Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа-интернат № 357 среднего (полного) общего образования с углублённым изучением

физической культуры Приморского района Санкт-Петербурга

«Олимпийские надежды»

Дошкольное отделение

**Программа психологической помощи ребенку старшего дошкольного возраста с навязчивыми кошмарными снами**

Воспитатель:

Говоркова Анна Сергеевна

Санкт-Петербург

2013

**«Программа психологической помощи ребенку старшего дошкольного возраста с навязчивыми кошмарными снами»**

1. **Пояснительная записка.**

Кошмарный сон представляет собой «ужастик», который обычно «просматривается» глубокой ночью в фазу так называемого быстрого сна.Сюжет ночного боевика нередко крут и весьма замысловат. Проснувшись, человек более-менее неплохо помнит его содержание. Жути такое сновидение нагоняет неслыханной, но пробудившийся человек почти не чувствует вегетативных реакций собственного организма — типа холодной испарины на лбу или сердцебиения.

Мозг продолжает работать и ночью, обнажая нерешенные проблемы, часто в гротескном, абсурдном виде. Сны могут предвосхищать опасность, но обычно они отражают то, что уже реально произошло с нами, то есть являются подсознательной переработкой ранее имевших место переживаний. Дети не любят рассказывать о ночных ужасах, отделываются односложными фразами, не хотят их вспоминать. Страшные сны реже снятся тем детям, родители которых не смотрят на жизнь пессимистически, а ведут себя уверенно и гибко, пользуются заслуженным авторитетом и любовью. Исключением являются одаренные дети, так как они впечатлительны и обладают хорошей фантазией, которая реализуется в сновидениях.

Максимальные значения страхов кошмарных снов у мальчиков наблюдаются в 6 лет, у девочек – в 5-6 лет и у дошкольников – в 7 лет.

Тенденция к уменьшению страхов кошмарных снов заметна у первоклассников. Это объясняется новой, социально-значимой позицией школьника.

Страхов кошмарных сновидений больше у детей, страдающих неврозами. По беспокойству, испытываемому детьми перед сном, можно уверенно судить о появлении у них кошмарных сновидений даже в том случае, когда они полностью забываются утром. Кошмарные сны могут повторяться, приобретать навязчивый характер. В таких случаях ребёнок  по нескольку недель, а то и месяцев может находиться в непонятном для взрослых напряжении перед сном. Ребёнок перед сном жмётся поближе к родителям, свет просит выключать после засыпания, дверь должна быть полуоткрыта, так, на всякий случай; становится беспокойным – говорит что-то, вскрикивает, с кровати может свалиться, бегает в туалет или к родителям, иногда может слегка обмочиться… Успокаивающие беседы не всегда помогают.

Повторные кошмарные сновидения появляются, если у родителей в их детстве были аналогичные явления; если ребёнок впечатлительный, у него развита долговременная или эмоциональная память, некоторая неуверенность в себе, пусть в виде излишней зависимости от родителей, не говоря уже о повышенном уровне беспокойства и страхов.

Навязчивые кошмарные сновидения чаще преследуют детей после 10 лет (падение в колодец). Чем больше ребёнок думает о пережитом во сне кошмаре, ожидает его, то он чаще его посещает.

В основе большинства кошмарных снов находятся страхи, порожденные семейной ситуацией, размножающиеся сверх возрастной нормы и приобретающие угрожающий для жизни характер. Поэтому самым действенным способом устранения кошмарных снов будет уменьшение дневных страхов у детей, повышение их уверенности в себе, налаживание взаимоотношений в семье, включая коррекцию неправильного воспитания и нейтрализацию конфликтов.

**Цель.** Устранение навязчивых ночных кошмаров у детей старшего дошкольного возраста

**Задачи:**

1. Уменьшение дневных страхов у детей посредством психотерапевтических подвижных игр.

2. Повышение уверенности детей

3. Отреагирование при помощи эмоций ранее испытанных детьми страхов.

3. Создание условий для улучшения эмоциональных отношений между матерью и ребенком.

Принципы в реализации программы.

В качестве принципов коррекционной работы мы использовали следующие принципы:

\* учет индивидуальности каждого ребенка;

\* открытого выражения чувств (побуждение ребенка к спонтанному выражению своих чувств).

