

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

**Коррекция страхов у детей дошкольного возраста
средствами арт-терапии**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой **Манузина Е.Б.**

«__» _____ 2016 г.

Выполнил: студент

П-ЗПП101 группы

Фоминых

Наталья Федоровна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Шевченко

Наталья Борисовна

Оценка _____

«__» _____ 2016 г.

Председатель ГЭК

Юрова Ю.Г.

Подпись _____

Бийск – 2016

Содержание

Введение.....	2
Глава 1. Теоретические аспекты психологической коррекции страхов у детей	
1.1 Сущность страхов у детей дошкольного возраста.....	6
1.2 Методы психологической коррекции страхов у детей дошкольного возраста.....	18
1.3 Особенности арт-терапии, как метода коррекции страхов у детей дошкольного возраста.....	26
Выводы по первой главе.....	37
Глава 2. Исследование и коррекция страхов у детей дошкольного возраста	
2.1 Организация и методы исследования	
2.2 Исследование проявления страхов у детей дошкольного возраста.....	
2.3 Теоретические обоснования программы, направленной на коррекцию страхов у дошкольников средствами арт-терапии.....	
2.4 Оценка эффективности проделанной работы.....	
Выводы по второй главе.....	
Заключение.....	
Список литературы.....	
Приложение.....	

Введение

Актуальность исследования. В основе страха как базовой человеческой эмоции лежит инстинкт самосохранения. Биологически осмысленный (адекватный) страх выполняет в жизни защитную и адаптивную функции. Однако, следует отметить, что страхи могут и не иметь данных позитивных функций, и тогда они становятся сигналами личностного неблагополучия. В данном исследовании в качестве такого рода дисфункциональных страхов мы рассматриваем внушенные страхи, которые в свою очередь могут привести к возникновению патологических (невротических и психотических) страхов. Возникновение внушенных страхов обусловлено личностной тревожностью в сочетании с контролирующей формой социализации страхов. Внушенные страхи сопровождаются не только дисфункциональными проявлениями в виде хронической эмоциональной неудовлетворенности, удрученности, общей заторможенности, раздражительности (А.И. Захаров, 2004), «туннельного восприятия» (К.Э. Изард, 2008), но также фобиями, тревожностью, самоагрессией, общей социально-психологической дезадаптацией.

Исследования, посвященные психологическим методам и средствам работы с внушенными страхами, достаточно малочисленны и в своей основной массе имеют не столько исследовательскую, сколько практическую направленность. Иначе говоря, существует дефицит теоретико-практических исследований, направленных на изучение психологических механизмов генезиса и коррекции внушенных страхов, а также на сопоставление различных психотерапевтических средств работы с внушенными страхами.

Современная практическая психология предлагает различные решения проблемы преодоления страхов, при этом психотерапия (в широком смысле) рассматривается как наиболее адекватное и приемлемое средство. Существуют различные виды терапии, которые используются в практической

работе со страхами. На наш взгляд, для такой работы более всего подходят методы игровой и арт-терапии. В нашем исследовании делается акцент на игровой и изобразительной деятельности детей, так как в рассматриваемом нами дошкольном возрасте «ведущим видом деятельности является игра» (А.В. Запорожец, 1985), а важнейшей продуктивной деятельностью – рисование. Игровая и арт-терапия рассматриваются нами как контрсуггестивные практики, обеспечивающие освобождение ребенка от внушенных страхов. Контрсуггестия – такой способ взаимодействия взрослого и ребенка, который осуществляется в контексте принимающей социализации и предполагает освоение ребенком элементов самоисследования, самоконтроля и саморегуляции.

Предпринятое рассмотрение суггестии и контрсуггестии описываются как психологические механизмы генезиса и коррекции внушенных страхов, соответственно, является актуальным и перспективным исследованием в контексте современной практической психологии. Недостаточная разработанность данной области исследования на теоретическом и методическом уровнях обусловила проблему данной работы: на основе анализа психологических механизмов генезиса и коррекции страхов определить наиболее адекватный метод психокоррекционной работы с внушенными страхами детей дошкольного возраста (игровые или арт-терапевтические упражнения).

Актуальность исследования проблемы определяется также тем, что с возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители и педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка. Хотя проблема страхов у детей дошкольного возраста актуальна в настоящее время, она мало используется в практике дошкольных учреждений. Таким образом, тема нашей дипломной работы

«Коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами арт-терапии» выбрана не случайно.

Цель исследования – изучение и коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Задачи:

1. Анализ литературы по проблеме исследования;
2. Исследование проявления страхов у детей дошкольного возраста;
3. Составление программы, направлений на коррекцию страхов у детей дошкольного возраста средствами арт-терапии.
4. Оценка эффективности проведенной работы.

Объект исследования – страхи детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Гипотеза исследования строится на том, что специально составленная программа, включающая арт-терапевтические средстваспособствующие коррекции страхов у детей дошкольного возраста.

Методы исследования:

- Теоретические методы (анализ литературы, обобщение),
- Эмпирические (количественная и качественная обработка результатов), эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный), психодиагностические методики: М.А. Панфиловой «Страхи в домиках» и методику выявления детских страхов А.И. Захарова, проективный тест «Сказка» (Сказка «Страх») Луизы Дюсс, методику «Нарисуй свой страх» (А.И.Захарова)).

База экспериментального исследования. Проведено исследование на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Солнышко» села Солтон Солтонского района. В эксперименте принимали участие 20 детей дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в составлении программы, включающая арт- терапевтические средства, которые могут быть

использованы педагогами- психологами в работе с детьми дошкольного возраста с целью коррекции страхов у детей.

Структура ВКР. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Во введении сформулирован методологический аппарат исследования.

Первая глава посвящена теоретическим аспектам психологической коррекции страхов у детей. В ней рассматриваются сущность страхов у детей дошкольного возраста, методы психологической коррекции страхов у детей дошкольного возраста, особенности арт-терапии, как метода коррекции страхов у детей дошкольного возраста.

Сформулированы выводы по первой главе.

Вторая глава посвящена исследованию страхов у детей дошкольного возраста. В ней рассматриваются организация и методы исследования, исследование проявления страхов у детей дошкольного возраста, теоретические обоснования направленные на коррекцию страхов у дошкольников средствами арт-терапии, оценка эффективности проделанной работы.

Сформулированы выводы по второй главе.

В заключении сформулированы основные выводы по исследованию.

Список литературы состоит из 47 источников.

Приложение включает таблицы по исследованию.

Глава 1. Теоретические аспекты психологической коррекции страхов у детей

1.1 Сущность страхов у детей дошкольного возраста

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха, беспокойство, тревоги.

Страх, как отмечает А.И. Захаров такое же неотъемлемое эмоциональное проявление нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливостью страхом, он становится неуверенным в себе, а временами его может даже разбить «эмоциональный паралич». Подавляющие большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют внешний характер.[46, с.67]

Страх - неприятное и порой мучительное чувство, вызываемое какой-то смутной угрозой или неминуемой опасностью.

Согласно З.Фрейду «страх – это состояние аффекта – объединение определённых ощущений ряда удовольствия – неудовольствия с соответствующими иннервациями разрядки напряжения и их восприятия, а так же вероятно, и отражение определённого значимого события».[42, с.90]

В.Даль в «Толковом словаре живого великого русского языка» определяет страх как страсть, боязнь, робость, сильное опасенье, тревожное состояние души от испуга от грозящего или воображаемого бедствия. [12, с.165]

Р. Ф. Овчарова рассматривает страх, как эффективное (эмоционально заострённое), отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия. [30,с.45]

Известный физиолог И.П.Павлов трактует страх как «проявление естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакции с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте

самосохранения, имеет защитный рефлекс и сопровождается определёнными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности».[32, с.78]

Ю.А.Неймер, А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский рассматривают страх как «эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной и воображаемой опасности»[26, с.78-79].

Наличие страхов зависит от многих причин. Так, например, страхи могут передаваться по наследству. Если мать в детстве до ужаса боялась темноты, этому же может подвержена, быть и её дочь. К тому же, если взрослый человек испытывает тот или иной страх, ребенок это очень чутко чувствует и непроизвольно начинает бояться того же.

По словам Фурманова И.А. страх условно делится на ситуативный и личностный [11,с.21].

Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого или ребенка обстановке, например, при нападении собаки. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью, и способен проявляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми.

Ситуативный и личностно обусловленный страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острые страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности.

Несмотря на то, что страх – это интенсивно выраженная эмоция, следует различать его обычный, естественный, или возрастной, и патологический уровни. Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека,

существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Как указывает Боулби, причиной страха может быть либо присутствие чего-то, что обеспечивает безопасность. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются, как беспредметные. Страх может вызываться страданием, это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами.

По мнению А.И. Захарова иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях, например, ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О других страхах можно судить только по ряду косвенных признаков, таких как стремление посещения ряда мест, разговоров и книг на определённую тему, смущение и застенчивость при общении.[16,10-15]

При остром чувстве беспокойства человек теряется, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным, дрожащим от волнения голосом и часто замолкает совсем.

Взгляд отсутствующий, выражение лица испуганное. Внутри всё «опускается», холодеет, тело становится тяжёлым ноги ватными, во рту пересыхает, дыхание перехватывает, щемит в области сердца, ладони становятся влажными, лицо бледнеет, и человек «обливается холодным потом». Одновременно он совершает много лишних движений, переминается с ноги на ногу, поправляет без конца одежду или становится неподвижным или скованным. Перечисленные симптомы острого беспокойства говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма, их расстройстве [14,с. 45].

При состояниях хронического беспокойства и страха человек (ребёнок) находится в напряжённом ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьёзен и озабочен. Он не может полностью расслабить мышцы, излишне

устаёт, ему свойственны приходящие головные боли и спазмы в различных участках тела. Несмотря на усталость, не удаётся сразу заснуть, так как ребёнку мешают всякого рода навязчивые мысли, догадки предчувствия (там же).

По мнению Г.Эберлейна наличие устойчивых страхов у детей говорит о неспособности их справиться со своими чувствами, контролировать их, когда дети пугаются, вместо того, чтобы действовать, и не могут остановить «разгулявшиеся» чувства [44, с.67].

Таким образом, мы можем отметить, что ряд параметров современной социально-информационной среды, в которой протекает развитие ребенка-дошкольника: дефицит и формализация общения с родителями, инволюция детской субкультуры, ограничение и упрощение игровых форм освоения действительности, избыточность неадекватной возрастным особенностям детей информации и т.д., – способствует возникновению и фиксации у детей различных негативных эмоциональных состояний. В том числе увеличивается число детей со страхами, беспокойством, неуверенностью, робостью, эмоциональной неустойчивостью. Вместе с тем вполне очевидно, что нарастание страхов у ребенка-дошкольника всегда сопровождается той или иной степенью социальной дезадаптации и нарушения адекватного психического развития, что, в свою очередь, негативно влияет на становление его личности в целом.

В специальной психологической и психотерапевтической литературе существует большое количество определений страха, выделяются его психологические и физиологические признаки, при этом подчеркивается психологическая и физиологическая целесообразность страха [17], [52]. Одни авторы определяют страх как психическое состояние (О.М.Дьяченко), другие как аффективное (З.Фрейд) и эмоциональное состояние (И.Раншбург, А.Роббер, Э.Эриксон). Исследователи связывают страх с такими понятиями как чувство (В.М. Блейхер, И.В. Крук, А.Фром), эмоция (С.Ю.Головин, А.И.Захаров, К.Э. Изард, К.К. Платонов, А.В.Петровский, Ч.Райкрофт,

М.Г.Ярошевский), ощущение (С.Степанов), рефлекс (И.П.Павлов) (см., напр., [18], [19], [20]).

Рассмотрев и сопоставив различные определения страха, мы сформулировали следующее рабочее определение: страх – это базовая эмоциональная реакция человека, возникающая в результате опредмечивания тревожности под влиянием действительной, воображаемой или внушенной опасности, угрозы биологическому или социальному существованию.

Страх проявляется в четырех планах: 1) соматические (физиологические) признаки, 2) субъективные (эмоциональные) проявления, 3) особенности когнитивного функционирования и 4) поведенческий репертуар действий. Поведенческие проявления страха выражаются, в основном, в трех формах: нападение, бегство, ступор.

Объекты детских страхов бесконечно разнообразны, и их, особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребенка, степени развития его воображения и таких качеств его личности, как эмоциональная чувствительность, склонность к беспокойству, тревожность, неуверенность в себе и т.д.

Наличие страхов у дошкольников само по себе не является, как правило, какой-либо патологией, обычно носит возрастной, переходящий характер, но и в тоже время сигнализирует в эмоционально-личностной сфере ребенка. Такие страхи возникают у эмоциональных детей в различные периоды детства и имеют свои особенности.

А.И. Захаров выделяет факторы, участвующие в возникновении страхов [18, с.78]: наличие страхов у родителей, главным образом у матери; тревожность в отношении с ребенком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения его со сверстниками; излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей; большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также

многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе; конфликтные отношения между родителями в семье; психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам; психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Страхи появляются по разным причинам. Одни ситуации вызывают страх у детей раннего и младшего дошкольного возраста и безопасны для детей 6-7 летних детей. Другие – только у подростков или типичны для детей с хроническими заболеваниями органов дыхательной системы, а иногда они свойственны только городским детям и не встречаются у детей живущих в сельской местности. Но если анализировать общие причины появления стойких страхов в детском возрасте, то выясняется, что все они сводятся к психической травме, которую пережил ребенок [9, с.91].

По мнению А.И Захарова существует четыре типа ситуаций, при которых у ребенка возникает страх или предрасположенность к нему: подражание; травма (как ранее говорилось); система «наказание-вражда-вина»; постоянно возобновляющийся страх.[6,с.56]

УА. Фросим отмечал, что причинами страхов у дошкольников является: подражание - естественный процесс, при котором ребенок перенимает многие наши страхи и наше отношение к ним. Очень часто ребенку достаточно увидеть, что мать встревожена, как он начинает беспокоиться. Если все время призывать ребенка к осторожности, непрестанно напоминать, что может причинить себе боль, он ощутит неотвратимость опасности.

