# Коррекционно-развивающая программа

# по преодолению страхов у детей с использованием игровых методик

1. **Введение**

Страх - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде.

Однако многие страхи в школьном и подростковом возрасте являются развитием ранее предшествующих страхов и тревог. Поэтому чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их отсутствия в подростковом возрасте. Если психологическая, родительская и медицинская помощь будет оказана в дошкольном возрасте, можно рассчитывать на эффект предупреждения развития психастенических черт характера и невроза в подростковом возрасте.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Устойчивые страхи - это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера.

Однако следует помнить, что в дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной переходящий характер.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье.

Для оказания помощи детям в этой ситуации необходимо работать с ближайшим окружением: как только «убираются» внешние фрустраторы, эмоциональное состояние ребенка автоматически нормализуется. Поэтому консультирование родителей является наиболее эффективным, так как направлено на устранение причины, проблемы.

В родительских анкетах на вопрос: “Есть ли у ребенка страхи, связанные с чем-либо?” мамы указывают на…мультфильмы как на один из источников страха. Это и понятно, так как современные мультфильмы заселены вампирами, приведениями, Шреками!

Так же родители жалуются на то, что их дети боятся темноты, привидений, “бабаек”, боятся купаться, оставаться одни в комнате и т. д., поэтому тема преодоления страхов у детей дошкольного возраста актуальна на настоящий момент.

Необходимость введения данной программы обусловлена запросом родителей: “Как помочь детям в преодолении их страхов?” Ведь, если вовремя ребенок не преодолеет свой страх, а взрослые ему не помогут в этом, то этот страх может перерасти в нервно-психические расстройства.

Под влиянием страхов у детей дошкольного возраста может возникнуть состояние эмоционального перенапряжения, которое проявляется различными изменениями в поведении: заторможенность, импульсивность, непредсказуемые действия и др. Наличие устойчивых страхов говорит о том, что ребенок не способен справиться со своими чувствами, не может контролировать их.

В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и чаще всего носят возрастной характер.

Данная программа имеет коррекционно-развивающую направленность, ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Программа составлена на основе авторских разработок Агафоновой И.Н., Алябьевой Е.А., Панфиловой М.А., Чистяковой М.И..

**Цель программы –** cоздание условий для преодоления страхов у детей старшего дошкольного возраста. Психологическая поддержка детей, имеющих различные страхи.

**Задачи:**

1. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания у детей 5 – 7 лет.
2. Обучение детей дошкольного возраста игровому проигрыванию своих переживаний.
3. Обучение детей дошкольного возраста адекватной психологической защите.

**Описание режимных моментов коррекционной работы**

Предлагаемая программа по устранению и преодолению страхов старших дошкольников предполагает работу на двух уровнях:

1. Работа с ближайшим окружением ребенка (педагоги, родители). Форма работы: анкетирование, индивидуальные и групповые консультации.

2. Работа с детьми (групповые занятия).

Оптимальное количество участников: 5 – 8 человек (в силу ограниченного пространств кабинета педагога-психолога количество детей в группе сокращено до подгруппы 3-4 ребенка).

Продолжительность занятий: 30 минут 2 раза в неделю

**Критерии эффективности программы:**

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

**2 Основная часть**

**2.1 Основные принципы коррекционно-развивающей программы**

Основные принципы психокоррекционной работы в нашей стране разработаны такими ученными: Б.Г. Ананьевым, Л.И. Божович, Л.С. Выготским, П.Я. Гальпериным, В.В. Давыдовым и др.

Эти принципы гласят, что личность - это целостная психологическая структура, которая формируется в процессе жизни человека на основе усвоения им общественных форм сознания и поведения. Психологическое развитие и формирование личности ребенка возможны только в общении с взрослыми и происходят, прежде всего, в той деятельности, которая на данном этапе развития является ведущей. В старшем дошкольном возрасте этой деятельностью является игра. При наличии определенных и строго продуманных условий все здоровые дети обладают способностью к развитию и коррекции тех нарушений, которые не соответствуют норме, в том числе и коррекции страха и тревожности. В большей мере результат психокоррекционной работы зависит от ее организации.

Создание в воспитательном учреждении благоприятного для развития детей психологического климата, который определяется позитивным общением при взаимодействии ребенка и взрослых является актуальной задачей. Для подобного общения характерна безоценочность. Высшая ценность в общении - это другой человек, с которым мы общаемся, со всеми его качествами, свойствами, настроением и прочее. В позитивном общении главным является право другого человека на индивидуальность уже сложившуюся или формирующуюся.

