Цикл занятий по коррекции страхов в условиях МБДОУ

(Аралова М.А. Справочник психолога ДОУ. – М.: ТЦ Сфера,2010. – 272 с. – (Справочники образования)

**Страх -** психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств (тревоги, беспокойства, и др.) в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности.

Причины страхов:

* Травмирующая ситуация
* Авторитарное поведение родителей
* Впечатлительность
* Внушаемость
* Перенесённый стресс
* Болезнь

Ситуативные страхи из – за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и т.д.

**О том, что ребёнок испытывает страх, свидетельствует следующее:**

* Не засыпает один, не разрешает выключать свет;
* Часто закрывает уши ладонями;в угол, шкаф;
* Отказывается от участия в подвижных играх;
* Не отпускает от себя маму;
* Беспокойно спит, кричит во сне;
* Часто просится на руки;
* не хочет знакомиться и играть с другими детьми;
* отказывается от общения с незнакомыми взрослыми людьми, приходящими в дом;
* категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

Коррекция страхов, как правило, в большей степени осуществляется родителями. Следуя рекомендациям психоневролога или психолога, они пробуют разные методы работы со страхами именно своего ребёнка.

Психолог в ДОУ может помочь детям справиться со страхами, проводя **вербально – художественные или творческие** (музыкальные, пластические) занятия.

Коррекцию страхов проводят не по возрастам, а выбирают для каждой группы детей более простые или более сложные упражнения.

 Фобия – навязчивое состояние, при психических заболеваниях – болезненные, навязчивые, неадекватные переживания страхов конкретного содержания, охватывающих субъекта в определённой обстановке и сопровождающихся вегетативными дисфункциями – сердцебиением, обильным потоотделением, и др Встречаются в рамках психозов, неврозов, органических заболеваний головного мозга. В условиях ДОУ психолого может диагностировать невротические реакции ребёнка, предположить и диагностировать фобию какого – либо рода, но заниматься коррекцией должны врачи – специалисты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата проведения занятия** | **Методы и приёмы** | **Примечания** |
|  | 1. Беседа
2. **Нарисуй свой страх.** (Ребёнку предлагают нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите:» Что мы теперь сделаем с этим страхом?»
3. **Набираюсь храбрости** Дети стоят пятки вместе, носки

 врозь, в руках мяч. По сигналу психолога «Я храбрец» дети подбрасывают мяч вверх |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Придумываем сказку.** Сочините вмести с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросить детей нарисовать это.
3. **Набираюсь храбрости** Дети стоят пятки вместе, носки

 врозь, в руках мяч. По сигналу психолога «Я храбрец» дети подбрасывают мяч вверх |  |
|  | 1. **Беседа. Чтение сказки**
2. **Придумываем и рисуем друга.** Спросите ребёнка: Как ты думаешь, кто ничего и никого не боится?» Когда ребёнок ответит, предложить его (её ) нарисовать.
3. **Набираюсь храбрости** Дети стоят пятки вместе, носки

 врозь, в руках мяч. По сигналу психолога «Я храбрец» дети подбрасывают мяч вверх |  |
|  | 1. **Беседа (чтение сказки)**
2. **Радуга силы.** На листе акварельной бумаги нарисовать радугу. От кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки и размазывать, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный», «Я смелый». « Я смелый» размазывать правой рукой. «Я сильный» - левой.
3. **Вдыхаю смелость, выдыхаю страх** Дети повторяют за психологом «Вдыхаю смелость» - и делают глубокий вдох. Психолог говорит «Выдыхаем страх» - дети сильно выдыхают. Повторить 3 раза
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Напугаем страх.**

Страх боится солнечного света,Страх боится летящей ракеты,Страх боится весёлых людей,Страх боится интересных затей!Я улыбнусь, и страх пропадёт,Больше меня никогда не найдёт,Страх испугается и задрожит,И навсегда от меня убежит!(Дети повторяют каждую строчку, улыбаются и хлопают в ладоши)1. **Выкидываем страх.** Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.
 |  |
|  | 1. Беседа
2. **Если бы я был большой.** Психолог предлагает детям представить, что они выросли. «Как ты будешь прогонять страх у детей, когда сам (сама) станешь взрослым?»
3. **Угощу свой страх.**

Возьму 3 кг плюшек, Конфет, пирожных и ватрушек,Печенья, шоколада,Варенья, мармелада.Лимонада и кефира,И какао и зефира,Персиков и апельсинов,И чернил добавлю синих.Страх всё съест и и вот,У него болит живот.Надулись у страха щёчки,Разлетелся страх на кусочки.Когда дети повторят стихотворение, попросить нарисовать к нему картинку. |  |
|  | 1. Беседа
2. **Волшебная палочка»** На остриё карандаша прикрепить шар из пластилина. Карандаш намазать клеем, обернуть мишурой (дождиком, фольгой). На пластилиновый шар прикрепить бусинки, бисер. Положить палочку на 5 минут «набираться волшебства». Выучить «заклинание» против страха:

