«Цикл занятий по преодолению страхов у детей дошкольного возраста»

В действующую структуру планирования деятельности ДОУ, ФГТ вносит существенные изменения: воспитание и обучение основывается на 2-х взаимосвязанных частях:

• совместная деятельность взрослого и детей

• самостоятельная деятельность детей

Эта модель реализуется через организацию детских видов деятельности и соответствующих им форм работы с детьми. Каждый вид деятельности переплетаются между собой. Главным результатом станет повышение качества образования в условиях ДОУ. Приоритет отдаётся нетрадиционным формам, основанным на активных и интересных методах и приёмах работы.

В психологии сказкотерапия одно из самых молодых направлений, в основе которого один из самых древних способов поддерживать человека с помощью слова.

Актуальность и новизна комплексной сказкотерапии заключается в объединении многих методических, педагогических, психотерапевтических приемов в единый сказочный контекст и адаптация их к психике ребенка и взрослого человека.

Данное направление отличается методологической простотой использования сказки в повседневной психологической практике при глубоком теоретическом обосновании. Эта простота приносит отличные результаты, помогая ребенку выбраться из затруднений.

Сказкотерапия как направление практической психологии привлекательно еще и тем, что имеет немного ограничений, по сравнению с другими подходами. Так, например, у нее нет возрастных границ: в каждом возрасте своя сказка, миф, притча, легенда, басня, баллада, песня и т.д. Не выявлено ограничений и по шкале «нормальное – отклоняющееся развитие»: сказкотерапия «работает» и с «нормально развивающимися», и с «альтернативно развивающимися» людьми (имеются в виду особенности интеллектуального, психофизического и сенсорного развития).

Таким образом, комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку прожить многие ситуации, с аналогами которых он столкнется во взрослой жизни. И значительно расширить его мировосприятие и способы взаимодействия с миром и другими людьми.

Сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Обширные области исследований, посвящённых страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции. Литературы по данной проблеме разработано немного. Хотя проблема страхов у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время. Проблема страхов мало используется и в практике дошкольных учреждений. И будучи ещё в детском саду, дети должны пройти все тесты тревожности и преодолеть барьер страха в своём сознании.

Проблема возможности сказкотерапии как метода коррекционной работы по преодолению страхов у детей старшего дошкольного возраста остается неосвещенной.

Время диктует новые требования к созданию и использованию новых методов, психокоррекционных программ, направленных на работу с проблематикой. Сегодня перед специалистами в области психологии встает потребность в разработке технологий, имеющих более широкие возможности в эффективности психологического воздействия, обучения, тренировки, реабилитации и т.д.

Обогащение практической психологии новыми средствами и методами эффективной работы с детьми, в частности таким направлением, как сказкотерапия, является отрадным фактом последнего десятилетия.

Метод сказкотерапевтической коррекции органично синтезируется со всеми известными методами психотерапии, применяется как в индивидуальной работе, так и в групповой, подходит для любого возраста.

В данном пособии рассмотрены практические возможности сказкотерапии в целях коррекции страха у детей старшего дошкольного возраста.

Цель: распространение опыта работы по преодолению страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Разработать и реализовать цикл занятий по преодолению страхов посредством сказкотерапии у детей старшего дошкольного возраста.

2. Проверить эффективность цикл занятий по коррекции страха у детей дошкольного возраста.

Прежде чем применять те или иные формы работы, а также использовать сказку, необходимо знать, что сказкотерапия как психологический метод накладывает свои возрастные ограничения при работе с детьми: ребенок должен иметь четкое представление о том, что существует сказочная действительность, отличная от реально существующей. Обычно навык такого различения формируется у ребенка к 3,5–4 годам, хотя, безусловно, в каждом конкретном случае необходимо учитывать индивидуальные особенности развития ребенка.

Составлена и предложена сказкотерапевтическая серия занятий для снижения уровня страха у детей дошкольного возраста.

Цикл занятий по использованию сказкотерапии.

Занятие 1.«Страна разговаривающих предметов»

Цели и задачи:

Устранение либо частичное обесценивание страха темноты

Повышение самооценки

Развитие ориентации в пространстве, темноте

Развитие тактильных, кинестетических ощущении

Развитие коммуникативных навыков, работа над сплоченностью

Развитие фантазии , креативного мышления

Развитие речи, логики, мышления

Оборудование:

«Волшебный цветок»

По паре карточек – «билетов» одного цвета

Нарисованные городские домики

ПСИХОЛОГ: -Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами попадём в чудесную страну разговаривающих предметов: там все-все умеют чувствовать и говорить. Итак, давайте подойдем к волшебному цветку:

Цветок, цветок, в сказку веди

Не дай, цветок, ослабнуть в пути,

Для нас ты смелость и свет подари

И сказку новую нам оживи.