При организации коррекционной работы необходимо создать условия для возникновения доверия воспитанника к воспитателю, только так у ребенка возникает желание заниматься коррекционной работой.

**2.2 Этапы реализации коррекционной программы**

**1 этап — диагностический.**

 Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Для диагностики эмоциональной сферы ребенка на первом этапе применяется группа методик:

1. Тест " Тревожности" (Р. Тэмлл, М. Дорки, В. Амен.)
2. Графическая методика «Несуществующее животное».
3. Тест "Страхи в домиках" (А.И. Захарова и М.А. Панфиловой) (Приложение 1)

**2 этап - информационный.** На данном этапе происходит информирование родителей и педагогов об имеющихся нарушениях в развитии детей.

**3 этап - практический.** Профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

**4 этап - контрольный.** Определение эффективности коррекционной работы.

**2.3 Содержание программы**

Занятия проводятся в тренинговом режиме. В них используются этюды, сказки, игры-инсценировки, сюжетно-ролевые игры.

**I этап**

* знакомство, вхождение в группу,
* осознание правил поведения в социуме и потребности их выполнения,
* создание благоприятных условий для активизации детей,
* формирование эмпатии, умения сопереживать другим,
* знакомство с различными эмоциональными состояниями через этюды**.**

**II этап**

* создание условий для преодоления страхов у детей,
* формирование навыков выражения эмоционального настроения,
* содействие развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих,
* совершенствование путей преодоления страхов, выражения чувства страха в рисунке.

Условия проведения занятий:

1.принятие ребёнка таким, какой он есть;

2.нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;

3.учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;

4.начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершённости занятия;

5.игра не комментируется взрослым;

6.в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Структура игрового занятия.

 Ритуал приветствия – 2 минуты. Разминка - 10 минут.

 Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

 Подведение итогов- 6 минут. Ритуал прощания – 2 минуты.

**2.4 Примерное тематическое планирование** программы цикла по преодолению страхов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование****тем** | **Всего****часов** |
|
| 1. |  Диагностика уровня и количества страхов |  3,5 ч. (7 чел. по 30 мин.) |
| 2. | **Тема 1. «Я не один»**  |  |
|  Занятие №1 Тема. Здравствуйте, это я.  Цель: повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.  | 30 мин. |
| Занятие №2 Тема. Мое имя.  Цель: раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости . | 30 мин. |
| Занятие №3.Тема. Не страшно, а смешно!  Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим. | 30 мин. |
| **Тема 3. «Сказочный страх»**  |  |
| Занятие №4.  Тема. Не боимся паука.Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки. | 30 мин. |
| Занятие № 5.  Тема. Почему грустил трусишка.  Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения | 30 мин. |
| Занятие №6.  Тема. Смелость города берет.  Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов. | 30 мин. |
| Занятие №7 Тема: У страха глаза велики.Цель: создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страха. | 30 мин. |
| Занятие №8.  Тема. Страх мой – враг мой.  Цель: создавать условия для преодоления у детей чувства страха. | 30 мин. |
| **Тема 4. «Я принимаю решение»**  |  |
| Занятие №9. Тема: Смелый трусишка.  Цель: совершенствовать пути преодоления страха. | 30 мин. |
| Занятие №10Тема: А вкусная была капуста.Цель: способствовать развитию поиска путей для преодоления чувства страха. | 30 мин. |
| **Тема 5. «Отрицательные эмоции»**  |  |
| Занятие №11 Тема. Поединок двух страхов.  Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов. | 30 мин. |
| **Тема 6. «Страшный сон»**  |  |
| Занятие 12.  Тема. Спать пора.  Цель: формировать навыки поведения, сравнивать с поведением других. | 30 мин. |
| Занятие №13 Тема. Моя кровать – моя крепость.  Цели: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим. | 30 мин. |
| **Тема 7. «Мой опыт»**  |  |
| Занятие 14.  Тема. Как побороть страх.  Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов. | 30 мин. |
| 3. |  Контрольная диагностика | 3,5 ч.(7 чел. по 30 мин.) |
|  | ***Итого***  | ***14 час*** |

Планирование работы с педагогами и родителями

|  |  |
| --- | --- |
| **Работа с родителями** | **Работа с педагогами** |
|  |
| Консультации для родителей по итогам диагностики | Рекомендации воспитателям по работе с тревожными детьми. |
| Просвещение: "Мешок со страхами" |  |
| Консультация: "Все о страхах" Цель: расширить кругозор родителей по данной проблеме |  |
| Рекомендации родителям по устранению страхов и тревожности у детей дошкольного возраста.  | Консультирование: "Методы коррекции страхов" |
| Консультация – практикум: "Детский невроз страха» |  |

**2.5 Методы и техники, используемые в программе**

**Игротерапия.** Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

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

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

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

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

 напряжения, тревожности. Этюды на расслабление мышц.