Я всё могу, ничего не боюсь,Лев, крокодил, темнота – ну и пусть!Волшебная палочка мне помогает,Я – самый смелый, я это знаю.Повторить «заклинание 3 раза, обвести вокруг себя «волшебной палочкой» |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **У страха глаза велики.** Предложить показать, как дети испугаются, если в комнату приползёт крокодил, прилетит пчела, если в комнате погаснет свет.
3. **Напугаем страх.**

Я хлопаю (хлопать в ладоши)Топаю (топать ногой)Громко рычу (произносить «р-р-р»)Страх прогоняю (махать руками)И хохочу (произнести громко «ха – ха – ха»)1. **Придумываем страшилку.** Психолог начинает, а дети добавляют по предложению. Например, «Была ужасная ночь. На прогулку вышла большая собака. Она хотела кого – нибудь укусить.» И т.д. Психолог должен закончить страшилку смешно. «Вдруг с неба спустилась большая тарелка мороженного. Собака завиляла хвостом, и все увидели, что она совсем не злая, и дали ей лизнуть мороженое».
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Я не боюсь.** Поставьте перед каждым ребёнком два стакана – один полный, другой пустой, дайте ложку (большую пластмассовую). Дети должны повторять за психологом фразу и ложкой переливать из полного стакана в пустой. Например, «Я не боюсь темноты. Я не боюсь собак. Я не боюсь прививок. Я не боюсь грома. Я не боюсь крокодила» и т.д.
3. **Вдыхаю смелость, выдыхаю страх** Дети повторяют за психологом «Вдыхаю смелость» - и делают глубокий вдох. Психолог говорит «Выдыхаем страх» - дети сильно выдыхают. Повторить 3 раза
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Пишем волшебнику Добросилу.**

Нарисовать свой страх и написать: «Волшебник добросил, преврати мой страх в … (глобус, конфету, радугу…)» Письма запечатать в конверты. Принести детям ответ1. **Мы смелые и дружные.**

Мне ничего не страшно с другом – Ни темнота, ни волк, ни вьюга,Ни прививки, ни собака,Ни мальчишка – забияка.Вместе с другом я сильнее,Вместе с другом я смелее.Мы друг друга защитимИ все страхи победим!1. **Вдыхаю смелость, выдыхаю страх** Дети повторяют за психологом «Вдыхаю смелость» - и делают глубокий вдох. Психолог говорит «Выдыхаем страх» - дети сильно выдыхают. Повторить 3 раза
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Любимый цвет героев.** Спросить у детей: «Кто такой настоящий герой?» 2Как ты думаешь, какой у него любимый цвет?» Пальчиковыми красками нарисовать узор этого цвета.
3. **Мы смелые и дружные.**

Мне ничего не страшно с другом – Ни темнота, ни волк, ни вьюга,Ни прививки, ни собака,Ни мальчишка – забияка.Вместе с другом я сильнее,Вместе с другом я смелее.Мы друг друга защитим И все страхи победим!1. **Сильные и слабые.**

Дети сидят на подушках. По сигналу психолога «Слабые» дети ложатся, по сигналу «Сильные» - встают. Повторить 3 раза. |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Кто и как боится?**

Предложить детям без слов изобразить человека, который боится врача. Спросить почему некоторые дети боятся врачей? Беседа по итогам ответов.1. **Замок трёх смельчаков.**

