ли в число новоселов одноклассники и другие сверстники.

Является проективной методикой выбора.

**Приложение № 7**

**НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ**

**Источники:** Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: ВЛАДОС, 1998; Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании» - М.: ВЛАДОС,1995. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие // Ред. Состав Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998 – С.110 – 117.

**Испытуемые:** дети 4,5-5лет и старше.

**Цель:** изучить личностные особенности ребенка (взрослого): уровень его активности, самооценку, уровень тревожности, наличие страхов, уверенность в своем положении, агрессивные тенденции нападающего или оборонительного характера, творческие способности и т.д.

**Инструкция:** «Придумайте и нарисуйте несуществующее животное, т. е. такое, которого нет в реальной жизни, и назови его несуществующим именем».

**Проведение теста:** Детям предлагают лист белой бумаги и простой карандаш, а младшим детям 4,5 – 6 лет можно предложить цветные карандаши. Им так же можно детальнее объяснить понятие «несуществующее животное». Так, взрослый может предложить нарисовать такое животное, которого нет в жизни, оно существует лишь в сказках. После того как ребенок закончит рисовать, можно попросить его ответить на следующие вопросы: «Как зовут это животное? С кем оно живет? С кем дружит? Чем питается?». Ответы фиксируются в протоколе.

Категории оценивания взяты из книги Шевандрина Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: ВЛАДОС, 1998.

**Протокол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Категории оценивания** | **Баллы** | | |
| **Ярко выражен** | **Выражен** | **Отсутствует** |
| **2 балла** | **1 балл** | **0 баллов** |
| 1 | Смещение рисунка вверх |  |  |  |
| 2 | Смещение рисунка вниз |  |  |  |
| 3 3 | Голова направлена вправо |  |  |  |
| 4 4 | Голова направлена влево |  |  |  |
| 5 | Положение анфас – лицом к  смотрящему |  |  |  |
| 6 | Уши |  |  |  |
| 7 | Рот приоткрыт без прорисовки губ |  |  |  |
| 8 | Рот с прорисовкой губ |  |  |  |
| 9 | Рот открыт и зачернен без прорисовки  губ и языка |  |  |  |
| 10 | Прорисовка зубов |  |  |  |
| 11 | Глаза с прорисовкой радужки |  |  |  |
| 12 | Ресницы |  |  |  |
| 13 | Прорисовка зрачка и ресниц |  |  |  |
| 14 | Увеличенный размер головы |  |  |  |
| 15 | Рога |  |  |  |
| 16 | Перья |  |  |  |
| 17 | Грива или шерсть |  |  |  |
| 18 | Основательность опорной части |  |  |  |
| 19 | Соединенность ног с туловищем |  |  |  |
| 20 | Степень разнообразия опорных  элементов |  |  |  |
| 21 | Функциональные элементы над уровнем  фигуры |  |  |  |
| 22 | Украшающие элементы над уровнем  фигуры |  |  |  |
| 23 | Направление хвоста вправо - вверх |  |  |  |
| 24 | Направление хвоста вправо - вниз |  |  |  |
| 25 | Направление хвоста влево - вверх |  |  |  |
| 26 | Направление хвоста влево - вниз |  |  |  |
| 27 | Выступы типа шипов, панцирей, игл, затемнений контура |  |  |  |
| 28 | Острые углы по контуру |  |  |  |
| 29 | Запачканные линии контура |  |  |  |
| 30 | Заслоны и удвоения линий контура |  |  |  |
| 31 | Защита по верхнему контуру |  |  |  |
| 32 | Защита по нижнему контуру |  |  |  |
| 33 | Защита преобладает справа |  |  |  |
| 34 | Защита преобладает слева |  |  |  |
| 35 | Обилие дополнительных деталей |  |  |  |
| 36 | Степень нажима |  |  |  |
| 37 | Степень антропоморфности |  |  |  |
| 38 | Наличие острых углов |  |  |  |
| 39 | «Фигура круга» |  |  |  |
| 40 | Вмонтированность механических  деталей |  |  |  |
| 41 | Использование элементов, а не  заготовок |  |  |  |
| 42 | Соединение в названии смысловых  частей |  |  |  |
| 43 | Псевдонаучный суффикс или окончание |  |  |  |
| 44 | Поверхностно звуковое название |  |  |  |
| 45 | Ироническое название |  |  |  |
| 46 | Персеверующее название. Название, содержащее повторение одних и тех же частей |  |  |  |
| 47 | Непомерно удлиненное название |  |  |  |

**Анализ результатов*:*** прежде всего, необходимо обратить внимание на:

* Размер нарисованного животного;
* Расположение фигуры на листе бумаги;
* Центральную смысловую часть фигуры.

