

**ОГБОУ "Центр образования и развития "Особый ребенок " г.
Смоленска"**



Утверждаю
Приказ № 1
от «29» августа 2020г.
С.А. Дюг

Согласовано
Зам.директора по
учебной работе
Т.В. Гагарина

Принята на
педагогическом
совете
Протокол № 1
от «29» августа
2020г.

Рассмотрено на МО
Протокол № 1
от «29» 08 2020
г.

**Программа коррекционно-развивающих занятий
по снижению уровня тревожности для обучающихся с
интеллектуальными нарушениями»**

Составила: педагог-психолог,
Строева Ксения Николаевна

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества у большинства детей довольно часто встречаются психологические трудности, а также эмоциональные расстройства и нарушения поведения. Эти явления в значительной степени составляют неотъемлемую часть развития и сами по себе не должны вызывать беспокойства.

Однако у некоторых детей могут наблюдаться искажающие процесс нормального развития психические расстройства, характеризующиеся такими эмоциональными состояниями как тревога, фобия, депрессия и др. (В.М. Астапов).

Большинство авторов придерживаются той точки зрения, что эмоциональные расстройства у детей не проходят бесследно, проявляются в особенностях личности и могут находить отражение в последующей жизни. Именно поэтому особое значение приобретает проблема увеличения количества детей со страхами и повышенным уровнем тревожности, которая отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности ребенка: не только на учебу, но и на общение, здоровье, общий уровень психологического благополучия (П.В. Румянцева, А.В. Микляева).

Причина скрывается не только в индивидуальных особенностях детей, но и в наличии личностной неопределенности и беспокойства значительной части населения, большого количества стрессов, явной невротизации общества, в отсутствии безопасности. Переживание нестабильности окружающего мира, предчувствие постоянной угрозы (тревоги) со стороны взрослых транслируется ребенку, что создает у него чувство незащитности, неуверенности, развивает и подкрепляет тревожность (А.М. Прихожан, Е. Савина, Б. Кочубей).

Вместе с тем, несмотря на большое количество исследований, проведенных как у нас в стране, так и за рубежом, эмоциональная сфера ребенка все еще недостаточно изучена, поскольку ею начинают интересоваться лишь тогда, когда ребенок становится проблемным (Т.М. Грабенко, И.А. Михаленкова).

Несмотря на то, что в литературе проблема тревожности и страхов рассматривается многогранно, конкретных способов коррекции отклонений в личностном развитии, специальных реабилитационных и коррекционно-развивающих программ для работы с особыми детьми до сих пор не разработано в том объеме и вариативности подходов, в которых нуждается каждый отдельный ребенок с задержкой психического развития и интеллектуальными нарушениями.

Данная коррекционная программа является системой занятий по психологическому сопровождению эмоционального развития детей с задержкой психического развития и интеллектуальными нарушениями. Программа опирается на теоретический материал и практический опыт работ

Т.М. Грабенко, И.А. Михаленковой, Н.Ф. Ивановой, И.И. Мамайчук, А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой.

В основе разработки программы лежат следующие принципы:

1. Принцип единства диагностики и коррекции – началу осуществления коррекционной работы обязательно должен предшествовать этап комплексного диагностического обследования.
2. Принцип комплексности – программа отличается многообразием как целей, так и средств психологической помощи.
3. Деятельностный принцип – широко используется продуктивная деятельность, уделяется внимание деятельности, лично значимой для ребенка.
4. Иерархический принцип – коррекция «снизу вверх» и «сверху вниз» - учет уровня актуального развития ребенка и ориентация на зону ближайшего развития личности и деятельности ребенка.
5. Принцип нормативности – учет основных показателей нормативного развития, учет индивидуальной нормы ребенка.
6. Принцип системности – учет системного строения психической деятельности.

Методологическая основа программы обеспечивает ее высокую эффективность и возможность модификации относительно индивидуальных особенностей ребенка и группы детей.