Травма-острое психическое переживание, которое оставляет прочный след в нашем сознание. То, что может нанести психическую травму одному ребенку, не оставляет ни какого следа в психике другого. Одни случаи (падение с качели, укусы пчелы и т.д.) надолго сохраняются в эмоциональной

памяти, другие быстро забываются в зависимости от характера малыша, остроты ситуации, либо реакции родителей по поводу случившегося.

Система « Наказание-вражда-вина»- Когда родители кричат на малыша, ему ясно только одно-они раздражительны и на время утратили любовь к нему. От этой мысли он теряется, так как неспособен так же отчетливо, как родители понять, что же плохого было в его поведении.

Если на этого ребенка постоянно кричат, угрожают ему и наказывают, в нем постоянно накапливается вражда к родителям, и, как следствие, он ощущает вражду, но ему трудно это делать. И он начинает боятьсясамого этого чувства.

Может стать причиной страха и неспособность ребенка сразу выполнять приказание родителей, и тогда он обижается на них, и в тоже время, чем больше он опасается потерять любовь близких, тем сильнее страх.

Инымисловами, как пишет А. Фросимчрезмерные требования к детям, могут создать общую атмосферу страха в семье в двух случаях: когда ребенок опасается, что родители от него откажутся, и не будут любить; когда враждебная реакция нашего малыша по нашим требования заставляет его чувствовать себяменее достойным любви близких, и значит, ощущать ещё большую опасность. [13,с.45]

Младшие дошкольники начинаютстрашиться нимама и папы, а какого-нибудь другого человека, своим поведениемили обязанностями похожего на них (милиционер, воспитатель, а то иБаба-яга да Кощей Бессмертный).

Постоянно возобновляющийсястрах- речь идет о тех случаях, когда страх парализует нас вызывает желание звать нас на помощь. Страх делает нас безвольными, зависящими от других людей и предрасположенности к появлению новых ужасов.

Ребенок легко становится жертвой страха, если в его поведение проявляютсятипичные симптомы неуверенности в себе: грызет ногти; сосет палец ит.д.

Когда какой-либо из этих симптомов проявляется особенно сильно, то лечение его будет эффективным, только в том случае, если помочь ребенку избавиться от своей неуверенности [13, с. 20].

Часто детьми вызывают у себя эмоции страха. Это подтверждает существование у ребенка потребности в переживании страха.

К трем-четырем годам ребенок (почти каждый) время от времени испытывает во время сна страх, просыпается в страхе с ощущением, что произошло, что-то ужасное. Обычно родители могут легко успокоить ребенка, объяснив ему, что он находится в своей комнате. Иногда ребенок может оставить свет в своей комнате, лучше это сделать во избежание появления страха.

Страхи разнообразны: страх перед животными, страхи перед лягушками, мышами, насекомыми.

Ведь страх выполняет функцию защиты и мобилизации сил организма ребенка перед лицом опасности. Лишившись страхов, ребенок будет беззащитен и не сможет адекватно ответить на опасность. Отмечая положительное значение страха, когда он может буквально парализовать ребенка. Ведь дошкольник не всегда способен справиться с эмоциональным зарядом, который несет в се страх.

Страх, как отмечает Е.Е. Алексеева, являясь одной из фундаментальной эмоций человека, возникает в ответ на действие угрозы. Появление страха у детей дошкольного возраста разнообразно. Большое количество страхов у детей данного возраста связано, прежде всего, с интенсивным развитием эмоциональной сферы у ребенка, с осознанием проблем жизни неизбежной смерти. Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Автор указывает на то, что Боулби отмечает, что причиной страха может быть либо присутствие чего-то, что обеспечивает безопасность. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются, как беспредметные. Страх может

вызываются страданием, это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами [1].

А.И. Захаров отмечает, что страхи детей можно разделить на возрастные и невротические. Захаров А.И. также выделил возрастные нормы страхов для детей дошкольного возраста: для мальчиков трех лет – 7, для девочек трех лет – 9 страхов являются возрастной нормой. В возрасте четырех лет у детей картина меняется – для мальчиков – 9, для девочек – 7 страхов становится нормой. В возрасте от 3 до 5 лет дети боятся темноты, одиночества, замкнутого пространства, также боятся уколов, укусов, боли, сказочных персонажей, высоты, крови и неожиданных звуков. Для пятилетних мальчиков – 8 страхов является возрастной нормой, для пятилетних и шестилетних девочек – 11. Для шестилетних и семилетних мальчиков, которые еще не пошли в школу, индекс страхов составляет 9, для семилетних девочек – дошкольниц норма страхов имеет максимальное значение – 12. Типичными страхами детей 5 – 7 лет являются: страх войны, нападения, смерти, смерти родителей, животных, глубины, страшных снов, огня, пожара, заболеть и страх наказания. Если, по мнению автора, количество страхов ребенка превышает возрастную норму в 1,5 раза, то уже можно говорить о том, что психика ребенка находится в состоянии напряжения и необходимы специальные психологические меры по нормализации эмоционального состояния ребенка [5].

Возрастные страхи – страхи, возникающие у эмоционально чувствительных детей, как отражение особенностей их психического и личностного развития; с возрастом могут самопроизвольно исчезать. Невротические страхи – страхи, отличающиеся большой эмоциональной интенсивностью и напряженностью, длительностью или постоянством течения; они оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера и личности, болезненное заострение, взаимосвязь с другими невротическими расстройствами и переживаниями. Захаров А.И.

также отмечает факторы,

участвующие в возникновении страхов у детей дошкольного возраста:

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
- тревожность в отношениях с ребенком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками;
- излишняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;
- большое количество запретов со стороны родителей того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также много численные нереализуемые угрозы в семье;
- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителями того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;
- конфликтные отношения между родителями;
- психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
- психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми [4].

Таким образом, почва для появления страхов может быть подготовлена, и как пишет Е.Е. Алексеева, остается лишь появиться угрожающему стимулу, который спровоцирует неадекватное проявление ребенка. Еще отмечает автор, страхам подвержены те дети, которым не свойственны проявления агрессивности, которые не умеют давать сдачи в ответ на выпады обидчика. Далее автор отмечает, что специфика работы с ребенком дошкольного возраста имеет особенности: взрослый, который разговаривает с ребенком по поводу страхов (лучше, если это будет близкий ребенку взрослый, но не родитель, поскольку ряд вопросов связан с

взаимоотношениями ребенка и родителей), не должен делать никаких интонационных и смысловых акцентов. Говорить с ребенком нужно ровным, спокойным, эмоционально не окрашенным голосом, поскольку главное в проведении диагностики страхов – это полное принятие проблем, в данном случае страхов ребенка [1].

Анализируя научно-практическую работу профессора А.И.Захарова, Е.Е.Алексеева, предлагает использовать для диагностики страхов опросник «Страхи у детей», куда вошли вопросы, отражающие наиболее характерные страхи у детей. Диагностика не предполагает опроса детей по предложенному списку страхов, более того, спрашивать ребенка лучше всего в игре, когда вопросы задаются как бы, между прочим. Утвердительные ответы на вопросы засчитываются как один балл.

Если с ребенком беседуют родители или психолог, то можно задать дополнительные вопросы, которые касаются взаимоотношений ребенка с педагогом: «Ты боишься или не боишься (и. о. воспитателя)?»; «Ты боишься или не боишься, что тебя накажет (и. о. воспитателя)?». Положительные ответы на эти вопросы могут свидетельствовать о психологическом дискомфорте ребенка при нахождении в детском саду [1].

М. Габрунер и В. Соколовская предлагают использовать для оценки уровня развития тревожности и страхов детей дошкольного возраста тест «Сказка» (приложение), составленный знаменитым детским психологом, доктором Луизой Дюсс. Тест состоит из десяти сказок, которые сближает общий фактор – персонаж, с которым ребенок будет себя идентифицировать. Все сказки заканчиваются вопросительной фразой, ответ на которую должен дать ребенок. Авторы также приводят методические указания к проведению данного теста:

1. Необходимо предоставить ребенку тест как игру, попытаться сделать так, чтоб ребенок сам попросил рассказать сказку.
2. Не нужно комментировать ответы ребенка и торопить, говоря: «Слушай теперь другую сказку».

3. Если ребенок проявляет тревогу, излишнюю возбудимость или безразличие, рассеянность, необходимо прервать сказку и попробовать рассказать ее в другой раз.

4. При тестировании необходимо соблюдать спокойствие и дружелюбие.

Признаком хорошего психологического здоровья можно считать то, что ребенок, слушая сказку, дает волю своим чувствам, некоторые рассказы вызывают у него страх, замешанный на удовольствии и возбуждении; желание эпизодически вспомнить мрачные и будоражащие воображение ситуации – признак нормы. Признаком патологической реакции на тест является желание прервать рассказ, преждевременно закончить его, ребенок отказывается отвечать на вопросы, не хочет слушать рассказы, содержащие элементы тревоги и беспокойства, настойчиво стремится опережать события или начать сказку сначала. Для диагностики уровня развития страхов можно использовать Пятую сказку «Страх», цель: задать вопрос, искусно замаскированный и имеющий познавательную цель. «Один мальчик говорит себе тихо-тихо: «Как страшно!» Чего он боится?» Также можно использовать Девятую сказку «Новость», цель: выявления у ребенка чувства неоправданной тревожности или страха. «Один мальчик возвращается с прогулки (из школы, со двора и т.п.), и мама ему говорит: «Наконец-то ты пришел. Я должна рассказать тебе одну новость». Какую новость хочет сообщить ему мама?». Для каждой сказки предлагаются нормальные и настораживающие варианты ответов детей [2].

Педагог-психолог Л.М. Гусева предлагает использовать различные методы для психологической диагностики детей: 1) Проективный тест «Рисунок семьи» представляет богатую информацию о субъективной семейной ситуации исследуемого ребенка. 2) Проективная методика «Несуществующее животное». Данная методика определяет наличие страхов, тревожности, неуверенность в себе. 3) Проективная «Я, мама, детский сад»

позволяет определить эмоциональное благополучие ребенка в семье и детском саду и др. [3].

Авторы пособия «Педагогическая диагностика в детском саду» Е.Г.Юдина, Г.Б.Степанова, Е.Н. Денисова в качестве основного метода психолого-педагогической оценки эмоционального состояния ребенка предлагают использовать наблюдение в следующих ситуациях, в которых можно пронаблюдать и оценить степень эмоционального реагирования ребенка на эти воздействия. Страх:

- приход в детский сад, появление где-нибудь,
- незнакомая удивительная игрушка,
- поломка игрушки,
- плач, крик сверстника, друга,
- занятие, на котором что-то не получается,
- незнакомый звук,
- воспитатель запрещает, ругается, кричит,
- незнакомое помещение,
- появление незнакомых взрослых или детей,
- приближение незнакомых людей [11].

Таким образом, определение с помощью тестов наличие страхов у детей (когда количество страхов превышает допустимую возрастную норму) позволяет взрослым определить проблему ребенка, выявить проявления страха, которые мешают ребенку адаптироваться в социальной действительности, также ориентируют взрослого на принятие необходимых психокоррекционных мер воздействия.

1.2 Методы психологической коррекции страхов у детей дошкольного возраста

Среди разработанных методик коррекции детских страхов наибольшей популярностью и эффективностью пользуются рисуночные и игровые

методы, разработанные Захаровым А.И., позволяющие предупредить развитие невротических отклонений в поведении детей.

Рисование страхов. Захаров А.И. на первом этапе предлагает рисование в группе по следующим, поочередно предлагаемым на каждом занятии темам: «В детском саду», «На улице, во дворе», «Дома», «Семья», «Что мне снится страшное» (или «Чего я боюсь днем»), «Что было со мной самое плохое (или хорошее)», «Кем я хочу стать». Темы данных занятий дают возможность отобразить проблемы во взаимоотношениях ребенка в детском саду, дома, отобразить наиболее яркий страх, что может послужить основой для последующей, психотерапевтически ориентированной работы. Следующим этапом рисования в группе может быть направленное устранение всех страхов, которым подвержен ребенок. Для этого в индивидуальной беседе выясняют, чего боится ребенок. Составив список страхов, воспитатель дает задание нарисовать их. Детям объясняется цель рисования страхов как способа избавления от них. Каждому ребенку дается задание нарисовать первый, идущий по индивидуальному списку страх, после выполнения задания, предлагается нарисовать следующий. Важно каждый раз выражать одобрение по поводу выполнения задания. Через несколько дней проводится обсуждение рисунков, с каждым ребенком индивидуально, во избежание подражания детьми друг друга. Последовательно показывают рисунки и спрашивают о том, боится или нет теперь. Отрицание страха закрепляется похвалой. Оставшиеся страхи предлагается нарисовать снова, но так, чтобы на рисунках ребенок изобразил себя небоящимся. Подобная установка действует в качестве косвенного внушения или дополнительного стимула преодоления страха. Через несколько дней после окончания повторного рисования страхов проводится индивидуальное обсуждение рисунков, снова задается вопрос, боится ребенок или нет, положительный успех закрепляется похвалой. Как отмечает автор, большинство детей из тех, кто после первого тура рисования еще боялся, перестают испытывать страх [4].

Программа Центра лечебной педагогики «Развитие творческих способностей ребенка на занятиях изобразительной деятельностью» по развитию творческих способностей детей, имеющих различные нарушения развития, предлагает использовать метод рисования образов, выражающих страхи ребенка, депрессию и другие состояния души. Для преодоления травмирующих ребенка ситуаций программой рекомендуется использование различных методик:

1 – Рисование знакомых ребенку персонажей, героев сказок и мультфильмов, которые так же как ребенок, испытывают страх.

2 – Рисование-игра, когда сначала изображается объект тревоги, а затем его закрашивают.

3 – Изображения образа, пугающего ребенка, гуашью или акварелью на кафеле в ванной комнате.

4 – Изображение объекта страха, трансформируя и изменяя его облик.

5 – Гармонизация состояния ребенка, переживающего страх, путем использования красок различных цветов и различной насыщенности.

6 – Рисование на больших листах бумаги широкой кистью или руками.

