

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова»  
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

Кафедра педагогики и методики начального обучения

**ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТТЕРАПИИ В  
ПРОФИЛАКТИКЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА (психолого-педагогическая программа «Я-хочу, могу, делаю»)**

*Авторы: Мамедова Л.В., к.п.н., доцент  
Иванова В.А., к.п.н., доцент  
Розе А. В. воспитатель МБ специальное  
(коррекционное) образовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с  
ограниченными возможностями здоровья  
«Специальная (коррекционная) начальная  
школа – детский сад № 3 г. Нерюнгри»*

г. Нерюнгри, 2015 г.

## Структура программы

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Актуальность психолого-педагогической программы
  - 1.2. Цели и задачи психолого-педагогической программы
  - 1.3. Форма реализации программы
  - 1.4. Ожидаемый результат психолого-педагогической программы
2. Структура психолого-педагогической программы
  - 2.1. Методы и формы по формированию психолого-педагогической программы
  - 2.2. Диагностические методики
  - 2.3. Коррекционно-развивающая работа по профилактике тревожности детей старшего дошкольного возраста
  - 2.4. Конспекты занятий

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность психолого-педагогической программы**

Проблема эмоционального неблагополучия у детей, в частности, проблема тревожности, несмотря на давнюю историю, не теряет своей актуальности. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточно хорошей эмоциональной адаптированности ребенка к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство. По нашим наблюдениям тревожные дети чувствуют себя беспомощными, боятся играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Уровень самооценки таких детей низок. Также тревожные дети подвержены страхам, имеют проблемы в общении. Таким образом, тревожность неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности детей. Поэтому нами была составлена программа по профилактике тревожности.

Одной из актуальных проблем является снижение уровня тревожности у дошкольников, так как высокая тревожность оказывает отрицательное, дезорганизирующее влияние на результаты любой деятельности дошкольников. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью.

При составлении программы мы опирались на авторские материалы Н. Б. Бондаренко «Коррекционно-развивающая программа по снижению тревожности: «Я – все смогу!» (для детей старшего дошкольного возраста)», Н. А. Зайцева «Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста», Г. А. Шихова «Тренинговые занятия для профилактики тревожности», Е. Ю. Шестакова «Методы арт-терапии как средство коррекции тревожности и страхов детей старшего дошкольного

возраста», Г. М. Черных педагогический проект «Песочная терапия как средство снижения тревожности детей старшего дошкольного возраста».

## **1.2. Цели и задачи психолого-педагогической программы**

*Цель данной программы* - профилактика тревожности у детей старшего дошкольного возраста, путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

*Задачи:*

- 1) создать условия для преодоления зажатости и безынициативности;
- 2) способствовать развитию умений решать проблемные ситуации;
- 3) создавать условия для принятия самостоятельных решений, для формирования внутренней позиции.

## **1.3. Форма реализации программы**

- Индивидуальная работа (возможны консультации по личным запросам)
- Групповая работа (тренинг с элементами беседы)
- Работа с семьей (информирование, личные консультации)

## **1.4. Ожидаемый результат психолого-педагогической программы**

*Ожидаемые результаты:* в результате прохождения программного материала у ребенка должен снизиться уровень тревожности, страха, агрессии, напряжения и скованности. Обретает уверенность в себе, начинает играть со сверстниками, развитие основных двигательных навыков, гармоничное развитие личностных качеств (целеустремленность, чувство уверенности в себе, самостоятельность и саморегуляция поведения), осознание своего образа «Я», своих возможностей, перенос нового позитивного опыта в реальную жизнедеятельность. Через игровые упражнения происходит воздействие на развитие эмпатии, лучшее осознание себя, проигрывание реальных и условных ситуаций.

## **2. Структура психолого-педагогической программы**

Данная программа состоит из 2-х блоков:

I. Диагностические методики.

II. Коррекционно-развивающая работа.

### **2.1. Методы и формы к формированию психолого-педагогической программы**

*Методы и приемы:*

1) словесные (рассматривание и анализ сюжетных картинок, беседы, направленные на развитие самосознания ребенка);

2) игротерапия (подвижные и релаксационные игры, проигрывание проблемных ситуаций, психогимнатика, имитационные игры, игры со спортивным инвентарем (мячи, гимнастические палочки, обручи и т.д.), музыкальные игры);

3) рефлексия;

4) релаксация;

5) изотерапия (рисование акварелью, карандашами, аппликация из бумаги, оригами, лепка);

6) сказкотерапия и др.

### **2.2. Диагностические методики**

Для профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста нами подобран психодиагностический комплекс, в который вошли следующие методики:

1) Тест «Дом. Дерево. Человек» (ДДЧ) (Дж. Бук).

Цель: оценка личности испытуемого, уровня его развития, работоспособности и интеграции; получение данных, касающихся сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности.

При работе с данным тестом ребенку предлагается стандартный лист бумаги, на котором он должен нарисовать дом, дерево и человека. После того

как ребенок нарисовал все требуемые объекты психолог просит ребенка рассказать о каждом элементе, составить рассказ. Обычно опрос о рисунках перерастает в беседу о жизненных представлениях ребенка.

2) Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

Цель: определение тревожности у детей в возрасте 3,5 – 7 лет.

Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков размером 8,5-11. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, психолог дает инструкцию.

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 14) * 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- 1) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- 2) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- 3) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

4) Диагностика по выявлению тревожности у старших дошкольников (В. С. Мерлин).

Цель: выявление тревожности у детей в возрасте 3,5 – 7 лет.

Предварительно готовятся песочные часы на 3 минуты, материал для занятия за первым и за вторым столом. Ребенок должен выполнить задание за двумя столами: за первым с часами, за вторым без часов. Задание должно быть рассчитано на 10-15 минут. Регистрируется характер действия испытуемого и время работы.

### 2.3. Коррекционно-развивающая работа по профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста

Таблица

#### Календарно-тематическое планирование работы с детьми

Тема занятия	Цель	Методы и приемы	Кол-во часов
1. Будь смелым	Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей.	Упражнение «Подари подарок другу», беседа «Будь смелым», сказка «Два брата», рисование, релаксация «Шарик», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
2. Поверь в свои силы.	Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей, развитие воображения	Упражнение «Подари подарок другу», беседа «Поверь в свои силы», упражнение на дыхание «Музыка ветра», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
3. Можешь оказать помощь людям	Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей, расслабление мышц рук.	Упражнение «Подари подарок другу», упражнение «Цветок дружбы», упражнение «Сосулька», сказкотерапия «Дедушка и внучек», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
4. Все можешь.	Создание условий для снижения тревожности, через театрализованную деятельность.	Упражнение «Подари подарок другу», упражнение «Ласковое имя», упражнение «Я есть, Я буду», упражнение «Театр масок», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
5. Хорошее настроение	Создание условий для снижения тревожности, через игротерапию.	Упражнение «Подари подарок другу», упражнение «Шишки», упражнение «Солнечный зайчик», упражнение «Воздушный шарик», упражнение «Бездомный заяц», упражнение «Корабль и ветер», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
6. Радость	Создание условий для снижения тревожности, развитие чувства воли и	Упражнение «Подари подарок другу», упражнение «Подарок под елкой», «Ганец с рисованием», упражнение	1

	эмоциональной сферы ребенка.	«старшая обезьяна», игра «Птенцы», игра «Комплимент», рефлексия «Подари улыбку другу».	
7. Я- хороший	Создание условий для снижения тревожности, преодоление стрессовых ситуаций и развитие самооценки.	Упражнение «Подари подарок другу», упражнение «Дудочка», игра «Фотоальбом», игра «Выключенный звук», «Упражнение рефлексия «Подари улыбку другу».	1
8. Я - сильный	Создания условий для снижения тревожности, взаимодействие друг с другом, преодоление стрессовых ситуаций	Упражнение «Подари подарок другу», упражнение «Слепой танец», игра «Спрятанные проблемы», игра «Вылеплялки», игра «Смена ритмов», игра «Сиамские близнецы», игра «Ладонь в ладонь», рефлексия «подари улыбку другу».	1
9. Герой	Создание условий для снижения тревожности, взаимодействие друг с другом.	Упражнение «Подари подарок другу», игра «Звериные чувства», игра «Бесилки», упражнение «Мост дружбы», танец пяти движений, упражнение «Танцующие руки», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
10. Верь в себя.	Создание условий для снижения уровня тревожности, и обретения уверенности в себе.	Упражнение «Подари подарок другу», упражнение «Стройка», упражнение «На берегу моря», психогимнастика «Игра с песком», рисование «Я и море», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
11. Тебя любят.	Создание условий для снижения уровня тревожности, и формирование положительного настроения.	Упражнение «Подари подарок другу», рисование «Мое имя», сказка «Белки и орехи», упражнение «Дружба», упражнение «Я – очень хороший- ты очень хороший», упражнение «Винт», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
12. Люби близких.	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации.	Упражнение «Подари подарок другу», беседа «Как любить своих близких?», упражнение «Найди друга», упражнение «В лесу», рисование «Моя семья», релаксация «Небо», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
13. Умей справляться с трудностями.	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации.	Упражнение «Подари подарок другу», беседа «Как вы справляетесь с трудностями», игра «Волны», сказка «На реке», рефлексия «Ладочки», релаксация «Ручей», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
14. Пчелки выносливые	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации,	Упражнение «Подари подарок другу», упражнение «Шалтай-Балтай», игра «Гусеница», рисование вдвоем, упражнение «Пчелки», игра «Фотография», рефлексия «Подари улыбку другу».	1