**2.6 Содержания занятий.**

**ЗАНЯТИЕ 1.**

**"ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я"**

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

**Ритуал начала занятия:** сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

**Игра «Паровозик с именем».**

Паровозик у нас будет необыч­ный, у каждого вагона — свое имя. Сначала у паровоза не будет вагонов, и тот из вас, кого мы выберем паровозиком, будет «ездить» по кругу, хлопать в ладоши и называть свое имя. Потом паровозик соскучится и подъедет к любому мальчику или девочке со словами: «Паровозик, чух-чух-чух» и назовет свое имя. Тот ребенок, к кото­рому подъедет паровозик, в ответ назовет свое имя и станет новым паровозиком, а первый — его вагоном. Теперь они едут вместе и называют имя нового паровозика. (Игра продолжается до тех пор, пока в «паровозик» не будут включены все дети.)

Итак, мы приехали в сказочную Страну Имен (появляются две куклы). Перед вами жители этой страны. Они хотят с вами позна­комиться. Они назовут вам свои имена, а мы назовем им свои.

**«Потерялся ребенок».**

 Итак, мы с вами гуляли по лесу, слушали пение птиц, собирали ягоды и грибы. Но вдруг один из вас потерялся. Мы очень обеспокоены и громко, ласково по очереди зовем его, например: «Ау, Сашенька!» «Потерявшегося» мы поста­вим стеной к группе, и он будет угадывать, кто же его позвал. А звать будет тот, до кого я дотронусь.

Саша, ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя: «Ау!»

 Ну-ка, глазки закрывай, не робей.

Кто зовет тебя — узнай поскорей.

**Рисование самого себя**.

 Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах: в зелёном- такими какими они представляются себе; в голубом – какими они хотят быть; в красном – какими их видят друзья.

**Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начи­нает воспитатель: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

**ЗАНЯТИЕ 2.**

**"МОЁ ИМЯ"**

Цель: раскрытие своего "Я", Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.

 **Ритуал начала занятия:** сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

 **Упражнение "Узнай по голосу"**

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

**Упражнение: «Мое имя»** Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

Тебе нравится твоё имя?

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

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

 Психолог говорит: "Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте, и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий. т.д.

Психолог. Сегодня мы говорили про ваши имена, вы слышали много вариантов вашего имени, эти знания пригодятся вам. Сейчас мы оформим личную визитную карточку. Здесь должны быть красиво написаны имя, фамилия и что-нибудь важное о вас (при помощи психолога).

 Например:

Аня Соловьева, девочка из группы «Гномик»

Визитку можно украсить узорами по краю листа.

**Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начи­нает воспитатель: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

**ЗАНЯТИЕ 3.**

**"НЕ СТРАШНО, А СМЕШНО"**

Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы;

 **Упражнение "Возьми и передай"**

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

**Упражнение "Неваляшка"**

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

**Упражнение "Превращения"**

Психолог предлагает детям: нахмуриться как… осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как… злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч; испугаться как … заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;

улыбнуться как … кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; **Рисование на тему "Моё настроение"** После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

**Упражнение "Закончи предложение"** Детям предлагается закончить предложение:

 Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся….

 **Упражнение «Насос и мяч» на расслабление мышц**

Взрослый предлагает детям разделиться на пары. Один ребенок изображает мяч, другой — насос; каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» — ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» — ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками: с-с-с...

«Мяч становится все больше» — ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» — ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» — ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

**ЗАНЯТИЕ 4.**

**"НЕ БОИМСЯ НИЧЕГО"**

Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.

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

 **Упражнение – приветствие «Здравствуйте все те, кто** сегодня весел, ждет с нетерпением прогулки и т.д. …….»

**Упражнение "Расскажи свой страх"**

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись, когда были маленькими.

**Этюд «Что в углу»**

Садитесь поудобнее. Я вам прочитаю одну стихотворную историю.

Что в углу?

Что виднеется в углу

 С черной тенью на полу,

Непонятное, немое,

Не пойму и сам какое,

Человек или предмет?

Ах, скорей зажгите свет!