ПСИХОЛОГ:

-Ну вот мы и попали в страну «Услышляндию». Как вы думаете, что говорят и чувствуют эти стены?

ДЕТИ: прислушиваются к себе, угадывая, как бы они говорили друг с другом и о чем, если бы были стенами.

ПСИХОЛОГ:

- ….Этот пол?

ДЕТИ: пытаются представить, как чувствует себя пол под ними, как они по нему ходят, легко ли ему и т.п.

ПСИХОЛОГ:

-Зеркало?

ДЕТИ: пытаются представить себя зеркалами, например меняют отражения в себе.

ПСИХОЛОГ:

- О чем говорят деревья и машины на улице?

ДЕТИ: пытаются поставить себя на место машин и деревьев.

ПСИХОЛОГ:

-Давайте представим, что все мы – АВТОБУСЫ. О чём мы можем думать, говорить?

ДЕТИ: представляют, как могли бы чувствовать и размышлять автобусы, если бы они были живыми и разумными.

ПСИХОЛОГ:

-Все люди, звери и , наверно, предметы чего то бояться….Итак, мы автобусы. Чего мы можем бояться?

ДЕТИ: дети перечисляют, какие страхи могли бы быть у живых автобусов.

ПСИХОЛОГ:

- Сегодня мы узнаем, что же думал и чувствовал маленький автобус, который очень боялся…темноты. Итак, жил – был на свете малютка – автобус. Он был ярко красного цвета и жил с мамой и папой в гараже. Каждое утро все трое умывались, заправлялись бензином, маслом и водой, а затем везли пассажиров и з деревни в большой город у моря. Туда и обратно, туда и обратно.

ДЕТИ: играют в игру «Автобусы – пассажиры». Каждому «автобусу» нужно найти своего «пассажира» по билетам одного цвета. А затем, взявшись за

руки, «поехать» под музыку, пока другие «автобусы» не найдут своих «пассажиров» Игра выполняется без слов.

ПСИХОЛОГ:

- Малютка – автобус часто проделывал этот путь днем, но поздно вечером ездить ему не приходилось. К тому же он очень боялся темноты.

- Ребята, давайте покажем как он боялся?

ДЕТИ: изображают страх.

ПСИХОЛОГ:

- И вот мама сказала ему… Что могла сказать малютке-автобусу мама чтобы он не боялся темноты? Какими словами утешить, подбодрить?

ДЕТИ: предлагают свои варианты слов утешения.

ПСИХОЛОГ:

- Послушайте – ка одну историю! Давным-давно темнота очень боялась автобусов. И однажды мам сказала ей: «Не надо бояться. Если ты вечером побоишься выйти, чтобы окутать мир тьмой, люди так и не узнают, что пора спать. И звезды не узнают, что пора светить. Ну же смелей!»

ДЕТИ: выполняют пантомимный этюд «Темнота боится». Ребята показывают состояние и настроение темноты.

Мне страшно, мурашки бегут по спине.

Мне грустно, печально, нерадостно мне.

Пойду я направо, налево, кругом,

Но только спуститься я вниз не могу.

Автобусов страшно боюсь…Но, друзья,

На землю спускаться - работа моя.

ПСИХОЛОГ:

- Наконец темнота окутала весь город, но не успела она опомниться, как гудя, на ходу, сквозь нее промчался автобус. Какая неожиданность, но ей понравилось. Пожалуй, немножко щекотно, но очень весело.

ДЕТИ: играют в подвижную игру «Автобусы ловят, щекочут темноту» (модификация «Липучки»). Двое (автобус), взявшись за руки, ловят темноту (всех остальных). Кого поймают, присоединяют к себе – и ловят дальше.

ПСИХОЛОГ:

- Позднее, когда вышла луна, темнота играла в прятки с домами. А утром взошло солнце и отправило темноту домой к маме. Но теперь темнота уже не боялась автобусов.

ДЕТИ: играют в игру «Темнота ищет дом». Спрятаны нарисованные дома; психолог направляет ребят на поиски по залу или говорит где, «горячо», где «холодно».

ПСИХОЛОГ:

- Когда мама-автобус закончила свою историю, малютка – автобус сказал:»Ладно, поеду». Пришел водитель, завёл мотор, зажег свет, пришли люди, расселись по местам и маленький автобус поехал прямо в темноту к большому городу.