\* активности;

\* соблюдение принципа адресности (подразумевает обращение к конкретной аудитории с учетом уровня физического и психического развития, социального и культурного уровня, и т.д.)

\* добровольности участия (играть и заниматься без принуждения, по желанию);

\* конфиденциальности

**Адресат:**

1. Подгруппы детей (4-6 человек), куда включаются дети старшего дошкольного возраста.
2. Родители с детьми (2-4 семьи)

Коррекционная программа рассчитана на 10 встреч. Для повышения эффективности программы занятия должны проходить 1-2 раза в неделю.

Коррекционная программа включает в себя 3 этапа:

1 этап – Коррекция дневных страхов у детей с помощью терапевтических игр;

2 этап – Коррекция страхов у детей с помощью рисунка

3 этап – Повышение уверенности в себе у детей;

4 этап – Семейная балинтовская группа;

Тематический план коррекционной программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Содержание** | **Общее время** |
| **1 этап**  Игровая коррекция страхов. | **Занятие 1.**   * «Замри»; * «Прятки»; * «Жмурки». | 30 – 40 мин. |
| **Занятие 2.**   * «Кто первый»; * «Проникновение и выход из круга»; * «Быстрые ответы» | 30 – 40 мин. |
| **Занятие 3.**   * «Прятки»; * «Коридор»; * «Кочки»; * «Замри». | 30 – 40 мин. |
| **2 этап. Занятия 4-5.** Коррекция страха с помощью рисунка. | **Занятие 4.**   * «Мышь и мышеловка»; * Рисование «Мой страшный сон»; * Рассказ о рисунке; * Проигрывание истории | 35-40 мин. |
| **Занятие 5.**   * «Жмурки»; * Рисование «Я больше не боюсь»; * Рассказ о рисунке; * Проигрывание истории | 35 – 40 мин. |
| **3 этап. Занятия 7 – 9.**  Повышение уверенности в себе у детей. | **Занятие 6.**   * «Мышь и мышеловка»; * «Кораблик»; * «Качели»; * «Неваляшка»; * «Соломинка на ветру» | 35 – 40 мин. |
| **Занятие 7.**   * «Гармоничный танец»; * «Маски»; * «Необычное сражение»; * «Рыбаки и рыбка»; * «Медвежонок» | 35-40 мин. |
| **4 этап. Занятие 8-10.** Проведение Семейной балинтовской группы | **Цель:** стабилизация взаимоотношений между родителями и детьми |  |

**1 ЭТАП.**

Игра **"Пятнашки"** служит своеобразной разминкой к последую­щим играм и содержит ряд правил. Ограничивается игровая пло­щадка, беспорядочно ставятся стулья, чтобы между ними оста­лось расстояние для прохода. Нельзя "пятнать" через стулья. Можно отворачиваться, увертываться. Кто случайно заденет сту­лья или выбежит за пределы площадки, становиться водящим. Хлопать только по нижней части спины, конкретно - по ягоди­цам. Причем нужно ударять сильно, эмоционально, с угрозами. Тем самым устраняются страхи боли и уколов, физических нака­заний. Водящий должен сыпать угрозы. Эта игра может исполь­зоваться в разных модификациях.  
  
Игра **"Жмурки"** проводится после пятнашек. Водящему надо найти стоящих в разных местах игровой площадки детей. Основное пра­вило игры - стоять на одном месте и ничем не выдавать себя. Требуются определенная выдержка, терпение в противополож­ность беспокойству и возбуждению. Можно изгибаться, наклонять­ся, даже ложиться, когда водящий проходит и пытается нащупать вытянутыми руками участников игры, но ноги остаются как бы приклеенными к полу и нельзя говорить. Водящему завязывают глаза и три раза крутят. Надо выключить свет, чтобы был полу­мрак, сделать атмосферу таинственности. Устраняют страх вне­запного воздействия, темноты и замкнутого пространства.  
  
В игре **"Прятки"** заранее договариваются, где прятаться нельзя. Игра происходит при полумраке. Опять игра проходит с различ­ными угрозами.