Цели: путем психолого-педагогического воздействия преодолеть у детей тревожность, страхи и психическое напряжение через управление отрицательными эмоциями; сформировать психологические защиты от невротизирующих факторов.

Задачи:

- ориентация ребенка на собственные возможности в преодолении страхов путем рисования;
- снятие страхов путем проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха;
- снятие напряжения, повышение уверенности в себе самостоятельности;
- обучение элементам выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств;
- обучение навыкам саморасслабления и творческой регуляции;
- освоение коммуникативных умений;
- обучение навыкам самоконтроля в общении.

Чтобы сделать безошибочное заключение об эмоциональных особенностях детей, необходимо учитывать особенности всей жизнедеятельности ребенка в целом. Поэтому так важен диагностический этап – отбор детей в группу коррекции. Чтобы получить точные данные о наличии тревожности и страхов у детей, следует обратиться к нескольким методикам, поскольку их совокупность дает более точные прогнозы о существовании однородных страхов и тревожности у детей.

Коррекционные методы и приемы, используемые в работе с детьми:

Методы:

1. Игровая терапия.
2. Рисуночная терапия.
3. Психогимнастика.
4. Психодрама.
5. Куклотерапия.
6. Телесная терапия.
7. Эмоциональные качели (переход от состояния опасности к состоянию безопасности).
8. Разыгрывание ситуаций взаимодействия с предметом страха.

Приемы:

- десенсибилизация страха (привыкание);
- переживание безопасности за счет создания условности ситуаций;
- переживание положительных эмоций за счет возможности творческой саморегуляции;
- анатомирование страха (объяснение, что собой представляет пугающий предмет и др.).

Психокоррекционные группы формируются из состава детей с ярко выраженными страхами с учетом количественного коэффициента страхов. Максимальная численность детей в группе 5-6 человек. Разница в возрасте должна составлять не более одного года.

Занятия с тревожными младшими школьниками должны проводиться два раза в неделю, количество занятий – 19, продолжительность каждого занятия – 45-60 минут.

Программа включает в себя 3 этапа:

1. Ориентировочный (2 занятия).

Задачи этапа: создание комфортной игровой развивающей среды; установление контакта между ведущим программы и всеми участниками игровой деятельности; знакомство участников игры друг с другом.

2. Реконструктивный (16 занятий).

Задачи этапа: коррекция основных показателей эмоционального развития и формирование способности к саморегуляции эмоциональных проявлений и их выражения.

3. Заключительный (1 занятие).

Задачи этапа: закрепление полученного опыта; исследование новых приобретенных способностей и возможности их использования в реальной жизни.

Общая структура занятий включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, основное содержание работы, рефлекссию прошедшего занятия.

К **ожидаемым результатам** можно отнести снижение тревожности, связанной с различными аспектами жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме; уменьшение количества страхов; повышение самооценки учащихся.

Литература

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 160 с.
2. Вологодина Н.Г. Детские страхи днем и ночью. – Ростов на Дону.: Феникс, 2006. – 224 с.
3. Детские страхи и их коррекция. // Составитель Позднякова Т.В. – Сыктывкар, 2005. – 54 с.
4. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. — СПб.: Союз, 2000. — 448 с.
5. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Просвещение, 2004. – 359 с.
6. Захаров А.И. Неврозы у детей. – СПб.: Наука, 2006. – 423 с.
7. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб.: Союз, 2004. – 224 с.
8. Коломинский Я.Л., Панько Е.А., Игумнов С.А. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Питер, 2004. – 480 с.
9. Коррекционная педагогика // Под ред. Б.П. Пузанова. – М.: Просвещение, 2000. – 465 с.
10. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб.: Речь, 2006. – 198 с.
11. Кочубей Б., Новикова Е. Как «лечить» тревожность? // Журнал «Семья и школа». – 1988. – № 12.
12. Кочубей Б., Новикова Е. Снимем маску с тревоги // Журнал «Семья и школа». – 1988. – № 11.
13. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2006. – 400 с.
14. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2008. – 224 с.
15. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика коррекция. – СПб.: Речь, 2006. – 248 с.
16. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации / Авт.-сост. Н.Ф. Иванова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 191 с.
17. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
18. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ, 2002. – 304 с.
19. Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети // Дошкольное воспитание. – 1996. – №4.
20. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Составитель и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 240 с.

21. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психического здоровья дошкольников и младших школьников. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.

Приложение I

Диагностика эмоционально-аффективной сферы И.А. Захарова

Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда поглядывая в список, а не зачитывал его.

«Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) мамы или папы;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы-Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;
- 10) опоздать в 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, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) в тесной, маленькой 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 (боишься, вздрагиваешь при этом)».

Тест тревожности «Веселое или грустное лицо»

Ребенку индивидуально и в строго перечисленном порядке один за другим предъявляют картинки стимульного материала.

Стимульный материал представляет собой 14 рисунков. Каждый рисунок сюжетно представляет некоторую типичную для жизни ребенка-дошкольника ситуацию:

1. Игра с младшими детьми (ребенок играет с малышом).
2. Ребенок и мать с младенцем (ребенок идет рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем).
3. Объект агрессии (ребенок убегает от нападающего на него сверстника).
4. Одевание (ребенок сидит на стуле и надевает ботинки).
5. Игра со старшими детьми (ребенок играет со старшим ребенком).
6. Укладывание спать в одиночестве (ребенок идет к своей кровати, родители сидят в кресле спиной к нему).
7. Умывание (ребенок умывается в ванной комнате).
8. Выговор (мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребенку за что-то).
9. Игнорирование (отец играет с малышом, а ребенок стоит в одиночестве).
10. Агрессивное нападение (сверстник отбирает у ребенка игрушку).
11. Собираание игрушек (мать и ребенок убирают игрушки).
12. Изоляция (двое сверстников убегают от ребенка, стоящего в одиночестве).
13. Ребенок с родителями (ребенок стоит между матерью и отцом).
14. Еда в одиночестве (ребенок один сидит за столом, держа в руке стакан).

Предъявив ребенку рисунок, психолог дает инструкцию – разъяснение следующего содержания:

Ситуация 1. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное – он (она) играет с малышом?».

Ситуация 2. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, печальное или веселое, - он (она) гуляет со своей мамой и малышом?».

Ситуация 3 (объект агрессии). «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, веселое или печальное?».

Ситуация 4. «Как ты думаешь, какое у этого ребенка будет лицо, печальное или веселое, - он (она) одевается?».

Ситуация 5. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, веселое или печальное, - он (она) играет со старшим мальчиком (старшей девочкой?».

Ситуация 6. «Как ты думаешь, какое у этого ребенка будет лицо, веселое или печальное, - он (она) идет спать?».

Ситуация 7. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, веселое или печальное, - он (она) в ванной?».

Ситуация 8 (выговор). «Как ты думаешь, какое у этого ребенка будет лицо, печальное или веселое?».

Ситуация 9 (игнорирование). «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, веселое или печальное?».

Ситуация 10 (агрессивное нападение). «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?».

Ситуация 11. «Как ты думаешь, какое у этого ребенка будет лицо, веселое или печальное, - он (она) убирает игрушки?».

Ситуация 12 (изоляция). «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?».

Ситуация 13. «Как ты думаешь, какое у этого ребенка будет лицо, веселое или печальное, - он (она) со своими мамой и папой?».

Ситуация 14. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое, - он (она) ест?».

Минимизированный вариант теста школьной тревожности Б.Филипса

Детям в индивидуальном порядке или фронтальном порядке зачитываются 27 вопросов, на каждый из которых ребенок отвечает строго однозначно – только «Да» или только «Нет». При этом ряд вопросов дают возможность получить информацию, относящуюся одновременно к различным шкалам.

Инструкция: «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво. Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос ставьте крестик (плюс) в клеточке, если вы согласны с утверждением, а если не согласны, то клеточку оставляйте пустой (крестик не ставьте).

1. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
2. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
3. Обладают ли способные ученики какими-либо особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
4. Боишься ли ты временами вступать в спор?
5. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
6. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
7. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
8. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
9. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что желаешь это плохо?
10. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
11. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
12. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
13. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
14. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
15. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
16. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

17. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
18. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
19. Боишься ли ты выглядеть нелепо?
20. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
21. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запоминаешь?
22. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
23. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
24. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
25. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают про тебя окружающие?
26. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
27. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

Приложение IV

Содержание коррекционно-развивающих занятий

№ п/п	Цели и задачи занятий и упражнений	Методы и техника работы	Содержание упражнений
1. Ориентировочный этап (2 занятия).			

Занятие 1			
1	Знакомство с участниками группы, установление контакта с психологом и другими детьми, определение целей встреч. Знакомство с кабинетом психолога	Беседа	Вводное слово ведущего. Краткое выступление с целью информирования участников группы о целях и форме занятий. Знакомство – упражнение «Шарик»
2	Обучение приемам выражения удовольствия и радости	Психогимнастика	Этюд «После дождя»
3	Обсуждение темы знакомства и установление контакта	Психогимнастика	Сказка об улыбке
4	Выработка уверенности в себе, интерес к занятию	Рисуночная терапия	Тема «Рисую что хочу» (рисование цветными карандашами)
5	Развитие активного внимания, углубление характера знакомства детей	Игротерапия	Игра «Путаница»
6	Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании; напряжение и расслабление мышц рук	Аутотренинг психомышечной тренировки	Упражнение «Кулачки»
7	Подведение итогов, выработка группового правила, усиление эмоционального переживания	Обсуждение по кругу занятия	Выполнение группового правила «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу» (начинает ведущий)
Занятие 2			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Ведущий напоминает детям, что на прошлом занятии они вместе выработали групповое правило, предлагает вспомнить. Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Обучение приемам выражения удовольствия и радости	Психогимнастика	Упражнение «Речка»
3	Диагностика и коррекция страхов: отражение наиболее ярких страхов в рисунке	Беседа о страхе. Рисуночная терапия	Беседа «О страхе». Тема «Кого или чего я боюсь?» (рисование карандашами, восковыми мелками)
4	Обеспечить эмоциональную разрядку, снять или значительно уменьшить торможение и страх при неожиданном нападении, улучшить гибкость поведения	Игротерапия	Подвижная игра «Пятнашки»
5	Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами игры; напряжение и расслабление мышц рук, шеи, лица	Игротерапия	Ритмическая игра «Сороконожки»
6	Ознакомление с методами саморегуляции	Психогимнастика	Игра «Спаси птенцов»

7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2. Реконструктивный этап (16 занятий).			
Занятие 3			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Ведущий напоминает детям, что на прошлом занятии они вместе выработали групповое правило, предлагает вспомнить. Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Обучение приемам выражения удовольствия и радости	Психогимнастика	Упражнение «Речка»
3	Диагностика и коррекция страхов: отражение наиболее ярких страхов в рисунке	Беседа о страхе. Рисуночная терапия	Беседа «О страхе». Тема «Кого или чего я боюсь?» (рисование карандашами, восковыми мелками)
4	Обеспечить эмоциональную разрядку, снять или значительно уменьшить торможение и страх при неожиданном нападении, улучшить гибкость поведения	Игротерапия	Подвижная игра «Пятнашки»
5	Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами игры; напряжение и расслабление мышц рук, шеи, лица	Игротерапия	Ритмическая игра «Сороконожки»
6	Ознакомление с методами саморегуляции	Психогимнастика	Игра «Спаси птенцов»
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
Занятие 4			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Обучение приемам выражения основных эмоций	Психогимнастика	Этюд «Растет цветок»
3	Диагностика и коррекция страхов: переживание безопасности за счет создания условности ситуации	Рисуночная терапия	Тема «Что тебе снилось: хорошее или плохое?» (рисование гуашью)
4	Помочь детям отыграть свое чувство страха, эмоционально переключившись на игру. Формировать ощущение силы и превосходства над предметом страха	Игротерапия	Магазин «Боюськи»