	стрессоустойчивость.		
15. Смелый	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации, развитие самооценки и умение расслабляться.	Упражнение «Подари подарок другу», упражнение «Винт», упражнение «Волшебный стул», игра «Зеркало», игра «Скала», упражнение «Путаница», игра «Слепой танец», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
17. Добро	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации.	Упражнение «Подари подарок другу», упражнение «Насос и мяч», игра «Принц на цыпочках», игра «Имя», упражнение «Добрые волшебники», упражнение «Чаша доброты», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
18. Веселые зверята	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации, стимулирование собственных возможностей.	Упражнение «Подари подарок другу», игра «Звериные чувства», игра «Мост дружбы», Групповое упражнение «Давай поздороваемся», игра «Пчелки», игра «Волшебные очки», танец пяти движений, рефлексия «Подари улыбку другу».	1
19. Раскрепощение	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации, снижение скованности, боязливости в движениях.	Упражнение «Подари подарок другу», Игра «Воздушный шарик», игровая ситуация «Пещера для знакомства», упражнение «Гусеница», групповое упражнение «Паровозик», игра «Дракончик», игра «Фотография», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
20. Прими решение.	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способности самостоятельно принимать решения.	Упражнение «Подари подарок другу», упражнение «Найди клад», сказкотерапия «Прими решение», упражнение «Звериные чувства», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
21. Росток	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способности самостоятельно принимать решения.	Упражнение «Росточек под солнцем», упражнение «Что я люблю», сказка «Вот если бы все было не так», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
22. Мое имя	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие навыков самостоятельного принятия решений.	Упражнение «Росточек под солнцем», упражнение «Волшебное имя», рисование самого себя, игра «Превращения», упражнение «Закончи предложение», рисование «Мое настроение», рефлексия «Подари улыбку другу».	1

23. Настроение	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие самостоятельности в выборе действий, снятие физического напряжения.	Упражнение «Росточек под солнцем», упражнение «Похвалилки», игра «На что похоже мое настроение», рисование Автопортрет, упражнение «Расскажи свой страх», упражнение «Водопад», рефлексия «Подари подарок другу».	1
24. Портрет	Создание условий для снижения уровня тревожности, снятие психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Росточек под солнцем», игра «За что меня любит мама», релаксация «Подумай заранее», расслабление под музыку, рефлексия «Подари улыбку другу».	1
25. Водопад	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие навыком общения со сверстниками.	Упражнение «Росточек под солнцем», упражнение «Конкурс», рисование на тему «Волшебные зеркала», упражнение «Волшебное путешествие», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
26. Музыкальное	Создание условий для снижения уровня тревожности, через музыкотерапию.	Упражнение «Росточек под солнцем», упражнение «Рот на замок», игра «Слон», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
27. Путешествие	Создание условий для снижения уровня тревожности, через элемент изотерапии.	Упражнение «Росточек под солнцем», упражнение «Скульптура», игра «Моя жемчужина», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
28. Слон	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способности самостоятельно принимать решения.	Упражнение «Росточек под солнцем», упражнение «неопределенные фигуры», игра «Веселый страх», игра «Помоги Аху», рефлексия «подари улыбку другу».	1
29. Жемчужина	Создание условий для снижения уровня тревожности, через игротерапию и сказкотерапию.	Упражнение «Росточек под солнцем», упражнение «Я-сильный, Я-слабый», упражнение «Апельсин», игра «Достань звезду», рефлексия «Подари улыбку другу».	1
30. Кенгурята	Создание условий для снижения уровня тревожности, формирование внутренней позиции.	Упражнение «Росточек под солнцем», Автопортрет, упражнение «Мои достижения», упражнение «Избавление от тревог», игра «Зайки и слоники», рефлексия «Подари улыбку другу».	1

Рассмотрим содержание блоков работы с детьми более подробно.

### 1 Блок «Расслабление».

Данный блок включают в себя 10 тем: «Будь смелым, «Поверь в свои силы», «Можешь оказать помощь людям», «Все можешь», «Хорошее настроение», «Радость, «Я-хороший», «Я-сильный», «Герой», «Верь в себя», направленные на снижение тревожности и напряжения у детей через

релаксацию: «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», психогимнастику: «Смена ритмов», «Волшебный шарик». Повышение самооценки через игру: «Я есть, Я буду». Формирование среды для сплочения группы детей и развития эмпатии через ритуал приветствия и ритуал прощания: «Передай чувство», «Подари улыбку», «Подари подарок соседу». Закрепление ребенком позиции режиссера, обучение самостоятельно владеть ролью – образом, придумывание сюжета в сказке «Два брата», «Злая фея», «Дедушка и внучек», «Охотники». Данный блок направлен на раскрытие ребенка в эмоциональном плане, принятие себя своих чувств, работа в группе направленная на совершенствование навыком межличностного общения.

## 2 Блок «Игротерапия».

Данный блок включает в себя 10 тем: «Тебя любят», «Люби близких», «Умей справляться с трудностями», «Пчелки выносливые», «Смелый», «Добро», «Веселые зверята», «Раскрепощение», «Прими решение», направленные на снижение уровня тревожности, развитие способности самостоятельно решать проблемные ситуации через придумывание окончания в игровых историях: «Белки и орехи», «Рыбаки», «В лесу», «На реке». Снятие мышечных зажимов упражнение «Винт» «Игра с песком». Повышение своей значимости: игра «Ладочки», «Мое имя» «Волшебный мешочек», «Зайцы и слоны», «Мы тебя любим». В данном блоке через игру дети взаимодействуют между собой, получают навыки взаимодействия с группой и умению работать в коллективе.

## 3 Блок «Закрепление».

Данный блок включает в себя 10 тем: «Росток», «Мое имя», «Настроение», «Портрет», «Водопад», «Музыкальное», «Путешествие», «Слон», «Жемчужина», «Кенгурята», направленных на снижение тревожности, развитие способности самостоятельно принимать решения, создание внутренней позиции в игровых ситуациях: «Как быть», «Прими решение». Сплочение детей друг с другом в игре «Клеевой дождик», «Кенгуру», «Ищем клад». Формирование умения управлять своими эмоциями: «Звериные

чувства». Развитие уверенности: упражнение: «Крылья», «Я очень хороший», «Смелые ребята». В этом заключительном блоке ребенок закрепляет имеющиеся знания по раскрепощению, снятию мешочного напряжения и расслабления.

Рассмотрим основные используемые нами методы: сказкотерапия, игротерапия, изотерапия и др.

Метод сказкотерапии призван помочь человеку раскрыть внутреннее переживания, конфликты, преодолеть трудности, замкнутый характер, объяснить в яркой образной форме правила и нормы поведения. Использование сказкотерапии оправдано не только в работе с детьми. Образные притчи, игровые ситуации эффективны при занятиях со взрослыми людьми. Багаж сказкотерапии велик - басни, анекдоты, притчи, мифы, народный фольклор.

На занятии № 1 «Будь смелым» в сказке «Два брата» показываются взаимоотношения в семье между братьями, их различия в характере поведения. После прочтения сказки детям нужно придумать свой финал, здесь определяется настрой ребенка, его отношения к главным героям.

Занятие № 3 «Можешь оказать помощь людям» в сказке «Дедушка и внучек». Данная сказка является поучительной для ребенка, в ней показаны взаимоотношения ребенка с дедушкой, его наблюдения за отношением родителей к дедушки. Метод сказкотерапии выполняет важнейшую роль в развитии воображения, способствует развитию у ребенка сопереживания и сочувствия, радости и сострадания. Старшие дошкольники на примере героя узнают, как можно справиться со своим страхом, справиться с трудностью. Вместе с героем сказки учатся приемам не накапливать обиды и огорчения, так же учатся проговаривать свои переживания, чувства, мысли и т. д. Занятия развивают творческое воображение, способствуют раскрытию творческого потенциала.

Метод игротерапии - способен активизировать формирование познавательной активности и стимулировать речевую деятельность, игры под руководством взрослого тренируют произвольность различных процессов в

психике ребенка и позволяют усовершенствовать волевою и эмоциональную сферу. Играя, ребенок проходит очень важную стадию социализации, что позволяет преодолеть многие коммуникативные проблемы.

С целью снятия психического напряжения игротерапия использовалась на занятии № 10 «Верь в себя» в упражнении «На море». В этом упражнении происходит снятие мышечного тонуса, в конце упражнение заканчивается расслаблением всех групп мышц.