**Показатели и интерпритация:**

Размер и расположение нарисованного животного.

**Размер**фигуры связан с самооценкой ребенка (чем больше размер, тем выше самооценка), а ее расположение на листе бумаги – с уровнем его притязаний.

Животное большого размера, размещенное в левой части листа, свидетельствует о завышенной самооценке ребенка и его притязаниях на самые высокие оценки, на лидерство, хотя эти притязания не всегда оправданы. Если рисунок еще и витиеватый (украшения на животном, цветы, орнаменты и т. д.), можно говорить о демонстративности ребенка, т. е. о том, что он стремиться обратить на себя внимание любой ценой.

Если такие дети не могут получить положительную оценку, не становятся лидерами группы, они выбирают роль дезорганизатора, нарушающего любые правила только для того, чтобы привлечь к себе внимание. Наказание только усиливают негативизм и конфликтность таких детей, т.к. привлекают к ним внимание, чего они и добиваются. Поэтому лучше всего стараться не обращать внимания на их проделки (конечно, если они не опасны для окружающих и самого ребенка), одновременно поощряя их хорошие поступки, стараясь обеспечить им успех в какой – то деятельности.

**Пространство,**расположенное *сзади* и *слева от субъекта,* связано с периодом прошлого и бездеятельностью (отсутствием активной связи между мыслью), правое – с планированием, осуществлением.

На листе *левая сторона и низ* связаны с отрицательно окрашенными элементами (депрессия, неуверенность, пассивность).

*Правая сторона и верх* – с положительно окрашенными элементами (энергия, активность, конкретность действий).

В норме рисунок расположен на *средней* линии стандартного вертикального листа. Такое расположение говорит об уверенности ребенка в себе, но отнюдь не о его собственной идеализации; о его стремлении проявить себя, получить поощрение, высокую оценку, но не любой ценой.

Положение рисунка ближе *к верхнему краю* (чем выше, тем выраженнее) трактуется как высокая самооценка и недовольство собственным положением в социуме, недостаточность признания со стороны окружающих, претензия на продвижение, тенденция к самоутверждению, претензия на признание.

Положение рисунка *в нижней части* – обратные показатели: неуверенность в себе, низкая самооценка, незаинтересованность в своем социальном положении, признании, отсутствие тенденций к самоутверждению.

Если есть несовпадения между самооценкой ребенка и уровнем его притязаний, можно говорить о наличии внутриличностного конфликта. На рисунках, выполненных такими детьми, маленькая фигурка может располагаться в самом верху листа, либо наоборот, большая фигура – в самом низу. Высокое нервное напряжение, тревога, агрессия у таких детей связаны с тем, что они не могут оценить себя, составить целостный образ. Их представление о себе постоянно меняется, а потому меняются и поведение, и характер общения. При этом дети, на чьих рисунках небольшая фигурка сильно смещена вверх, часто свою неуверенность и тревогу (иногда неосознанные) скрывают за нарочно жестоким, агрессивным поведением, конфликтностью. Такой вид агрессии, который называется «агрессией от тревоги», весьма распространен как у детей, так и у взрослых, чтобы скрыть свое неумение, некомпетентность и неуверенность. Об этом поведении сложилась известная поговорка: лучший метод защиты – это нападение. Такой тип отклонений часто появляется у детей, у которых нет уверенности в любви и защите.

Дети, которые рисуют большую фигурку внизу, наоборот, уверенны в себе и своих силах, но бояться или не хотят эту уверенность показывать. Это, как правило, дети из не очень благополучных семей, где ими не занимаются, их не любят, часто наказывают.