Предложить нарисовать 3х смельчаков. Спросить: «Почему вы считаете, что этот человек смелый?. Когда дети ответят, предложить всем вместе нарисовать замок для трёх смельчаков на листе ватмана.1. **Вдыхаю смелость, выдыхаю страх** Дети повторяют за психологом «Вдыхаю смелость» - и делают глубокий вдох. Психолог говорит «Выдыхаем страх» - дети сильно выдыхают. Повторить 3 раза
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Где живёт страх?** Предложить ребёнкунесколько коробок разного размера. Сделай пожалуйста дом для страха и закрой его крепко.
3. **Вдыхаю смелость, выдыхаю страх** Дети повторяют за психологом «Вдыхаю смелость» - и делают глубокий вдох. Психолог говорит «Выдыхаем страх» - дети сильно выдыхают. Повторить 3 раза
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Закапываем страх.**  Подготовить коробочки с песком и одну пустую коробку. Слепить из глины несколько плоских кругов. Спросить у детей: «Как будет называться этот страх?» (страх темноты, шума, «что меня не заберут из сада и т.д.) Получив ответ, предложить закопать этот страх. Когда все страхи будут закопаны, поставить коробочки в большую коробку и предложить детям нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки. Коробку спрятать в шкаф и запереть на ключ.
3. **Сильный, смелый, добрый** Упр. Выполняют стоя. По сигналу психолога «Сильный» - поднимают вверх левую руку. По сигналу психолога «Смелый» - поднимают вверх левую ногу, согнутую в колене. По сигналу «Добрый» - хлопают рукой по колену. Тоже упр. Делают с правой рукой и ногой. Повторить 4 раза
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Страх лопнул** Надуть воздушные шары, предложить проткнуть их пластмассовой палочкой или зубочисткой. Когда шар лопнет, громко сказать: «Страх лопнул»
3. **Вдыхаю смелость, выдыхаю страх** Дети повторяют за психологом «Вдыхаю смелость» - и делают глубокий вдох. Психолог говорит «Выдыхаем страх» - дети сильно выдыхают. Повторить 3 раза
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Не боюсь темноты** Ребёнку завязывают глаза, дают в руки мяч и просят по сигналу «Не боюсь темноты» бросить мяч вперёд.
3. **Цветик – семицветик** На листах картона или акварельной бумаги нарисовать цветы (круглая середина, круглые лепестки). Кусочки бархатной бумаги, нарезанные шерстяные нитки и нитки мулине наклеивать на цветок, стараясь заполнить всё пространство.
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Напугаю** Дети сидят на подушках, локти соединены, держатся за мочки ушей. По сигналу психолога «Напугаю» дети должны скорчить страшную рожицу.
3. **Большой подсолнух** На листе акварельной бумаги А3 нарисовать контур подсолнуха. Из бархатной бумаги жёлтого цвета вырезать круги разного размера, чёрную нарезать на мелкие ромбики. Дети наклеивают элементы на цветок, приговаривая «Я смелый. Я умный. Я добрый. Я весёлый»
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Не боюсь резких звуков** Дети стоят по кругу, держат в руках мягкие мячики. Психолог держит в руках деревянные ложки. По сигналу психолога дети кидают мячики в круг, психолог ударяет ложками. Повторить 3 раза
3. **Сильный, смелый, добрый** Упр. Выполняют стоя. По сигналу психолога «Сильный» - поднимают вверх левую руку. По сигналу психолога «Смелый» - поднимают вверх левую ногу, согнутую в колене. По сигналу «Добрый» - хлопают рукой по колену. Тоже упр. Делают с правой рукой и ногой. Повторить 4 раза
 |  |
|  | 1. **Не боюсь прыгать.** Ребёнок стоит на стуле, остальные дети – позади стула. Психолог протягивает ребёнку руки, по сигналу «Раз» помогает ребёнку спрыгнуть. Как только ребёнок спрыгнет, остальные аплодируют.
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Не боюсь падать** Положив на пол коврики и подушки, показать как падать на коленки, на бок, на попу.
3. **Сильный, смелый, добрый** Упр. Выполняют стоя. По сигналу психолога «Сильный» - поднимают вверх левую руку. По сигналу психолога «Смелый» - поднимают вверх левую ногу, согнутую в колене. По сигналу «Добрый» - хлопают рукой по колену. Тоже упр. Делают с правой рукой и ногой. Повторить 4 раза
4. **Поймай страх** Мячик (для большого тенниса обернуть платком. На платке фломастером написать «страх». Дети по очереди кидают и ловят мяч сачком или шляпой.
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Не боимся ломать** Приготовить макароны. Каждому ребёнку раздать по 3 – 5 макаронин. По сигналу психолога «Ломай» - дети должны сломать макароны.
3. **Не боимся испачкаться**  Под музыку дети у себя на ладошках рисуют пальчиковыми красками круги, цветы, точки.
4. **Сильный, смелый, добрый** Упр. Выполняют стоя. По сигналу психолога «Сильный» - поднимают вверх левую руку. По сигналу психолога «Смелый» - поднимают вверх левую ногу, согнутую в колене. По сигналу «Добрый» - хлопают рукой по колену. Тоже упр. Делают с правой рукой и ногой. Повторить 4 раза
 |  |
|  | 1. **Беседа**
2. **Не боимся разлить.** На пол постелить клеёнку, на неё поставить пластиковые тарелки. Каждому ребёнку дать пластмассовые стаканчики с водой. По сигналу психолога «Лейте» дети выливают воду.
3. **Не боимся рассыпать** На пол поставить подносы. Каждому ребёнку дать стаканчик с крупой. Под музыку дети медленно высыпают крупу на подносы.
4. **Вдыхаю смелость, выдыхаю страх** Дети повторяют за психологом «Вдыхаю смелость» - и делают глубокий вдох. Психолог говорит «Выдыхаем страх» - дети сильно выдыхают. Повторить 3 раза
5. **Чтение сказки про какого – либо храбреца**
 |  |