Занятие № 15 «Смелый» в игровой ситуации «Волшебный стул» благодаря этой игре у детей улучшается самооценка и взаимоотношения в группе, дети учатся играть вместе, налаживать контакт друг с другом. Метод игротерапии способствует осознанию своих эмоций и пониманию эмоций других людей. В ходе занятий происходит установление эмоционального контакта со всеми участниками, снятие напряжения и создание положительного фона.

Метод изотерапии - это способ психологической коррекции через который ребенок осознает конфликтную ситуацию, находит способы как ее проиграть наиболее удобным, для него способом. Помогает выразить ребенку свои чувства, эмоции. Благодаря разнообразию материалов этот метод является интересным для ребенка.

Рассмотрим использование данного метода на следующих занятиях:

Занятие № 23 «Настроение» рисование на тему «Автопортрет» через рисование ребенок показывает свое настроение и настрой на день.

Занятие № 30 «Кенгурята» рисование на тему «Мое взрослое будущее» дети рисуют свои ожидания на предстоящую жизнь, здесь вырисовываются из опасения и страхи их настрой на будущее.

В настоящее время достаточно много материала по профилактике тревожности у детей старшего дошкольного возраста, в нашей работе мы собрали самые эффективные на наш взгляд методы, направленные на профилактику тревожных черт ребенка старшего дошкольного возраста.

## 2.4. Конспекты занятий

### Занятие 1. «Будь смелым»

*Цель:* создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* шапочки для брата Бом и Минь, лист бумаги, краски.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Беседа на тему: «Что значит быть смелым?»*

Разговор с детьми, ответы детей.

*II этап. Основной.*

*Сказкотерапия*

Продолжи сказку:

Сейчас мы разыграем с вами сказку. Кто из вас какую роль хотел бы играть?

Дети выбирают. Психолог читает, дети показывают.

«Жили, были два брата — Бом и Минь. Бом был сильный, смелый и никогда не унывал (психолог показывает смелого, веселого; просит ребенка повторить), а Минь всего боялся, плакал и часто не знал, что делать (психолог показывает боязливого, плаксивого брата; просит ребенка повторить). Братья очень дружили и всегда были вместе (психолог берет ребенка за руку и показывает, как дружили Бом и Минь). Но вот однажды на их страну напал

злой дракон. Он отнял у людей всю еду (психолог показывает злого дракона, «летает» по комнате; просит ребенка повторить). Тогда, Бом решил прогнать этого дракона. Собрался он, попрощался с родителями, братом и друзьями, сел на коня и уехал, (психолог показывает, как Бом простился со всеми и поскакал на коне; просит ребенка повторить). Минь хотел поехать с братом, но очень боялся, поэтому остался дома (психолог показывает, как Минь боялся; просит ребенка повторить). Прошло много времени, и от Бома не было никаких известий. Тогда родители послали Миня выручать брата и прогонять дракона. Минь долго плакал, но делать нечего - собрался он, сел на коня и отправился в путь (психолог показывает, как Минь поплакал, сел на коня и медленно поехал; просит ребенка повторить). Приехал Минь к пещере дракона. Смотрит, а дракон превратил Бома в камень (психолог изображает камень; просит ребенка повторить). Испугался Минь, хотел уже убежать (психолог показывает, как Минь испугался; просит ребенка повторить), но тут появился Добрый волшебник...»

Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

- 1) Что произошло дальше?
- 2) Что сделал Минь?

*Рисование*

Нарисуйте того героя, который вам понравился.

Обсуждение.

*Релаксация «Шарик»*

Представьте себе, что сейчас мы будем с тобой надувать шарики. Вдохните воздух, поднимите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как растут узоры на нем. Дуйте осторожно. А теперь покажите их друг другу.

*III этап. Рефлексия.*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

## *Занятие 2. «Поверь в свои силы»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей, развитие воображения.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* лист бумаги, краски, карандаши.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Упражнение «Я дарю тебе»*

Участникам предлагается поблагодарить соседа за участие в упражнении и подарить ему какой-либо подарок (нематериальный) с пожеланиями. Таким подарком может стать удачный комплимент, пожатие руки или объятие, предложение дружбы, стихотворение или песня в честь того человека, которому предназначен подарок.

*II этап. Основной.*

*Беседа: «Поверь в свои силы»*

Ответы детей.

*Упражнение на дыхание «Музыка ветра»*

Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!



*III этап. Рефлексия.*

Ритуал прощания «Подари улыбку другу».

### *Занятие 3. «Помогать людям»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей, расслабление мышц рук.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* пипетка.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Упражнение «Цветок дружбы»*

Ведущий предлагает детям «превратиться» в очень красивые цветы. Каждый ребенок решает для себя, в какой цветок он хотел бы превратиться. Затем ведущий работает поочередно со всеми детьми. Сначала он «сажает семечко» — ребенок поджимает ноги, садится на стульчик, опускает голову — он «семечко». Ведущий поглаживает его — «закапывает ямку». Затем из пипетки слегка капает на голову водой — «поливает». «Семечко начинает расти» — ребенок медленно встает, поднимая вверх руки. Ведущий помогает ему, поддерживая его за пальцы. Когда «цветок вырастает», дети хором кричат ему: «Какой красивый цветок! Мы хотим дружить с тобой!»

*Упражнение «Сосулька»*

«Ребята, я хочу загадать вам загадку: У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет. Гвоздь упадет». (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!

*II этап. Основной.*

*Басня «Старик и внучек»*

Стал дед очень стар. Ноги у него не ходили, глаза не видели, уши не слышали, зубов не было. И когда он ел, у него текло назад изо рта. Сын и невестка перестали его за стол сажать, а давали ему обедать за печкой. Снесли ему раз обедать в чашке. Он хотел ее подвинуть, да уронил и разбил. Невестка стала бранить старика за то, что он им все в доме портит и чашки бьет, и сказала, что теперь она ему будет давать обедать в лоханке. Старик только вздохнул и ничего не сказал. Сидят раз муж с женой дома и смотрят — сынишка их на полу дощечками играет — что-то слаживает. Отец и спросил: «Что ты это делаешь, Миша?» А Миша и говорив: «Это я, батюшка, лоханку делаю. Когда вы с матушкой стары будете, чтобы вас из этой лоханки кормить».

Муж с женой поглядели друг на друга и заплакали. Им стало стыдно за то, что они так обижали старика; и стали с тех пор сажать его за стол и ухаживать за ним.

*III этап. Рефлексия.*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

#### *Занятие 4. «Все можешь»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, через театрализованную деятельность.

### *Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* мяч.

### *Ход занятия:*

#### *I этап. Организационный.*

#### *Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

#### *Упражнение «Ласковое имя»*

«Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а кроме того, произнести его ласковое имя».

#### *Упражнение «Я есть, Я буду»*

Ребенку предлагается рассказать, какой он сейчас: внешность, чувства, качества, поведение. По желанию ребенка он может использовать для рассказа свои рисунки, предметы в комнате, иллюстрации в книжках, игрушки и другой вспомогательный материал.

Затем ребенку предлагается рассказать, каким он хочет стать: также внешность, поведение, чувства, качества. Здесь также могут использоваться вспомогательные средства для составления рассказа. После этого ребенку предлагается сравнить два рассказа. Если присутствуют отличия, то ребенку самому представляется возможность придумать, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет.

## *II этап. Основной.*

### *Упражнение «Театр масок»*

Ребята! Мы с вами посетим Театр Масок. Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга. Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни Ворона и Лисица) в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр. Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки Красная шапочка, когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком. Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!

Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например, так: Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!

Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!

## *III этап. Рефлексия.*

### *Ритуал прощания «Подари улыбку другу»*

## *Занятие 5. «Хорошее настроение»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, через игротерапию.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;

- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Упражнение «Воздушные шарики»*

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик, ласкает шарик. Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

*Упражнение «Шишки»*

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

*Упражнение «Солнечный зайчик»*

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот –

погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

*II этап. Основной.*

*Упражнение «Воздушный шарик»*

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Сделайте вдох, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше. Как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарики не лопнули. А теперь покажите их друг другу», Упражнение можно повторить три раза.

*Упражнение «Бездомный заяц»*

Игроки, образовав круг, выбирают охотника и бездомного зайца. Остальные – зайцы – входят в домики-обручи, выложенные по кругу. По команде педагога «Раз, два, три! Зайца лови!» охотник отправляется на поиски. «Заяц» может спрятаться в любом обруче, но тогда роль бездомного зайца переходит к хозяину домика. Если охотник поймал зайца, они меняются ролями.

*III этап. Рефлексия.*

*Упражнение «Корабль и ветер»*

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь шумно выдохните через рот, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». Упражнение можно повторить три раза.

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу»*

*Занятие 6. «Радость»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, развитие чувства воли и эмоциональной сферы ребенка.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* бумага, фломастер

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Упражнение «Подарок под елкой»*

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание... Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь». После выполнения упражнения можно поговорить о том (если дети захотят), кто о чем мечтает.

