

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №72
городского поселения Петров Вал Камышинского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено/согласовано
Педагогический Совет
МКДОУ дс №72
Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.
Председатель Ситникова Н.П.

Введено в действие приказом МКДОУ дс №72
№ 102 от 26 августа 2022 г.
Руководитель МКДОУ дс №72
Ситникова Н.П.



Рабочая программа

Программа коррекционно-развивающих занятий по снижению тревожности, страхов у детей
(наименование учебного предмета/курса, направления)

1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе автор-составитель педагог-психолог МКДОУ дс №72 Е.В. Эклер
(наименование примерной и /или авторской рабочей программы)

Разработчик(и)/составитель (и) программы Эклер Елена Владимировна
(Ф.И.О. педагога, составившего работу программу)

2022 год

Оглавление

Актуальность программы
Цели и задачи программы
Направления коррекционной работы
Описание используемых методик, технологий, инструментария
Структура занятий и содержание программы
Участники программы
Тематическое планирование
Литература

Программа коррекционно-развивающих занятий по снижению тревожности, страхов у детей

(автор-составитель педагог-психолог МКДОУ дс №72 Е.В. Эклер)

Пояснительная записка

Актуальность программы

Под влиянием страхов у детей дошкольного возраста может возникнуть состояние эмоционального перенапряжения, которое проявляется различными изменениями в поведении: заторможенность, импульсивность, непредсказуемые действия и др. Наличие устойчивых страхов говорит о том, что ребенок не способен справиться со своими чувствами, не может контролировать их. У детей в возрасте 3-5 лет интенсивно развивается воображение, а вместе с этим и вероятность появления воображаемых страхов. В возрасте 5-7 лет дети повышено чувствительны к страху смерти, что способствует перерастанию различных опасений в невротические страхи (Захаров А.И., 1995).

В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и чаще всего носят возрастной характер. Устранение отрицательных эмоциональных следов страха является необходимым условием психического здоровья детей.

Цели и задачи программы

Цель: устранение, преодоление, десенсибилизация тревожности и страхов у детей (профилактика, коррекция, психотерапия).

Задачи:

- ✓ Предупреждение (коррекция) у детей неуверенности, застенчивости.
- ✓ Снятие поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста (торможение, импульсивность, скованность), возникающих в результате воздействия страхов.
- ✓ Отреагирование при помощи эмоций ранее испытанных детьми переживаний страха.
- ✓ Десенсибилизация страхов.
- ✓ Обучение детей игровому проигрыванию своих переживаний психологического содержания.
- ✓ Развитие умения владеть своими эмоциями и принимать решения.
- ✓ Обучение детей дошкольного возраста адекватной психологической защите.

Направления в работе с тревожными детьми

- 1.Повышение самооценки. Повысить СО за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу, хвалить ребенка даже за незначительные успехи.
- 2.Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных ситуациях. Желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы, можно предложить нарисовать свои страхи. Нельзя сравнивать тревожных детей с другими, желательно избегать состязаний. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами неделю назад. Нельзя подгонять и торопить их. Общаться с такими детьми надо глаза в глаза. Применять в работе с тревожными детьми ролевые игры: разыгрывать знакомые ситуации, вызывающие у ребенка тревогу.
- 3.Снятие мышечного напряжения. Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирание тела. Используется методика мышечной релаксации по Джекобсону.
- 4.Использование элементов песочной игротерапии помогает ребенку избавиться от страхов, застенчивости, конфликтности в общении и многих др. проблем.

Описание используемых методик, технологий, инструментария

- Анкетирование родителей, педагогов, наблюдение за ребенком.
- Диагностика особенностей тревожного поведения и страхов у детей.
- В образовательном процессе широко используются разнообразные виды игр и упражнений по снижению тревожности, страхов у детей и закреплению способности самостоятельно находить нужные способы поведения.
- Здоровьесберегающие технологии, в том числе: комплекс игр по снижению тревожности, релаксация (в зависимости от состояния ребенка используется спокойная классическая музыка, звуки природы, использование сухого бассейна), сказкотерапия, песочная терапия, элементы психогимнастики (включает в себя ритмику, пантомиму, игры на снятие напряжения, развитие эмоционально-личностной сферы). Большое значение имеют коммуникативные игры. В тренировке различных эмоциональных состояний используются мимические игры, игровые стихи. Элементы музыкотерапии выступают как фактор успокаивающего воздействия на психику

ребенка.

