

Департамент социальной защиты населения Вологодской области
Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области
«Территориальный центр социальной помощи семье и детям»

Рассмотрено на заседании
Методического совета
БУ СО ВО «ТЦСПСиД»

Протокол № 4 от 30 августа 2022 г.

ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
по коррекции страхов и тревожности
у детей-инвалидов и детей с ограниченными
возможностями здоровья от 10 до 14 лет
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»»

Срок реализации программы: 4 месяца

Автор-составитель:
Шишова Анжелика Николаевна
психолог отделения психолого-
педагогической и ранней помощи

Вологда
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель программы	5
3. Задачи программы	5
4. Целевая группа	5
5. Организационные условия	5
6. Описание методов и техник работы	5
7. Этапы реализации программы	5
8. Описание общей структуры занятий	6
9. Ожидаемые результаты	7
10. Критерии оценки эффективности программы	7
11. Методы оценки результатов	7
12. Тематическое планирование	8
13. Материально-техническое обеспечение	10
14. Список использованной литературы	10
15. Приложение 1. Диагностический инструментарий	11
Приложение 2. Конспекты занятий	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практически каждый человек сталкивается с детства с тем, что страх и тревожность являются наиболее опасными из всех эмоций. Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование страхов и тревожности, как устойчивой личностной черты, и в особенности у такой уязвимой категории детей, как дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (далее-ОВЗ).

Актуальность проблемы определяется еще и тем, что с возрастом у детей-инвалидов и детей с ОВЗ меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли взрослые уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свое отношение, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Переживание страхов следует отличать от состояния тревоги. В отличие от страхов, тревога - это переживание определенной и не ясной опасности. В страхе и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т.е. в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. Страх и тревога не редко встречаются вместе.

Задача взрослых предупредить возможность их проявления и оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто воспитательской невнимательностью.

Именно с такими вопросами и проблемами обращаются родители детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

В связи с этим, становится актуальным и значимым вопрос создания на базе БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье

и детям» программы по коррекции страхов и тревожности у детей, имеющих инвалидность, либо ограниченные возможности здоровья.

Программа построена с учетом основных принципов коррекционно-развивающей деятельности:

1. Принцип единства коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Программа направлена не только на предупреждение и коррекцию отклонений в развитии и поведении, но и на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка и гармоничного развития его личности.

2. Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей ребенка в коррекционно-психологическом процессе.

Предполагает учет развития личности, учет последовательности сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

3. Деятельностный принцип коррекции.

Определяет тактику проведения коррекционной работы и способы реализации поставленных целей, при которых исходным моментом в достижении целей является организация активной деятельности ребенка.

4. Принцип интеграции усилий ближайшего социального окружения.

Ребенок не может развиваться вне социального окружения, которое является составной частью системы целостных социальных отношений. Отклонения в развитии и поведении - есть не только результат психофизиологического состояния ребенка, но и активного воздействия родителей, ближайших друзей, сверстников, педагогического и детского коллективов.

5. Принцип динамического изучения уровня развития ребенка, актуального и потенциального уровня, определение зоны его ближайшего развития в сотрудничестве с родителями при усвоении ребенком новых способов действий.

Цель программы: снижение уровня тревожности у детей-инвалидов и детей с ОВЗ, оказание психологической поддержки детям, имеющие различные страхи.

Задачи программы

1. Снизить уровень тревожности.
2. Актуализировать чувство страха, поговорить о нем и помочь его пережить.
3. Повысить уверенность в себе.

Целевая группа: дети – инвалиды и дети с ОВЗ от 10 до 14 лет.

Организационные условия: занятия проводятся 1 раз в неделю в форме групповых занятий продолжительностью 40 минут (с учетом индивидуальных особенностей детей и комплектации подгруппы время может варьироваться). Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Смена видов деятельности, объединенных одной лексической темой, позволяет несколько увеличить длительность привычного занятия. Состав группы до 5-6 человек. Параллельно с занятиями с детьми в программе предусмотрены индивидуальные и групповые консультации родителей. Данная программа реализуется на базе БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» в специально оборудованном кабинете с применением необходимого реквизита и реабилитационного оборудования.

Описание методов и техник работы: арт-терапевтические методики, психогимнастические упражнения, коррекционные упражнения, релаксационные упражнения, игровые методики.