*II этап. Основной.*

*«Танец с рисованием»*

Дети встают в круг. Перед каждым чистый лист бумаги и фломастер. Под музыку дети начинают двигаться. Как только она смолкает, каждый ребенок начинает рисовать на том листе, рядом с которым он остановился. Затем снова звучит музыка, и движение возобновляется. На одном листе одновременно может рисовать только один ребенок. Когда дети вернутся на свои места, игра заканчивается. Второй вариант игры – детям предлагается во время звучания музыки взяться за руки и двигаться по кругу в одном направлении.

### *Упражнение «Старшая обезьяна»*

Все дети садятся по кругу и выбирают «старшую обезьяну». Она показывает движения, все остальные ей подражают. Ведущими становятся по очереди.

Затем один из игроков (отгадчик) выходит из комнаты. Остальные садятся по кругу. Договариваются, кто будет «старшей обезьяной». Этот ребенок показывает различные движения, а остальные ему подражают. Отгадчик должен найти старшего. Если это плохо получается, можно остановиться на первом этапе.

### *Игра «Птенцы»*

Играющие, образовав круг, выбрав «птицу-маму», «птицу-папу», предлагают им выйти из комнаты. Затем выбирают пятерых птенцов. В ожидании родителей птенцы опускают голову на руки. Услышав, что родители пошли по приглашению ведущего в комнату, один из птенцов, не поднимая головы, начинает пищать. Задача родителей – определить: кто это? Игра продолжается до тех пор, пока не опознаны все птенцы. При повторе игры роли птенцов можно заменить на роли котят, щенят и т. д.

### *III этап. Рефлексия.*

### *Игра «Комплимент»*

Дети, сидя на полу, образуют круг. Задача игроков – сказать соседу справа (или слева) фразу, которая начинается словами: «Мне нравится в тебе...». Цель упражнения: помочь ребенку со стороны увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что его принимают партнеры по игре.

### *Ритуал прощания «Подари улыбку другу»*

## *Занятие 7. «Я-хороший»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, преодоление стрессовых ситуаций и развитие самооценки.

### *Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;



2) снизить тревогу, агрессию;

3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;

4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* дудочка, фотографии, макет телевизора.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга. Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Упражнение «Дудочка»*

«Давайте поиграем на дудочке. Сделайте неглубокий вдох, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы трубочкой. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

*II этап. Основной.*

*«Фотоальбом»*

Эта техника позволяет не травмирующим для ребенка образом выяснить его чувства по отношению к определенным событиям и значимым для него лицам, а также помогает выразить свои чувства.

Для проведения игры необходимо попросить родителей, чтобы они принесли семейные фотографии, на которых достаточно четко были бы изображены близкие родственники ребенка и, по возможности, жизненные ситуации, отражающие различные стороны его жизни. Понадобятся также ножницы, клей, фломастеры, бумага, скотч. Фотографии раскладывают на полу, чтобы все они были видны. Затем психолог задает ребенку вопросы, касающиеся изображенных на фотографиях людей, выявляет фотографии, которые ему не нравятся. Психолог расспрашивает ребенка, что именно на них не нравится, и просит сделать так, как ему бы понравилось – разрисовать фотографии, вырезать тех людей, которые ему не нравятся, приклеить тех,

которые нравятся, и т.д. Если ребенок не обладает достаточными техническими навыками, психолог может помочь ему в изменении фотографий. Измененные фотографии складывают в отдельный фотоальбом.

Такую игру можно проводить несколько раз в течение всего процесса коррекции для отслеживания того, изменяется ли отношение ребенка к близким. Измененные фотографии могут служить также достаточным информационным материалом. С разрешения ребенка этот фотоальбом можно показать родителям.

#### *Игра «Выключенный звук»*

Для этой игры можно использовать большой макет телевизора с отверстием вместо экрана. Психолог предлагает детям (по очереди) сесть на стульчик, «в телевизоре» и рассказать историю, например, о том, как он шел сегодня в детский сад. Через несколько минут психолог дает команду – ребенок замолкает и продолжает «рассказывать» историю невербальными средствами (у телевизора сломался звук). Психолог предлагает детям догадаться (понять), о чем рассказывает «телевизор». Дети «озвучивают» рассказ ребенка. Если его поняли неправильно, необходимо повторить еще раз.

Затем можно сменить рассказчика. Если детям не удастся усидеть на стульчике «в телевизоре», то им можно разрешить после «выключения звука» встать рядом с макетом.

#### *III этап. Рефлексия.*

##### *«Упражнение на доверие»*

В каждой паре один участник играет роль компаса, другой – туриста. Турист встает за спину компаса, кладет ему руки на плечи и закрывает глаза. Компас должен очень аккуратно провести туриста мимо других детей и препятствий. По достижении цели партнеры меняются ролями.

##### *Ритуал прощания «Подари улыбку другу»*

### *Занятие 8. «Я-сильный»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, взаимодействие друг с другом, преодоление стрессовых ситуаций.

*Задачи:*

- 1) создавать условия для снижения напряжения у детей;
- 2) способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

*Материалы:* бумага, краски, повязка на глаза, коробка, зеркало.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Упражнение «Слепой танец»*

«Разбейтесь на пары. Одному из вас глаза завяжут – он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1 – 2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попроситься взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук (1 – 2 минуты). Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

*II этап. Основной.*

*Игра «Спрятанные проблемы»*

Большинство тревожных детей склонны держать в себе свои переживания. Эта же игра позволит им проявить свои чувства, снизить уровень тревожности и подготовиться. Для проведения игры понадобятся пустая емкость с крышкой (ящичек, коробка, баночка, фломастеры, бумага). В крышке

проделывают отверстие, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги. Затем психолог предлагает ребенку нарисовать, что (или кто) его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить рисунок в «почтовый ящик», то есть спрятать проблему.

Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в «почтовом ящике». После занятия можно спросить ребенка, что он хочет сделать с содержимым ящика. Если тот затрудняется с ответом, психологу нужно предложить варианты: выбросить, порвать, смять, сжечь.

#### *Игра «Вылеплялки»*

Игра проводится перед большим зеркалом, установленным на подставке или прикрепленным к стене. В процессе игры ребенок учится распознавать чувства других по их мимике и так же передавать свои чувства. В первой части игры психолог предлагает ребенку изобразить, какое у него бывает лицо, когда он сердится, боится, радуется. Если ребенок затрудняется это сделать, психолог показывает ему образец, который ребенок должен скопировать. После закрепления за каждой мимической маской названия чувства можно переходить ко второй части игры. Ребенок садится перед зеркалом, психолог руками «лепит» на его лице мимическую маску. Ребенок должен угадать, какое чувство изображает психолог на его лице. Затем можно поменяться ролями – ребенок лепит, а психолог угадывает. В конце упражнения ребенку говорят: когда ему плохо, он может сам руками растянуть улыбку и посмотреть на себя в зеркало. Тогда настроение обязательно улучшится.

#### *Игра «Смена ритмов»*

Если вы хотите привлечь внимание детей, начните хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам считать: раз, два, три, четыре... Постепенно все хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

#### *Игра «Сиамские близнецы»*

Партнеры встают как можно ближе друг к другу. Психолог обматывает партнеров бинтом: правую руку одного с левой рукой другого (аналогичным образом можно забинтовать и ноги). Задание: пройтись по комнате, или станцевать, или что-то нарисовать. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

*III этап. Рефлексия.*

*Игра «Ладонь в ладонь»*

Пары, прижав ладони, друг к другу, двигаются по комнате, в которой установлены различные препятствия. Основная цель: преодолеть препятствия, не разъединяя ладоней.

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу»*

### *Занятие 9. «Герой»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, взаимодействие друг с другом.

*Задачи:*

- 1) создавать условия для снижения напряжения у детей;
- 2) способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

*Материалы:* бумага, краски, картинки с животными, цветной мелок.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Игра «Звериные чувства»*

Для игры необходимы набор картинок с изображением известных детям животных. Психолог раскладывает перед каждым ребенком (по очереди) картинки и просит назвать основные качества животного, например: зайчик – страх, лев – смелость, лиса – хитрость и т. д. Затем психолог предлагает

проанализировать ту или иную житейскую ситуацию и описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, ему можно помочь, а также обговорить варианты поведения, предлагая рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении данной игры желательно избегать оценок поведения ребенка: основная цель – научить его более точно, более тонко понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

*II этап. Основной.*

*Игра «Бесилки»*

Дети свободно располагаются по комнате. Начинает звучать ритмичная музыка, постепенно громкость увеличивается. Под музыку дети могут двигаться и кричать, как им хочется. Единственное условие – нельзя касаться других детей и предметов. Примерно через 3-5 минут музыка стихает – дети замирают. Затем звучание возобновляется – дети вновь начинают движение. Количество повторов и их продолжительность зависят от степени возбужденности детей и их готовности «выплеснуть» эмоции.

*Упражнение «Мост дружбы»*

По предложению педагога дети, составив пары, сначала придумывают и показывают, например, мостик – соприкасаются головами или ладонями, затем строят мостик втроем, вчетвером и т.д., до тех пор, пока находятся желающие. Заканчивается упражнение тем, что дети, взявшись за руки и подняв их вверх, изображают мост дружбы.