Авторы программы отмечают, что воплощение в рисунке образов, связанных со страхом, тревогой позволяет ребенку увидеть этот страх со стороны, пережить его еще раз, рассмотреть подробно все его качества. Ребенок может вычленить различные эмоции внутри своего переживания (страха). Силу переживания снимает и степень подробности проработки образа (страха). Присутствие педагога и тесный контакт в процессе изображения ситуации, пугающей ребенка, позволяют разделить с ним травмирующее переживание, облегчают для ребенка его тяжесть [9].

Игровая коррекция страхов. Захаров А.И. предлагает работу по коррекции детских страхов вести в несколько этапов. На первом этапе детям предлагается комплекс подвижных игр (5 + 5). В первую пятерку входят следующие игры:

1. игры с мячом, предполагающие внезапное бросание мяча друг другу детьми, сопровождающееся словами «на», «держи» и т.п.;
2. поочередное проникновение с разбега в круг детей, держащихся за руки;
3. борьба-соревнование, сражения на саблях, метание мяча друг в друга;
4. лазание на перегонки по шведской стенке и спрыгивание вниз на мат (со страховкой взрослого), перепрыгивание веревки, небольшой ямки с песком;
5. прохождение по детским стульям, находящимся на расстоянии друг от друга, с тем, чтобы вернуться обратно и, спрыгнув с последнего стула, получить приз.

Эти игры развивают быстроту реакции, уменьшают эмоциональное торможение и скованность. Следующие пять игр развивают достигнутые результаты и позволяют уменьшить страхи и неуверенность в себе:

1. «Пятнашки» – своеобразная разминка к последующим играм, содержит ряд правил, которые осложняют задачу (ограниченность пространства, расставленные стулья, пятнать только по спине);
2. «Жмурки» улучшает настроение детей, двигательное оживление. Ведущий в этой игре всячески пытается напугать тех, кого он ищет, чтоб участники игру обнаружили себя. Игра способствует развитию выдержки, терпения у нервно ослабленных детей, также игра способствует снижению страха темноты, одиночества, неожиданного, внезапного воздействия.
3. «Прятки». Данная игра также способствует снижению интенсивности страха одиночества.
4. «Кто первый?» – в игре создаются элементы ожидания, неизвестности, путаницы и вместе с тем неожиданности и внезапности. Психологический механизм воздействия этой и

следующей игры заключается в преодолении посредством эмоционального вовлечения и группового подражания состояния скованности и торможения, когда нужно действовать, снять оцепенение, страх и неуверенность в себе.

5. «Быстрые ответы». В быстром темпе детям, стоящим на одной линии, задаются вопросы, на которые нужно ответить сразу же, без долгого раздумывания.

Следующим этапом игровой коррекции страхов являются ролевые игры, проводимые по сюжетам известных сказок. Знание психологии сказочных персонажей помогает содержательно построить игровые занятия – драматизацию известных сказок – с целью объединения детей, улучшения их взаимодействия, развития ролевых функций общения и преодоления страхов. Для чтения отбираются сказки, доступные возрасту, которые читаются через день в течение определенного времени. После знакомства со сказками выбираются те из них, которые представляют наибольший интерес для детей, главное в том, чтобы ребенок сыграл роль того сказочного персонажа, которого боится, т.е. был в его образе и тем самым отреагировал чувство страха перед ним [4].

Также А.И.Захаров предлагает использовать игровую коррекцию поведения, драматизируя в группе истории на темы страхов, оставшихся после рисования. Каждый из них отражается в виде отдельных фантастических историй – это сказки типа: «Жил-был...», реальные истории воспроизводят то, чего боится ребенок в жизни по типу: «Однажды...». Истории могут сочиняться дома, о чем сообщается родителям с просьбой записать их. После того, как в группе будет подготовлено несколько историй, детям предлагается их инсценировать. Автору истории предлагается выбрать роль для главного героя и остальных действующих лиц. Цель ролевой трансформации поведения – изжить страх перед сказочным или реальным образом посредством овладения, манипулирования в игре, регулирование ранее подавленных в связи с ним эмоций [5].

Рогов Е.И. в пособии «Настольная книга практического психолога в образовании» предлагает следующие методы коррекции страхов, не связанных с нарушениями личностных отношений:

1) Повышение общего уровня эмоционального переживания ребенка, т.е. научить ребенка испытывать положительные эмоции, что может быть достигнуто разнообразными игровыми методами.

2) Разыгрывание ситуации взаимодействия с предметом страха в игре, что помогает отрегулировать остаточное напряжение от стрессового воздействия, которое порождает явление неадекватного страха в обычных неэкстремальных ситуациях. Для игры рекомендуется подобрать игрушки, похожие на тот предмет, которого боится ребенок и поиграть в «страх», разыграть тот сюжет, в котором может «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения.

3) Манипулирование предметом страха – способность управлять пугающим предметом, держать его в руках поможет ребенку приобрести чувство превосходства, властвования над ним.

4) Эмоциональное переключение, т.е. показать ребенку незначительность пугающего объекта, которое может быть подчеркнуто короткой фразой, выразительным жестом, как бы отбросить, проигнорировать его, при этом важна интонация, с которой произносятся слова, заражая ребенка уверенностью и спокойствием.

5) Подражание и заражение, когда ребенок, подражая взрослому не только в поведении, но и оценкам, заражается его состоянием. Поэтому из окружения ребенка должны быть удалены тревожные, истеричные люди.

6) Эмоциональные качели. Принцип заключается в переходе одного состояния в другое – противоположное. Для эмоциональных процессов качели означают попеременный переход от состояния опасности к состоянию безопасности, где ребенок испытывает прочность своих регуляторных возможностей, обучается управлять своим состоянием.

7) Эмоциональный конфликт. Поскольку страх – эмоциональное явление, то «вытормозить» его можно более сильной эмоцией. Воздействие на ребенка должно быть направлено не на его разум, а происходить опосредовано, либо через создание ситуации, в которой возможно овладение страхом, либо через формирование дополнительных эмоциональных отношений, которые устраняют страх.

8) Анатомирование страха – достаточно старый педагогический прием, это объяснение ребенку, что собой представляет пугающий его предмет, как он устроен, «откуда берется». Здесь коррекционная работа проводится не с самим страхом, а с личностным отношением ребенка к причинам их породившим, в случае успеха, страх исчезает сам.

9) Привыкание или сенсбилизация – уменьшение чувствительности по отношению к пугающему объекту, которое происходит в результате узнавания ребенком того, что из себя представляет объект его страха, а также в результате наблюдения ребенком нейтрального отношения взрослого к страшному объекту [10].

Л. Костина, анализируя основы психокоррекционной работы с детьми, отмечает, что в дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов является игровая терапия. В связи с этим, автор предлагает оригинальную интегративную игровую терапию для коррекции высокого уровня тревожности, страхов у детей дошкольного возраста [6].

Л.М.Гусева в психокоррекционной работе с детьми предлагает использовать групповую терапию и следующие ее виды:

1. Танцевальная терапия, в которой движения приводят к экспрессивному освобождению чувств, снятию напряжения.

2. Терапия искусством, где образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, которые легче выражаются с помощью зрительных образов.

3. Двигательная терапия, тесно связана с танцевальной терапией, где все отрицательные эмоции съеживают фигуру человека, а все положительные – «развертывают».

4. Телесная терапия. Двигательные упражнения поощряют высвобождение примитивных чувств, использование физического контакта, такого, как массаж, способствует снятию напряжения.

5. Тренинг умений и навыков, целью которого является обучение приспособительным умениям, полезным при столкновении со сложными жизненными ситуациями.

6. Игровая терапия. Игра придает конкретную форму и выражение внутреннему миру ребенка [3].

7. Сказкотерапия. Как отмечает А.И. Захаров, знание психологии сказочных персонажей помогает содержательно построить драматизацию известных сказок с целью объединения детей, преодоления страхов перед сказочными персонажами: Змеем Горынычем, Бабой Ягой, Кощеем, волком [5].

А.М. Поваляева, составитель сборника «Нетрадиционные методы в коррекционной педагогике», предлагает использовать в рамках игровой терапии куклотерапию. Цель куклотерапии – помочь детям ликвидировать болезненные переживания, укрепить психическое здоровье. Продуманный подбор соответствующих игрушек способствует выражению чувств: 1) игрушки из реальной жизни (кукольное семейство, кукольный домик, машины, лодки и т.п.), 2) игрушки помогающие снять агрессию (солдатики,

ружья, игрушки, изображающие диких животных и др.), 3) игрушки для творческого самовыражения и ослабления эмоций (песок и вода). Иногда кукла может вызывать у ребенка сильные эмоции, эмоциональную привязанность, можно этой кукле роль защитника (пока кукла здесь, тебя никто не обидит) [8].

Таким образом, из разнообразных методов и приемов психологической коррекции страхов выделяется использование изобразительного творчества и игры, как одних из ведущих видов деятельности детей дошкольного возраста. Тем самым можно подчеркнуть своевременность и актуальность этих способов воздействия, дающих возможность помочь детям справиться с их страхами.

1.3 Особенности арт-терапии как метода коррекции страхов у детей дошкольного возраста

К наиболее часто встречающимся методам можно отнести арт-терапию - терапию искусством (сказкотерапию, куклотерапию) и игровую терапию. Данные методы считаются наиболее эффективными, поскольку являются привычной и любимой деятельностью ребенка.

Игровая деятельность имеет особое значение в психическом развитии ребенка (Л.С.Выготский, 1966; А.Н.Леонтьев, 1972; Д.Б.Эльконин, 1999). Сюжетно-ролевая игра - ведущий тип деятельности ребенка дошкольного возраста (Д.Б. Эльконин, 1999, А.Н. Леонтьев, 1972). Это деятельность, в которой ребенок сначала эмоционально, а затем и интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, это особая форма освоения действительности путем ее воспроизведения, моделирования [15].

Игра имеет несколько функций и одна из них - терапевтическая. По мнению Е.С. Жорняк, игровая терапия - нередко единственный путь помощи тем, кто еще не освоил мир слов, взрослых ценностей и правил, кто еще

смотрит на мир снизу вверх, но в мире фантазий и образов является повелителем [19].

Г.Л. Лэндрет уравнивал по значимости речь для взрослого и игру для ребенка [12].

Кратко изложим основные теории игровой терапии.

Впервые к терапевтическим функциям игры обратились представители психоаналитического подхода. А. Фрейд и М. Кляйн исследовали деятельность ребенка в игре, поскольку метод свободных ассоциаций, предложенный З.Фрейдом, не был достаточно информативным для работы с детьми. Интерпретация игры проводилась на основе традиционных психоаналитических воззрений. А.Фрейд использовала игру для построения прочных позитивных отношений между терапевтом и ребенком, М. Кляйн рассматривала игру как средство самовыражения и интерпретировала непосредственно игровое поведение ребенка [14].

Благодаря дальнейшим исследованиям возникло направление недирективной игровой психотерапии. Оно было основано на гуманистической психологии К. Роджерса. Метод недирективной игровой терапии, разработанный В. Экслейн и Г.Л. Лэндретом, представляет собой спонтанную игру в игровой комнате при создании безопасных психотерапевтических условий.

Основная задача терапевта при проведении недирективной игровой терапии - создать доверительную атмосферу, способствующую развитию личностного ресурса ребенка. Г.Л. Лэндрет подчеркивал важность трех моделей поведения терапевта: 1) «реалистичности», позволяющей включиться в доверительные отношения с ребенком; 2) умения выражать принятие ребенка; 3) умения передавать чувство понимания ребенку, т. е. возможности войти в мир ребенка [12].

Директивная игровая терапия как направление представлена Д. Леви. Метод «освобождающей терапии» заключается в составлении сюжета, касающегося главной проблемы ребенка. А.И. Захаров отмечает, что данный

метод эффективен при устранении страха, боязливости, спровоцированных травмирующим опытом [4]. Заранее разработанный план игры, четкое распределение ролей предлагаются ребенку уже в готовом виде. Это позволяет создать несколько возможных вариантов решения проблемы. В результате происходит осознание ребенком своих внутренних конфликтов и противоречий.

Направление поведенческой игровой психотерапии основывается на теориях Б.Ф. Скиннера и А.Бандуры. Сама игра не наделяется специфическими терапевтическими качествами и рассматривается как способ вовлечения ребенка в поведение, которое затем подкрепляется. Однако, подчеркивается, что игра - идеальная ситуация для разрыва связи между стимулом и неадаптивной реакцией на него [14].

Первичным источником изменения поведения ребенка, с точки зрения поведенческой игровой психотерапии, становится предъявление ребенку негативных и позитивных последствий его поведения. В первую очередь терапевт ставит задачу изменить и скорректировать установки и убеждения ребенка.

Применение игры отечественными психологами основывается на теории игры, наиболее полно разработанной в трудах Д.Б. Эльконина, Л.С.Выготского, А.Н. Леонтьева. Как говорилось выше, развитие и изменение всех психических процессов происходит, прежде всего, в деятельности. У дошкольника ведущая деятельность - игра, поэтому она и является ведущим средством психотерапии данного возраста.

О.А. Карабанова в своей книге «Игра в коррекции психического развития ребенка» называет основные психологические механизмы коррекционного воздействия игры: 1) моделирование системы социальных отношений в особых игровых условиях, исследование ребенком этих отношений и ориентировка в этих отношениях; 2) принятие разнообразных ролей ребенком, способствующее изменению его позиции, преодолению личностного и познавательного эгоцентризма; 3) организация ориентировки

ребенка в переживаемых им эмоциональных состояниях, обеспечение их осознания благодаря вербализации; 4) формирование наряду с игровыми реальными отношений между детьми как равноправных партнерских отношений сотрудничества и кооперации [8].

Особое место в игровой деятельности детей, испытывающих различные страхи, занимает сюжетно-ролевая игра. Этот вид игры, по мнению М.Ш. Вроно, имеет важное воспитывающее значение, на ее основе, считает автор, можно моделировать различные реальные ситуации из жизни взрослых, воссоздавать положительный или отрицательный образ, воспроизводить объективную логику событий в определенной последовательности [2]. Игра выделяет и моделирует социальные отношения с помощью ролей, игровых действий, игровых предметов и замещения.