5	Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами игры; напряжение и расслабление мышц рук, шеи, лица	Игротерапия	Ритмическая игра «Сороконожки» (повторно, 3-4 раза)
6	Обеспечить эмоциональную разрядку, снять или значительно уменьшить торможение и страх при неожиданном нападении, улучшить гибкость поведения	Игротерапия	Подвижная игра «Пятнашки»
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
Занятие 5			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности	Психогимнастика	Упражнение «Зеркало»
3	Диагностика и коррекция страхов: переживание безопасности за счет условности ситуации (страх дождя, грозы, страх одиночества)	Игротерапия (игро-драматизация)	Этюд «Ночные звуки» (модифицирован)
4	Снятие избытка торможения, уменьшение страха боли от неожиданных воздействий	Игротерапия	Игра «Сражение»
5	Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряженности	Аутотренинг мышечного расслабления	Упражнение «Олени» (2-3 раза)
6	Переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия	Психогимнастика	Упражнение «Аплодисменты по кругу»
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
Занятие 6			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов	Психогимнастика	Упражнение «Кошки-мышки»

3	Диагностика и коррекция страхов: проигрывание ситуации взаимодействия с предметом страха	Игротерапия (игра-драматизация)	Этюд «Ночные звуки» (повторно, 1 раз)
4	Ориентация ребенка на собственные возможности в преодолении страхов грозы, темноты, одиночества; закрепление в рисунке впечатлений.	Рисуночная терапия с последующей беседой	Тема «Ночные звуки» (рисование красками, карандашами по выбору детей)
5	Уменьшение страхов нападения, неожиданных воздействий	Игротерапия	Игра «Захват вражеского корабля» (правила игры те же, что и в игре «Сражение», только все происходит на корабле)
6	Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряженности	Аутотренинг мышечного расслабления	Упражнение «На корабле»
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
Занятие 7			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Обучение детей мимическим проявлениям чувств, эмоций выражения страха	Психогимнастика	Этюд «Собака лает и хватает за пятки»
3	Диагностика и коррекция страхов: переживание безопасности за счет условности во время проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха	Игротерапия (игра-драматизация)	Игра «В темной норке»
4	Устранение страха нападения, воспитание выдержки, развитие ловкости; обеспечение эмоциональной разрядки	Игротерапия	Подвижная игра «Зайки»
5	Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами игры; напряжение и расслабление мышц рук, шеи, лица	Игротерапия	Ритмическая игра «Сороконожки»
6	Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряженности	Аутотренинг мышечного расслабления	Упражнение «Олени» (2-3 раза)
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
Занятие 8			

1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Снятие заблокированных эмоций	Телесная терапия	Игра «Торт»
3	Диагностика и коррекция страхов: переживание безопасности за счет условности во время проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха	Игротерапия (игра-драматизация)	Этюд «В темной норке» (повторно, 1 раз)
4	Ориентация ребенка на собственные возможности в преодолении страха темноты, нападения сказочных персонажей	Рисуночная терапия. Собеседование по рисункам	Тема «В темной норке». Рисование (карандаш, краски, восковые карандаши) по выбору детей. По окончании рисования идет собеседование по рисункам
5	Устранение страха темноты, одиночества, замкнутого пространства	Игротерапия. Метод «Эмоциональные качели» (свет-темнота-свет)	Игра «Прятки»
6	Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании: напряжение и расслабление мышц	Психогимнастика	Этюд «Солнышко и тучка»
7	Закрепление полученных впечатлений	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»

Домашнее задание: всем принести легкие прозрачные платки, накидки для игры в привидения

