**ПРОГРАММА**

**по коррекции нарушений у детей дошкольного возраста в эмоционально-волевой сфере**

**(тревожность)**

***I. Пояснительная записка***

В ситуации социальной нестабильности на современного ребенка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс ее развития вспять. Поэтому большое внимание проблеме страха уделяется в работах отечественных психологов и психотерапевтов, которые отмечают рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью и тревожностью.

Психика ребенка отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям. Невротические страхи появляются в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, часто на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов. Поэтому невротические страхи требуют особого внимания психологов, педагогов и родителей, так как при наличии таких страхов ребенок становится скованным, напряженным.

**Цель программы**: коррекция тревожности и преодоление страхов у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

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

6. Повысить уверенность в себе.

**Периодичность:** 1 раз в неделю в течение 6 месяцев. Длительность занятия – 30 минут.

**Планируемый результат:**

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

**Методы и техники:**

* 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.
* Игротерапия.
* Телесная терапия.
* Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
* Арт-терапия.
* Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

**Структура занятия:**

-Ритуал приветствия – 2 минуты.

- Разминка - 5 минут.

- Коррекционно-развивающий этап - 16 минут

- Подведение итогов- 5 минут.

- Ритуал прощания – 2 минуты.

**11*.******Тематический план занятий***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | месяц | Цель, задачи | Содержание |
| 1 | ноябрь | Знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление. | 1. Росточек под солнцем 2. Доброе утро… 3. Что я люблю 4. Качели 5. *Угадай по голосу* 6. Лягушки на болоте 7. Художники – натуралисты |
| 2 |  | Раскрытие своего “Я”. Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости . | 1. Росточек под солнцем 2. Узнай по голосу 3. Моё имя 4. Разведчики 5. Рисование самого себя. 6. Доверяющее падение” 7. Горячие ладошки |
| 3 |  | Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. | 1. Росточек под солнцем 2. Возьми и передай 3. Неваляшка 4. Превращения 5. Рисование на тему « Моё настроение» 6. Пружинки |
| 4 |  | Осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов. | 1. Росточек под солнцем 2. Злые и добрые кошки 3. На что похоже моё настроение? 4. Ласковый мелок 5. Угадай что спрятано в песке 6. Рисование на тему “ Автопортрет” 7. Горячие ладошки |
| 5 | декабрь | Стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка | 1. Росточек под солнцем 2. Петушиные бои 3. Расскажи свой страх 4. Чего я боялся , когда был маленьким 5. Чужие рисунки 6. Дом ужасов 7. Горячие ладошки |
| 6 |  | Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения. | 1. Росточек под солнцем 2. Смелые ребята 3. Азбука страхов 4. Страшная сказка по кругу 5. На лесной полянке 6. Прогони Бабу – Ягу 7. Я тебя не боюсь 8. Горячие ладошки |
| 7 |  | Развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе | 1. Росточек под солнцем 2. За что меня любит мама…папа…сестра 3. Лягушки на болоте 4. Неопределённые фигуры 5. Тропинка 6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему : “Волшебный лес” 7. Доверяющее падение 8. Горячие ладошки |
| 8 |  | Формирование положительной “Я-концепции”, самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности. | 1. Росточек под солнцем 2. Сказочная шкатулка 3. Конкурс боюсек 4. Принц и принцесса 5. Придумай весёлый конец 6. Волшебные зеркала 7. Горячие ладошки |
| 9 | январь | Снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия | 1. Росточек под солнцем 2. Путаница 3. Кораблик” 4. Кони и всадники 5. Волшебный сон 6. Рисуем , что увидели во сне . 7. Волшебники 8. Горячие ладошки |
| 10 |  | Освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих. | 1. Росточек под солнцем 2. Неоконченные предложения 3. Баба- Яга 4. Комплименты 5. В лучах солнышка 6. Солнце в ладошке 7. Горячие ладошки |
| 11 |  | Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. | 1. Росточек под солнцем 2. Веселые путешественники 3. Кораблик 4. Избавление от тревог |
| 12 | февраль | Освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия | 1. Росточек под солнцем 2. Кенгуру 3. Добрый – злой, веселый – грустный 4. Ау! 5. Горячие ладошки |
| 13 |  | Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. | 1. Росточек под солнцем 2. Охотник и заяц 3. Коробка переживаний 4. Я сильный – я слабый 5. Шарик 6. Горячие ладошки |
| 14 |  | Снижение уровня личностной тревожности | 1. Росточек под солнцем 2. Апельсин (или Лимон) 3. Дудочка 4. Достань звезду |
| 15 |  | Снятие мышечных зажимов. | 1. Деревья 2. Щенок отряхивается 3. Любопытная Варвара 4. Чего я боялся , когда был маленьким 5. Драка 6. Дождь в лесу |
| 16 | март | Снижение уровня личностной тревожности | 1. Деревья 2. Дудочка 3. Апельсин (или Лимон) 4. Коробка переживаний 5. Тихое озеро |
| 17 |  | Снятие напряжения, мышечных зажимов, развитие чувственного восприятия | 1. Деревья 2. Подарок под елкой 3. Мартышки 4. Солнышко 5. Ласковые лапки 6. Порхание бабочки» |
| 18 |  | коррекция страхов, тревожности. | 1. Деревья 2. Дружба начинаешься с улыбки 3. Смелый разведчик 4. В темной норе 5. Рисование страха 6. Цветок |
| 19 |  | Дифференциация тревожности и страхов, их первичная стабилизация | 1. Деревья 2. Кто притаился в темноте 3. Пещера страхов 4. Смелый зайка 5. Водопад |
| 20 | апрель | Коррекция тревожности, развитие эмоциональной сфер | 1. Деревья 2. Зайка – трусишка 3. Сказка о страхе 4. Превращаемся в страшных 5. Ночные звуки 6. Дождь в лесу |
| 21 |  | Развитие и гармонизация эмоциональной сферы. | 1. Росточек под солнцем 2. Лисенок боится 3. Муха-Цокотуха 4. Полет высоко в небо |
| 22 |  | Отреагирование страха | 1. Росточек под солнцем 2. Собака лает и хватает за пятки 3. Страх 4. Приветик, зайчик! 5. Лодка 6. Цветок |
| 23 |  | Снятие напряжения, мышечных зажимов, развитие чувственного восприятия | 1. Росточек под солнцем 2. Космонавты 3. Момент отчаяния 4. Потерялся! 5. Сказка о страхе 6. Достань звезду |
| 24 |  | Освобождение от отрицательных эмоций | 1. Росточек под солнцем 2. Неоконченные предложения 3. Баба- Яга 4. Комплименты 5. В лучах солнышка 6. Солнце в ладошке 7. Горячие ладошки |

***111. Литература***

1. Кузьмина М. Детский невроз страха //Школьный психолог, 2000. -№ 5. - С. 8-9

2. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. - 1998. - № 2. - С. 12-14

3. Ярушина И. Программа социально-психологической коррекционно-развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста// Школьный психолог. - 2000. - № 22

4. Интернет – ресурс: <http://www.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?start=3>

Составила педагог – психолог С.Н.Попова