Этапы реализации программы:

1. Вводная часть (1-2 занятие).

Задачи:

- знакомство,
- установление эмоционального контакта,
- сплочение группы,

- проведение диагностики, направленной на изучение эмоциональной и коммуникативной сферы и выявление возможных проблем (Тест тревожности для подростков А.М.Прихожан, Опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой).

2. Основная часть (3-14 занятие).

Задачи:

- снижение уровня тревожности, коррекция страхов,
- повышение уверенности в себе,
- использование коррекционно-развивающих заданий для детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

3. Заключительная часть (15-16 занятие).

Задачи:

- обобщение и закрепление полученных результатов,
- проведение заключительной диагностики подростков, целью которой является отслеживание эффективности и результативности работы группы (Тест тревожности для подростков А.М.Прихожан, Опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой).

Описание общей структуры занятия:

1. Вводная часть.

- Ритуал приветствия, знакомство (на 1 занятии), создание положительного эмоционального настроя, атмосферы принятия и готовности к дальнейшей деятельности.

2. Основная часть.

- Задания и упражнения, направленные на снижение уровня тревожности и коррекцию страхов.
- Игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты.
- Релаксация (арт-терапевтические-методы, музыкотерапия, звукотерапия, мышечная релаксация).

3. Заключительная часть.

- Рефлексия занятия (подведение итогов, обобщение).

- Ритуал прощания.

Ожидаемые результаты

В результате проведения занятий по данной программе у подростков с инвалидностью и ОВЗ должно наблюдаться:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Снижение количества страхов, умение управлять собой в конкретных, наиболее волнующих ребенка ситуациях.
3. Повышение уверенности в себе.

Критерий эффективности Программы

Не менее чем у 50 % участников группы:

- Снизится уровень тревожности.
- Снизится количество страхов, подростки научатся управлять собой.
- Повысится уверенность в себе.

Методы оценки результатов:

- Тест тревожности для подростков А.М.Прихожан.
- Опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Цель	Содержание занятий
1	«Здравствуй, это Я»	1 час	1. Знакомство участников друг с другом. 2. Повышение позитивного настроения и сплочение детей. 3. Эмоциональное и мышечное расслабление.	- Разминка «Росточек под солнцем» - Упражнение «Доброе утро» - Упражнение «Что я люблю» - Упражнение «Качели» - Упражнение «Лягушки на болоте»
2	«Мое имя»	1 час	1. Раскрытие своего «Я» 2. Формирование чувства близости с другими людьми. 3. Достижение взаимопонимания и сплоченности.	- Разминка «Росточек под солнцем» - Упражнение «Узнай по голосу» - Игра «Мое имя» - Первичная диагностика (Тест тревожности для подростков А.М.Прихожан; Опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой)
3	«Настроение»	1 час	1. Осознание своего эмоционального состояния. 2. Снижение психоэмоционального напряжения. 3. Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.	- Разминка «Росточек под солнцем» - Упражнение «Возьми и передай» - Упражнение «Неваляшка» - Упражнение «Превращения»
4	«Настроение»	2 часа	1. Осознание своего самочувствия. 2. Снижение эмоционального напряжения, тревожности. 3. Снижение мышечных зажимов.	- Разминка «Росточек под солнцем» - Упражнение «Злые и добрые кошки» - Игра «На что похоже мое настроение» - Упражнение «Ласковый мелок» - Упражнение «Угадай, что спрятано в песке»
5	«Мои страхи»	1 час	1. Стимулирование аффективной сферы ребенка 2. Повышение психического тонуса ребенка	- Разминка «Росточек под солнцем» - Упражнение «Петушинные бои» - Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким» - Упражнение «Чужие рисунки»
6	«Я больше не боюсь»	1 час	1. Преодоление негативных переживаний. 2. Снижение эмоционального напряжения.	- Разминка «Росточек под солнцем» - Упражнение «Смелые ребята» - Упражнение «Азбука страхов»