ДЕТИ: играют в игру «Автобус едет в темноту». Ребята вместе с психологом делают большой «паровозик». И ездят – ходят по практически не освещенному «городу – залу».

ПСИХОЛОГ:

- А теперь, ребята, мы должны покинуть эту чудо – страну, ведь наше время истекло, скорее к Чудо – цветку.

Цветок, цветок, сказка пришла,

Нам много чудного преподнесла.

Скорее домой нас отнеси

И, что узнали мы, в нас сохрани!

ПСИХОЛОГ:

- Ну вот, ребята, мы узнали одну маленькую историю. Как вы думаете, теперь темнота будет бояться автобусов?

ДЕТИ:

- Нет.

ПСИХОЛОГ:

- А автобусы темноту будут бояться?

ДЕТИ:

- Нет.

ПСИХОЛОГ:

- Что нужно для того, чтобы на бояться? Что посоветовала мама автобусу?

ДЕТИ:

-Попытаться понять, что скрывает темнота.

Прощание.

Занятие 2 «Волшебный цветок»

Цели и задачи:

Устранение либо частичное обесценивание страха темноты

Повышение самооценки

Развитие ориентации в пространстве, темноте

Развитие тактильных, кинестетических ощущении

Развитие коммуникативных навыков, работа над сплоченностью

Развитие фантазии , креативного мышления

Развитие речи, логики, мышления

Оборудование:

«Волшебный цветок»

Гирлянды

Диапроектор, диафильм

Фонарик

ПСИХОЛОГ:

-Здравствуйте, ребята! Сегодня мы опять отправимся в страну чудес. Мы там встретим прекрасную героиню – красивую, но грустную. А кто это такая, вы сами мне скажите.

Цветок, цветок, в сказку веди

Не дай, цветок, ослабнуть в пути,

Для нас ты смелость и свет подари

И сказку новую нам оживи.

И вот мы уже идем на поиски нашей героини. Как вы думаете, почему у нас слабое освещение?

ДЕТИ: выдвигают свои версии

ПСИХОЛОГ:

-Да потому что, она не любит много света – она вообще при нем исчезает. Она не сердитая и не страшная, она просто не может жить при свете. Вы догадались, кто это?

ДЕТИ: отвечают

ПСИХОЛОГ:

-А вот и она… (Сидит красивая, вся в черном, Темнота и плачет.) Почему ты плачешь? И расскажи ребятам - кто ты?

ТЕМНОТА:

-Я – Темнота. А плачу я потому, что очень люблю детей, а они меня почему-то все очень боятся.

ПСИХОЛОГ:

- Ну что ты, Темнота, очень многие ребята тебя не боятся совсем, а те, кто боятся, не знают, как ты переживаешь… Ребята, мы боимся эту Темноту?

ДЕТИ: отвечают

ПСИХОЛОГ:

-Милая Темнота, хочешь, мы с тобой поиграем?

ДЕТИ: Играют в подвижную игру «Жмурки наоборот». Один участник с завязанными глазами ловит других и узнает на ощупь, психолог координирует движения.

ТЕМНОТА:

- Ой, как весело! Спасибо, ребята, а я вам хочу кое -что показать. (Включает гирлянды.) Ведь и гирлянды и салюты очень красиво смотрятся именно в темноте.

ПСИХОЛОГ:

- Ребята, а чем еще освещают таинственный мир темноты?

ДЕТИ: предлагают варианты (люстры, фонари, фары, рекламные вывески, светильники, свечи и т.п.).

ТЕМНОТА:

- А еще я хочу вам показать одно из моих любимых развлечений

ДЕТИ: смотрят небольшой диафильм «Ахи- Страхи»

ПСИХОЛОГ: проводит краткое обсуждение диафильма.

- А ведь смотреть диафильмы тоже можно только в темноте.

-Ой, а почему ты опять заплакала! А сейчас тебя, что огорчило?

ТЕМНОТА:

- Вы- то хорошие ребята, а все остальные дети так и будут меня боятся. АААА!

ПСИХОЛОГ:

- Нет, мы расскажем им, что ты совсем не страшная.

ТЕМНОТА:

- Но я им все время об этом говорю, но они меня не слышаааааат.

ПСИХОЛОГ:

- А давай им что- нибудь посоветуем. Ребята, почему мы боимся темноты?

ДЕТИ: рассказывают свои причины страха перед темнотой.

ПСИХОЛОГ:

- А что можно сделать , чтобы не боятся ее?

ДЕТИ: предлагают свои варианты решения этой задачи.