При анализе рисунка можно обращать внимание и на размещение фигуры по горизонтали. Так, фигура, смещенная в левую сторону или смотрящая влево, может свидетельствовать об инфантильности ребенка, его стремлении назад, в детство. Это может быть связано как с чрезмерными требованиями, предъявляемыми к ребенку, так и с ревностью ребенка, вызванной появлением брата или сестры, которых не было раньше. Фигура, сдвинутая в правую сторону (либо смотрящая вправо), часто говорит о стремлении в будущее, о желании стать взрослым. И, хотя этот рисунок также свидетельствует о том, что дети не удовлетворены настоящим, такое стремление предпочтительнее стремления в прошлое.

Большое значение имеет и преобладание в рисунке горизонтальных или вертикальных линий. Фигура, вытянутая по горизонтали, чаще говорит о неуверенности, а по вертикали, наоборот, - об уверенности, агрессивности, стремлении к лидерству.

**Центральная смысловая часть фигуры**

**Голова**или заменяющая ее деталь: голова повернута вправо – устойчивая тенденция к деятельности, почти все, что задумывается, планируется, осуществляется или, по крайней мере, начинается осуществляться, если даже не доводится до конца (человек активно переходит к реализации своих планов, наклонностей).

Голова, повернутая влево, - тенденция к рефлексии, размышлениям. Испытуемый «не человек действия», лишь значительная часть замыслов реализуется или начинает реализовываться. Нередко нерешительность, страх, боязнь активных действий (чего именно, надо выяснить дополнительно).

Положение в фас, т.е. голова, направленная на рисующего, трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие основным чертам: уши, рот, глаза.

**Глаза** – символ присущего человеку страха. Это подчеркивается резко прорисовкой радужки. Обратите внимание на наличие или отсутствие ресниц.

**Ресницы** – показатель истероидно – демонстративных манер для женщин, для мужчин – женственные черты характера (с прорисовкой радужки совпадает редко). Ресницы – это также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

**Уши**– заинтересованность в информации, значимости мнения окружающих для себя (дополнительно по другим показателям, по их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что – либо для положительной оценки или дает только соответствующие реакции на окружающих: радость, гордость, обида, огорчение, не изменяя при этом положения).

Приоткрытый **рот** в сочетании с языком – болтливость, большая речевая активность, в сочетании с прорисовкой губ – чувственность. Открытый рот, без прорисовки губ и языка, особенно зачерненный,- легкость возникновения страха, опасений недоверия. Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев защитная (огрызается, защищается, грубит в ответ на осуждение или порицание). Для детей подростков зачеркивание рта округлой формы говорит о боязливости и тревожности.

Увеличенный (по отношению с фигурой в целом) размер головы – ценит рациональное начало, возможно, эрудицию в себе и окружающих.

На голове часто расположены дополнительные детали:

**Рога** – защита, агрессия (определите в сочетании с другими признаками агрессии – ногтями, щетиной, зубами, сжатыми кулаками, иглами). Характер этой агрессии – спонтанный или защитно – ответный. Об агрессивности также свидетельствуют и ответы детей, что их животное питается другими животными, людьми, сырым мясом и т.д. однако, надо помнить, что эти ответы характерны для любой агрессии – и открытой, со стремлением к лидерству, превосходству, и защитной, проявляющейся в результате тревоги. Поэтому важно проанализировать рисунок в целом, сопоставляя данные, полученные при анализе разных параметров. Перья – тенденция к самоукрашению, самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически – чувственность, подчеркивание своего пола, иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

*Несущая, опорная часть фигуры* – **постамент, ноги, лапы.** Рассматривается основательность этой части по отношению к размеру всей фигуры и по форме. Основательность, обдуманность, опора на существенную, значимую информацию, на существенные положения, и, напротив, поверхностность и неосновательность суждений, легкомыслие, необоснованность выводов, иногда импульсивность принятия решений – особенно при отсутствии или почти отсутствии ног. Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: тщательно или слабо, небрежно, совсем не соединены. Это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность, а также повторяемость формы ног, любых элементов в одной части – конформность суждений и установок в принятии решений, их стационарность банальность. Разнообразие в положении этих деталей – своеобразие установок и суждений, самостоятельность, небанальность, иногда (соответственно необычности форм) даже творческое начало (в норме) или инакомыслие (ближе к патологии).