А.И. Захаров разработал методику игровой психотерапии, в том числе эффективную при работе с детскими страхами. Методика является частью целого комплекса различных воздействий на ребенка, включающего и семейную психотерапию. Игра рассматривается им и как самостоятельный метод, и как составная часть, сочетающаяся с рациональной и суггестивной психотерапией. А.И. Захаров предлагает следующую последовательность приема ребенка: 1) беседа; 2) спонтанная игра; 3) направленная игра; 4) внушение [5].

Сюжетно-ролевая игра имеет несколько функций: диагностическую, психотерапевтическую, развивающую.

А.А. Шведовской исследовались возможности сюжетно-ролевой (режиссерской) игры в диагностике детско-родительских отношений. Целью исследования было выявление качественных критериев оценки игровых действий, позволяющих эффективно диагностировать особенности детско-родительских отношений [24].

Для достижения целей была предложена игровая методика «Игра в семью», которая включает в себя следующие структурообразующие части:

1) игровой материал (позволяет проявить особенности взаимоотношений и ролевых распределений в семье);

2) тактика взаимодействия психолога с ребенком (строится на основе положительных эмоциональных отношений, содержит директивные и недирективные элементы);

3) формальные и содержательные критерии оценки игровых действий (продолжительность и основное содержание игры, степень речевой активности, используемые речевые формы, доминирующий сюжет игры, основные предметные предпочтения, выраженность эмоционального отношения, наличие агрессивных предметов в сюжете и так далее).

Игровой материал разделен на три категории: 1) персонажные игрушки с фиксированной игровой функцией; 2) игровые предметы для неструктурированных игр; 3) заместители предметов быта.

В протоколе наблюдения за игрой в свободной форме фиксируются все действия и высказывания ребенка по заданным показателям. Данные протокола оцениваются по определенным критериям, разделенным на два блока.

Первый блок критериев: средняя продолжительность игры, степень речевой активности, основные речевые формы, поло-ролевая идентификация, уровень предметного замещения, степень овладения пространством, уровень развития игровой деятельности.

Второй блок критериев: наличие основного сюжета, наличие предметных предпочтений, выраженность эмоционального отношения, использование агрессивных предметов, наличие намеренных конфликтных ситуаций, реакция на окончание, выход из направленного конфликта, выбор членов семьи.

По данным протокола делается вывод о преобладающей игровой стратегии и типе нарушения детско-родительских отношений. Количественный анализ результатов проведения игры в семью проводится с

помощью подсчета коэффициента неблагополучия путем суммирования характерных для игры показателей [24].

Необходимо отметить, что игры, которые на данном этапе развития общества считаются коррекционными, ранее являлись абсолютной нормой для развития детей [5]. На современном этапе развития общества культура сюжетно-ролевых и «дворовых» игр утрачивается, дети не играют, и, следовательно, отсутствует профилактика детских страхов. При наличии таких игр и при условии эмоционального принятия ребенка родителями количество случаев возникновения психических отклонений, в частности эмоционального неблагополучия, можно было бы сократить.

В дошкольных учреждениях акцент делается на развитии когнитивной сферы, при этом занятия по социально-эмоциональному развитию сводятся к минимуму. Введение таких занятий послужит коррекционно-развивающим целям [17].

Арт-терапия — метод психотерапии, в котором для лечения и психокоррекции используются художественные приемы и творчество (рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актерское мастерство, создание историй и многое другое). В группу различных видов терапии творчеством входят драма-терапия, терапия музыкой, танцем, движениями и так далее.

Термин «арт-терапия» впервые ввел в употребление в 1938 г. Адриан Хилл. Первоначально же приемы арт-терапии опирались на идею З. Фрейда о том, что внутреннее Я человека проявляется в визуальной форме всякий раз, когда он спонтанно творит, а также на мысли Юнга о персональных и универсальных символах.

Следует отметить, что в рамках данного подхода развиваются два направления. Сторонники одного (Э. Крамер) рассматривают искусство как самодостаточное терапевтическое средство. Сторонники другого направления (М. Наумбург) полагают, что со временем методы арт-терапии могут стать как независимым терапевтическим приемом, так и

вспомогательным средством для традиционных подходов. Однако несмотря на существующие различия оба направления рассматривают изобразительное искусство в качестве средства, которое помогает интеграции и раскрытию личности.

Один из приемов арт-терапии —рисование —определяется как творческий акт, который позволяет детям ощутить радость свершений. Он позволяет также детям свободно выражать свои чувства. Рисование, как и игра, — это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней [1].

А.А. Осипова выделяет основные этапы коррекционного процесса с использованием метода проективного рисования:

- 1) предварительный ориентировочный этап. Исследование ребенком обстановки, изобразительных материалов, изучение лимитов и ограничений в их использовании;
- 2) выбор темы рисования, эмоциональное включение в процесс рисования;
- 3) поиск адекватной формы выражения;
- 4) развитие формы в направлении все более полного, глубокого самовыражения, ее конкретизация;
- 5) разрешение конфликтно-травмирующей ситуации в символической форме [16].

Подробный психологический анализ основных этапов рисуночной терапии при решении задач преодоления страхов в детском возрасте дан в работах А.И. Захарова. При анализе рисунка уровень изобразительных умений во внимание не принимается. Важно то, как с помощью художественных средств (цвет, форма, размер и т.д.) передаются эмоциональные переживания субъекта.

Другим часто встречающимся методом коррекции детских страхов, относящихся к арт-терапевтическому направлению, является сказкотерапия - «метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития

творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром» [16, с. 201].

Выделяют следующие коррекционные функции сказки: психологическую подготовку к напряженным эмоциональным ситуациям; символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов; принятие в символической форме своей физической активности [23].

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева предложила систему «сказкотерапевтической психокоррекции», которая понимается как процесс знакомства с сильными сторонами личности ребенка, расширения поля сознания и поведения ребенка, поиска нестандартных оптимальных выходов из различных ситуаций, как безусловное принятие ребенка и взаимодействие с ним на равных посредством работы со сказкой [6].

Разработанный автором курс сказкотерапии включает в себя множество приемов и форм работы, в том числе и с детскими страхами.

Волшебные сказки описывают глубинный человеческий опыт прохождения эмоциональных кризисов и преодоления страха. Они дают ребенку опору в условиях неопределенного эмоционального опыта и позволяют справиться с психотравмирующими ситуациями. И.Е. Кулинцова обращает внимание на то, что каждая из волшебных сказок содержит информацию об определенном типе дезадаптации и способе проживания определенной ситуации [10].

Еще один метод работы с детскими страхами - куклотерапия. Он основан на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки или с любимой игрушкой. Это частный метод арт-терапии.

В качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия ребенка и взрослого.

Ребенок, познавая реальный мир, его социальные связи и отношения, активно проецирует воспринимаемый опыт в специфическую игровую

ситуацию. Основным объектом такой социальной проекции довольно долгое время выступают куклы [16].

Куклотерапия популярна как в зарубежной (Ф. Зимбардо, 1991), так и в отечественной практике коррекционной работы (И.Г. Выгодская, 1984; А.И. Захаров, 1986; А.С. Спиваковская, 1988).

А.А. Осипова выделяет в процессе куклотерапии два этапа:

- 1) изготовление кукол;
- 2) использование кукол для отреагирования значимых эмоциональных состояний.

Процесс изготовления кукол также является коррекционным.

В куклотерапии используются следующие варианты кукол: куклы-марионетки, пальчиковые куклы, теневые куклы, веревочные куклы, плоскостные куклы, перчаточные куклы, куклы-костюмы [21].

Реализуя страх в виде куклы, ребенок овладевает ситуацией, и материализованный в кукле страх лишается своей эмоциональной напряженности, своей пугающей составляющей.

Также достаточно распространенными методами, применяемыми в коррекции детских страхов, являются методы поведенческой психотерапии.

Поведенческая терапия состоит в «попытке изменить человеческое поведение и чувства в позитивном направлении с использованием современных теорий научения» [15].

Выделяют несколько методов воздействия в поведенческой терапии: оперантные методы; метод конфронтации; когнитивное переструктурирование; тренинг уверенности в себе; способы самоконтроля; систематическую десенсибилизацию.

В большинстве случаев в работе с детскими страхами используются элементы или отдельные методы работы. Примером может служить метод систематической десенсибилизации.

Предложенная в 1950-х гг. Д. Вольпе систематическая десенсибилизация является исторически одним из первых методов,

положившим начало широкому распространению поведенческой психотерапии. Это метод «систематического постепенного уменьшения сензитивности человека к предметам, событиям или людям, вызывающим тревожность, а следовательно, и систематическое последовательное уменьшение уровня тревожности по отношению к этим объектам» [16, с. 215].

Вариантом вербальной десенсибилизации в работе с детьми является методика эмотивного воображения: используется воображение ребенка, позволяющее ему отождествлять себя с любимым героем и разыгрывать ситуации, в которых тот участвует. Психолог направляет игру ребенка таким образом, чтобы он в роли своего любимого героя постепенно сталкивался с ситуациями, вызывавшими ранее страх. Методика эмотивного воображения включает в себя следующие стадии:

составление иерархии вызывающих страх объектов или ситуаций;

выявление любимого героя, с которым бы ребенок легко себя идентифицировал;

выяснение фабулы возможного действия, которое он в образе этого героя хотел бы совершить;

начало ролевой игры. Ребенка (с закрытыми глазами) просят вообразить ситуацию, близкую к повседневной жизни, и постепенно вводят в нее его любимого героя;

собственно десенсибилизация. После того как ребенок достаточно эмоционально вовлечен в игру, в действие вводится первая ситуация из списка. Если при этом у ребенка не возникает страха, переходят к следующей ситуации [16].

К неспецифичным, но при этом наиболее эффективным методам работы с детскими страхами, можно отнести коррекцию страхов посредством гармонизации детско-родительских отношений.

Ведущую роль в развитии ребенка играет семья. В семье ребенок приобретает первый опыт социального и эмоционального взаимодействия, в

общении ребенка с взрослым создается «зона ближайшего развития», которая предполагает развитие ребенка в совместной деятельности, благодаря семье формируются индивидуальные особенности ребенка, образ Я.

Влияние на развитие ребенка оказывают стиль родительского воспитания, эмоциональная близость родителя и ребенка, родительская позиция и стиль дисциплины.

Безусловно, нарушение компонентов семейной среды влечет за собой возникновение эмоционального неблагополучия у ребенка.

Как указывает А.С. Спиваковская, детские страхи - весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка [20].

Многие трудности ребенка должны разрешаться через призму семейных отношений: изменяя семейную ситуацию, корректируя отношение к ребенку, можно разрешить его проблему.

Коррекция может проходить посредством индивидуально-групповых занятий. Один из методов психотерапии детей - драматическая психозелевация. Этот метод создан в 1990 г. И. Медведевой и Т. Шишовой [13].

Метод предназначен для работы с детьми, страдающими невротическими и сходными пограничными расстройствами: страхами, агрессивным поведением, тиками, навязчивостями. Обязательное условие применения данного метода - активное участие родителей.

В некоторых аспектах драматическая психозелевация имеет сходство с театрализованными методиками типа психодрамы Я. Морено.

В процессе работы авторы стремятся актуализировать желание ребенка справиться со своей патологической доминантой, «подняться над ней». Отличием является и то, что метод драматической психозелевации основное внимание уделяет особенностям данной конкретной личности, не справляющейся с какой-либо ситуацией.

Основной инструмент работы по данной методике - атрибуты кукольного театра: ширма, тряпичные куклы, маски. Они способствуют

самораскрытию маленьких актеров, «высвечиванию» патологических черт личности, определению патологической доминанты, т. е. выполняют и диагностическую функцию.

Работа с родителями строится в двух направлениях: психологическое просвещение и психологическое консультирование по проблемам эмоционального неблагополучия детей.

Итак, проблема разработки комплексных программ с применением психологических методов коррекции детских страхов все еще остается актуальной. Остаются открытыми вопросы, касающиеся структуры программ, тематического содержания, критериев оценки эффективности, а также учета возрастных особенностей детей.

Большинство программ не являются специфичными для коррекции детских страхов, а лишь повышают общий уровень психического здоровья.

Возникает необходимость разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу для работы с детскими страхами, с включением в нее детских видов деятельности, способствующих амплификации и интенсификации развития, полноценному проживанию ребенком возрастного этапа, что, в свою очередь, будет способствовать снижению уровня тревоги и количества страхов за счет повышения эмоциональных ресурсов.

Выводы по первой главе

Таким образом, в данной главе мы определили, что страх – это выражение и результат конкретизации (опредмечивания) неопределенной угрозы (на полюсе объекта) и неопределенной тревоги (на полюсе субъекта). Внушенный страх – результат усвоения чужого опыта под влиянием суггестии, являющейся психологическим механизмом генезиса внушенных страхов у детей.

Формальные признаки «неблагополучия» (неполная семья, пожилые родители, единственный ребенок) связаны с высоким уровнем страха и

тревожности родителя (матери особенно).

Уровень страха родителя является основой внушенных страхов у детей.

Использование игровых и арт-терапевтических упражнений в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста адекватно возрастным особенностям детей, характеру их ведущей деятельности. Игровая и арт-терапия – контрсуггестивные практики, обеспечивающие коррекцию внушенных страхов у дошкольников.

Для детей дошкольного возраста, переживающих различные внушенные страхи, арт-терапевтические упражнения являются более эффективным психокоррекционным (контрсуггестивным) средством, нежели упражнения игровой терапии.

Глава 2. Эмперическое исследование страхов у детей дошкольного возраста

2.1 Организация и методы исследования

Цель исследования: изучение и коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Задачи:

1. Исследование проявления страхов у детей дошкольного возраста;
2. Составление программы, направлений на коррекцию страхов у детей дошкольного возраста средствами арт-терапии.
3. Оценка эффективности проведенной работы.

Этапы исследования:

- 1 этап- констатирующий (подбор диагностических методик),
- 2 этап- формирующий (изучение проявления страхов у дошкольников, составление и проведение коррекционной работы),
- 3 этап- контрольный (оценка эффективности проведенной работы).