*Двигательное упражнение «Танец пяти движений»*

По предложению педагога дети изображают последовательно:

- 1) течение воды – плавные, мягкие движения;
- 2) переход через чащу – резкие, сильные, четкие движения;
- 3) сломанную куклу – потряхивающие, незаконченные движения;
- 4) полет бабочек – изящные, нежные движения;
- 5) покой – стояние без движения, слушание своего тела.

На каждое упражнение отводится одна минута.

### *III этап. Рефлексия.*

#### *Упражнение «Танцующие руки»*

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по два мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу, так чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза и, когда начнется музыка, обеими руками рисуйте по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы сможете посмотреть, что получилось» (2 -3 минуты).

Игра проводится под музыку.

#### *Ритуал прощания «Подари улыбку другу»*

### *Занятие 10. «Верь в себя»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, и обретение уверенности в себе.

#### *Задачи:*

- 1) создавать условия для снижения напряжения у детей;
- 2) способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

*Материалы:* бумага, краски, карандаши, набор геометрических фигур, песок.

#### *Ход занятия:*

##### *I этап. Организационный.*

#### *Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

##### *II этап. Основной.*

#### *Беседа: «Что значит верить в себя?»*

Ответы детей.

#### *Упражнение «Стройка»*

Любое здание – модульная композиция. Подобные элементы различного масштаба образуют неповторимый рисунок сооружения, их ритм организует пространство вокруг здания и внутри. В упражнении дети придумывают различные сквозные ажурные конструкции и используют их в качестве модулей для создания своих домов. Дома получаются не законченные – а рождающиеся, растущие на глазах.

Порядок работы: выбираем элементы, из которых будем составлять конструкцию дома (прямоугольники, трапеции, треугольники, дуги, сегменты окружностей). Но для каждого рисунка – не более трёх элементов. Внизу ставим большие фигуры, вверху – меньшие по размеру. Чередование фигур – произвольное. Внутри подобных фигур рисуем и одинаковый геометрический орнамент. Рисуя орнамент, оставляем многочисленные незакрашенные просветы. В результате конструкция получится «сквозной», ажурной. Для нижних фигур используем тяжёлые цвета, выше используем лёгкие цвета (более светлые и более бледные).

#### *Упражнение «На берегу моря»*

Дети ложатся на ковер. Психолог включает музыку «Шум моря» и спокойным ровным голосом говорит: «Закройте глаза, представьте, что мы лежим на берегу моря. Светит теплое солнышко, мы греемся на нем. Ручки и ножки расслаблены. По телу разливается тепло. Дует ласковый ветерок (в этот момент можно погладить каждого ребенка). Дышим спокойно и глубоко. Набираем полные легкие воздуха и выдыхаем весь воздух. Нам хорошо и спокойно. Море спокойное, а под водой плавают разноцветные сказочные рыбки. Представьте, какие они красивые: голубые, желтые, зеленые – они блестят и переливаются. А мы лежим на берегу, и все заботы и тревоги покидают нас, уплывают как рыбки. Потихоньку открываем глаза, можно потянуться, возвращаемся в нашу комнату».

#### *Психогимнастика «Игра с песком»*

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка



дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

*III этап. Рефлексия.*

*Рисование «Я и море»*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

### *Занятие 11. «Тебя любят»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности и формирование положительного настроения.

*Задачи:*

- 1) создавать условия для снижения напряжения у детей;
- 2) способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

*Материалы:* бумага, краски.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Рисование «Мое имя»*

Психолог предлагает ребенку написать свое имя на листе бумаги ярким фломастером. Если он пока не умеет писать, то имя пишет взрослый. При этом ребенок обязательно четко читает написанное и обводит написанное имя пальцем.

Затем ребенку предлагается разрисовать, украсить, раскрасить свое имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво.

Как вариант этой игры для разрисовывания может использоваться контур фигуры мальчика или девочки, соответствующий полу ребенка. Тогда под

контуром психолог пишет имя ребенка и предлагает ему красиво разрисовать уже не имя, а контур.

*II этап. Основной.*

*Сказка «Белки и орехи»*

Психолог в медленном темпе читает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«Жили-были в одном лесу белочки с большими пушистыми хвостами, маленькими лапками и смешными мордочками. И такие они были веселые, быстрые. А еще в этом лесу жили маленькие гномы. Однажды белки набрали много орехов, чтобы запастись ими на зиму. Белки очень долго работали. Перекидывали орешки друг другу и аккуратно складывали их в дупло. К вечеру белочки очень устали, но все равно были очень довольны, что набрали столько орехов. Легли белочки спать. Утром проснулись и первым делом побежали посмотреть, как там их орехи, а орехи пропали...»

Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

- 1) Куда делись орехи?
- 2) Что было дальше?
- 3) Что сделали белки?
- 4) Чем дело кончилось?

*Упражнение «Дружба»*

Для детей начальной школы дружба очень важна. Со своими друзьями дети могут делиться такими вещами, о которых они не говорят с родителями. Они могут идентифицироваться со своими друзьями и открывать для себя новые ценности, идеи и способы поведения. В дружбе впервые возникает эмпатия, которая может потом распространиться и на других людей.

Можете ли вы мне сказать, почему человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что твой хороший друг (подруга) делает для тебя? Что ты сам делаешь для своего

друга (подруги)? Хорошие друзья похожи на брата или сестру? А чем они отличаются?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните глубоко.

Теперь представь себе, что ты находишься в окружении нескольких своих друзей... Это совершенно особые люди в твоей жизни – люди, с которыми тебе хорошо. Ты можешь им доверять, рассказывать им обо всех важных событиях своей жизни и о своих сокровенных чувствах... (15 секунд.) Посмотри внимательно на каждого в отдельности и подумай, почему он или она так важны для тебя... (15 секунд.) Теперь взгляни на всех своих друзей. Может быть, кто-то из них тебе особенно дорог? Если это так, тогда скажи ему (ей), как тебе нравится, когда вы вместе, и как тебе важна дружба с ним (ней)... (15 секунд.)

Теперь послушай, что скажет тебе твой лучший друг (подруга) о том, почему он (она) тоже дорожит дружбой с тобой... (15 секунд.) А сейчас я хотел бы, чтобы вы попрощались со своими друзьями и снова вернулись бы в наш класс. Потянись немного и открой глаза.

Анализ упражнения:

Каких друзей ты видел?

Видел ли ты своего лучшего друга?

Что вы друг другу сказали?

Почему эти друзья так ценны для тебя?

Что делаешь ты вместе со своими друзьями? Вы играете вместе, разговариваете друг с другом, ходите иногда куда-нибудь вместе?

Что ты делаешь, чтобы сохранять дружбу с ними?

Ревнуешь ли ты их иногда?

*Упражнение «Я очень хороший — ты очень хороший»*

Детям предлагается повторить слово вслед за ведущим в соответствии с предлагаемой им громкостью несколько раз: шепотом, громко, очень громко. Ведущий, таким образом, сначала пришептывает, проговаривает, выкрикивает слова «я», «очень», «хороший».

### *III этап. Рефлексия.*

#### *Упражнение «Винт»*

Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде Начали будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

### *Занятие 12. «Люби близких»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации.

*Задачи:*

- 1) создавать условия для снижения напряжения у детей;
- 2) способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

*Материалы:* бумага, краски, повязка на глаза.

*Ход занятия:*

#### *I этап. Организационный.*

##### *Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга. Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Беседа: «Как любить своих близких?»*

Ответы детей.

#### *II этап. Основной.*

##### *Упражнение «Найди друга»*

Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать своего друга (или родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями. (так же можно провести

данное упражнение с игрушками. Ребенок выбирает себе игрушку и хорошо её изучает, последующий ход игры как и с друзьями)

#### *Упражнение «В лесу»*

Психолог в медленном темпе читает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«В одном лесу жили красивые, важные львы и большие тигры. Все они питались антилопами. Однажды львы переловили всех антилоп. Тигры остались без еды...»

Детям необходимо продолжить сюжет. Здесь используется оценка поведения ребенка взрослым.

#### *Рисование «Моя семья»*

#### *III этап. Рефлексия.*

#### *Релаксация «Небо»*

1. Сядь в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола (можно сесть на пол, скрестив ноги). Закрой глаза.

2. Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если ты о чем-то думаешь, пусть твои мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на небе. Человек, смотрящий на облака, - внутренний наблюдатель, тот, кто всегда наблюдает за твоими мыслями.

3. Внутренний наблюдатель очень спокоен, уравновешен и счастлив. Ты ощущаешь покой, тишину и радость.

4. Открой глаза. Некоторое время посиди спокойно. Затем медленно встань.

#### *Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

### *Занятие 13. «Умей справляться с трудностями»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации.

#### *Задачи:*

- 1) создавать условия для снижения напряжения у детей;
- 2) способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

*Материалы:* бумага, карандаши.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Беседа: «Как вы справляетесь с трудностями».*

Ответы детей

*II этап. Основной.*

*Игра «Волны»*

Дети садятся в круг, а взрослый предлагает им вспомнить лето, когда они купались в речке, в пруду.