**Части*,*** *возвышающиеся над уровнем фигуры* (могут быть функциональные или украшающие). Крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря – энергия, охват различных областей человеческой деятельности, уверенности в себе, «самораспространения» с неделикатными, неразборчивыми утеснениями окружающих, либо любознательность, «соучастие» как можно в большем количестве мероприятий, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелостью мероприятий – соответственно значению символа

(щупальца, крылья и т.д.). Детали панциря, перья, бантики, что - то вроде завитушек, кудрей, цветков – склонность к обращению на себя внимания, манерность. Рисунки птиц, бабочек, зверюшек, имеющих крылья, часто связаны с желанием ребенка выйти из неприятной ситуации, сложившейся в семье или группе сверстников. При этом важно обратить внимание на положение фигуры на листе бумаги, которое показывает, где ребенку хотелось бы оказаться – в прошлом или будущем. Изображение ребенком антенн, проводов, биноклей и других подобных атрибутов часто связано с его интересом к окружающему, к другим людям, стремлением наладить с ними связь.

**Хвосты** – выражение отношения к собственным действиям, поступкам выводам, размышлениям, вербальной продуктивности. По тому, повернут ли хвост вправо (+) или влево (-) на листе, судят об окраске этого отношения, которая выражена в направлении хвоста. Движение хоста вверх – уверенно, положительно бодро. Вниз – недовольство собой, подавленность, сожаление о сказанном, сделанном, раскаяние и т.д. Особое внимание обращают на хвост из нескольких звеньев, иногда повторяющихся, особенно па пышные, длинные, разветвленные. Их направленность также имеет значение: вправо – по поводу своих действий или поведения, влево – по поводу своих мыслей, решений, пропущенного момента, собственной нерешительности.

**Контур фигуры*.*** По наличию или отсутствию выступов (типа шипов, панциря, брони, игл), простой прорисовки контура и затемнений линии контура. Это защита от окружающих, желание спрятаться, уйти от общения, - такие рисунки характерны и для тревожных, и для замкнутых детей; агрессия, если она выполнена в острых углах, со страхом и тревогой, если имеют место затемнения, зачеркивания контурной линии. С опасением и подозрительностью, если поставлены щиты, «заслоны», направленные вверх, линии удвоены, верхний контур – против вышестоящих, против людей, реально имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. старших по возрасту или чину. Нижний – против насмешек, непризнания, отсутствие авторитета у подчиненных, младших, боязнь осуждения. Боковое – недифференцированная опасливость, готовность к защите и самозащите любого порядка и в разных ситуациях. То же самое – элементы защиты – защита своих мнений, убеждений, вкусов. Наличие барьеров, заборов, как круглых, так и прямоугольных, огораживающих фигуру, связано с отгороженностью самого ребенка, его желаний уйти от общения, от любопытства посторонних людей. Такой рисунок может говорить и о недостаточной эмоциональности детей.

**Общая энергия**оценивается количеством изображенных деталей: только ли необходимое, чтобы дать представление о животном (тело, голова, конечности и т.д.) с заполнением контуров без штриховки и дополнительных линий или усложняющих конструкцию (много дополнительных деталей). Соответственно, чем выше энергия, тем больше деталей, и наоборот, отсутствие таковых – экономия энергии, астеничность, застенчивость, хронические соматические заболевания. То же подтверждается характером линий: при астении – слабые, паутинообразные. Обратный же характер линии не является полярным (жирная с нажимом линия), это не энергия, а тревожность. Резко продавленные линии, видимые с обратной стороны (судорожный, высокий тонус рисующей руки),- резкая тревожность. Обратите внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнены подобным образом, к чему «привязана» тревожность.