**"Кто первый"** - в середине комнаты ставятся два стула и между ними остается проход, через который может пройти или пролезть только один человек. Играющие встают на четвереньки у стены лицом к стульям. Руки находятся на стартовой линии, как на старте, и любое движение раньше времени считается нарушением. На­чинать надо по сигналу и ползком. Ползти до стульев и между ними, огибая один из них и возвращаться назад, прикоснувшись рукой к стене, (минимум трое участников). Кто это сделает первым, тот и выиграл. Когда ползут, то можно задерживать друг друга, цепляться за одежду, толкаться. Используется для снятия страха неожидан­ного воздействия и для тренировки внимания и торможения.  
  
**"Быстрые ответы"** - игровое пространство разделяется на не­большие квадраты, на которые становятся участники. Ведущий находится напротив них. Ведущий задает вопросы поочередно каждому участнику за ограниченное время (1-2-3). После счета 3 ответ считается недействительным. Вопросы носят шутливый характер. Например: "Как называется страна, где живут самые большие люди?" - "Великания". "Почему лягушки скачут?" - "Ноги длинные". "Почему крокодил зеленый?" - "Живет в болоте". "По­чему мороженое холодное?" - "Из холодильника". "Почему птич­ки поют?" - "Весело". "Почему земля круглая?" - Так получилась". Для более взрослых: "Куда нельзя налить воду?" - "В полную кружку". Эта игра снимает торможение, возникающее при внезап­ных вопросах, развивает сообразительность, смекалку.  
  
Существует комплекс игр, которые рекомендуется проводить в семьях, особенно там, где есть несколько детей, бабушки, дедушки.  
  
**"Проникновение и выход из круга"** - взрослые и дети со сцеп­ленными руками образуют круг. Все закрывают глаза и заявля­ют, что никто не проникнет в их царство. Играющие пытаются по очереди проникнуть в круг через одну из пар. Но охрана начеку и быстро реагирует на заметный шорох, случайное прикосновение. Если кто-то пробрался в круг, то хлопает в ладоши, и теперь он должен выйти из круга. Цель: помогает устранить страх замкну­того пространства.  
  
**"Коридор"** - родители и дети распределяются на 2 лагеря. Об­разуется коридор, играющие изображают собак, встают на чет­вереньки напротив друг друга, начинают лаять, но оставаясь на цепи. Ребенок должен пройти бесшумно или шумно и быстро по коридору, схватить приз в конце и вернуться. Цель: устранить страхи нападения животных, боли, неожиданного воздействия, отчасти - замкнутого пространства.  
  
**"Кочки"** - расставляются на расстоянии 1 шага (ребенка) стулья, повернутые в разные стороны. Сами стулья - это камни, выступа­ющие из воды. Тот, кто оступается, неизбежно попадает в воду, но должен подняться и продолжить путь. Надо перейти на другой берег. Затем расстояние между стульями увеличивается. Взрослые и дети стоят по обе стороны, нагнетают обстановку, потом все уча­стники игры встают на четвереньки по обе стороны стульев и пу­гают проходящих мимо, внезапно вскакивая, махая руками, изда­вая угрожающие звуки, но не дотрагиваясь при этом руками. Цель: преодоление страхов глубины и чудовищ, живущих в глубине.

**3 ЭТАП.**

**Повышение уверенности в себе.**

**«Мышь и мышеловка»** (для детей с 5 лет)

Необходимое количество играющих 5 – 6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка (м.б., сеть). Водящий – в кругу. Его задача всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

Предупреждение:

1.  Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно мышке.

2. Если взрослый замечает, что мышонок загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его».

**«Кораблик»** (для детей с 5 лет)

Необходимо небольшое одеяло. Количество играющих минимум 2 взрослых и ребенок, либо 5 – 6 детей. Одеяло это корабль, красивый парусник. Дети матросы. Один ребенок капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!», или «Стоп машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

**«Качели»** (для детей с 4 лет)

В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2 – 3 минуты.

Предупреждение: Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку.

Затем участники меняются местами.

**«Неваляшка»** (для детей с 6 лет)

Необходимое количество участников трое, желательно, родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2 – 3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

Предупреждение: Дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнения с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

**«Соломинка на ветру»** (для детей с 6 лет)

Упражнение выполняется с группой детей и взрослых не менее 6 – 7 человек. Все встают в круг вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», – участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый страхует другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Предупреждение: Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно.

**«Гармоничный танец»** (для детей с 6 лет)

В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (Лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться.

Предупреждение: Не допускать смены ролей, то есть ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнять упражнение сначала с открытыми глазами.