«Но лучше всего купаться в море, — говорит он, — потому что в море волны и так приятно, когда они ласково гладят и омывают тебя. Волны такие веселые, добрые! И все очень похоже друг на друга. Давайте попробуем искупать друг друга в таких волнах! Давайте встанем, улыбнемся и попробуем изобразить волны руками». Дети изображают волны вслед за ведущим, который следит за тем, чтобы все волны были ласковые и веселые.

После такой «тренировки» взрослый предлагает всем детям по очереди «искупаться в море». «Купающийся» становится в центре, а «волны» по одной подбегают к нему и ласково поглаживают его, совершая одинаковые движения. Когда все волны «погладят купальщика», он превращается в волну, а в море «ныряет» следующий.

*Сказка «На реке»*

Психолог в медленном темпе читает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«На одной быстрой и широкой реке жили бобры. Они не могли быстро плавать и поэтому хотели, чтобы река текла медленно. Собрались бобры все вместе и построили на реке запруду. Долго работали бобры: таскали деревья, перекрывали речку, замазывали щели глиной. К вечеру они очень устали и пошли спать. Пришли бобры утром к запруде и увидели там много рыбы, которая из-за запруды не могла проплыть дальше...»

Детям необходимо продолжить сюжет. Здесь используется оценка поведения ребенка взрослым.

### *III этап. Рефлексия.*

#### *Рефлексия «Ладони»*

Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладонь на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем психолог просит на каждом получившемся на бумаге пальце написать что-нибудь хорошее о себе. Если дети еще не умеют писать, то они могут нарисовать.

После этого ведущий собирает «ладони», читает их группе, а дети угадывают, где чья «ладонь».

#### *Релаксация «Ручей»*

Присаживайтесь поудобнее, давайте возьмемся за руки, расслабимся. Мысленно представьте себе, что внутри каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним мысленно поиграем. Представим, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу. Представьте, что вместе с водичкой мы передаем друг другу радость. Замечательно. Я вас люблю.

#### *Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

## *Занятие 14. «Выносливые пчелки»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации, выработка стрессоустойчивости.

*Задачи:*

- 1) создавать условия для снижения напряжения у детей;
- 2) способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

*Материалы:* бумага, краски, фотографии.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*II этап. Основной.*

*Упражнение «Шалтай-Балтай»*

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Балтай».

Шалтай-Балтай сидел на стене.

Шалтай-Балтай свалился во сне.

*(С. Маршак)*

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево: руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняем корпус тела вниз».

*Игра «Гусеница» (Е. В. Коротаева)*

В игре партнеров не видно, но слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с усилиями остальных участников.

«Сейчас мы с вами станем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи стоящего впереди. Между животом одного играющего и спиной другого



зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до него строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы»

#### *«Рисование вдвоем»*

Психолог рассказывает детям о предстоящем задании, о том, что от них требуется (соответственно задачам). Дети начинают выполнять задание, на это отводится 20-25 минут. После окончания работы организуется выставка работ и обсуждение нарисованного, чувств и действий во время рисования.

#### *«Пчелки»*

Изображая пчелок, дети, «летая», громко жужжат. По сигналу ведущего «Ночь!» - пчелки, присев, замирают; по сигналу «День!» - просыпаются и снова «летают», громко жужжа.

#### *III этап. Рефлексия.*

#### *Игра «Фотография»*

Педагог показывает детям фотографию, на которой изображен человек с определенным настроением. Один из участников воспроизводит заданную ему фразу той интонацией (мимикой, жестами), что соответствует фотографии. Дети оценивают правильность выполнения задания.

#### *Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

### *Занятие 15. «Смелый»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации, развитие самооценки и умение расслабляться.

#### *Задачи:*

1) создавать условия для снижения напряжения у детей;

2) способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

*Материалы:* повязка на глаза.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Упражнение «Винт»*

«Давайте попробуем превратиться в винт. Для этого пятки и носки поставьте вместе. По моей команде «Начали!» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! Стоп!»

*II этап. Основной.*

*Упражнение «Волшебный стул» (И. В. Шевцова)*

В игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и трон – он должен быть высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу и происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (в группе не более 5-6 воспитанников). Тот, про чье имя рассказывают, становится «королем или королевой». В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные...) Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о «короле или королеве».

*Игра «Зеркало»*

Одна часть игроков образует круг – это невозмутимые зеркала, отражающие того, кто в них смотрится. Другая группа по одному, смотрясь в каждое зеркало, обходит круг. Если зеркало не выдерживает, смущается, начинает смеяться, игроки меняются ролями. Причину, по которой вдруг

возникает необходимость посмотреть в зеркало, объясняет педагог, например: «Утром, проснувшись, ты пошел в ванную комнату умываться: чистишь зубы, причесываешься. В лаз попала соринка. Посмотри внимательно в зеркало, слегка оттянув нижнее веко», « У тебя болит горло, и ты, смотря в зеркало, пытаешься понять, воспалено ли оно», «Представь, что у тебя хорошее настроение и ты, стоя у зеркала, просто гримасничаешь, или любишь себя собой».

#### *Игра «Скала»*

Игроки, сидя (или лежа) на полу, принимают различные позы, держась друг за друга (как бы за скалу). По команде ведущего : «Скала готова? Замри!» - один из игроков – альпинист проходит осторожно перед скалой – вдоль обрыва (обозначен на полу условной линией). У альпиниста, шагающего по выступу, есть возможность держаться за скалу. В роли альпиниста должны выступить все дети.

#### *Упражнение «Путаница»*

Дети, стоя, взявшись за руки, образуют круг. Водящий выходит из комнаты или отворачивается. Не отпуская рук, игроки «запутывают» круг, который водящий должен «распутать»

#### *III этап. Рефлексия.*

#### *Игра «Слепой танец»*

«Разбейтесь на пары. Одному из вас глаза завяжут – он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1 – 2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попроситься взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук (1 – 2 минуты). Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с

открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

### *Занятие 17. «Добро»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, развитие способности самостоятельно решать проблемные ситуации.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Упражнение «Насос и мяч»*

«Дети, разбейтесь на пары: один – большой надувной мяч, другой – насос. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» становится все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – поднимается голова, после четвертого - надулись щёки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут - «насос» перестал накачивать. Он выдёргивает из «мяча» свой шланг... Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш».

Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

*II этап. Основной.*

*Игра «Принц на цыпочках»*

Дети, сидя, образуют круг. Принц (или принцесса), неслышно шагая, на цыпочках подходит к одному из игроков, легко дотрагивается до кончика его носа и направляется к следующему. Те, до кого дотронулись, следуют за принцем или принцессой также бесшумно и с достоинством – ведь теперь они составляют свиту. Потом принц или принцесса оборачивается к свите со словами: «Благодарю вас, господа!». Игроки возвращаются на свои места.

*Игра «Имя»*

Игроки, сидя, образуют большой круг. Первый участник произносит свое имя и делает какое-то движение руками, ногами или телом. Вся группа хором повторяет его имя и сделанное им движение. Затем ход игры передается соседу справа или слева.

*Игра «Добрые волшебники»*

Дети, сидя, образовав круг, слушают рассказ психолога: «В одной стране жил злой волшебник. Он мог заколдовать любого ребенка грубым словом. И тогда ребенок этот переставал смеяться, внезапно преображаясь в недоброго, злого человека. Расколдовать несчастного мог только добрый волшебник добрым, ласковым обращением, добрым, ласковым словом. Посмотрим, есть ли у нас в группе заколдованные?».

*III этап. Рефлексия.*

*Игра «Чаша доброты»*

Игру-упражнение ведет психолог. Обращаясь к детям, он предлагает: «Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте, что перед вами на столе любимая чашка... Мысленно наполните ее до краев своей добротой. А теперь представьте, что рядом стоит чужая чашка, но пока пустая. Отлейте доброты в эту чашку из своей. Не жалейте! О, ваша чашка опустела! Добавьте вновь доброты. Все дело в том, что, будучи добрым человеком, вы можете делиться

этим качеством, и ваша чашка всегда будет полной. Вот поэтому откройте глаза и спокойно, уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!».

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

### *Занятие 18. «Веселые зверята»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, развитие способности самостоятельно решать проблемные ситуации, стимулирование собственных возможностей.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* картинки с животными, коробка, очки.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Игра «Звериные чувства»*

Для игры необходимы набор картинок с изображением известных детям животных. Психолог раскладывает перед каждым ребенком (по очереди) картинки и просит назвать основные качества животного, например: зайчик – страх, лев – смелость, лиса – хитрость и т. д. Затем психолог предлагает проанализировать ту или иную житейскую ситуацию и описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, ему можно помочь, а также обговорить варианты поведения, предлагая рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении данной игры желательно избегать оценок поведения ребенка: основная цель – научить его более точно, более тонко понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

*II этап. Основной.*

*Упражнение «Мост дружбы»*

По предложению психолога дети, составив пары, сначала придумывают и показывают, например, мостик – соприкасаются головами или ладонями, затем строят мостик втроем, вчетвером и т.д., до тех пор, пока находятся желающие. Заканчивается упражнение тем, что дети, взявшись за руки и подняв их вверх, изображают мост дружбы.