**Оценка характера линий*:*** дублирование, небрежность, неаккуратность соединений, островки находящих друг на друга деталей и линий, зачеркивание частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси и т.д. расцениваются как при анализе пиктограмм. Также фрагментарность линий и форм, незаконченность рисунка, оборванность. Рекомендуется обращать внимание на штриховку рисунков. Так, сильная, с нажимом, прямая штриховка, часто связана с внутренним напряжением ребенка, стремлением к высокой оценке, лидерству. Косая штриховка, также с сильным нажимом, часто выходящая за пределы контура изображения, может говорить о нервном напряжении ребенка, но скорее свидетельствует о неуверенности в себе, обидчивости, нервозности. Штриховка кругами обычно связана с инфантилизмом, стремлением ребенка к защите, к любви и ласке, которых ему не хватает.

**Тематические животные**делятся на угрожающих, угрожаемых и нейтральных (подобие льва, бегемота, волка, птицы, муравья, белки, кошки, собаки). Это отношение к своему «Я», представление о своем положение в мире, идентификация себя по значению с животным. В данном случае, рисуемое животное – представитель самого рисующего. Уподобление животного человеку, начиная с постановки его в положение прямохождения (на две лапы вместо четырех), кончая одеванием животного в человеческую одежду, включая похожесть морды на лицо, лап на руки – инфантилизм, эмоциональная незрелость. Фигура круга, особенно ничем не заполненного, символизирует тенденцию к сокрытию, замкнутости своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, нежелательно подвергаться тестированию. Степень агрессивности выражена количеством, степенью интенсивности и характером расположения острых углов в рисунке, зависит от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, разящие клыки, зубы.

**Секс.** Признаки – вымя, грудь, соски и т.д. при человеческой фигуре. Отношение к полу вплоть до фиксации на проблемах секса.

Вмонтирование **механических частей** в живую часть животного, постановка его на постамент, танковые или транспортные гусеницы, треножник или прикрепление к голове пропеллера, винта проводов, вмонтирование в глаза электроламп, проводов в тело и конечности, рукояток, клавиш, антенн – у больных шизофренией, редко у глубоких шизоидов.

**Творческие возможности –** количество сочетающихся в фигуре элементов. Банальность, отсутствие творческого начала – готовое животное, существующее с существующими деталями. Оригинальность проявляется в форме, построенной из элементов, а не из целых заготовок.

**Название** может выражать рациональное соединение смысловых составляющих (летающий заяц, «бегекот», «мухожер», «тромблик»). Другие варианты – книжно – научное словообразование, иногда с латинским суффиксом или окончанием («Реболетиус», «Воплиолярис»). Первое означает рациональность, конкретную установку при ориентировке и адаптации. Второе – демонстративность разума, эрудиции. Встречаются названия поверхностно – звуковые («лялие», «лиошана», «гратекер» и т.п.), без всякого осмысления, означают легкомысленное отношение к окружающему. Инфантильные названия обычно имеют повторяющиеся элементы («Трутру»). Склонность к фантазированию, чаще защитного характера, выражена непомерно длинным названием.

**Критерии оценки агрессии/ агрессивности**

**По рисуночному тесту «Несуществующее животное»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Баллы** |
| 1.Сильная, уверенная линия рисунка | 0; 1 |
| 2.Неаккуратность рисунка | 0; 1 |
| 3. Большое количество острых углов | 0; 1; 2 |
| 4. Верхнее размещение углов | 0; 1 |
| 5. Крупное изображение | 0; 1 |
| 6. Голова повернута вправо или влево | 0; 1 |
| 7. Хвост поднят вверх | 0; 1 |
| 8.Угрожающее выражение | 0; 1 |
| 9. Угрожающая поза | 0; 1 |
| 10. Наличие орудий нападения (зубы, когти, рога) | 0; 1; 2 |
| 11.Хищник | 0; 1 |
| 12. Вожак или одинокое животное | 0; 1 |
| 13.При нападении «дерется на смерть», всех  убивает, дерется традиционным способом  (зубы, когти, рога, хобот и т.д.) | 0; 1 |
| 14. Ночное животное | 0; 1 |

**Уровень актуализации**агрессии / агрессивности:

Высокий - 12 -16 баллов.

Средневысокий - 7 -11 баллов.

Средний - 4 -6 баллов.

Низкий  *-* 1 – 3 балла.