База исследования: муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Солнышко» села Солтон, Солтонского района.

Методы исследования:

- Эмпирические (количественная и качественная обработка результатов, психолого-педагогический эксперимент, психодиагностические методики).

Описание методик:

«Страхи в домиках» (А.И Захаров, М.А Панфилова)

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет. Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует

или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах) : черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: «Скажи, ты боишься или не боишься ...». Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» — «нет» или «боюсь» — «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его. После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ — выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Инструкция для ребенка: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном — не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам».

Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
 5. того, что умрут твои родители;
 6. каких-то детей;
 7. каких-то людей;
 8. мамы или папы;
 9. того, что они тебя накажут;
 10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища;
 11. перед тем как заснуть;
 12. страшных снов (каких именно);
 13. темноты;
 14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
 15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
 16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
 17. когда очень высоко (страх высоты);
 18. когда очень глубоко (страх глубины);
 19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
 20. воды;
 21. огня;
 22. пожара;
 23. войны;
 24. больших улиц, площадей;
 25. врачей (кроме зубных);
 26. крови (когда идет кровь);
 27. уколов;
 28. боли (когда больно);

29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи- боль, уколы, врачи, болезни;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба — транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
- страх смерти (своей);
- боязнь животных ;
- страхи сказочных персонажей; страх темноты и кошмарных снов;
- социально-опосредованные страхи — людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;

пространственные страхи — высоты, глубины, замкнутых пространств;

После того, как ребята расселили страхи по домикам, им нужно предложить закрыть черный домик на замок (нарисовать его). Это успокаивает актуализированные страхи [60].

Методика «Нарисуй свой страх» А.И.Захарова.

Детям предлагалось после предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просили рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализовать свой страх. Далее сравнивались с нормами проявления возрастных страхов по А.И. Захарову

Диагностика по тесту сказка «страх» Луизы Дюсс.

Тест «Сказка» является методом выявления и снятия агрессии у детей. В предложенных ею сказках есть персонаж, которому приходится делать выбор. Сним ребенок и будет стараться идентифицировать себя. В зависимости от своего состояния он будет реагировать на ситуацию,

изложенную в сказке, спокойно или тревожно, и такое состояние, которое он захочет приписывать действию сказки, и будет сохраняться у ребенка. Все сказки заканчиваются вопросом, ответ на который должен дать ребенок.

Нами была использована сказка про «Страх».

В ходе исследования детям предлагалось послушать сказку: «Один мальчик говорит себе тихо-тихо: «Как страшно!» Чего он боится?»

Типичные нормальные ответы:

«Вел себя плохо и теперь боится наказания»,

«Пропускал занятия в школе, поэтому боится, что мама будет его ругать»,

«Боится темноты»,

«Боится какого-то животного»,

«Ничего не боится, просто пошутил» и т.д.

Типичные тревожащие ответы:

«Боится, что его украдут»,

«Чудовище хочет его украсть и съесть»,

«Боится оставаться один»,

«Боится дьявола»,

«Боится, что какой-нибудь зверь залезет в кровать»,

«Боится, что придет вор и ударит его ножом»,

«Боится, что умрет мама (папа)» и т.д.

2.2 Исследование проявления страхов у детей дошкольного возраста

На первом констатирующем этапе были применены диагностические методики отечественных и зарубежных авторов и составлена диагностическая программа.

Она включала: методика выявления детских страхов «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова), проективный тест «Сказка»

(Сказка «Страх») Луизы Дюсс, методику «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова.

«Страхи в домиках» (М.А. Панфиловой, А.И Захаров).

А.И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. (см.таблица 1)

В ходе анализа по методике «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой, мы получили результаты, предложенные в (таблица2).

На основе количественного анализа таблицымы видим,что в группе у детей количество страхов выявлено:

-у мальчиков: норма 5%, сверх нормы 30%;

- у девочек: норма 15%, сверх нормы 50%.

Общее количество:

- норма 20%;

- сверх нормы 80%.

На основе полученных данных построена диаграмма «количество страхов»

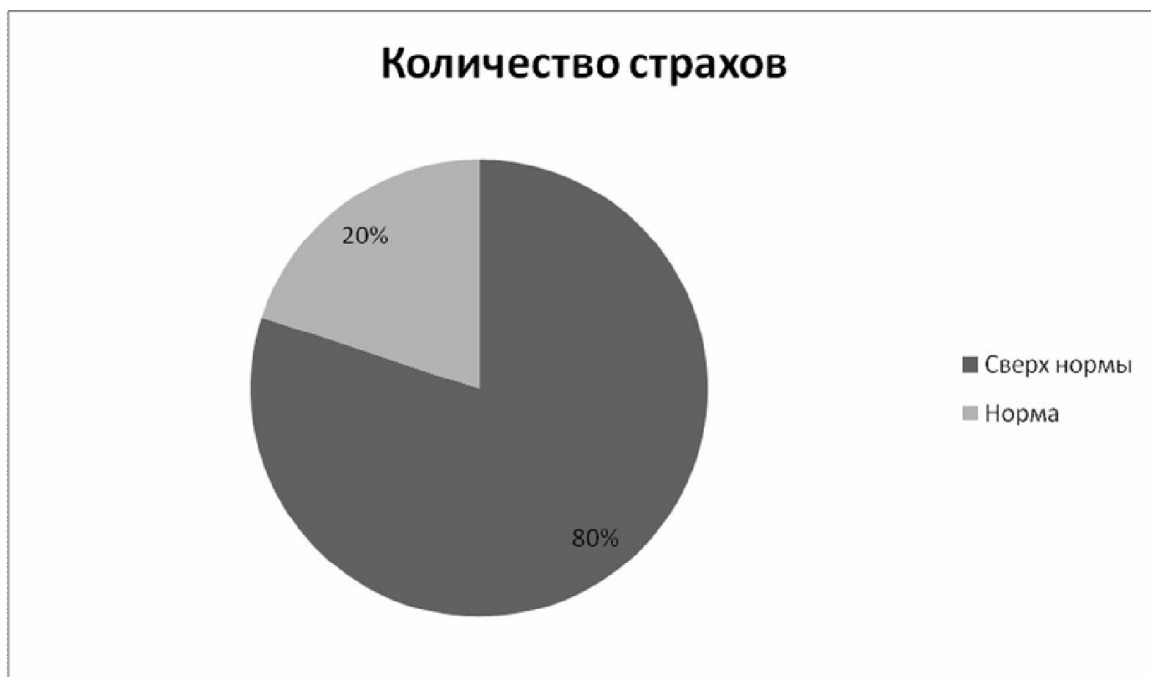


Рис. Общее количество страхов у детей дошкольного возраста

Методика «Нарисуй свой страх» А.И.Захарова.

Нормы проявления возрастных страхов по А.И Захарову (таблица 4).

В ходе анализа рисунков нами были получены результаты, представленные в (таблице 5).

Большинство детей нарисовали чужих людей (Роман Р., Соня Р., Даша К., Максим П., Катя З., Аня Л.), что составило 30 % от общего числа детей , 20 % детей нарисовали животных (собак) это Соня У., Катя И., Лиза Ч., Катя Ш., у 15% детей - составили рисунки стихийных бедствий (Катя П., Оля П., Дима К.), у 10 % детей был нарисован страх «Сказочных героев» (чудище и домовой) и «Темноты». Руслан Ф нарисовал «Пожар» (5%), Андрей Ш. нарисовал «Огонь» (5%), Наташа К. нарисовала «маленькое пространство» (5%).

Так же из анализа рисунков у некоторых детей в рисунках прослеживается симптомокомплекс тревожности, т.е. тёмные тона, штриховка, прерывистые линии, сильный нажим, стирания, очень крупные глаза, либо глаза зачерченные. Некоторые дети изображали себя очень маленькими на листе бумаги, либо отсутствующими. Дети изображали персонаж или предмет с усиленным нажимом карандаша, либо сильно заштрихованным, либо контур, обведённый несколько раз или же очень тоненькой дрожащей линией, как бы не решаясь человека изобразить.

Приведем примеры рисунков и ответов детей в ходе проведения исследования:

Андрей С. Нарисовал огонь ,после рисования мы попросили рассказать о том, что он изобразил : « Я был на улице ,а потом зашел домой а там все горит в огне» нарисунке у мальчика все большое, это говорит о тревожности, беспокойстве.

Леша К. нарисовал домового. Рисовал яркими красками. Широкий размах рук – стремление действовать. Домового нарисовал коричневым - чувство отвращения. В ответе на вопрос, что он нарисовал Леша ответил:

«Это домовой, он злой и страшный и грязный, он живет в шкафу и приходит ночью пугать меня».

Лиза Ч. рисовала старательно, изобразила «чужую тетю». Для изображения использовала различные карандаши и мелкие детали. Тщательно рисовал лицо. Глаза – точки – что выражает потребность и зависимость. Вот что она рассказала о своем рисунке «Боюсь чужую тетю, вдруг она меня заберет от мамы и папы, возьмет и украдет».

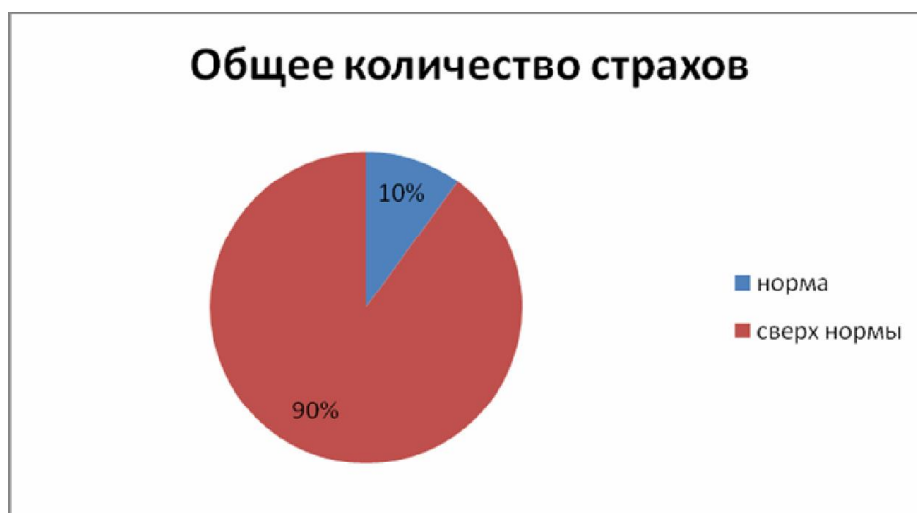


Рис. Исследование страхов с помощью методики «Нарисуй свой страх» А.И.Захарова

Диагностика по тесту сказка «страх» Луизы Дюсс.

Итак в ходе анализа по методике «Сказка» Луизы Дюсс, мы получили следующие результаты: так «Типичные нормальные ответы» выявлены у 5 (25%) испытуемых, а именно Таня М., Оля П., Катя З., Игнат К., Андрей Ш. их ответы звучали следующим образом «Боится, что мама поругает», «Боится темноты», «Собаку увидел и боится».

«Типичные тревожащие ответы» выявлены у 15 детей а, это 75%.

У этих детей звучали ответы следующим образом, «Боится оставаться один», «Боится, что собака залезет в кровать», «Цыганка хочет его украсть » и т.д.

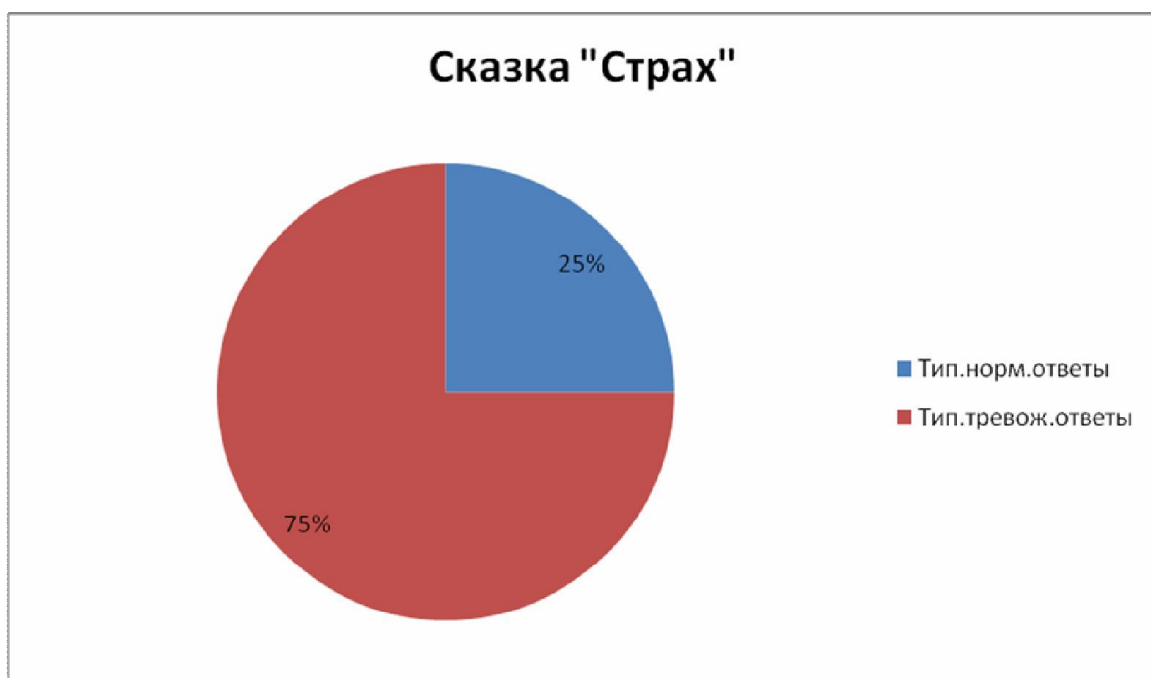


Рис. Общее количество страхов у детей дошкольного возраста

И так, проведенная диагностическая программа позволила выявить, что в данной группе у 90% детей выявлен высокий уровень страхов.

Однако следует помнить, что в дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастнойпереходящий характер. Если в этом возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено благоприятное время для формирования чувства ответственности.