**«Необычное сражение»** (для детей с 5 лет)

Количество участников – не менее 2-х человек.В просторном помещении или на улице накидывается много маленький мячей или собранных заранее высохших еловых шишек.

Представив, что в предстоящей «битве» обязательно надо победить, участники игры пытаются нападать и защищаться, кидая шишки или мячи. Каждый должен собрать больше трофеев, а свои запасы беречь.

Замечание: Объясните, что попадание мячом или шишкой это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

**«Рыбаки и рыбка»** (для детей с 6 лет)

Чем больше участников, тем игра интереснее и полезнее, но не менее 6.

Два участника – рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся сетью. Процесс смены ролей повторяется 2 – 3 раза.

Предупреждение: Движения сети должны быть в меру агрессивными.

**«Медвежонок»** (для детей с 4 лет)

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:

Медвежонок, медвежонок Спит в своей берлоге. Хоть он не опасен, Будьте осторожны: Вы такому шалуну Не верьте никогда.

«Медвежонок» по окончании стишка (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

**4 ЭТАП.**

**Проведение семейной балинтовской группы.**

Провести семейную балинтовскую группу запланировано 3 раза.

**Балинтовская группа** – этометод групповой тренинговой исследовательской работы.

В классической литературе выделяют:

* Классическая балинтовская группа
* Экзистенциональная балинтовская группа

Однако современными психологами был предложен вариант балинтовской группы, который был назван семейной балинтовской группой.

**Цель** семейной балинтовской группы:повышение психологической компетентности посредством анализа семейных отношений (эта цель в основном обозначается в отношении родителей) и уменьшение эмоционального напряжения от неадекватных взаимодействий в семье (эта цель обозначается в основном в отношении детей).

**Особенности проведения** балинтовской группы с семьей ребенка дошкольного возраста:

1. Присутствие не более 3-4 семей с детьми дошкольного возраста, минимальное количество – 1 семья
2. Периодичность проведения: 1 раз в неделю, время 35-40 минут
3. Нет необходимости в постоянном составе участников
4. В качестве руководителя может быть не только специалист по работе с семьей, но и родитель
5. Специфичность задач:
   * Осознание искажений в восприятии себя и других членов семьи в контексте конкретной ситуации достигается путем усиления и преувеличения негативных проявлений поведения в игровых ситуациях
   * Коррекция эмоциональных нарушений во взаимоотношениях членов семьи основана на проигрывании трудных ситуаций
   * Расширение представлений об общении в семьи происходит за счет игрового взаимодействия
   * Развитие у членов семьи способности более адекватно понимать себя
   * Формирование навыков коллегиальной психологической поддержки

*Технология проведения семейной балинтовской группы.*

*1 этап.* Определение именинника истории. Ведущий предлагает: «Кто сегодня хотел бы рассказать свою историю, сказку, которая произошла с вами или которую вы придумали?»

*2 этап.* Спонтанный рассказ. На данном этапе свою историю могут рассказать и взрослые, и дети. Очень важно соблюдать очередность.

*3 этап.* Вопросы. После рассказанной истории участники задают уточняющие вопросы.

*4 этап.* Распределение ролей. Рассказчику предоставляется почетное право распределения ролей. Участникам группы разрешается конкретизировать у рассказчика функции своей роли.

*5 этап.* Ролевая игра. На данном этапе важно оценить поведенческие проявления и эмоциональные реакции, которыми именинник сопровождал свой рассказ.

*6 этап.* Ответ. Проблемная ситуация может применяться ребенком в закодированном виде, например, в виде сказок.

*7 этап.* Обратная связь. Заявителю проблемы предоставляется право указать, кто из участников ему помог.

**Список использованной литературы:**

1. Захаров А. И. "Дневные и ночные страхи у детей". - СПб.: Издательство "Союз", 2004.
2. Игровая коррекция страхов [Электронный ресурс] // <http://do.gendocs.ru/docs/index-94840.html?page=5#2922163>
3. Игры и упражнения на повышение уверенности в себе [Электронный ресурс] // <http://21202s21.edusite.ru/p213aa1.html>
4. Психологическая коррекция детских страхов [Электронный ресурс] // <http://www.vash-psiholog.info/psih/20259-psixologicheskaya-korrekciya-detskix-straxov.html>