**Протокол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Баллы** |
| 1.Сильная, уверенная линия рисунка |  |
| 2.Неаккуратность рисунка |  |
| 3. Большое количество острых углов |  |
| 4. Верхнее размещение углов |  |
| 5. Крупное изображение |  |
| 6. Голова повернута вправо или влево |  |
| 7. Хвост поднят вверх |  |
| 8.Угрожающее выражение |  |
| 9. Угрожающая поза |  |
| 10. Наличие орудий нападения (зубы, когти, рога) |  |
| 11.Хищник |  |
| 12. Вожак или одинокое животное |  |
| 13.При нападении «дерется на смерть», всех  убивает, дерется традиционным способом  (зубы, когти, рога, хобот и т.д.) |  |
| 14. Ночное животное |  |

**Приложение № 7**

**МЕТОДИКА «ЛЕСЕНКА» В. Г. ЩУР**

**Цель методики** - исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

**Процедура проведения**

Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, и объясняют задание.

**Инструкция**

«Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?»

После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама, папа, учитель».

**Процедура проведения**

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор.

Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

**Интерпретация результатов**

**Неадекватно завышенная самооценка**

Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».

**Завышенная самооценка**

После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».

**Адекватная самооценка**

Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.

**Заниженная самооценка**

Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять.

Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю».

Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Для детей 7-10 лет адекватной считается самооценка, при которой ребенок несколько положительных качеств отмечает на верхней части лесенки, а одно-два качества - в середине лесенки или несколько ниже. Если ребенок выбирает только верхние ступеньки лесенки, можно считать, что его самооценка завышена, он не может или не хочет правильно себя оценить, не замечает своих недостатков. Образ, выстроенный ребенком, не совпадает с представлениями о нем других людей. Такое несовпадение препятствует контактам и может являться причиной асоциальных реакций ребенка.

Выбор нижних ступенек свидетельствует о заниженной самооценке. Для таких детей, как правило, характерны тревожность, неуверенность в себе.

Если значимые люди (по мнению ребенка) оценивают его так же, как он оценил себя, или дают более высокую оценку - ребенок защищен психологически, эмоционально благополучен.

**Приложение № 8**

**ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ**

(Е. К. Лютова, Г. Б, Монина)

(Анкета)

Тревожный ребенок

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

Суммируется количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15 – 20 баллов.

Средняя тревожность – 7 – 14 баллов.

Низкая тревожность – 1 – 6 баллов.

**Приложение № 9**

**ТЕСТ «СТРАХИ В ДОМИКАХ»**

*(модификация М. А. Панфиловой)*

**Цель:** выявление страхов у детей и подростков.

Проводится с одним ребенком или с группой детей или подростков. После выполнения задания детям предлагается закрыть страшный дом на замок, который они сами рисуют, а ключ выбросить или потерять.

Страхи в черном доме подсчитываются и соотносятся с возрастными нормами.

**Инструкция:** «В красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В каком доме (красном или черном) будут жить страшные страхи, а в каком нестрашные? Я буду перечислять страхи, а ты записывай их номера внутрь дома». (Дошкольники показывают соответствующий дом).

**Страхи:**

* 1. Когда остаешься дома один;
  2. Нападения, бандитов;
  3. Заболеть, заразиться;
  4. Умереть;
  5. Того, что умрут твои родители;
  6. Каких-то людей;
  7. Маму или папу;
  8. Того, что они тебя накажут;
  9. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у дошкольников добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки и Пиковой Дамы (страхи сказочных персонажей);
  10. Опоздать в детский сад, (школу);
  11. Перед тем, как заснуть;
  12. Страшных снов;
  13. Темноты;
  14. Волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
  15. Машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
  16. Бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
  17. Когда очень высоко (страх высоты);
  18. Когда очень глубоко (страх глубины);
  19. В маленькой, тесной комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
  20. Воды;
  21. Огня;
  22. Пожара;
  23. Войны;
  24. Больших улиц, площадей;
  25. Врачей (кроме зубных);
  26. Крови (когда идет кровь);
  27. Уколов;
  28. Боли (когда больно);
  29. Неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет.