2.3 Теоретическое обоснование программы направленной на коррекцию страхов у дошкольников средствами арт-терапии

Страх - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Исследования, которые были проведены, подтверждают, что в дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются

психологическому воздействию, поскольку они во многом носят возрастной переходящий характер. Что к моменту поступления в школу у детей наблюдается достаточно высокий уровень тревожности и опасения перед поступлением в школу.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Устойчивые страхи - это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера.

Если в дошкольном возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено благоприятное время для формирования чувства ответственности.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье.

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.

По данным констатирующего исследования, почти у 90% детей группы имеется высокий уровень страхов. Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного и школьного

возраста.

Созданная нами программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими различные страхи. Данная программа полностью направлена на работу с различными страхами, возникающими у детей.

Цель программы: создание условий коррекции страхов у детей дошкольного возраста.

В процессе реализации программы решаются следующие задачи:

- осуществлять контроль над объектом страха;
- развивает позитивное самовосприятие;
- повышать уверенность в себе и в своих силах;
- развивать доверие к другим;
- развивать умение выражать свои эмоции;
- развивать навыки коллективной работы.

При проведении занятий необходимо соблюдать условия:

- 1) принять ребёнка таким, какой он есть;
- 2) нельзя торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывать принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- 4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;
- 5) не комментировать игру;
- 6) предлагать возможность импровизации.

Организация:

Занятия два раза в неделю. Программа включает 13 занятий. Длительность занятий 35 минут.

Адресная направленность:

Программа рекомендуется детям в возрасте 5-6 лет, имеющим страхи.

Принципы программы:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

2. Принцип единства коррекции и диагностики.
3. Деятельностный принцип коррекции.
4. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.

Ожидаемые результаты:

- повышение уверенности в себе;
- снижение количества страхов;
- осуществление коррекции страха;

Тематическое планирование

№	Цель занятия	Структура занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.	1.»Расскажи о себе» 2. Правила работы в группе. 3. "Росточек под солнцем"	"Доброе утро..." "Что я люблю?" «Качели» «Угадай по голосу» «Лягушки на болоте»	«Горячие ладошки»
2	раскрытие своего "Я", Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости	«Росточек под солнцем»	«Мое имя» «Угадай по голосу» «Разведчики»	«Горячие ладошки»
3	обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим	«Росточек под солнцем»	«Превращение» «Мое настроение» «Возьми и передай» «Закончи предложение» «Пружинки»	«Горячие ладошки»
4	содействовать развитию навыков оценки своего поведения и	«Росточек под солнцем»	«Петушиные бои» «Расскажи свой страх» «Чего я боялся когда	«Горячие ладошки»

	поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.			был маленьким» «Чужие рисунки» «Дом ужасов»	
5	формировать навыки выражения эмоционального настроения	«Росточек солнцем»	под	«Злые и добрые кошки» «На что похоже мое настроение» «Ласковый мелок» «Автопортрет»	«Горячие ладошки»
6	способствовать развитию смелости, преодолению страхов.	«Росточек солнцем»	под	«Смелые ребята» «Азбука страхов» «Страшная сказка по кругу» «На лесной полянке» «Прогони Бабу-ягу» «Я тебя не боюсь»	«Горячие ладошки»
7	Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов.	«Росточек солнцем»	под	Этюд «У страха глаза велики» Ролевая игра «У страха глаза велики» «Зайчики и волки»	«Горячие ладошки»
8	создание условия для преодоления у детей чувства страха.	«Росточек солнцем»	под	«Сказочная шкатулка» «Конкурс боюсек» «Принц принцесса» «Придумай веселый конец» «Волшебные зеркала»	«Горячие ладошки»
9	развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодоления страха.	«Росточек солнцем»	под	«За что меня любит мама, папа, сестра и т.д» «Лягушки на болоте» «Неопределенные фигуры» «Тропинка» «Коллективный рисунок»	«Горячие ладошки»
10	способствовать развитию смелости, преодолению страхов	«Росточек солнцем»	под	«мяч в кругу» «Темнота» «В темной норе» «Веселый цирк» «Рисование страхов»	«Горячие ладошки»
11	снижение психомышечного	«Росточек солнцем»	под	«Путаница» «Кораблики»	«Горячие ладошки»

	напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия		«Волшебный сон» «Рисуем что увидели во сне» «Волшебники»	
12	содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.	«Росточек под солнцем»	«Страх перед засыпанием и во время сна» «Рисуем веселый страх»	«Горячие ладошки»
13	освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.	«Росточек под солнцем»	«Неоконченные предложения» «Баба-яга» «Комплименты» «В лучах солнышка» «Солнце в ладошке»	«Горячие ладошки»

2.4 Оценка эффективности проделанной работы

Цель: определение эффективности, направленной на создание условий коррекции страхов у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- осуществлять контроль над объектом страха;
- развивает позитивное самовосприятие;
- повышать уверенность в себе и в своих силах;
- развивать доверие к другим;
- развивать умение выражать свои эмоции;
- развивать навыки коллективной работы.

На данном этапе исследования проводилась повторная диагностика выявления страхов у детей дошкольного возраста, с помощью методик:

методика выявления детских страхов «Страхи в домиках» (А.И Захаров, М.А Панфилова), проективный тест «Сказка» (Сказка «Страх») Луизы Дюсс, методику «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова.

Полученные экспериментальные данные были подвергнуты количественной и качественной обработке, результаты которой представлены в таблицах 9, 10, 11.

Таблица 9

Методика «Страхи в домиках» на контрольном этапе в (%)

N=20

Этапы	Сверх нормы		Норма	
	Констатир.	Контрольн.	Констатир	Контрольн.
Мальчики	30	15	5	20
Девочки	50	25	15	40

Исходя из полученных данных, видим, что на констатирующем этапе страхи сверх нормы у мальчиков 30%, у девочек 50%.

На контрольном этапе страхи сверх нормы у мальчиков 15%, у девочек 25%.

Таблица 10

Методика «Нарисуй свой страх» на контрольном этапе в (%)

N=20

Этапы	Сверх нормы		Норма	
	Констатир.	Контрольн.	Констатир	Контрольн.
Мальчики	25	10	15	30
Девочки	40	17	20	43

Проведенный анализ таблицы говорит о том, что страхи сверх нормы на констатирующем этапе составляют: у мальчиков- 25%, у девочек- 40%.

На контрольном этапе: у мальчиков- 10%, у девочек- 17%.

Таблица 11.

Методика сказка «страх» Луизы Дюсс на контрольном этапе в (%)

N=20

Этапы	Сверх нормы		Норма	
	Констатир.	Контрольн.	Констатир	Контрольн.
Мальчики	25	10	10	30
Девочки	50	17	15	43

Анализируя таблицу 11, мы видим, что страхи на констатирующем этапе сверх нормы составляют 25% у мальчиков, и 50% у девочек.

На контрольном этапе: у мальчиков- 10%, у девочек- 17%.

Таблица 12

Сравнительная таблица результатов показателей уровня страхов у детей дошкольного возраста(%)

(N=20)

	Констатирующий						Контрольный					
	Мал.	Дев	Мал.	Дев.	Мал.	Дев	Мал	Дев	Мал	Дев	Мал	Дев
Норма	10	15	15	20	5	15	20	35	30	43	20	40
Сверх нормы	25	50	25	40	30	50	10	30	10	17	15	25

Сравнительный анализ полученных результатов на констатирующем и контрольном этапах данного исследования свидетельствует о положительной динамике страхов у детей дошкольного возраста.

Итак, целью повторной диагностической процедуры являлось выявление эффективности коррекционной программы. Результаты, представленные в таблице, наглядно свидетельствуют о том, что уровни страхов на контрольном этапе имеют существенные различия с полученным в ходе констатирующего этапа исследования.

У детей дошкольного возраста после участия в коррекционной программе выявлено снижение уровня страхов, по сравнению с констатирующим этапом. Так, по данным методики «Нарисуй свой страх»: у мальчиков - 10%, у девочек - 30%; по данным методики «Страхи в домиках»: у мальчиков - 15%, у девочек - 25 %; по данным методики сказка «Страх»: у мальчиков - 10%, у девочек – 30%.

Таким образом, можно считать, что гипотеза исследования о том, что специально подобранные коррекционные методики являются эффективным средством коррекции страхов у детей дошкольного возраста, получила подтверждение в результате проведения опытно-экспериментальной работы.

Выводы по второй главе

Следует помнить, что тревожность как диффузное чувство беспокойства ослабляет выраженность большинства страхов, контуры которых становятся менее определенными, более размытыми. Обратная картина - когда страхов мало, но они четко сфокусированы, как это бывает при навязчивых страхах-фобиях, способных вобрать в себя весь заряд

отрицательной энергетике остальных страхов. Следовательно, чем больше интересов у детей, тем меньше страхов, и, наоборот, чем больше ограничен круг интересов и контактов, тем больше фиксация на своих ощущениях, представлениях и страхах.

1. Количественный анализ экспериментальных данных позволил выявить страхи у детей дошкольного возраста.

2. Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов позволил выявить уровень страхов у детей дошкольного возраста.

3. Специально подобранные методики программы, являются эффективным средством коррекции страхов у детей дошкольного возраста.

Заключение

Анализ специальной литературы по теме исследования свидетельствует о том, что в современных цивилизациях существует всё более возрастающее число объектов, событий, условий, ситуации, которые пугают или потенциально могут быть пугающими. Вероятно, именно этим можно объяснить тот факт, что страх является предметом научного исследования, познаний, чаще, чем какая-либо другая эмоция.

Страх - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Достаточно высокий уровень страха характерен для детей дошкольного возраста, поскольку страхи в этом возрасте приобретают когнитивный характер.

В процессе исследования мы предположили, что целенаправленная и систематическая работа по коррекции страхов детей приведет к снижению количества страхов у дошкольников.

Центром дипломного исследования явилась разработка программы коррекции страхов детей дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Анализ эффективности обучающего эксперимента осуществляется на основе сравнения результатов сопоставления данных до эксперимента и после. Количественно-качественная обработка диагностических данных позволили реально оценить эффективность разработанной нами программы. Ее построение осуществлялось с учетом возрастных особенностей, а также поставленных целей и задач.

Анализ проведенного исследования также позволил сформулировать следующие выводы:

1. При исследовании выраженности степени страхов детей возможно использование комплекса диагностических методик, направленных на изучение ряда личностных и

эмоциональных свойств детей.

2. Методом психологического воздействия в нашем исследовании был процесс психокоррекции страхов с помощью арт-терапии.

3. Результаты формирующего эксперимента показали значимость коррекционной работы в снижении количества страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Итак, наша гипотеза нашла частное и общее подтверждение о влиянии целенаправленной психокоррекционной работы на снижение количества страхов у детей дошкольного возраста. По итогам проведенной психокоррекционной работы выявлено, что число детей с высоким уровнем тревожности и страхов снизилось.

Следовательно, можно сделать вывод, что работа по данному направлению доказала предполагаемую эффективность. А значит, большинство детей смогли побороть свои страхи и пополнить свои знания и умения.

Список литературы

1. *Балакирев, В.П.* Отрицательные переживания у детей[Текст]: /В.П Балакирев. - М.:-1996.С.65.
2. *Бреусова, Т.М.* Ленинградский педагогический колледж[Текст]: /Т.М Бреусова. –М.:1997.
3. *Бодалев, А.А.* Личность и общение[Текст]: /А.А Бодалев. - М., 1989.С,40.
4. *Валитова, И.Е.* Опыт обучения студентов – будущих психологов – сказкотерапии[Текст]: /И.Е Валитова.// Психология в вузе. – 2006. – №2. – с. 30-43.
5. *Выготский, Л.С.* Проблемы эмоций. Вопросы психологии[Текст]: /Л.С Выготский.-1958. №3.
6. *Вердербер, Р.К.* Психология эмоций[Текст]: /Р.К Вердербер.- СПб., 2003.С,28.
7. *Вайзман, Н.И.* Реабилитационная педагогика[Текст]: /Н.И Вайзман.- М., 1996. – 247 с.
8. Введение в психологию [Текст]:/ Под. ред. А.В.Петровского. – М.: Академия, 1998. – 576 с.
9. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность[Текст]:Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. / Сост. и научный ред. В.С.Мухина, А.А.Хвостов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 624 с.
- 10.*Гонкова–Ямпольская, Р.В.* Воспитателю о ребенке дошкольного возраста[Текст]/Р.В. Гонкова, Т.Л. Ямпольская.Черток - М.: Просвещение, 1987. – 187 с.
- 11.*Даль, В.* Толковый словарь живого великорусского языка.[Текст]: В 4-х кн., кн. 4. – М.: «Русский язык», 1982.

12. *Дубровина И.В.* Психология[Текст]Учебник для студентов средних педагогических заведений /И.В. Дубровина,Е.Е.Данилова, А.М. Прихожан. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
13. *Дубровина И.В.* Психокоррекционная и развивающая работа с детьми[Текст]:/И.В Дубровина.учеб. пособие/ под. ред. Дубровиной И.В. – М.: «Академия», 1998.
14. *Ежкова, Н. А.* Развитие эмоций в совместной с педагогом деятельности[Текст]:/Н.А Ежкова. учеб. Пособие/Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. – 2003. - №1. – С.20-27.
15. *Захаров, А.И.* Психология ребёнка[Текст]: /А.И Захаров. Дневные и ночные страхи у детей/Серия — СПб: 2000. – 448 с.
16. *Захаров, А.И.* Педагогика[Текст]: /А.И Захаров. Как преодолеть страхи у детей. – М.: 1986. – 112 с.
17. *Захаров, А.И.* Как предупредить отклонения в поведении ребёнка[Текст]: /А.И Захаров. - М.: Просвещение, 1993. – 115с.
18. *Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д.* Основы сказкотерапии[Текст]: / Т.Д Зинкевич-Евстигнеева.-М.: СПб 2007.- С.56.
19. *Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д.* Теория и практика сказкотерапии[Текст]:/Т.Д Зинкевич-Евстигнеева.-М.: СПб, «Златоуст», 1998.
20. *Изгард, К.Э.* Психология эмоций[Текст]:/ Перевод с англ. –М.: СПБ Издательство «Питер», 2000. – 464 с.
21. *Изгард, К.Э.* Эмоции человека[Текст]:/К.Э Изгард- М.: Просвещение, 1980. – 320 с.
22. *Капская, А.Ю.* Подарки фей, развивающая сказкотерапия для детей[Текст]:/А.ЮКапская,Т.Д. Мирончик. - СПб,2006.
23. *Климанова, Ю.* Нарисуй свой страх[Текст]: Детские страхи. // Семья и школа. – 1999. - № 9. – С. 22 – 24.
24. *Клайн, В.* Как подготовить ребёнка к жизни[Текст]: - М.: 1991. – 134 с.