Занятие 9

1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое	Психогимнастика	Этюд «Старый гриб»
3	Диагностика и коррекция страхов: снятие страха привидений путем проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха	Беседа о страхах. Игротерапия. Рисуночная терапия	Игра «Привидения». Тема «Веселые и страшные привидения» (или «Чего я еще боюсь?»). Рисование (карандашами)
4	Устранение страха темноты и замкнутого пространства	Игротерапия	Игра «Жмурки в лесу»
5	Психомышечная тренировка	Аутотренинг мышечного расслабления	Упражнение «Шарик»

6	Обучение приемам выражения радости и удовольствия	Психогимнастика	Игра «Речка»
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
Занятие 10			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выражать свое	Психогимнастика	Этюды «Ой, ой, живот болит!» и «Медвежата выздоровели»
3	Диагностика и коррекция страхов: отражение наиболее ярких страхов в рисунке	Рисуночная терапия (позитивное изменение рисунка «Чего я боюсь?»)	Тема «Когда ты боишься и что с этим делать?». Рисование (материал по выбору детей)
4	Устранение страха внезапного взаимодействия, страхов темноты и замкнутого пространства	Игротерапия	Игра «Жмурки» (повторно, 4-5 раз)
5	Психомышечная тренировка	Аутотренинг мышечного расслабления	Упражнение «Шарик»
6	Ознакомление с методами саморегуляции	Психогимнастика	Игра «Спаси птенцов» (повторно)
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
Занятие 11			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выражать свое	Психогимнастика	Этюд «Любящие родители»
3	Снятие оставшихся страхов	Рисуночная терапия	Тема «Преодолеваем страхи» (рисование карандашами, восковыми мелками)
4	Снятие страха нападения животных, боли, неожиданного воздействия	Игротерапия	Игра «Смелый медвежонок»
5	Обучение приемам выражения основных эмоций	Психогимнастика	Этюд «Растет цветок»
6	Расслабление мышц (психомышечная тренировка)	Аутомышечная тренировка	Упражнения «Штанга» и игра «Холодно-жарко»
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»

Занятие 12			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Повышение эмоционального тонуса, возможности самовыражаться, развитие воображения	Психогимнастика	Этюд «Непослушные медвежата»
3	Диагностика и коррекция страхов: снятие агрессии и страхов, развитие воображения	Рисуночная терапия	Игра «Кляксы» (используется жидкая краска-гуашь)
4	Снятие страха нападения животных	Игротерапия	Игра «Смелые медвежата»
5	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое	Психогимнастика	Игра «Пчелка мешает спать»
6	Обеспечить эмоциональную разрядку, снять или значительно уменьшить торможение и страх при неожиданном нападении, улучшить гибкость поведения	Игротерапия	Подвижная игра «Пятнашки»
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
Занятие 13			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Развитие способности адекватно выражать эмоциональное состояние другого человека	Психогимнастика	Этюд «Страшный зверь»
3	Диагностика и коррекция страхов: освоение коммуникативных навыков, развитие умения различать чувства, мысли людей по выражению лица	Беседа о страхе. Игротерапия	Беседа «Лицо – зеркало наших переживаний». Игра «Какое у вас настроение?»
4	Снятие страха замкнутого пространства, темноты	Игротерапия. «Эмоциональные качели»	Игра «Мышки в норках»
5	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека	Аутомышечная тренировка	Упражнение «Котята оказались на корабле»
6	Ознакомление с методами саморегуляции	Психогимнастика	Этюд «Солнышко и тучка»
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
Занятие 14			

1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Развитие способности понимать эмоциональное состояние других	Психогимнастика	Этюд «Охота котят»
3	Снятие страха темноты	Игротерапия	Игра «Мышки в норках» (повторно)
4	Обеспечить эмоциональную разрядку, снять или значительно уменьшить торможение и страх при неожиданном нападении, улучшить гибкость поведения	Игротерапия	Подвижная игра «Пятнашки»
5	Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами игры; напряжение и расслабление мышц рук, шеи, лица	Игротерапия	Ритмическая игра «Сороконожки»
6	Расслабление мышц ног	Аутомышечная тренировка	Упражнение «На корабле» (повторно)
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»