*Упражнение «Давай поздороваемся»*

Играющие по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате, здороваясь со всеми, кого встречают на пути. Один хлопок ведущего означает: следует поздороваться за руку, два – плечами, три – спинами.

*Игра «Пчелки»*

Изображая пчелок, дети, «летая», громко жужжат. По сигналу ведущего «Ночь!» - пчелки, присев, замирают; по сигналу «День!» - просыпаются и снова «летают», громко жужжа.

*Игра «Волшебные очки»*

Игру-упражнение начинает психолог. Обращаясь к детям, он сообщает: «В этой коробке хранится некий сюрприз. Какой? Сейчас узнаете... (Вынимает очки.) Очки эти волшебные. Тот, кто их надевает, видит в окружающих людях только хорошее. И даже те положительные качества характера, которые они порой скрывают от всех. (Надевает очки.) Ой, какие вы все красивые, веселые. Искренне смотрите на меня... (Подходит к каждому ребенку и называет какое-либо его достоинство: хорошо рисует, конструирует, лепит, поет...) Но вы, конечно. Тоже хотите примерить эти очки? Пожалуйста. Для этого вам нужно только одно: внимательно рассмотреть своего соседа». Если кто-то при выполнении упражнения затрудняется, педагог приходит на помощь.

*III этап. Рефлексия.*

### *«Танец пяти движений»*

По предложению педагога дети изображают последовательно:

- 1) течение воды – плавные, мягкие движения;
- 2) переход через чашу – резкие, сильные, четкие движения;
- 3) сломанную куклу – потряхивающие, незаконченные движения;
- 4) полет бабочек – изящные, нежные движения;
- 5) покой – стояние без движения, слушание своего тела.

На каждое упражнение отводится одна минута.

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

### *Занятие 19. «Раскрепощение»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, развитие способности самостоятельно решать проблемные ситуации, снижение скованности, боязливости в движениях.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* бумага, краски, покрывала, фотографии.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*Упражнение «Воздушный шарик»*

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Сделайте вдох, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно,



через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше. Как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарики не лопнули. А теперь покажите их друг другу», Упражнение можно повторить три раза.

*II этап. Основной.*

*Игра «Пещера для знакомства»*

Для игры понадобятся покрывала или простыни (в два раза меньше, чем детей). Если детей нечетное количество, то к игре подключается психолог.

Покрывала раскладывают на полу на некотором расстоянии друг от друга – это пещеры. Под звуки музыки дети свободно ходят по комнате. Как только музыка смолкает, нужно спрятаться под одеяло, причем в одной «пещере» может быть не более двух человек. Устанавливать время и торопить детей нельзя. Если они сами начинают суетиться, объясните, что спешить не надо.

Под покрывалом за время короткой беседы дети должны познакомиться. Затем снова звучит музыка, и они выходят из пещер. Игра повторяется. По правилам два раза с одним и тем же ребенком в пещеру забираться нельзя. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не перезнакомятся.

*Упражнение «Гусеница» (Е. В. Коротаева)*

В игре партнеров не видно, но слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с усилиями остальных участников.

«Сейчас мы с вами станем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи стоящего впереди. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до него строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы»

### *Игра «Дракончик»*

Дети стоят друг за другом, крепко держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Основная задача – изловить хвост дракона. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, «голову» заменяет другой ребенок.

### *Игра «Паровозик»*

Дети выстраиваются друг за другом, держась за пояс впереди стоящего; у всех, кроме первого игрока, глаза закрыты. Первый, паровозик, начинает движение и тащит за собой вперед вагончики извилистым путем.

По команде психолога поезд останавливается. Первый ребенок уходит в хвост состава, чтобы дать возможность следующему исполнить роль паровозика. И так до тех пор, пока все участники не исполнят роль паровозика.

Примечание: анализируя по окончании ход упражнения, психолога задает вопросы каждому участнику, например: «Какую роль тебе было интересно выполнять? Почему? Кто из ведущих вызывал у тебя доверие? С кем чувствовал себя в безопасности? Кто из паровозиков шел слишком быстро? Кто старался подобрать темп движения, удобный для всего состава? Кто останавливался, чтобы подождать отставших?».

### *III этап. Рефлексия.*

#### *«Фотография»*

Психолог показывает детям фотографию, на которой изображен человек с определенным настроением. Один из участников воспроизводит заданную ему фразу той интонацией (мимикой, жестами), что соответствует фотографии. Дети оценивают правильность выполнения задания.

#### *Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

## *Занятие 20. «Прими решение»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, развитие способности самостоятельно принимать решения.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* картинки с животными.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Подари подарок другу»*

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

*II этап. Основной.*

*Упражнение «Найди клад»*

Детям предлагается выстроиться в ряд по какому-либо признаку.

Например:

- 1) по длине шорт и платьев, начиная с самых длинных;
- 2) по длине шорт и платьев, начиная с самого короткого;
- 3) по цвету глаз, начиная с самых светлых;
- 4) по цвету глаз, начиная с самых темных;
- 5) по цвету волос, начиная с самых светлых;
- 6) по цвету волос, начиная с самых темных и т.д.

Затем детям нужноделиться на команды, например с самыми светлыми глазами и с самыми темными. Затем детям дается задание найти с помощью карты-плана «клад», который спрятан в комнате.

Особенности использования этой игры с тревожными детьми состоит в том, что лучше давать задание найти «клад» отдельно каждой команде. Причем соревновательный момент включать нельзя, и если дети начинают торопиться и

волноваться, психолог должен сразу же остановить их и объяснить, что главное в игре – это найти «клад», а не найти его быстро.

### *Сказкотерапия*

Психолог в медленном темпе читает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«В одном городе жила девочка. Она была умная, хорошая девочка, но постоянно все теряла. Однажды девочка очень торопилась в школу, но никак не могла найти ключи от квартиры. Девочка обыскала весь дом, все карманы, но их нигде не было. Долго думала девочка, что же ей делать: остаться дома и пропустить школу или пойти в школу и оставить дверь открытой? Решила девочка пойти в школу. Пришла она на урок, открыла портфель, чтобы достать учебники, и... увидела ключи...»

Детям предлагается продолжить сказку.

### *Упражнение «Звериные чувства»*

Для проведения игры необходим набор картинок с изображением известных животных. Психолог раскладывает по очереди перед ребенком картинки и просит назвать основные качества животного: например, зайчик – страх, боязливость; лев – смелость; лиса – хитрость; филин – ум и т.д.

Затем психолог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит ребенка описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, психолог может ему помочь. Например, психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким „звериным чувством“, которое похоже на твое». Ребенок может сказать, что он почувствовал себя как зайчик – он испугался. Психолог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал?.. Ты был бы как кто?». Ребенок может сказать, что он был бы умный, как филин: он быстро убрал бы все осколки и мама ничего бы не узнала. В таком случае с ребенком нужно поговорить о том, на какой больше похож его поступок, на умный или

на хитрый? Далее можно обговорить варианты поведения, предлагая ребенку рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении этой игры желательно избегать оценок поведения ребенка, так как основная цель здесь — не нравственное воспитание, а научение ребенка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

*III этап. Рефлексия.*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

### *Занятие 21. «Росток»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности через закрепление ребенком позиции режиссера.

*Задачи:*

- 1) создавать условия для снижения напряжения у детей;
- 2) способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Росточек под солнцем»*

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

*Упражнение «Что я люблю?»*

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

*II этап. Основной.*

*Чтение рассказа «Вот если бы все было не так».*

Предлагаю послушать небольшую детскую историю про дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил.

Дракончик Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

– Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом.

Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Памси был удивлен.

– Как это – только светлые? – спросил он.

– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

– Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видаться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

– Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

Обсуждение.

– У каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях.

Вывод – мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать.

Оказывается, мы можем с помощью правильных мыслей («Даже если... В любом случае...») и слов менять ситуацию. Давай потренируемся.

*III этап. Рефлексия.*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

## *Занятие 22. «Мое имя»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, развитие навыков самостоятельного принятия решений.

*Задачи:*

- 1) создавать условия для снижения напряжения у детей;
- 2) способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

*Материалы:* бумага, карандаши.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Росточек под солнцем»*

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

*II этап. Основной.*

### *Упражнение «Волшебное имя»*

Психолог задаёт вопросы, ребенок отвечает .

Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты , чтобы тебя звали по другому? Как?

Ребенок выбирает понравившееся имя. Затем ребенок говорит несколько предложений о нем, о его достоинствах.

### *Рисование самого себя*

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

в зелёном- такими какими они представляются себе;

в голубом – какими они хотят быть;

в красном – какими их видят друзья.

### *Игра «Превращения»*

Психолог предлагает ребенку:

- 1) нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- 2) позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок , у которого отняли мяч;
- 3) испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;
- 4) улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

### *Упражнение «Закончи предложение»*

Ребенку предлагается закончить предложение :

Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

Обсуждение.

### *II этап. Рефлексия.*

#### *Рисование на тему «Мое настроение»*

После выполнения рисунков ребенок рассказывает, какое настроение он изобразил.

