

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете  
школы

Протокол от 26.08.21 г. № 1



**Программа «Коррекция страхов и тревожности у младших школьников»**

Разработчик рабочей программы:  
Радчук Татьяна Васильевна, педагог-психолог I категории  
Год разработки программы – 2021

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

Углова Н.С.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Критерии эффективности программы.....	5
3. Методы и техники, используемые в программе .....	5
4. Условия проведения занятий .....	6
5. Тематическое планирование занятий.....	6
6. Содержание занятий.....	7
7. Ресурсное обеспечение программы.....	14

### Пояснительная записка

Новое время диктует новые вопросы, и, пожалуй, чаще всего люди задают сегодня вопрос: “Почему?” Многочисленные реформаторы школы как будто не слышат этого вопроса и активно спорят по поводу того, сколько и каких языков должен знать ребёнок. Но разве не всё равно, какими и в каком количестве знаниями будет владеть ученик на выходе из школы, если в душе у него не будет мира. Если он не будет способен жить счастливо и развиваться, принося радость окружающим и стране в целом. На самом деле все прекрасно понимают, что российское общество пребывает в состоянии глубокого социально-экономического, духовно-нравственного кризиса. Современная медицина утверждает, что 30-40 % хронических заболеваний имеет психогенную основу. Поэтому с особой остротой встаёт вопрос о том, что позволяет человеку в современных условиях сохранить здоровье и душевный комфорт.

Данная программа составлена для младших школьников 7-10 лет на 2021-2022 учебный год педагогом-психологом первой квалификационной категории Радчук Т.В. на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ № 2.4.2821-10 с изменениями;
4. Устава ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга
5. Образовательной программы основного общего образования ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год;
6. Положения об организации внеурочной деятельности ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга от 25.08.16 №344-О;
7. Плана внеурочной деятельности ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год;
8. Календарного учебного графика ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год;
9. Инструктивно-методического письма КО СПб №03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.15.

Психологическое здоровье детей долгое время оставалось вне внимания взрослого. Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

- наличие позитивного образа “Я”, т.е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей;
- владение рефлексией, как средством познания себя;
- наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может

привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности. У школьников с деструктивной агрессивностью и социальными страхами можно наблюдать трудности при ответах у доски, на контрольных. Учащиеся с демонстративной агрессивностью вырабатывают стереотип поведения, направленный на получение негативного внимания. Они мешают проводить уроки.

Каждый родитель и педагог хочет, чтобы ребёнок в будущем был счастливым. Именно поэтому делается упор на хорошее здоровье, высокую успеваемость, адекватное поведение.

По результатам публикаций и опросов населения, проведённых за десятилетний период, следует, что на протяжении последних лет число неудовлетворённых жизнью устойчиво удерживается на уровне 73-75 %, в то время как прекрасное настроение отмечают только 3 % опрошенных. По мнению исследователей, формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться ещё в детстве. Для этого родителям необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить разнообразные источники нахождения положительных эмоций. У ребёнка, выросшего среди счастливых родителей, на 10-20 % больше шансов самому стать счастливым.

Таким образом, психологическое здоровье необходимо ребёнку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Составленная мной программа по укреплению психологического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста ориентирована на решение некоторых проблем в развитии.

Поводом для написания программы занятий послужило увеличение обращений педагогов и родителей детей с различными нарушениями: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д.

Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и идея разработанной мной программы – предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющихся нарушений, вызванных семейными неурядицами, душевной чуждостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного учреждения, в которое попадает ребёнок. В силах педагога, психолога - создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у ребёнка чувства защищённости, уверенности в себе адекватной самооценки. По данным психологического исследования, почти у 50 % -60 % детей детских садов и школ города имеются нарушения психологического здоровья. Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного и школьного возраста.

Созданная мной программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими различные страхи. В настоящее время психологи разрабатывают и реализуют программы, которые направлены на коррекцию эмоциональной сферы детей, где включаются упражнения по коррекции страхов или даже целые занятия. Данная программа полностью направлена на работу с различными страхами, возникающими у детей младшего школьного возраста.

**Цель программы** – психологическая поддержка детей, имеющих различные страхи.

**Задачи программы:**

1. Снизить тревожность.
2. Усилить “ Я” ребёнка.
3. Актуализировать чувство страха.
4. Повысить психический тонус ребёнка.
5. Осуществить контроль над объектом страха.
6. Повысить уверенность в себе.

**Критерии эффективности программы:**

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок

**1 этап – диагностический.**

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

1. Тест “Страхи в домиках”
2. Тест “ Кактус”
3. Филипс- тест для младших школьников.