				- Упражнение «На лесной полянке» - Упражнение «Я тебя не боюсь»
7	Консультация родителей	1 час	Обсуждение промежуточных результатов программы.	
8	«Волшебный лес»	2 часа	1. Развитие умения передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ. 2. Снижение психоэмоционального напряжения, повышения уверенности в себе.	- Разминка «Росточек под солнцем» - Упражнение «Лягушки на болоте» - Упражнение «Неопределенные фигуры» - Игра «Тропинка» - Коллективный рисунок по сочиненной общей истории «Волшебный лес»
9	«Сказочная шкатулка»	1 час	1. Формирование положительной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе. 2. Снижение тревожности. 3. Выявление положительных черт личности.	- Игра «Сказочная шкатулка» - Упражнение «Придумай веселый конец» - Рисование на тему «Волшебные зеркала»
10	«Волшебники»	2 часа	1. Снижение психологического и мышечного напряжения. 2. Закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.	- Разминка «Росточек под солнцем» - Игра «Путаница» - Игра «Кораблик» - Упражнение «Кони и всадники» - Упражнение «Волшебный сон» - Рисуем, что увидели во сне - Упражнение «Волшебники»
11	«Солнце в ладошке»	1 час	1. Освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия. 2. Повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих.	- Разминка «Росточек под солнцем» - Упражнение «Неоконченные предложения» - Игра «Баба-Яга» - Игра «Комплименты» - Упражнение «В лучах солнышка» - Упражнение «Солнце в ладошке»
12	Итоговое (диагностическое)	1 час	1. Подведение итогов, закрепление полученных знаний 2. Прощание	- Игра «Разведчики» - Рисование самого себя - Упражнение «Доверяющее падение» - Итоговая диагностика (Тест тревожности для подростков А.М.Прихожан; Опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой)
13	Консультация родителей	1 час	Обсуждение итоговых результатов работы.	

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в оснащённом кабинете № 12 с применением реабилитационного оборудования, развивающих игр для детей разного возраста и материалами для творческой деятельности подростков.

Список использованной литературы:

1. Моралов В.Г., Фролова Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста.
2. Череповец, 1995 Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000.
3. Моралов В.Г., Фролова Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста.
4. Череповец, 1995 Лаврентьева Г. П., Титаренко Г.М. Практическая психология для воспитателя.
5. Практическая психология для воспитателя. Киев, 1992.5 Рогов Е.И.
6. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн.1. М.:ВЛАДОС, 2006.6 Хухлаева О. Хочу быть успешным.

Диагностический инструментарий
Тест личностной тревожности для подростков
(А.М.Прихожан)

Инструкция: в таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Твоя задача - представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4

10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей спиной	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4

Опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой

Ф.И. _____

возраст _____

Инструкция: Оцените чувство страха у себя, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

такого страха у меня никогда не было – 0;

такой страх у меня был однажды – 1;

такой страх у меня был несколько раз – 2;

периодически такой страх у меня возникает – 3;

этот страх меня преследует постоянно – 4.

№	№ Виды страхов	Балл
1	Страх темноты	
2	Страх перед вызовом отвечать на уроке	
3	Страх утраты любви со стороны близких	
4	Страх животных	
5	Страх высоты	
6	Страх быть осмеянным классом	
7	Страх предательства со стороны друзей	
8	Страх не оправдать доверия со стороны близких	
9	Страх оказаться в толпе в момент паники	
10	Страх сглаза или порчи	
11	Страх закрытых помещений	
12	Страх попасть в транспортную аварию	
13	Страх перед вызовом к директору	
14	Страх медицинских процедур	
15	Страх одиночества	

Конспекты занятий

Занятие 1 «Здравствуй, 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 «Мое 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 подрастаете, и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например, Маша – Мария; Дима – Дмитрий и т.д.

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;

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

2. **«Росточек под солнцем»** (см. 1 занятие).

2. Упражнение «Злые и добрые кошки»

Чертим ручеёк. 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: «Мои 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, чтобы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

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

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

4. Упражнение «Чужие рисунки»

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

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 «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.)

5. 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!»

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 «Лягушки на болоте»(см. 1 занятие).

3. Упражнение «Неопределённые фигуры»

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

4. 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.

5. 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.

6. Упражнение «Доверяющее падение»

См. 2.занятие

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. 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.

4. Упражнение «Придумай весёлый конец»

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

5. Рисование на тему «Волшебные зеркала»

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

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

Занятие 9 «Волшебники»

Цель: снижение психологического и мышечного 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.

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»(см. 1 занятие).

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....

Занятие 11 «Итоговое»

1. 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.

2. 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.

3. Упражнение «Доверяющее падение»

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