ТЕМНОТА:

-Конечно, ребята, меня не стоит боятся, но не забывайте о том, что я иногда сама не вижу, что во мне прячется. Остерегайтесь открытых люков, разных ямок и всяких других неприятностей, которых можно просто не увидеть в темноте.

ПСИХОЛОГ:

- Да, а можно взять фонарик… Вот посмотрите (достает фонарик). Только нельзя светить на Темноту - она боится фонарика.

ДЕТИ:

-А почему ты боишься света?

ТЕМНОТА:

-Я исчезаю при свете, а ведь если я не спущусь на город , то люди не узнают, что пора ложиться спать, а звездочки с луной не узнают, что пора выходить на небосклон. А теперь давайте еще поиграем, а то ведь со мной никто никогда не играет.

ДЕТИ: играют в подвижную игру «Кто поймает зайчика». Темнота пускает «зайчиков» фонариком, одни дети по очереди( во избежание травм) ловят его под музыку, а другие подсказывают: правее- левее- выше и т.д.

ТЕМНОТА:

- Здорово, очень мне с вами весело! А приходите ко мне еще раз! Вы придете?

ДЕТИ:

-Да.

ПСИХОЛОГ:

- А сейчас нам пора расставаться, но мы помним, что ты (Темнота) совсем не страшная и очень-очень добрая. Скорее подойдите все к цветку, пора возвращаться в детский сад.

Цветок, цветок, сказка пришла,

Нам много чудного преподнесла.

Скорее домой нас отнеси

И, что узнали мы, в нас сохрани!

Ребята, понравилось вам в этой сказке?

ДЕТИ: рассказывают о своих впечатлениях.

ПСИХОЛОГ:

- Что сохранил в вас волшебный цветок?

ДЕТИ: перечисляют то, что им запомнилось.

ПСИХОЛОГ:

- Темнота- она какая? Почему ей грустно?

ДЕТИ: описывают Темноту.

ПСИХОЛОГ:

-Отчего дети ее боятся?

ДЕТИ:

-…(того, чего можно не разглядеть)

ПСИХОЛОГ:

- Чем освещают волшебный мир темноты?

ДЕТИ: предлагают варианты.

ПСИХОЛОГ:

- Молодцы! Мы еще раз навестим Темноту?

ДЕТИ: отвечают утвердительно.

Прощание

Занятие 3. «Волшебная страна Темнота»

Цели и задачи:

Устранение либо частичное обесценивание страха темноты

Повышение самооценки

Развитие ориентации в пространстве, темноте

Развитие тактильных, кинестетических ощущении

Развитие коммуникативных навыков, работа над сплоченностью

Развитие фантазии , креативного мышления

Развитие речи, логики, мышления

Оборудование:

Бенгальские огни

Мешочек с разнообразными предметами

10 маленьких фонариков

Кувшин

Большой «пазл» (с изображением кувшина)

Большой цветок (раскидистый)

«волшебный цветок»

Стулья детские (5-6 штук)

Скользкая материя больших размеров

«тоннель» из обручей, обтянутых тканью

ПСИХОЛОГ:

-Здравствуйте, ребята, сегодня мы опять попадем в сказку к чудо - темноте. Давайте вспомним, что было, когда мы ее видели в в последний раз (вспоминаем). А теперь, ребята, пойдемте скорее к нашему волшебному цветку, который поможет нам попасть в новую сказку. (дети садятся вокруг «волшебного цветка»).

Цветок, цветок, в сказку веди

Не дай, цветок, ослабнуть в пути,

Для нас ты смелость и свет подари

И сказку новую нам оживи.

-Смотрите, ребята сегодня совсем темно, но нам ведь совсем не страшно, правда. Давайте попробуем найти Темноту (ищут Темноту в тёмной комнате по шепоту).

ДЕТИ: приветствуют Темноту.

ТЕМНОТА:

-Я тут, я тут. (шепотом)! Ребята, а я очень рада, что вы ко мне пришли. Вы меня нашли, узнали. А вот интересно, узнаете ли вы друг друга?

ДЕТИ: играют в игры «Узнай на ощупь» и «Узнай по голосу».

ПСИХОЛОГ:

- Как здорово! Вы так хорошо знаете друг друга! Что – то мне кажется что ты сегодня какая - то странная, что случилось? Ты съёжилась, сгустилась, забилась куда-то…

ТЕМНОТА:

- Дело все в том, что я такая темная, что не всегда знаю, что во мне прячется. То мне кажется, что это паук, а это просто цветок. То мне мерещится Баба Яга, а я ее очень-очень боюсь. Вот и теперь я думаю, что там стоит дракон (показывает на пианино).