- Знакомя детей дошкольного возраста с различными эмоциональными состояниями, нельзя обойтись без использования в занятиях этюдов на выражение различных эмоций. В процессе реализации программы используются игры и упражнения, которые создают положительный психоэмоциональный фон в группе, развивают общительность, помогают сплочению коллектива, действуют на выход психоэмоционального напряжения.
- В коррекционно-развивающей работе с детьми по снижению тревожности и страхов применяются различные виды арт-терапевтических упражнений: нарисовать или слепить свой страх и «расправиться» с ним.
- В образовательной деятельности используются элементы песочной игротерапии – прекрасная возможность выразить свое отношение к окружающему миру, найти то, что тревожит и беспокоит, рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка.
- Одно из важнейших направлений работы с тревожными детьми — это снятие телесных напряжений, осознание ими своих проблем в виде телесных аналогов, развитие невербальных компонентов общения. На занятиях широко используется релаксация, мышечное расслабление, в том числе и методика мышечной релаксации по Джекобсону, которая предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Большая роль в релаксации отводится дыханию, так как дыхание - это система, обеспечивающая энергообмен в нашем теле. Техники визуализации, в которых мышечное расслабление сопровождается погружением в предлагаемую воображаемую ситуацию.
- Беседа служит средством установления контакта ведущего с участниками и участников беседы друг с другом, позволяет судить о личностных качествах и поведении, помогает вскрыть причины всевозможных проблем.

В работе с взрослыми (родителями и педагогами) используются следующие **методы и приёмы**: мини-лекции, лекции-консультации, различные игровые упражнения, анкетирование, проблемные ситуации, дискуссии, работы в группах, а также выше перечисленные техники в усложнённом варианте. Всем известно, что у детей развита интуитивная способность улавливать эмоциональное состояние взрослых, именно поэтому важно обучить каждого педагога методам собственной психологической разрядки. Это может быть общение с коллегами, психогимнастика, аутотренинг, музыкотерапия и т. п.

Структура занятий и содержание программы

Структура занятий с детьми:

1. Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения».
2. Игры по снижению тревожности
3. Мышечное расслабление. Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения».
4. Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.

Содержание занятий: На первых 8 занятиях проводятся подвижные и сюжетные психотерапевтические игры. Соблюдение правил в подвижных играх является необходимым условием игровой коррекции. В результате проведенных занятий правила игр усваиваются и закрепляются. Занятия с 9 по 12 посвящены проигрыванию сказок, сказочных условий, условных историй и могут повторяться несколько раз по необходимости работы.

Участники программы: Подгруппы детей (до 6 человек), куда включаются дети с различной степенью выраженности страхов, тревожности; родители с детьми.

Прогнозируемые результаты программы:

- преодоление тревожности и страхов у детей (профилактика, коррекция, психотерапия);
- снятие поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста (торможение, импульсивность, скованность), возникающие в результате воздействия страхов;
- обучение детей игровому проигрыванию своих переживаний психологического содержания;
- развитие умения владеть своими эмоциями.

Тематический план занятий

№ п\п	Оборудование	Цели, задачи занятия	Содержание
1	Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик, спичечные коробки, наполненные семенами: гречихи, овса, ржи, риса, различных цветов и др.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Устранение страхов неожиданного воздействия, замкнутого пространства и одиночества. 2. Снятие невротической заторможенности. 3. Развитие выдержки, терпения, контроля, коррекция (профилактика) страха темноты. 4. Обучение умению контролировать эмоции, коррекция страха нападения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения». 2. Игры по снижению тревожности: «За что меня любит мама», «Замри» (М.И. Чистякова), «Жмурки», «Помоги фее». 3. Мышечное расслабление. Упражнение «Воздушный шарик», упражнение «Сосулька». Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения». 4. Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.
2	Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик, мяч, карточки с пиктограммами, 6-7 предметов разной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и пр. (для игры «Ласковые лапки»)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Преодоление замешательства и смущения при ответах. 2. Устранение страха внезапных нападений и ответов. 3. Улучшение возможности самовыражения у детей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения». Игра «Жучок». 2. Игры по снижению тревожности: «Недоτροги», «Кинь мяч, скажи плохое, страшное, неприятное слово», «Кинь мяч, скажи доброе, хорошее, приятное слово», «Тропа индейцев», «Ласковые лапки». 3. Мышечное расслабление. Упражнение «Котенок спит». Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения». 4. Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.
3	Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик, мяч, 6-7 предметов разной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и пр. (для игры «Ласковые лапки»), «песочное зеркало».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снятие эмоциональных блоков, обучение невербальному выражению эмоций. 2. Устранение замешательства в непредсказуемых игровых ситуациях. 3. Активизация процесса принятия решений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения». Игра «Передай по кругу». 2. Игры по снижению тревожности. Игра «Солнце». Игры на выражение эмоций: игра «Передай друг другу по кругу страшную рожу», «Передай друг другу по кругу что-то приятное». Игра «Лиса и зайцы», «Песочное зеркало», «Ласковые лапки». 3. Мышечное расслабление. Упражнение «Жираф», «Тяни». Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения».