Вдруг оно сейчас подскочит,

Утащить меня захочет?

Вдруг, издав ужасный стон,

Побежит за мной вдогон?

Схватит? Стащит одеяло?

Свет зажгли — мне стыдно стало.

Я ошибся. Виноват.

Это — дедушкин халат!

(А. Кушнир)

Что значит выражение «У страха глаза велики»? Проигрывается в ролях.

**Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким.** "Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

**Упражнение "Чужие рисунки"** Детям по очереди показывают рисунки "страхов", только что нарисованных, все вместе придумывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь.

Все страхи остаются в кабинете у психолога. Листочки с рисунками закрываются на замок (складываем лист – рисуем замок) или разрываются.

**Ритуал окончания «Солнечные лучики»**

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**ЗАНЯТИЕ 5.**

**"ПОЧЕМУ ГРУСТИЛ ТРУСИШКА"**

Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; мел.

**Ритуал начала «Волшебный Клубочек»**

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Воспитатель передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до воспитателя

**Упражнение "Злые и добрые кошки"**

Чертим ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки . Они дразнят друг друга , злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

 **Игра "На что похоже моё настроение?"**

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".

**Этюд «Ночные звуки»**

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застает его в лесу. Идет дождь, завывает ветер. Деревья громко скрипят и гнутся под напором ветра почти до земли, а утенку кажется, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликаются филины, а утенок думает, что это кто-то кричит от б. л;. Мечется утенок по лесу, пока не находит себе местечко в маленькой пещерке (под столом), где можно спрятаться Он собирается в комочек и дрожит. (все это показывается на примере игрушечного мягкого утенка)

Пока звучит музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие, пугающие звуки: завывают, ухают и т. п.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен.

 **«Конкурс "боюсек"»**

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребенок, получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, например: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. В конце определяется победитель конкурса — это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек».

**«Больница»**

Цель: вызвать у детей сопереживание объектам страха.

Детей просят закрыть глаза и представить какое-либо странное существо, которого обычно боятся все дети. После этого предлагают нарисовать того, кого они представили. Затем психолог сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Каждому ребенку нужно нарисовать на его лице страдание (слезы, повязку и т. п.). Затем взрослый рассказывает, что это существо очень боится идти к врачу, оно, так же как дети, не любит лечить зубы. Ребенку нужно превратиться в доброго и внимательного врача, которого никто не боится, и «вылечить» это страшное существо — нарисовать его заново, но уже веселым и счастливым.

**Упражнение "Ласковый мелок"**

Дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

**ЗАНЯТИЕ 6.**

**"СМЕЛОСТЬ ГОРОДА БЕРЕТ"**

Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, задорная музыка.

**Волшебный Клубочек**

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Воспитатель передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до воспитателя.

**Упражнение "Смелые ребята"**

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

**Упражнение "Азбука страхов"**

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том , что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

**Упражнение "Страшная сказка по кругу"**

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

**Упражнение "На лесной полянке"**

Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки

 Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью и т. д.)

**Упражнение "Я тебя не боюсь**"

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: "Я тебя не боюсь!"

**Ритуал окончания «Солнечные лучики»**

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**ЗАНЯТИЕ 7.**

**"У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ"**

**ЦЕЛЬ:** Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов.

Дети встают в круг, берутся за руки и приветствуют друг друга, глядя в глаза и с доброй улыбкой.

**Этюд “У страха глаза велики”**

Ход упражнения.Психолог вместе с детьми встает в круг (На расстоянии вытянутых рук друг от друга) и предлагает всем представить, что у них большой, огромный страх. (Широко разводит руки в стороны.) “У всех, кто боится, от страха большие глаза”, –  добавляет психолог. (Изображает большие, круглые глаза при помощи рук.) Дети повторяют движения вслед за педагогом. “Но теперь страх уменьшается”, – говорит он и делает вновь руками соответствующие движения, предлагая детям повторить его за ним.

Выполняя с детьми упражнение, психолог подводит их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.) В конце упражнения психолог предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет больше “больших глаз” и, следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

**Ролевая игра “У страха глаза велики”**

В густом лесу жила-была заячья семья: папа Заяц, мама Зайчиха и (Пусть малыш сам придумает сколько) детей. У всех, конечно, были имена (Какие? Пусть скажyт), но одного зайчишку по имени никто не звал, потому что однажды с ним произошел случай, после которого ему дали прозвище Зайчишка-Трусишка и напрочь позабыли его настоящее имя. А дело было так…

Прыгал Зайчишка по лесу, но не так, как другие – весело, резво, а робко, боязливо. Прыгнет и съежится (Пусть покажет это и куклой, и, как говорят артисты, “в живом плане”). И по сторонам озирается – нет ли чего страшного? Зайчишка-то уродился такой робкий, что даже зайцы удивлялись: и в кого он такой? Что называется, от собственной тени шарахался (Показать посмешнее).