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*



### *Занятие 23. «Настроение»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, развитие самостоятельности в выборе действий, снятие физического напряжения.

*Задачи:*

- 1) создавать условия для снижения напряжения у детей;
- 2) способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

*Материалы:* карточки, бумага, карандаши.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Росточек под солнцем»*

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

*II этап. Основной.*

*Упражнение «Похвалилки»*

Ребенок получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами, например: Однажды я помог товарищу в школе или Однажды я быстро выполнил домашнее задание и т.д.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего ребенок делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

*Игра « На что похоже моё настроение? »*

Ребенок говорит, на что похоже настроение. Начинает психолог: Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе.

*Рисование на тему «Автопортрет»*

Ребенку предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым он пойдет с занятия.

*«Расскажи свой страх»*

Психолог рассказывает ребенку о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем ребенок сам рассказывает чего он боялся, когда был маленьким.

*Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким»*

Ребенок рисует свои страхи.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

*Упражнение «Водопад»*

Сядь поудобнее и закрой глаза. 2-3 раза глубоко вдохни и выдохни. Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленные. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

### *III этап. Рефлексия.*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

## *Занятие 24. «Портрет»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности, снятие психоэмоционального напряжения у детей.

*Задачи:*

- 5) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 6) снизить тревогу, агрессию;
- 7) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 8) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Росточек под солнцем»*

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

*II этап. Основной.*

*Игра «За что меня любит мама»*

Ребенок говорит, за что его любит мама.

Затем можно попросить его, чтобы он повторил то, что перечислил.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

*Релаксация «Продумай заранее»*

Сядь спокойно в комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза.

Вообрази себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.

Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.

Подумай, что скажешь и что сделаешь.

Придумывай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Что ты чувствовал, когда выполнял упражнение? Получилось ли у тебя успокоиться?

### *III этап. Рефлексия.*

*«Расслабление под музыку»*

Сядь спокойно в комфортной позе. Закрой глаза. Медленно расслабь мышцы.

Представь, что находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Какое место ты представил? Расскажи о нем.

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

### *Занятие 25. «Водопад»*

*Цель:* создание условий для снижения уровня тревожности и развитие навыков общения со сверстниками.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* бумага, карандаши.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Росточек под солнцем»*

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

*II этап. Основной.*

*Упражнение «Конкурс»*

Психолог и ребенок передают друг другу мяч. Получив мяч, ребенок должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно Я.... этого не боюсь!

*Рисование на тему «Волшебные зеркала»*

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых , волшебных : в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем- не боящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

*Игра «Волшебное путешествие»*

Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

А рассказать вы можете примерно следующее.

Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.

Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти).

После того как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал?

Примечание. Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно. А это уже можно использовать не только для фантастических путешествий, но и для того, чтоб сказку сделать былью.

### *III этап. Рефлексия.*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

### *Занятие 26. «Музыкальное»*

*Цель:* создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;

4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Росточек под солнцем»*

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

*II этап. Основной.*

*Упражнение «Рот на замок»*

Изображение того, как выглядит в действительности образное выражение Рот на замок!. Пусть ребенок сильно сожмет губы. Теперь, не отпуская, подождет их так, чтобы они совсем не были видны. Так нужно продержаться несколько секунд, радуя родителей тишиной, а затем можно расслабить губы. Подчеркните для ребенка, что теперь его губы стали снова мягкими и ненапряженными.

*Игра «Слон»*

Эту игру желательно повторить несколько раз для большего эффекта. Чтобы ребенку не стало скучно, можно чередовать ее с аналогичной игрой Слон, когда мальчик или девочка вытягивают губы вперед трубочкой, изображая хобот слона, а затем расслабляют их.

*III этап. Рефлексия.*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

### *Занятие 27. «Путешествие»*

*Цель:* создание условий для снижения уровня тревожности через изотерапию.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;

- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Росточек под солнцем»*

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

*II этап. Основной.*

*Упражнение «Скульптура»*

Ребенок - скульптор, психолог - скульптура. Затем меняются. По заданию скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который всем доволен.
- ребенка, который грустит.
- ребенка, который чего-то боится.
- веселого ребенка.

*Упражнение «Моя жемчужина»*

Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря (разумеется, без слов).

Можно начинать рассказ-медитацию: Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочат, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда.



Плывем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблагодари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза.

### *III этап. Рефлексия.*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

## *Занятие 28. «Слон»*

*Цель:* создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способности самостоятельно принимать решения.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* лист бумаги, краски, карандаши.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Росточек под солнцем»*

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

*II этап. Основной.*

*Упражнение «Неопределенные фигуры»*

Психолог рисует различные фигуры, ребенок говорит на какие страшные существа они похожи.

*Игра «Веселый страх»*

Потребуется ватман с изображением различных фигур или отдельные карточки, краски, карандаши.

Ребенку предлагается пририсовать к этим неопределенным фигурам что-то смешное, чтобы было смешно, а не страшно на него смотреть. Затем каждый рассказывает как он это сделал.

*Игра «Помоги Аху»*

Психолог читает начало сказки про Аха. После прослушивания, ребенок предлагает как он хотел бы ему помочь. Жалко ли ему Аха. Потом сочиняет сам конец сказки.

*Страх по имени «Ах»*

В одной далеко стране жил был страх, звали его все Ахом. По ночам Ах выходил на улицу и заглядывал каждому в окна, врвался во сны всем и пугал. Детей он пугал, прячась под кроватью и в шкафу. Днем же он спал. Сложная работа была у Аха. Да и сложно ему было жить – не было друзей у него, все его боялись. Только днем, когда он спал, ему снились папа и мама. А ведь они говорили ему не идти на эту работу, просили найти что-то другое, полегче. Предупреждали его.

Но вот однажды утром, когда Ах шел домой, он вдруг увидел девочку. Она сидела на скамейке и смотрела на него широко раскрытыми ногами, но она не боялась его. Ее звали Катя.

Катя подбежала к нему и спросила: «Почему ты не спишь, ведь еще даже солнце не встало?»

Ах не мог поверить тому, что происходит. Она не боялась его. И тут он ответил ей: «Ты... Ты меня не боишься?»

«Вовсе нет, как тебя можно бояться? Ты такой милый, у тебя добрые глаза», - ответила она.

Ах улыбнулся, впервые его кто-то не испугался. Радости его не было границ.

- Как тебя зовут?

- Катя.

- А тебя?

- Меня все зовут Ах. А своего настоящего имени я уже и не помню. У меня нет друзей. Все меня боится, - сказал Ах и горько заплакал.

- Хочешь я буду с тобой дружить, ты только не плач. Я тебя не боюсь.

И они пошли в гости к Аху. Ах рассказал девочке много интересного. Они долго говорили, до позднего вечера, а потом девочка ушла домой.

Тут Ах понял, что не нужно пугать людей, что люди добрые и всегда помогут. И в эту ночь Ах заснул крепким сном и все жители города уснули спокойным сладким сном.

### *III этап. Рефлексия.*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

## *Занятие 29. «Жемчужина»*

*Цель:* создание условий для снижения уровня тревожности, через изотерапию и сказкотерапию.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Росточек под солнцем»*

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

*II этап. Основной.*

*Упражнение «Я сильный – я слабый»*

Я предлагаю тебе проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения.

Вытяни, пожалуйста, вперед руку. Я буду опускать твою руку вниз, нажимая на нее сверху. Ты должен удерживать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!» Теперь делаем то же самое, но ты должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло...

Когда тебе было сложнее удерживать руку?

Поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

*Упражнение «Апельсин»*

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Ребенок должен представить, что к его правой руке подкатывается апельсин, пусть он возьмет его в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожми кулачок, откати апельсин ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты).

*Игра «Достань звезду»*

Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко.

Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на мысочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!

### *III этап. Рефлексия.*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*

## *Занятие 30. «Кенгурята»*

*Цель:* создание условий для снижения уровня тревожности и развитие навыков общения со сверстниками.

*Задачи:*

- 1) снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 2) снизить тревогу, агрессию;
- 3) совершенствовать восприятие, внимание, мышление, воображение;
- 4) развивать способность к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.

*Материалы:* бумага, карандаши.

*Ход занятия:*

*I этап. Организационный.*

*Упражнение «Росточек под солнцем»*

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

*II этап. Основной.*

*Автопортрет*

Ребенок рисует свой портрет, затем психолог достает прошлые рисунки ребенка (в 3 зеркалах и т.д.) и спрашивает, что изменилось?

*Упражнение «Мои достижения»*

Ребенок символически изображает вокруг своего портрета свои достижения.

*Упражнение «Избавление от тревог»*

Процедура: Расслабься и представь, что ты сидишь на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит тебе... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают твою голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются твои огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Теперь тебе тепло и радостно.

*Игра «Зайки и слоники»*

Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется Зайки и слоники. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся и т. д. Дети показывают.

Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека? Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. А что делают зайки, если видят волка?..Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра. Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

*III этап. Рефлексия.*

*Ритуал прощания «Подари улыбку другу».*