**2 этап – информационный.**

Цель: информирование родителей и педагогов о имеющихся нарушениях в развитии детей.

**3 этап – практический.**

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

**4 этап – контрольный.**

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

**Методы и техники, используемые в программе:**

1. Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Функциональная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
4. Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.
5. Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
6. Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Цикл практических занятий рассчитан на 7 часов, т.е. 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой два раза в неделю. Данная программа коррекционно- развивающих занятий рассчитана на детей младшего школьного возраста (7 –12 лет). В каждой группе 5-6 человек. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес и у малышей, и у детей постарше. Идеальный вариант – одновозрастные группы, но группы могут быть разновозрастные.

#### **Условия проведения занятий:**

- принятие ребёнка таким, какой он есть;
- нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершённости занятия;
- игра не комментируется взрослым;
- в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание. В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – развлекательные (контактные) – 1 занятие – включает объединение детей, задания направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2 блок – коррекционно – направленные + обучающие – 8 занятий – коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе), обучение.

3 блок – развлекательные + обучающие + контрольные.

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

#### **Структура игрового занятия.**

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

#### **Тематическое планирование занятий.**

№	Темы программы	Кол. часов
1	Занятие 1 “Здравствуйте, это Я!”	1
2	Занятие 2 “Моё имя”	1
3	Занятие 3 “Настроение”	1
4	Занятие 4 “ Настроение”	1
5	Занятие 5 “ Наши страхи”	1

6	Занятие 6 “ Я больше не боюсь!”	1
7	Занятие 7 “ Волшебный лес”	1
8	Занятие 8 “ Сказочная шкатулка”	1
9	Занятие 9 “ Волшебники”	1
10	Занятие 10 “Солнце в ладошке”	1
Всего часов:		10 часов

### **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.

#### **1. Разминка: 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 “Художники – натуралисты”**

Дети рисуют совместный рисунок по теме “Следы невиданных зверей”.

## **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 . 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. Рисование самого себя.**

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

- в зелёном- такими какими они представляются себе;
- в голубом – какими они хотят быть;
- в красном – какими их видят друзья.

#### **6. Упражнение “ Доверяющее падение”**

Дети встают друг против друга и сцепляют руки . Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

#### **7. Упражнение “ Горячие ладошки”**

См. 1 занятие.

## **Занятие 3.**

### **“НАСТРОЕНИЕ”**

**Цель:** осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

**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 “Неваляшка”**

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка , двое других раскачивают эту неваляшку.

### **4. 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;

### **5. Рисование на тему “ Моё настроение”**

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

### **6. Упражнение “ Закончи предложение”**

Детям предлагается закончить предложение :

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

### **7. Упражнение “ Пружинки”**

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

### **8. Упражнение “ Горячие ладошки”**

## **Занятие 4.**

### **“ НАСТРОЕНИЕ”**

**Цель :** осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

**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. Упражнение “ Угадай что спрятано в песке?”**

Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

#### **6. Рисование на тему “ Автопортрет”**

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

#### **7. Упражнение “ Горячие ладошки”**

## **Занятие 5.**

## **“ НАШИ СТРАХИ ”**

**Цель:** стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

**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 ”**

## **Занятие 6.**

## **“ Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ ”**

**Цель :** преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

**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 (кузнечик, 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”**

## **Занятие 7.**

### **“ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС”**

**Цель :** развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

**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 “ Доверяющее падение”**

См. 2.занятие

#### **8. Упражнение “ Горячие ладошки”**

## **Занятие 8.**

### **“ СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА”**

**Цель:** Формирование положительной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

**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 полочки 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”**

## **Занятие 9.**

### **“ ВОЛШЕБНИКИ”**

**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. Упражнение “ Кони и всадники”**

Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в “коня”, другой во “ всадника”. “Коням” завязывают глаза , а всадники встают сзади , берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача “коня” - бегать быстрее, а задача “всадника” – не допускать столкновения с другими конями.

### **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”**

### **Занятие 10.**

#### **“ СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ”**

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

**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....

#### **8. Упражнение “ Горячие ладошки”**

## Ресурсное обеспечение

1. Бардиер Г., Никольская И. Что касается меня... Сомнения и переживания самых младших школьников. – СПб.: Речь, 2005.
2. Белинская Е.В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь, 2008.
3. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ Сфера, 1996.
4. Павлов И.В. Общение с ребенком. Тренинг взаимодействия. – СПб.: Речь, 2008.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – М.: Генезис, 2004.