25. *Карненко, Л.А.* Краткий психологический словарь [Текст]: / Ред. А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.
26. *Короткова, Л.Д.* Сказкотерапия в школе [Текст]: - М.: «ЦГЛ», 2006.
27. *Короткова, Л.Д.* «Сказкотерапия для дошкольников и младших школьников» [Текст]: методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы. – М.: ЦГЛ, 2005. – 128с.
28. *Вачков, И.* Научно-познавательная статья Сказкотерапия [Текст]: / И. Вачков // Народное образование. – 2009. – № 2. – С. 228-235.
29. *Осипова, А.А.* Общая психокоррекция [Текст]: - М., 2002.
30. *Сакович, Н.А.* Практика сказкотерапии [Текст]: / Н.А Сакович.-СПб., 2006.
31. *Петрунюк, В.П.* Нервные дети и их воспитание [Текст]: / В.П.Петрунюк, Л.Н. Таран. -М.: «Знание», 1971.
32. *Мираненко, В.В.* Популярная психология [Текст]: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. пед. институтов. / В.В.Мираненко. – М.: Просвещение, 1990. – 399 с.
33. Психологический словарь. / Под. ред. Ю.Л.Неймера. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 604 с.
34. *Рогов, Е.И.* Настольная книга психолога [Текст]: Е.И Рогов. -М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1998. – 384 с.
35. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст]: /С.Л Рубинштейн– СПб.: Питер, 2003. – 713 с.
36. *Сакович, Н.А.* Практика сказкотерапии [Текст]: Сборник сказок, игр и терапевтических программ. / Н.А Сакович. - СПб.: Речь, 2005.
37. *Спиваковская, А.* Психотерапия: игра, детство, семья [Текст]: / А. Спиваковская. Том 2. - ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2000. – 430 с.
38. *Смирнова, О.* Сказкотерапия как метод коррекции и развития детей с мультидефектами [Текст]: /О. Смирнова.// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1999. – №2. – с.29 – 48.

39. *Стишенок, И.В.* Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост[Текст]: / И.В Стишенок. - СПб.: Речь, 2005.
40. *Урунгаева, Г.А.* Дошкольная психология[Текст]: /Г.А Урунгаева.-М.: Академия, 1997. – 332с.
41. *Фрейд, З.* Психология бессознательного[Текст]: /З. Фрейд.- М.: 1989. - 296 с.
42. *Фурманов, И.А.* Психология депривированного ребенка[Текст]: пособие для психологов и педагогов / И.А. Фурманов, Н.В. Фурманова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 319с.
43. *Шишова, Т.* Страхи - это серьезно[Текст]: /Т. Шишова.-М.: 1997. -352с.
44. *Шипицына, Л.М.* Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками[Текст]: для детей от 3 до 6 лет / Л.М Шипицына. Изд. 2-е, доп., перераб.-Детство-пресс. 2004 г.
45. Эмоциональное развитие дошкольника[Текст]: / Под ред. Кошелевой. - М.: Просвещение, 1987. - 264 с.
46. Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии[Текст]: - 1989. - №4. - С. 12 - 16.
47. *Юрчук, В.В.* Современный словарь по психологии[Текст]: /В.В Юрчук.- М.: Элайда, 2000. - 704 с.

Приложение

Таблица 1

Среднее количество страхов по А.М. Захарову

Возраст (лет)	Мальчики	Девочки
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7 (дошкольники)	9	12
7 (школьники)	6	9
8	6	9
9	7	10
10	7	10
11	8	11
12	7	8
13	8	9
14	6	9
15	6	7

Таблица 2

Констатирующий эксперимент. Количество страхов по А.И Захарова, М.А Панфиловой «страхи в домиках»в (%),(N=20)

	Норма	Сверх нормы
Мальчики	5%	30%
Девочки	15%	50%

Таблица 3

Контрольный эксперимент. Результаты методики «Страхи в домиках» А.И Захарова, М.А Панфиловой в (%),(N=20)

	Норма	Сверх нормы
Мальчики	20%	15%
девочки	40%	25%

Таблица 4

Таблица страхов детей дошкольного возраста по методике «Нарисуй свой страх» А.М. Захаров

Название страха	мальчики					девочки				
	3	4	5	6	7 (дошк)	3	4	5	6	7 (дошк)
1. Остаться дома в одиночестве				*	*				*	*
2. Нападения				*	*				*	*
3. Заболеть, заразиться			*					*		
4. Умереть				*	*				*	*
5. Смерть родителей										
6. Чужих людей	*			*			*		*	*
7. Потеряться	*	*				*	*			
8. Мамы и папы			*					*	*	
9. Наказания				*						
10. Баба-яги, Кошечка	*	*	*			*	*			

бессмертного, Бармалея и т.д.										
11. Страшных снов		*		*			*	*		*
12. Темноты	*	*		*		*	*			*
13. Животных		*		*				*		
14. Транспорта			*					*		
15. Стихийных бедствий	*				*			*		*
16. Высоты			*		*				*	*
17. Глубины					*				*	*
18. Маленьких тесных помещений					*	*		*		
19. Воды		*					*	*		
20. Огня	*					*	*			*
21. Пожара		*			*		*			
22. Войны			*						*	
23. Больших помещений, улиц								*		
24. Врачей	*			*		*			*	
25. Уколов	*		*			*			*	*
26. Боли					*			*	*	
27. Резких громких звуков										

Звездочкой (*) отмечены страхи, которые, обычно испытывают дети соответствующего возраста.

Таблица 5

Констатирующий эксперимент. Результаты методики «Нарисуй свой страх» А.И Захаров в (%), (N=20)

	Норма	Сверх нормы
Мальчики	15%	25%
Девочки	20%	40%

Таблица 6

Контрольный эксперимент. Результаты методики «Нарисуй свой страх» А.И Захаров в (%), (N=20)

	Норма	Сверх нормы

Мальчики	30%	10%
девочки	43%	17%

Таблица 7

Констатирующий эксперимент. Результаты методики сказка «Страх» Луизы Дюссв (%),(N=20)

	Норма	Сверх нормы
Мальчики	10%	25%
Девочки	15%	50%

Таблица 8

Контрольный эксперимент. Результаты методики сказка «страх» Л.Дюссв (%),(N=20)

	Норма	Сверх нормы
Мальчики	20%	10%
девочки	35%	30%

Приложение 10

Коррекционная программа.

Страх - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Исследования, которые были проведены, подтверждают, что в дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они во многом носят возрастной переходящий характер. Что к моменту поступления в школу у детей наблюдается достаточно высокий уровень тревожности и опасения перед поступлением в школу.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же эмоциональные

неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Устойчивые страхи - это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера.

Если в дошкольном возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено благоприятное время для формирования чувства ответственности.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье.

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.

По данным констатирующего исследования, почти у 90% детей группы имеется высокий уровень страхов. Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного и школьного возраста.

Созданная нами программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими различные страхи. Данная программа полностью направлена на работу с различными страхами, возникающими у детей.

Цель программы: создание условий коррекции страхов у детей дошкольного возраста.

В процессе реализации программы решаются следующие задачи:

- осуществлять контроль над объектом страха;
- развивает позитивное самовосприятие;
- повышать уверенность в себе и в своих силах;
- развивать доверие к другим;
- развивать умение выражать свои эмоции;
- развивать навыки коллективной работы.

При проведении занятий необходимо соблюдать условия:

- 1) принять ребёнка таким, какой он есть;
- 2) нельзя торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывать принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- 4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;
- 5) не комментировать игру;
- 6) предлагать возможность импровизации.

Организация:

Занятия два раза в неделю. Программа включает 13 занятий.
Длительность занятий 35 минут.

Адресная направленность:

Программа рекомендуется детям в возрасте 5-6 лет, имеющим страхи.

Принципы программы:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
2. Принцип единства коррекции и диагностики.
3. Деятельностный принцип коррекции.
4. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.

Ожидаемые результаты:

- повышение уверенности в себе;

- снижение количества страхов;
- осуществление коррекции страха;

Тематическое планирование

№	Цель занятия	Структура занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.	1.»Расскажи о себе» 2. Правила работы в группе. 3. "Росточек под солнцем"	"Доброе утро..." "Что я люблю?" «Качели» «Угадай по голосу» «Лягушки на болоте»	«Горячие ладошки»
2	раскрытие своего "Я", Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости	«Росточек под солнцем»	«Мое имя» «Угадай по голосу» «Разведчики»	«Горячие ладошки»
3	обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим	«Росточек под солнцем»	«Превращение» «Мое настроение» «Возьми и передай» «Закончи предложение» «Пружинки»	«Горячие ладошки»
4	содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.	«Росточек под солнцем»	«Петушиные бои» «Расскажи свой страх» «Чего я боялся когда был маленьким» «Чужие рисунки» «Дом ужасов»	«Горячие ладошки»
5	формировать навыки выражения эмоционального настроения	«Росточек под солнцем»	«Злые и добрые кошки» «На что похоже мое настроение» «Ласковый мелок» «Автопортрет»	«Горячие ладошки»

6	способствовать развитию смелости, преодолению страхов.	«Росточек солнцем»	под	«Смелые ребята» «Азбука страхов» «Страшная сказка по кругу» «На лесной полянке» «Прогони Бабу-ягу» «Я тебя не боюсь»	«Горячие ладошки»
7	Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов.	«Росточек солнцем»	под	Этюд «У страха глаза велики» Ролевая игра «У страха глаза велики» «Зайчики и волки» Релаксация «Разговор с лесом»	«Горячие ладошки»
8	создание условия для преодоления у детей чувства страха.	«Росточек солнцем»	под	«Сказочная шкатулка» «Конкурс боюсек» «Принц принцесса» «Придумай веселый конец» «Волшебные зеркала»	«Горячие ладошки»
9	развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодоления страха.	«Росточек солнцем»	под	«За что меня любит мама, папа, сестра и т.д» «Лягушки на болоте» «Неопределенные фигуры» «Тропинка» «Коллективный рисунок»	«Горячие ладошки»
10	способствовать развитию смелости, преодолению страхов	«Росточек солнцем»	под	«мяч в кругу» «Темнота» «В темной норе» «Веселый цирк» «Рисование страхов»	«Горячие ладошки»
11	снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия	«Росточек солнцем»	под	«Путаница» «Кораблики» «Волшебный сон» «Рисуем что увидели во сне» «Волшебники»	«Горячие ладошки»
12	содействовать развитию умения справляться с	«Росточек солнцем»	под	«Страх перед засыпанием и во время сна»	«Горячие ладошки»

	чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.		«Рисуем веселый страх»	
13	освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.	«Росточек под солнцем»	«Неоконченные предложения» «Баба-яга» «Комплименты» «В лучах солнышка» «Солнце в ладошке»	«Горячие ладошки»

ЗАНЯТИЕ 1.

«ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

Вводная часть: «Расскажи о себе», правила работы в группе,

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

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

Все движения выполняются под музыку.

2. Упражнение «Доброе утро...»

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша ... Оля...и т.д., которые нужно пропеть.

3. Упражнение «Что я люблю?»

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

4. Упражнение «Качели»

Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

5. Упражнение «Угадай по голосу»

Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.

6. Упражнение «Лягушки на болоте»

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

7. Упражнение «Горячие ладошки»

Активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги. При выполнении упражнения необходимо растирать активно до теплоты.

ЗАНЯТИЕ 2.

«МОЁ ИМЯ»

Цель : раскрытие своего "Я", Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.

1.Упражнение «Росточек под солнцем» см. 1 занятие.

2.Упражнение «Узнай по голосу»

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

3.Игра «Моё имя»

Психолог задаёт вопросы ; дети по кругу отвечают .

Тебе нравится твоё имя?

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

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит: "Известно ли вам ,что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например : Маша – Мария; Дима – Дмитрий и т.д.

4. Игра «Разведчики»

Дети выстраиваются змейкой друг за другом . В зале расставляются стулья беспорядочно .Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

5. Упражнение «Горячие ладошки» см. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 3.

«НЕ СТРАШНО, А СМЕШНО»

Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха;

способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим

Материалы для занятия: магнитофон , спокойная музыка, краски, альбомные листы; "пружинки" на отдельных листах.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» См. занятие 1.

2. Упражнение «Возьми и передай»

Дети встают в круг , берутся за руки , смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

3. Упражнение «Превращения»

Психолог предлагает детям : нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок , у которого отняли мяч; испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;

улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

4. Рисование на тему «Моё настроение»

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

5. Упражнение «Закончи предложение»

Детям предлагается закончить предложение :

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

6. Упражнение «Пружинки»

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

7. Упражнение «Горячие ладошки» см. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 4.

«НЕ БОИМСЯ ПАУКА»

Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» См. 1 занятие.

2. Упражнение «Петушиные бои»

Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так , что- бы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

3. Упражнение «Расскажи свой страх»

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая , что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись.когда были маленькими.

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

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение «Чужие рисунки»

Детям по очереди показывают рисунки "страхов", только что нарисованных , все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Упражнение «Дом ужасов»

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение «Горячие ладошки» см. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 5.

«ПОЧЕМУ ГРУСТИЛ ТРУСИШКА»

Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» См. 1 занятие.

2. Упражнение «Злые и добрые кошки»

Чертим ручеек. По обе стороны ручейка находятся злые кошки . Они дразнят друг друга , злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек, ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра «На что похоже моё настроение?»

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог : "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".

4. Упражнение «Ласковый мелок»

Дети разбиваются на пары . По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать , что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

5. Рисование на тему «Автопортрет»

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они пойдут с занятия.