			4.Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.
4	Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик, листы бумаги и карандаши (краски) на каждого ребенка	1.Обучение детей преодолению страха при помощи рисования. 2.Упражнение в умении отреагировать свой страх при помощи игры и рисования.	1.Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения». Игра «Испорченный телефон». 2.Игры по снижению тревожности: «Нарисуй свой страх». 3.Мышечное расслабление. Упражнение «Бабочка», игра «Кулачок», упражнение «Волшебный сон». Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения». 4.Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.
5	Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик, 6-7 предметов разной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и пр. (для игры «Ласковые лапки»), маски, мелкие предметы, игрушки.	1.Преодоление страхов сказочных персонажей. 2.Упражнение в умении действовать в непредсказуемых ситуациях. 3.Устранение страха нападения.	1.Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения». Игра «Снежинки». 2.Игры по снижению тревожности: «Кашей», «Баба Яга», «Доброе животное», «Ласковые лапки». 3.Мышечное расслабление. Упражнение «Черепашка», «Бабочка», «Тяни», «Сосулька», «Не боимся ничего!». Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения». 4.Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.
6	Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик.	1.Преодоление страха замкнутого пространства. 2.Коррекция страха нападения. 3.Коррекция недоверия взрослых к возможностям ребенка, их стремления к излишней опеке. 4.Упражнение в активизации процесса принятия решений.	1.Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения». Игра «Кто тебя позвал, узнай!». 2.Игры по снижению тревожности: «Заколдованный лес», сюжетная игра «Расправься с опасностью», «Солнечный зайчик». 3.Мышечное расслабление. Упражнение «Пяточки», «Носочки», «Черепашка», «Бабочка», «Не боимся ничего!». Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения». 4.Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.

7	<p>Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик, стеклянные шарики (по количеству детей), куклы, бубен.</p>	<p>1. Упражнение в умении принимать решения. 2. Закрепление умения действовать в непредсказуемых ситуациях.</p>	<p>1. Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения».</p> <p>2. Игры по снижению тревожности: «Волшебные шарики», «Минута шалости».</p> <p>3. Разыгрывание сказок (кукольное представление).</p> <p>4. Мышечное расслабление. Упражнение «Жираф», «Летний денек». Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения».</p> <p>5. Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.</p>
8	<p>Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик, атрибуты для проигрывания историй.</p>	<p>1. Психологическая очистка от недружелюбных чувств. 2. Отреагирование страха в игровой форме. 3. Обучение умению контролировать свои отрицательные эмоции, выбирать и играть роль.</p>	<p>1. Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения».</p> <p>2. Игры по снижению тревожности. Упражнение «Можно бояться...», «У страха глаза велики», игра «Тренируем эмоции».</p> <p>3. Проигрывание обозначенных ситуаций. История «Как котенок потерялся». История «Живая шляпа».</p> <p>4. Мышечное расслабление. Упражнение «Рисование на спине», «Воздушный шарик», «Бяка-бука», «Буратино», «Не боимся ничего!» Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения».</p> <p>5. Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.</p>
9	<p>Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик, атрибуты для проигрывания сказок.</p>	<p>1. Приобщение через сказки к миру взрослых, ознакомление с их характерами, действиями, поступками. 2. Постигание через сказки уроков, предостережений от опасностей. 3. Уменьшение интенсивности страхов через проигрывание ребенком роли того сказочного персонажа, которого он боится. 4. Улучшение способности</p>	<p>1. Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения». Игра «Подарок».</p> <p>2. Игры по снижению тревожности. Игра «Кашей», «Баба Яга», «Тух-тиби-дух».</p> <p>3. Проигрывание сказок про Бабу Ягу, Кошца Бессмертного, Волка, Змея Горыныча, Бармалея и др. с учетом психологии сказочных персонажей и возраста детей.</p> <p>4. Мышечное расслабление. Упражнение</p>