Ну, пока он прыгал по солнечной лужайке, все еще было ничего. Но потом Зайчишка вдруг очутился под большой, раскидистой елкой. Как это получилось, он и сам не понял. Наверное, загляделся на пеструю Бабочку, которая порхала над ним и почему-то норовила сесть ему на ухо. (Бумажную бабочку можно прикрепить к нитке или к проволочке).

– Эй, Бабочка! Ты где? – пискнул Зайчишка. Играть с Бабочкой ему понравилось, это было совсем не страшно. Он сделал еще несколько прыжков, надеясь снова увидеть свою подружку, но вместо нее увидел какое-то чудовище. Оно притаилось под еловыми лапами и грозно темнело, подстерегая добычу. Из пасти чудовища валил пар, глаза зловеще сверкали…больше, правда, Зайчишка не успел ничего заметить, потому что дал стрекоча. Он мчался к своей норе и истошно вопил: “Змей-Горыныч! Змей-Горыныч!” Все звери, конечно, переполошились. (Пусть разные игрушки расспрашивают Зайчишку, что случилось, а он, дрожа от ужаса, все твердит про Змея-Горыныча. Вообще показывать страх надо как можно карикатурнее, но при этом не забывать вслух жалеть Зайчишку).

Ну, звери снарядили целое лесное войско и направились к старой ели. Пришли. Что такое? Где Змей-Горыныч? Где огнедышащий дракон? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает.

Тут все как расхохочутся!

– Это ж надо! Корягу за Змея-Горыныча принял!

– Да, но ведь я видел! — оправдывался Зайчишка. — Я, честное слово, видел и пасть, и большущие глаза…

А звери еще громче хохочут-заливаются.

–Да это у страха глаза велики! У твоего страха!

С тех пор беднягу и прозвали Зайчишка-Трусишка.

(Постарайтесь, однако, не заканчивать игру на грустной ноте. Скажите, что окружающие иногда делают поспешные выводы. И вообще, каждый может испугаться. Это еще не беда).

Игра-инсценировка “Зайчики и волк”

**Цель**. Игра учит детей выражать свое эмоциональное состояние, используя мимику и выразительные движения пальцев рук.

**Ход игры***.* Психолог рассказывает сказку и показывает движения, а дети имитируют их.

В лесу в домике жила зайчиха с зайчатами. Как-то утром зайчата взяли свои барабаны и побежали в лес играть. Прибежали они на поляну и стали громко, на весь лес барабанить.

(Фигура зайца: указательный и средний пальцы выпрямлены и разведены в стороны – уши, остальные пальцы собраны в кулак – туловище. Зайцы барабанят – мизинец и безымянный пальцы согнуты, по очереди ударяют в подушечку большого пальца. Ушки подняты вверх и прижаты друг к другу.)

И надо ж было беде случиться: около тех мест голодный рыскал волк. Услышал он шум и выскочил на полянку.

(Волк – раскрытые ладони обеих рук прижаты друг к другу, пальцы направлены вперед. Большие пальцы подняты вверх и разведены – уши волка. Указательные пальцы согнуты, соединены внешней стороной верхних фаланг – лоб волка. Прямые средние и безымянные пальцы сгруппированы – нос волка. Прижатые друг к другу мизинцы отведены вниз – пасть волка. И все это шевелится: волк поводит ушами, принюхивается, открывает и закрывает пасть.)

Бедные зайчики побросали барабаны и прижались к березе. Их и незаметно, только уши мелко-мелко трепещут от страха. (Дети прижимают зайцев к себе, ушки у зайчат выполняют колебательные движения – трепещут.)

Растерялся волк: “Где же зайчата? Они только что тут были, и вдруг исчезли. (У волка в движении уши, нос, пасть.) Ох, и хитрые, опять провели старого волка! Ну, зайцы, погодите! Найду на вас управу!” Порычал волк и исчез.

Зайчата выскочили, забыли свои страхи и стали смеяться друг над другом. Один говорит: “Ты так испугался волка, что у тебя ушки кланялись до земли!” – “Нет, мои ушки не кланялись, а вот твои приседали до земли!” – ответил второй.