6. Упражнение «Горячие ладошки» см. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 6.

«СМЕЛОСТЬ ГОРОДА БЕРЕТ»

Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомные листы, подушка, задорная музыка.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» См . 1 занятие.

2. Упражнение «Смелые ребята»

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: "Бойтесь, меня бойтесь!" Дети отвечают : "Не боимся мы тебя!" Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение «Азбука страхов»

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена . Далее дети рассказывают о том , что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

4. Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

5. Упражнение «На лесной полянке»

Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку . На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки

Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью и т. д.)

6. Упражнение «Прогони Бабу – Ягу»

Ребёнка просят представить, что в подушку залезла Баба – Яга, её необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой.

7. Упражнение «Я тебя не боюсь»

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: "Я тебя не боюсь!"

8. Упражнение «Горячие ладошки» см. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 7.

«У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ»

Цель: Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов.

Дети встают в круг, берутся за руки и приветствуют друг друга, глядя в глаза и с доброй улыбкой.

1. Этюд «У страха глаза велики»

Ход упражнения. Психолог вместе с детьми встает в круг (На расстоянии вытянутых рук друг от друга) и предлагает всем представить, что у них большой, огромный страх. (Широко разводит руки в стороны.) "У всех, кто боится, от страха большие глаза", – добавляет психолог. (Изображает большие, круглые глаза при помощи рук.) Дети повторяют движения вслед за педагогом. "Но теперь страх уменьшается", – говорит он и делает вновь руками соответствующие движения, предлагая детям повторить его за ним.

Выполняя с детьми упражнение, психолог подводит их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.) В конце упражнения психолог предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет больше “больших глаз” и, следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

2. Ролевая игра «У страха глаза велики»

В густом лесу жила-была заячья семья: папа Заяц, мама Зайчиха и (Пусть малыш сам придумает сколько) детей. У всех, конечно, были имена (Какие? Пусть скажут), но одного зайчишку по имени никто не звал, потому что однажды с ним произошел случай, после которого ему дали прозвище Зайчишка-Трусишка и напрочь позабыли его настоящее имя. А дело было так...

Прыгал Зайчишка по лесу, но не так, как другие – весело, резво, а робко, боязливо. Прыгнет и съжится (Пусть покажет это и куклой, и, как говорят артисты, “в живом плане”). И по сторонам озирается – нет ли чего страшного? Зайчишка-то уродился такой робкий, что даже зайцы удивлялись: и в кого он такой? Что называется, от собственной тени шарахался (Показать посмешнее).

Ну, пока он прыгал по солнечной лужайке, все еще было ничего. Но потом Зайчишка вдруг очутился под большой, раскидистой елкой. Как это получилось, он и сам не понял. Наверное, загляделся на пеструю Бабочку, которая порхала над ним и почему-то норвила сесть ему на ухо. (Бумажную бабочку можно прикрепить к нитке или к проволочке).

– Эй, Бабочка! Ты где? – пискнул Зайчишка. Играть с Бабочкой ему понравилось, это было совсем не страшно. Он сделал еще несколько прыжков, надеясь снова увидеть свою подружку, но вместо нее увидел какое-то чудовище. Оно притаилось под еловыми лапами и грозно темнело, подстерегая добычу. Из пасти чудовища валил пар, глаза злоеще

сверкали...больше, правда, Зайчишка не успел ничего заметить, потому что дал стрекоча. Он мчался к своей норе и истошно вопил: “Змей-Горыныч! Змей-Горыныч!” Все звери, конечно, переполошились. (Пусть разные игрушки спрашивают Зайчишку, что случилось, а он, дрожа от ужаса, все твердит про Змея-Горыныча. Вообще показывать страх надо как можно карикатурнее, но при этом не забывать вслух жалеть Зайчишку).

Ну, звери снарядили целое лесное войско и направились к старой ели. Пришли. Что такое? Где Змей-Горыныч? Где огнедышащий дракон? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает.

Тут все как расхохочутся!

- Это ж надо! Корягу за Змея-Горыныча принял!

- Да, но ведь я видел! - оправдывался Зайчишка. - Я, честное слово, видел и пасть, и большущие глаза...

А звери еще громче хохочут-заливаются.

-Да это у страха глаза велики! У твоего страха!

С тех пор беднягу и прозвали Зайчишка-Трусишка.

Заключение: Постарайтесь, однако, не заканчивать игру на грустной ноте. Скажите, что окружающие иногда делают поспешные выводы. И вообще, каждый может испугаться. Это еще не беда.

3. Игра-инсценировка «Зайчики и волк»

Цель: Игра учит детей выражать свое эмоциональное состояние, используя мимику и выразительные движения пальцев рук.

Ход игры: Психолог рассказывает сказку и показывает движения, а дети имитируют их.

В лесу в домике жила зайчиха с зайчатами. Как-то утром зайчата взяли свои барабаны и побежали в лес играть. Прибежали они на поляну и стали громко, на весь лес барабанить.

Фигура зайца: указательный и средний пальцы выпрямлены и разведены в стороны – уши, остальные пальцы собраны в кулак – туловище. Зайцы барабанят – мизинец и безымянный пальцы согнуты, по очереди ударяют в подушечку большого пальца. Ушки подняты вверх и прижаты друг к другу.

И надо ж было беде случиться: около тех мест голодный рыскал волк. Услышал он шум и выскочил на полянку.

Волк – раскрытые ладони обеих рук прижаты друг к другу, пальцы направлены вперед. Большие пальцы подняты вверх и разведены – уши волка. Указательные пальцы согнуты, соединены внешней стороной верхних фаланг – лоб волка. Прямые средние и безымянные пальцы сгруппированы – нос волка. Прижатые друг к другу мизинцы отведены вниз – пасть волка. И все это шевелится: волк поводит ушами, принюхивается, открывает и закрывает пасть.)

Бедные зайчики побросали барабаны и прижались к березе. Их и незаметно, только уши мелко-мелко трепещут от страха. (Дети прижимают зайцев к себе, ушки у зайчат выполняют колебательные движения – трепещут.)

Растерялся волк: “Где же зайчата? Они только что тут были, и вдруг исчезли. (У волка в движении уши, нос, пасть.) Ох, и хитрые, опять провели старого волка! Ну, зайцы, погодите! Найду на вас управу!” Порычал волк и исчез.

Зайчата выскочили, забыли свои страхи и стали смеяться друг над другом. Один говорит: “Ты так испугался волка, что у тебя ушки кланялись до земли!” – “Нет, мои ушки не кланялись, а вот твои приседали до земли!” – ответил второй.

(Эти и последующие движения один из зайцев показывает, а второй с недоверчивыми репликами, как бы машинально, начинает повторять. Но, спохватившись, тут же опровергает “обвинение”. Все движения выполняют уши – поднятые вверх указательный и средний пальцы.)

– Нет, мои ушки не приседали от страха, а вот твои ушки прятались друг за дружку!

– Нет, мои ушки не прятались друг за дружку, а вот твои ушки бегали друг по дружке сверху вниз и снизу вверх!

– Нет, мои ушки не бегали, а твои ушки от страха стучали друг о дружку!

– Нет, мои ушки не стучали друг о дружку, а зато твои ушки, как ножницы, стригли!

– Нет, мои ушки не ножницы, а вот твои ушки падали то вправо, то влево!

– Нет, мои ушки не падали вправо и влево, а зато твои ушки вот такие круги рисовали!

– Да? Не рисовали они такие круги, а вот твои ушки цеплялись друг за дружку!

– А у тебя одно ушко обвивалось вокруг другого.

И так зайчата расшалились, раскричались, что встали на ушки, и испачкали их. Пришли домой, а мама-зайчиха и говорит: “Что такое? Опять ушки грязные. Ну-ка, быстро чистить лапками свои ушки!” Стали зайчата чистить свои ушки (лапки – большой, безымянный пальцы и мизинец). Потом они помыли лапки, и мама пригласила их к столу обедать.

4.Релаксация «Разговор с лесом»

Цель: Упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Ход упражнения: Психолог сообщает детям о том, что их ожидает необычное путешествие. Вначале им предлагается мысленно перенестись в лес. Дети закрывают глаза, кладут мягкие, расслабленные руки на колени. Психолог называет то, что находится вокруг них в лесу: деревья, кустарники, травы, цветы, птицы, поляна и др. Перечисляет, всевозможный живой и неживой мир леса. Психолог предлагает детям “пообщаться” с лесом: мысленно потрогать листочки, траву, понюхать цветы, воздух, подставить лицо Свежему ветерку и пр. Можно попросить детей прислушаться к лесным звукам. Дети молча (1 – 2 мин.) слушают. Затем психолог предлагает им поделиться своими

ЗАНЯТИЕ 8.

«СТАХ МОЙ – ВРАГ МОЙ»

Цель: создание условия для преодоления у детей чувства страха.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» См. 1 занятие.

2. Игра «Сказочная шкатулка»

Психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит : "Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся , как они выглядят. Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

3. Упражнение «Конкурс боюсек»

Дети по кругу передают мяч . Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я..... этого не боюсь!"

4.Игра «Принц и принцесса»

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон . Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. Упражнение «Придумай весёлый конец»

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

6. 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?

7. Упражнение «Горячие ладошки» см. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 9.

«СМЕЛЫЙ ТРУСИШКА»

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодоления страха.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» См. 1 занятие.

2. Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.»

Детям предлагается сказать, за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

3. Упражнение «Лягушки на болоте» См. 1 занятие.

4. Упражнение «Неопределённые фигуры»

Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

5.Игра «Тропинка»

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке . По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты , деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья.. Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику , держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д..

6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес»

Психолог предлагает детям представить тот лес , по которому шли по тропинке . Далее обсуждаем что получилось , что удалось нарисовать вместе.

7. Упражнение «Горячие ладошки» см. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 10

«ПОЕДИНОК ДВУХ СТРАХОВ»

Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов

1. «Росточек под солнцем» см. занятие 1.

2. «Мяч в кругу»

Преодоление торможения при внезапных обращениях и ответах. Избыток отрицательных оценочных суждений в адрес детей («Ты опять не поймал», «Увалень», «Ничего не можешь», «Бестолочь»).

Ход: бросание мяча друг другу в кругу. Прежде чем кинуть мяч, нужно поймать взгляд другого участника игры и сказать любое пришедшее в голову слово: «На, держи», «поймай, зайчик» и т. д..

3. «Темнота»

- Снятие страха перед темнотой состоит из пяти этюдов.

- Выбирается ребенок, боящийся темноты. В присутствии других детей в ярко освещенной комнате его сажают посреди комнаты на 5 – 7 минут и ребенок воображает, что он один. Другие дети могут рисовать или играть в какую-либо спокойную игру. Можно организовать с ним разговор: «Видите, Юля сидит одна и ничего не боится!» «А вы не боитесь?»

4. «В темной норе».

Ребенок, боящийся темноты, входит за руку с родителем или психологом в темную комнату на 3 -5 минут. Он представляет себя «робким цыпленком», который вошел «в темную нору».

- Второй раз ребенок входит в темную комнату на 3-5 минут, представляя себя «смелым утенком».

- «Ночные звуки». Ребенок отводится на 2 – 3 минуты до того момента, пока не звучит музыка. Со звуком музыки он должен выбежать, имитируя какой-ни будь звук (совы, собаки, курицы, кошки).

5. «Веселый цирк»

5 – 10 минут. Каждый ребенок приносит из дома какой-либо цирковой атрибут. Все предметы они оставили в комнате и запомнили места, куда их положили. В следующий момент дети заходят в темную комнату и с началом звучания музыки отыскивают свои предметы, и начинается игра «веселый цирк» (имитируют роли клоуна, жонглера, животного и др.).

6. «Рисование страхов».

Дети приносят из дома очередной нарисованный страх, рассказывают о нем. Затем рисуют себя на листе не боящимся этого страха.

7. «Горячие ладошки» см. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 11.

«СПАТЬ ПОРА»

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» См. 1 занятие.

2. Игра «Путаница»

Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

3. Игра «Кораблик»

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

4. Игры на снятие эмоциональных переживаний от кошмарных снов «Мне приснилось», «Я справился»

5. Упражнение «Волшебный сон»

Все дети отдыхают, и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

6. Рисуем, что увидели во сне.

Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне и рисует эту картинку.

7. Упражнение «Волшебники»

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывают кисти рук.

8. Упражнение «Горячие ладошки» см. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 12.

«МОЯ КРОВАТЬ – МОЯ КРЕПОСТЬ»

Цель: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.

1. «Росточек под солнцем» см. занятие 1.

2. Страх перед засыпанием и во время сна.

Ход: объединяется одним игровым сюжетом. Родители укладывают спать беспокойного ребенка, которому ночью являются различные чудовища, представленные остальными участниками игры. «Спящий» дает отпор, чудовища уходят на пенсию, а пришедшие утром родители застают не плачущего, а жизнерадостного ребенка, одержавшего победу над силами зла.

3.«Рисуем веселый страх».

Каждый ребенок всем рассказывает свои ощущения, почему его страх повеселел.

4. «Горячие ладошки» см. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 13.

«КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ»

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

2. Упражнение «Неоконченные предложения»

Детям предлагается предложения , которые нужно закончить.

«Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...» «В меня верят...», «Обо мне заботятся...»

3. Игра «Баба – Яга»

По считалке выбирается Баба - Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба-Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы-Яги и дразнят её. "Баба-Яга , костяная нога . С печки упала, ногу сломала . Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку! Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

4. Игра «Комплименты»

Стоя в кругу , все берутся за руки. Глядя в глаза соседа , ребёнок говорит : "Мне нравится в тебе...."Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо , мне очень приятно!"Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства , которые испытали дети при выполнении данного задания.

5. Упражнение «В лучах солнышка»

Психолог рисует солнышко , в лучах которой находятся фотографии детей . По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка , которые он показал на занятиях.

6. Упражнение «Солнце в ладошке»

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный, мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинки,
Пчела на цветке, муравей на травинке,
И рядышком - жук, весь покрытый загаром.-
И всё это - мне, и всё это- даром !
Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил....

7. Упражнение «Горячие ладошки» см. занятие 1.