Занятие 15

1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Быстрое снятие заблокированных эмоций, повышение эмоционального тонуса	Телесная терапия	Игра «Ехал поезд запоздалый»
3	Диагностика и коррекция страхов: отражение наиболее ярких страхов в рисунке	Беседа о страхе. Рисуночная терапия	Беседа «О страхе». Тема «Как я победил свой страх?» («Нарисуй, что ты уже не боишься»)
4	Модификация психических ресурсов ребенка на активное противодействие страхам	Игротерапия	Игры со страхами «Приручи свой страх»
5	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое	Аутомышечный тренинг	Упражнение «Любопытная Варвара»
6	Ознакомление с методами саморегуляции	Психогимнастика	Игра «Спаси птенцов» (повторно)
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»

Домашнее задание: к следующему занятию вместе с родителями сделать и принести свои «боюськи», «страшилки» (из пластилина, подручных материалов)

Занятие 16

1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Обучение приемам выражения удовольствия и радости	Психогимнастика	Этюд «Ласка»
3	Снятие оставшихся страхов	Прием десенсибилизации	Игры с «боюськам»
4	Обеспечить эмоциональную разрядку, снять или значительно уменьшить торможение и страх при неожиданном нападении, улучшить гибкость поведения	Игротерапия	Игра «Сражение» (повторно)
5	Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами игры; напряжение и расслабление мышц рук, шеи, лица	Игротерапия	Ритмическая игра «Сороконожки»
6	Ознакомление с методами саморегуляции	Психогимнастика	Этюд «Отдых»
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
Занятие 17			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Обучение приемам выражения удовольствия и радости	Психогимнастика	Этюд «Игра в снежки»
3	Диагностика и коррекция страхов: направленное моделирование ситуации, рассказанной в истории о Маше	Сочинение коллективной волшебной истории на тему страхов	Тема «Пошла Маша в лес погулять»
4	Психомышечная тренировка	Психогимнастика	Игра «Холодно-жарко»
5	Снятие страха темноты, замкнутого пространства	Игротерапия	Игра «Охотник и медведи»
6	Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании; напряжение и расслабление мышц рук	Аутотренинг психомышечной тренировки	Упражнение «Кулачки»
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
Занятие 18			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкою своей и передай ее по кругу»
2	Развитие способности понимать эмоциональное состояние	Психогимнастика	Этюд «На Северном полюсе»

	другого человека и умения адекватно выражать свое		
3	Диагностика и коррекция страхов: принятие страха как переживания, подлежащего коллективному изучению и преодолению	Игротерапия	Тема «Рассказывание и обыгрывание детьми волшебных историй, придуманных дома и записанных родителями»
4	Уменьшение страхов сказочных героев	Игротерапия	Игра «Баба Яга»
5	Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами игры; напряжение и расслабление мышц рук, шеи, лица	Игротерапия	Ритмическая игра «Сороконожки»
6	Ознакомление с методами саморегуляции	Психогимнастика	Упражнение «Зеркало»
7	Подведение итогов, выполнение группового правила	Обсуждение по кругу	Упражнение «Поделись улыбкой своей и передай ее по кругу»
3. Заключительный этап (1 занятие).			
Занятие 19			
1	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия	Обмен переживаниями и выполнение группового правила	Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкой своей и передай ее по кругу». Упражнение «Передай тепло души своей»
2	Обобщение приобретенного опыта, связь с реальной жизнью	Беседа	Беседа о том, чему мы научились на занятиях
3	Движение к позитивному изменению, закрепление приобретенного опыта	Рисуночная терапия. Рассказы детей	Рисование (акварель)
4	Закрепление приобретенного на занятиях опыта, подготовку к взаимодействию в привычной среде	Ритуал «выхода» из тренинга	Награждение шоколадными медалями «За смелость», проявленную на занятиях. Упражнение «Поделись улыбкой своей и передай ее по кругу»