(Эти и последующие движения один из зайцев показывает, а второй с недоверчивыми репликами, как бы машинально, начинает повторять. Но, спохватившись, тут же опровергает “обвинение”. Все движения выполняют уши – поднятые вверх указательный и средний пальцы.)

– Нет, мои ушки не приседали от страха, а вот твои ушки прятались друг за дружку!

– Нет, мои ушки не прятались друг за дружку, а вот твои ушки бегали друг по дружке сверху вниз и снизу вверх!

– Нет, мои ушки не бегали, а твои ушки от страха стучали друг о дружку!

– Нет, мои ушки не стучали друг о дружку, а зато твои ушки, как ножницы, стригли!

– Нет, мои ушки не ножницы, а вот твои ушки падали то вправо, то влево!

– Нет, мои ушки не падали вправо и влево, а зато твои ушки вот такие круги рисовали!

– Да? Не рисовали они такие круги, а вот твои ушки цеплялись друг за дружку!

– А у тебя одно ушко обвивалось вокруг другого.

И так зайчата расшалились, раскричались, что встали на ушки, и испачкали их. Пришли домой, а мама-зайчиха и говорит: “Что такое? Опять ушки грязные. Ну-ка, быстро чистить лапками свои ушки!” Стали зайчата чистить свои ушки (лапки – большой, безымянный пальцы и мизинец). Потом они помыли лапки, и мама пригласила их к столу обедать.

**Релаксация “Разговор с лесом”**

Цель. Упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Ход упражнения.Психолог сообщает детям о том, что их ожидает необычное путешествие. Вначале им предлагается мысленно перенестись в лес. Дети закрывают глаза, кладут мягкие, расслабленные руки на колени. Психолог называет то, что находится вокруг них в лесу: деревья, кустарники, травы, цветы, птицы, поляна и др. Перечисляет, всевозможный живой и неживой мир леса. Психолог предлагает детям “пообщаться” с лесом: мысленно потрогать листочки, траву, понюхать цветы, воздух, подставить лицо Свежему ветерку и пр. Можно попросить детей прислушаться к лесным звукам. Дети молча (1 – 2 мин.) слушают. Затем психолог предлагает им поделиться своими

**ЗАНЯТИЕ 8.**

**"СТАХ МОЙ – ВРАГ МОЙ"**

Цель: создание условия для преодоления у детей чувства страха.

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

**Ритуал начала «Дружба начинается с улыбки».**

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

**Игра "Сказочная шкатулка"**

Психолог сообщает детям , что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок . Далее он говорит: "Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите, какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят. Далее с помощью волшебной полочки все дети превращаются в сказочных героев.

 **Упражнение "Конкурс боюсек"**

Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я….. этого не боюсь!"

**Игра "Принц и принцесса"**

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

**Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки.** Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

**Рисование на тему "Волшебные зеркала**

"Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом - маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем - не боящимся ничего и сильным.

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

**Ритуал окончания «Доброе Животное»**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыха¬нию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д

**ЗАНЯТИЕ 9**

**«СМЕЛЫЙ ТРУСИШКА»**

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодоления страха.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман.

**Приветствие Ритуал начала «Комплименты»**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное».

Во время ритуала воспитатель находится в кругу вместе с детьми, показывает пример, подсказывает, подбадривает, настраивает детей.

 **Упражнение "За что меня любит мама…папа…сестра**…и т. д."

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

**Этюд «Страшный зверь»**
Ведущий читает стихотворение В. Семерина «Страшный зверь».

Прямо в комнатную дверь
Проникает страшный зверь!
У него торчат клыки
И усы топорщатся,
У 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.)

**«Страшно веселая история»** – сочинение рассказа по серии картинок В. Сутеева. Проигрывание.

**Игра "Тропинка"**

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке … Вокруг кусты , деревья, зелёная травка… Вдруг на тропинке появились лужи …Одна…Вторая…Третья.. Спокойно идём по тропинке… Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке… и т. д..

 **Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: "Волшебный лес"** Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке.

Далее обсуждаем, что получилось, что удалось нарисовать вместе.

**ЗАНЯТИЕ 11**

**«ПОЕДИНОК ДВУХ СТРАХОВ»**

Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов

 **«Мяч в кругу»** - преодоление торможения при внезапных обращениях и ответах. Избыток отрицательных оценочных суждений в адрес детей («Ты опять не поймал», «Увалень», «Ничего не можешь», «Бестолочь»).

