**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