		<p>детей принимать роли, вести себя более гибко.</p> <p>5.Снятие страхов перед сказочными персонажами.</p> <p>6.Развитие воображения и инициативы детей.</p> <p>7.Поощрение к активному выражению чувств, своего отношения к происходящему событию.</p>	<p>«Злюка успокоилась», «Не боимся ничего!»</p> <p>Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения».</p> <p>5.Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.</p>
10	<p>Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик, атрибуты для проигрывания историй.</p>	<p>1.Развитие способности к принятию роли.</p> <p>2.Коррекция тревожности как выраженного беспокойства в ожидании каких-либо событий, опасения сделать что-либо не так, не успеть.</p> <p>3.Развитие умения действовать в сложных ситуациях.</p>	<p>1.Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения». Игра «Доброе животное».</p> <p>2.Игры по снижению тревожности. Игра «Маленькое привидение». Игры на выражение эмоций: игра «Передай друг другу по кругу страшную рожу», «Передай друг другу по кругу что-то приятное».</p> <p>3.Проигрывание сказочных и условных историй. Этюд «Гроза». «Кругосветное путешествие», «Осада города», «Приближающийся праздник», «Пришел поздно в детский сад», «Однажды в лесу», «Однажды в детском саду» и др.</p> <p>4.Мышечное расслабление. Игра «Замедленное движение».</p> <p>Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения».</p> <p>5.Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.</p>
11	<p>Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик, листы бумаги и карандаши по количеству детей, «Коробка страхов».</p>	<p>1.Уменьшение эмоциональных следов от страхов и потрясений посредством их проигрывания.</p> <p>2.Снятие эмоциональных переживаний от кошмарных снов.</p>	<p>1.Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения». Игра «Маленькое имя».</p> <p>2.Игры по снижению тревожности. Игра «Драка». Игра «Приручи свой страх».</p> <p>3.Рисование с последующей беседой на тему: «Мне приснился страшный сон...». Проигрывание страшных кошмарных снов детей. Упражнение «Не боимся ничего!»</p> <p>4.Мышечное расслабление. Упражнение «Пяточки», «Носочки», «Черепашка», «Бабочка».</p> <p>Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения».</p> <p>5.Рефлексия. Ритуал прощания и выхода</p>

			из сказки.
12	Фея Динь-Динь, магнитофон, кассета с записью релаксационной музыки, колокольчик, атрибуты для проигрывания историй.	1. Обучение детей дошкольного возраста безопасному стилю жизни (умение предвидеть опасное событие, по возможности избежать его, при необходимости действовать). 2. Упражнение в умении управлять собой в трудных, устрашающих ситуациях, используя положительную сторону страха (мобилизует физические силы, ускоряет работу ума, концентрирует внимание) во благо себе.	1. Создание атмосферы на контакт. Приветствие. Ритуал вхождения в сказку. Представление с диагностикой настроения. Игра «Цвет моего настроения». Игра «Доброе животное». 2. Игры по снижению тревожности. Игра «Услышь тишину». 3. Проигрывание ситуаций: «Заблудился в лесу», «Остался один дома», «Пришел домой, а дверь закрыта», «Потерялся на улице (в магазине)», «На улице подошел незнакомец», «Разбили вазу», «Сломал чужую игрушку» и др. 4. Мышечное расслабление. Упражнение «Бьяка-бука», «Буратино», «Не боимся ничего!». Диагностика настроения. Игра «Цвет моего настроения». 5. Рефлексия. Ритуал прощания и выхода из сказки.

Литература:

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. - СПб.: Речь, 2007. - 224 с.
2. Журнал «Справочник педагога-психолога», 03, 04 — 2011, статья Красновой В.А. «Коррекция и профилактика страхов у детей в процессе сочинения собственных сказок».
3. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб., 1995.
4. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Речь, 2005.
5. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов, педагогов и родителей/М.А. Панфилова. – М.: Издательство ГНОМ, 2011. - 160 с.
6. Коррекционно-развивающие занятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии/сост. С.В. Лесина, Г.П. Попова, Т.Л. Снисаренко. - Волгоград: Учитель, 2011. - 162 с.
7. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. - 6-е изд. - М.: Генезис, 2011. - 208 с.
8. Нагаева Л.Г. Преодолеваем детские страхи: Практическое руководство для родителей и педагогов. - СПб.: Издательский Дом «Литера», 2011. - 48 с.
9. Практические семинары и тренинги для педагогов. - Вып. 1. Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие/авт.-сост. Е.В. Шитова. - Волгоград: Учитель, 2009. - 171с.
10. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет/авт.-сост. Е.В. Шитова. - Волгоград: Учитель, 2011. - 169 с.