Ход: бросание мяча друг другу в кругу. Прежде чем кинуть мяч, нужно поймать взгляд другого участника игры и сказать любое пришедшее в голову слово: «На, держи», «поймай, зайчик» и т. д..

**Сценка по произведению К.И. Чуковского «Тараканище»** Развитие умения выражать различные эмоциональные состояния, имитация преувеличенного чувства страха. Ведущий предлагает детям исполнить сценки, где звери пугались «страшного» и усатого тараканища, используя при этом выразительные движения: задрожать от страха, спрятаться, убежать и т.д. По окончании инсценировки ведущий просит объяснить пословицу: «У страха глаза велики».

**Рисование Тараканище** (каким он казался зверям и какой был на самом деле»)

 **«Парикмахерская»**

Цель: снизить степень страха через придание объектам страха несвойственных им, непривычных характеристик.

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить себе какое-нибудь страшное существо, которого обычно боятся все дети. Затем они рисуют то, что представили. После этого взрослый рассказывает, что это существо — девушка, которая собирается выйти замуж. Поэтому ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу. Ребенок выступает в роли парикмахера, а затем визажиста, то есть рисует ей красивую прическу, подкрашивает глаза, надевает серьги и т. п. Если это существо мужского пола, то можно сделать красивую стрижку, нарисовать модный галстук, пиджак и т. п.

**Ритуал окончания «Солнечные лучики»**

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**ЗАНЯТИЕ 12.**

**"СПАТЬ ПОРА"**

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка.

**Ритуал начала «Волшебный Клубочек»**

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Воспитатель передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до воспитателя.

**Игра "Путаница"**

Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

 **Игра "Кораблик"**

 Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю : "Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!"

Игры на снятие эмоциональных переживаний от кошмарных снов «Мне приснилось», «Я справился»

**Упражнение "Волшебный сон**»

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

 **Рисуем , что увидели во сне .**

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

**Упражнение "Волшебники"**

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

**ЗАНЯТИЕ 13**

**«МОЯ КРОВАТЬ – МОЯ КРЕПОСТЬ»**

Цель: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.

**Ритуал начала «Волшебный Клубочек»**

**Страх перед засыпанием и во время сна.**

Ход: объединяется одним игровым сюжетом. Родители укладывают спать беспокойного ребенка, которому ночью являются различные чудовища, представленные остальными участниками игры. «Спящий» дает отпор, чудовища уходят на пенсию, а пришедшие утром родители застают не плачущего, а жизнерадостного ребенка, одержавшего победу над силами зла.

**«Лепим веселый страх».**

Каждый ребенок всем рассказывает свои ощущения, почему его страх повеселел.

**Ритуал окончания «Солнечные лучики»**

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**ЗАНЯТИЕ 14.**

**"КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ"**

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

 Упражнение "Росточек под солнцем"

 **Упражнение "Неоконченные предложения"**

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

 "Я люблю…", "Меня любят…", "Я не боюсь…", "Я верю..", "В меня верят…", "Обо мне заботятся…"

 **Игра "Баба- Яга"**

 По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы - Яги и дразнят её. "Баба-Яга, костяная нога. С печки упала, ногу сломала . Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку! "Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

 **Игра «Смелый Капитан»**

Из играющих, выбирается  «смелый капитан».

Ведущий говорит: « Представьте себе, что мы находимся на корабле в море, Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед». Ребенок-« капитан» делает выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда может подносить к глазам, воображаемый бинокль. Остальные дети изображают погоду. « Капитан не боится бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения».

При словах: «Буря!», все дети изображают бурю: кричат, стучат, топают ногами и т. п. «Капитан» должен прокричать: «Я смелый капитан, я могу побороть бурю!» Как только, «капитан» прокричал свои слова, «буря» должна сразу стихнуть.

В начале игры на роль капитана выбирается ребенок с более низким уровнем тревожности. Затем выбираются все желающие.

**Игра "Комплименты"**

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: "Мне нравится в тебе…."Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно!" Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

**Упражнение "В лучах солнышка"**

Психолог рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей . По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка , которые он показал на занятиях.

**Упражнение "Солнце в ладошке"**

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

 Солнце в ладошке, тень на дорожке,

 Крик петушиный, мурлыканье кошки,

 Птица на ветке, цветок у тропинки,

 Пчела на цветке, муравей на травинке,

 И рядышком - жук, весь покрытый загаром.-

 И всё это - мне, и всё это - даром !