Возрастные нормы (по А. И. Захарову)

**Среднее число страхов у детей (по полу и возрасту)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Число страхов** | | **Возраст** | **Число страхов** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 3 | 9 | 7 | 9 | 7 | 10 |
| 4 | 7 | 9 | 10 | 7 | 10 |
| 5 | 8 | 11 | 11 | 8 | 11 |
| 6 | 9 | 11 | 12 | 7 | 8 |
| 7 (дошк.) | 9 | 12 | 13 | 8 | 9 |
| 7 (шк.) | 6 | 9 | 14 | 6 | 9 |
| 8 | 6 | 9 | 15 | 6 | 7 |

Возрастные особенности проявления страхов:

8 месяцев – боязнь незнакомых людей.

1,5 года – беспокойство при долгом отсутствии матери, шумной обстановке в семье, боязнь врачей, боли, уколов.

После 1 года – страх одиночества, иногда страх высоты, глубины.

2 года – страх наказания со стороны родителей, боязнь поездов, транспорта, боязнь животных (волка), уколов.

Младший дошкольный возраст – страхи сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков; типичные страхи: одиночества, темноты, замкнутого пространства.

Старший дошкольный возраст – страх смерти, страх смерти родителей, страхи животных, страхи сказочных персонажей, страх глубины, страх страшных снов, страх огня, страх пожара, страх нападения, страх войны. У девочек: страх заболеть, наказания, перед засыпанием, и сказочных персонажей. Младший школьный возраст – страх опоздания в школу, порицания, сделать что -нибудь не так, страх несчастья (магические представления). Подростковый возраст – страх смерти родителей, страх войны.

**Литература:**

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. – СПб: Речь, 2007. – 224с.
2. Астапов В. Тревожность у детей. – СПб: Питер,2004. - 224с.
3. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. Сост.: С.В. Велиева. СПб: Речь, 2005. 240 с.
4. Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет / сост. Н.Д. Денисова. – Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Учитель. – 196 с.
5. Захаров А.И. Ночные и дневные страхи у детей. – СПб: Речь, 2005. - 320с.
6. Катаева Л.И. работа психолога с застенчивыми детьми. – М.: Книголюб, 2004. – 56 с.
7. Коррекция и развитие эмоциональной сферы детей 6-7 лет: программа театрально-игровой деятельности, планирование, занятия / авт. – сост. Д. Г. Кайль. – Волгоград: Учитель, 2016. – 131 с.
8. Крюкова С.В., Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: «Генезис», 2006. – 208 с.
9. Кряжева Н.Л. развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997 г.
10. Лихачева Е.Н. формирование адекватной самооценки у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. Диагностика, программа занятий. Методическое пособие. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2013. – 80 с.
11. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). - СПб: Речь, 2005. - 176с.
12. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб: Речь, 2005. - 136с.
13. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2005. – 160 с.
14. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации / авт.-сост. Н. Ф. Иванова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 191 с.
15. Развитие внимания и змоционально-волевой сферы детей 4-6 лет: разработки занятий, диагностические и дидактические материалы / сост. Ю. Е. Веприцкая. – Волгоград: Учитель, 2011. – 123 с.
16. Росс А. Наши дети - наши проблемы. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 320 с.
17. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. - М.: Апрель – Пресс, 2001. - 224с.
18. Чернецкая Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 128 с.
19. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128 с.
20. Широкова И.Б. Ваша любимая «проблема». Как помочь себе и ребенку. – СПб: Речь, 2006144с.
21. Шоакбарова С.И. конспекты психолого-педагогических развивающих занятий для дошкольников. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 64 с.

**Интернет ресурсы:**

1. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/05/15/metodiki-psikhologicheskoy-diagnostiki-diagnostika-lichnostnykh>
2. <http://festival.1september.ru/articles/101098/>
3. <http://vseodetishkax.ru/rabota-psixologa-v-detskom-sadu/36-korrekczionno-razvivayushhaya-rabota-psixologa-v-detskom-sadu/588-programma-qkorrekcziya-straxov-i-trevozhnosti-u-detej-doshkolnogo-vozrastaq?showall=&start=1>
4. http://fs.nashaucheba.ru/docs/270/index-1521502.html