ПСИХОЛОГ:

- Ребята, разве это дракон? Как вы думаете, что это?

ДЕТИ: отвечают, что это пианино.

ПСИХОЛОГ:

-Мы можем тебе показать, Темнота.

ДЕТИ: подсвечивают весь рояль фонариками.

ТЕМНОТА:

- А там осьминог (и т. п.).

ПСИХОЛОГ:

- Ребята, покажите Темноте, кто там… Вот видишь Темнота это вовсе не страшные предметы, а обыкновенные, которые из-за твоей фантазии становятся пугающими. А мы ведь с ребятами тоже умеем превращаться в разных животных и даже предметы (игра «Море волнуется раз»).

ДЕТИ: учат Темноту играть в игру «Море волнуется раз» и она сама называет изображаемые предметы.

ТЕМНОТА:

- Ребята, что же мне делать, что бы не бояться?

ПСИХОЛОГ:

- У нас есть для тебя маленький подарочек, его найдут ребята вот в этом большом мешке. (игра «Волшебный мешок»)

ДЕТИ: объясняют, что нашли, какой формы, температуры, фактуры и т.п.

ПСИХОЛОГ:

- А вот и он – твой подарочек! Это маленький фонарик, который мы дарим тебе, чтобы ты не боялась всяких страшилищ. Ребята, мы подарили Темноте фонарик, а чем еще можно осветить тёмное царство Темноты?

ДЕТИ: беседуют об освещении, предлагают варианты – свечи, гирлянды, фонарики, лампы, светофор, вывески и т.д.

ПСИХОЛОГ:

- А еще, чтобы ты никого не боялась, я тебе и всем ребятам дарю волшебный стишок.

Страх, страшок, страшилка,

Брысь, брысь, брысь.

В смех, смешок, смешилку

Пре-вра-тись!

Когда ты увидишь, что -то страшное и ужасное, то сразу говори эту прогонялку.

ТЕМНОТА:

- Давайте я попробую! (Пробует.)

ПСИХОЛОГ:

- А теперь вы, ребята. Все вместе. По одному.

ДЕТИ: разучивают стишок.

ТЕМНОТА:

- Здорово! Ничего не боюсь! (В комнате вспыхивает и гаснет свет. Темнота падает).

ПСИХОЛОГ:

- Что с тобой? Чем мы можем помочь? Кто же это сделал?

ТЕМНОТА:

- Вон там… (Показывает в угол комнаты. В углу лежат разрозненные части большого пазла. У каждого ребенка своя часть пазла, дети собирают из десяти частей единую картинку.)

ПСИХОЛОГ:

- Ребята, посмотрите, что там нарисовано (например кувшин с «живой» водой».

ДЕТИ: отвечают.

ПСИХОЛОГ:

- Ну что, ребята, значит надо найти для Темноты кувшин с «живой водой», в ее темном царстве это трудновато. Готовы ли вы идти?

ДЕТИ:

-… Мы идем по горам (по стульям), по болоту (по скользящей ткани на четвереньках), по пещере 9через обручный тоннель, обтянутый черной тканью). Вот он, наш волшебный сосуд! (Поим Темноту, она приходит в себя).

ТЕМНОТА:

- Спасибо, ребята! Вы мне очень помогли сегодня. Опять меня порадовали, научили никого и ничего не бояться, спасли.

ПСИХОЛОГ:

- Но кто же зажег свет, прямо в волшебной сказке? Как вы думаете, ребята?

ДЕТИ: предлагают свои варианты.

ПСИХОЛОГ:

- А ты как думаешь, Темнота?

ТЕМНОТА:

- Я думаю, что это кто-нибудь, кто боится меня, потому что не знает какая я одинокая и несчастная, как мне бывает грустно и страшно. Но вы,

ребята, не побоялись со мной играть, меня выручать. Спасибо вам! За это я хочу вас наградить. (Достаёт бенгальские огни, дети зажигают их).

ПСИХОЛОГ:

- Ах, как красиво горят бенгальские огни в темноте, но нам, ребята, пора возвращаться, до свидания, Темнота. А сейчас нам пора возвращаться из сказки.

Цветок, цветок, сказка пришла,

Нам много чудного преподнесла.

Скорее домой нас отнеси

И, что узнали мы, в нас сохрани

Ну вот мы и вернулись из сказочного путешествия. Расскажите, ребята, что сохранил в нас волшебный цветок. Что для нас было наиболее важное и интересное? Что было трудно? Как вы себя чувствуете (какие ощущения)?

ДЕТИ: делятся впечатлениями.

Прощание.