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

 Любил этот мир и другим сохранил

**2.7 Планируемые результаты**

Данная программа находится на стадии апробации. Работа проходит с 2 подгруппами детей дошкольников, которые по результатам диагностики на момент начала учебного года имели высокий уровень тревожности и страхи.

**Ожидаемыми результатами являются:**

1.Коррекционно-развивающая работа направлена не только на преодоление страхов, но и на развитие коммуникативных навыков, на повышение представлений о собственной ценности, на развитие уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

2.Снижение уровня тревожности. Осознание проблемы тревожных детей (необходимо вовремя распознать проявления тревожности и помочь детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в различных ситуациях.)

3 Снижение количества страхов и их интенсивности

4.Усиление способности социальной адаптации и стрессоустойчивости людей в современных быстроменяющихся условиях.

**Заключение:**

Страх играет немаловажную роль в жизни ребёнка, с одной стороны, он может уберечь от необдуманных и рискованных поступков. С другой – положительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности ребёнка, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и повышенной тревожности.

Страхи неизбежно сопровождают развитие ребенка и появление различных эмоциональных нарушений, психологических проблем связано с рядом неблагоприятных событий, произошедших в детстве.

Профилактика страхов состоит, прежде всего, в воспитании таких качеств, как оптимизм, уверенность в себе, самостоятельность. Ребенок должен знать то, что ему положено знать по возрасту, о реальных опасностях и угрозах, и относиться к этому адекватно. Существующие способы снижения и контроля страха основываются, прежде всего, на теории научения.

Коррекция страхов осуществляется посредством игротерапии, сказкотерапии, арттерапии, куклотерапии, индивидуально-групповых занятий, улучшения детско-родительских отношений.

Рисование используют в коррекционных целях. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Важность активной коррекционной работы с детскими страхами обусловлена тем, что сам по себе страх способен оказывать патогенное влияние на развитие различных сфер личности ребёнка.

**Список используемой литературы**

1. Агафонова И.Н.Программа  «Я И МЫ» Уроки общения для детей 6-10 лет.- СПб ГУПМ, 2003.
2. Алябьева Е.А. Коррекционно - развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. –М.: ТЦ Сфера, 2002.
3. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М., АСТ-ПРЕСС, 1999.
4. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - С-П., 2000.
5. Захаров А.И. Авторский пакет методик «Клинико-психологическое консультирование при неврозах у детей и подростков». М., 1997.
6. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми.- СПб.: Речь, 2003.
7. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении детей. - М., 1993.
8. Макарова Е.Ч. Преодолеть страх или искусство терапия. – М., «Школа-Пресс», 1996.
9. Ольшанский Д. Страх. // Диалог 1991 - №5
10. Панфилова М.А. Игратерапия общения - М., 2000.
11. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Academa, 1998.
12. Риман Ф. Основные формы страха. - М., 1998.
13. Спиваковская А. Психотерапия: игра, детство, семья – ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000.
14. Чистякова М.И. Психогимнастика/Под редакцией М. И. Буянова. – 2-е изд.-М: Просвещение: Владос, 1995.
15. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в терапии. С-Пб., 2001.
16. Экслайн В. Игровая терапия / пер с англ.-М:Апрель-Пресс,  Эксмо-Пресс 2000.
17. Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии 1989 г, -N 4.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой. Модифицированная беседа о страхах А.И. Захарова предполагает выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов, можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно, и насколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» - «нет» или «боюсь» - «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их непроизвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». 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 заглядывая в список, а не зачитывая его.

Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А. И. Захаровым. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки.

Ребенку предлагается нарисовать два дома — красный и черный (возможен вариант предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники) детям предлагается расселить страхи: в красный дом — «нестрашные», в черный — «страшные страхи». После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ — выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. А.И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

По инструкции в красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В черном будут жить страшные страхи, а в красном — нестрашные. Взрослый перечисляет страхи и записывает их номера внутри дома.

Ты боишься:

1) когда остаешься один;

2) нападения бандитов;

3) заболеть, заразиться;

4) умереть;

5) того, что умрут твои родители;

6) каких-то людей;

7) потерять маму или папу;

8) того, что они тебя накажут;

9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ 10) опоздать в детский сад, школу;

11) перед тем как заснуть;

12) страшных снов;

13) темноты;

14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);

15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);

16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);

17) когда очень высоко (страх высоты);

18) когда очень глубоко (страх глубины);

19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);

20) воды;

21) огня;

22) пожара;

23) войны;

24) больших площадей;

25) врачей (кроме зубных);

26) крови;

27) уколов;

28) боли;

29) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).