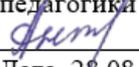


Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Варнавинская школа – интернат»

«Рекомендована к
использованию»
Руководитель ШМК
учитель коррекционной
педагогика
 / Антонова О.В./
Дата 28.08.2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 / Антонова О.В./
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ
«Варнавинская ШИ»
Приказ № 51 от 01.09.2022 г.
 Сазонова Г.П.



**Программа
коррекции тревожности и страхов у младших школьников**

Педагог-психолог:
Цветкова В.Ю.

Варнавино
2022- 2023 учебный год

Пояснительная записка

Детские страхи – эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальную или воображаемую) или на опасный в представлении ребенка объект, переживаемый им как дискомфорт, желание убежать или спрятаться.

К сожалению, большинство таких страхов развивается по вине взрослых, при недостатке внимания и родительского тепла.

Данная программа призвана помочь младшим школьникам справиться со страхами, предупредить их появление, научиться эффективным схемам поведения в случае их возникновения. Проективные и рисуночные методики в данном случае являются наиболее эффективными как для диагностики, так и для коррекции эмоционального состояния ребенка, так как рисование, лепка из пластилина, игра-драматизация, в том числе с использованием кукол, и прочие методы воспринимаются в этом возрасте как игра и не встречают значительного сопротивления со стороны психики ребенка, при этом позволяя снять эмоциональное напряжение и снизить уровень тревожности. Любое грубое или неуместное вмешательство в детский мир может вызвать сильную тревогу, а зачастую и агрессивные реакции. Исключением является коммуникация на символическом уровне посредством визуальных образов.

Особенно эти преимущества важны в коррекционной работе с детьми, подвергавшимся насилию или имеющими какой-либо другой травматический опыт.

В детском учреждении это приобретает особую актуальность, ведь программа напрямую связана с игрой — основной деятельностью в этом возрасте. С помощью рисуночных методов ребенок может справиться с различными психологическими проблемами (страхами, тревожностью и т. п.), научиться общаться с другими детьми, выразить свои мысли и чувства.

Цель программы - создание условий для преодоления страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи:

- ✓ снижение эмоционального напряжения и тревожности ребенка;
- ✓ актуализация и отреагирование чувства страха;
- ✓ обучение методам контроля над объектом страха;
- ✓ формирование у детей установки на активную, противостоящую страху, позицию;
- ✓ повышение уверенности в себе.

Общая характеристика программы

Программа включает в себя 13 занятий, состоящих из игр и упражнений, предназначенных для работы с детьми 6 - 11-летнего возраста.

Методы и формы работы:

- игра-драматизация;
- психогимнастика;
- игры с песком, водой, мыльными пузырями
- проективные и рисуночные методы.

Ход коррекционно-развивающей программы включает в себя три этапа:

- *Диагностический*, в ходе которого происходит исследование психологического статуса ребенка, выявление страхов.
- *Коррекционный* – проведение работы на снижение тревожности младших школьников и коррекцию страхов.
- *Контрольный* – повторная диагностика с целью проверки эффективности программы, исследование динамики изменений.

Структура занятий:

- ✓ Настрой (разогрев).
- ✓ Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.
- ✓ Индивидуальная изобразительная работа (разработка темы).
- ✓ Этап вербализации.
- ✓ Психогимнастические этюды, песочные игры, театрализация
- ✓ Заключительный этап. Завершение занятия на позитивной ноте, получение обратной связи.

Режим занятий: 1-2 раза в неделю, 13 занятий.

Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные - снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, частичное или полное преодоление детских страхов.

Итоговые - формирование самоконтроля и саморегуляции, повышение уверенности в себе, что послужит как профилактика возникновения страхов и поможет конструктивно преодолевать их.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Всего часов	Форма контроля
1.	"Страхи в домиках".	1 час	Формы контроля
2.	"Спокойствие, только спокойствие!"	1 час	обсуждение
3.	"Мой страх в клетке"	1 час	обсуждение
4.	"Прогноз погоды"	1 час	обсуждение
5.	"Нарисуй свой страх и победи его"	1 час	обсуждение
6.	"Агрессивная скульптура"	1 час	обсуждение
7.	"Художники"	1 час	обсуждение
8.	"Портрет смелого человека"	1 час	обсуждение
9.	"Нарисуй свой самый страшный сон"	1 час	обсуждение
10.	"Страшная маска"	1 час	обсуждение

11.	"Азбука страхов"	1 час	обсуждение
12.	"Волшебные зеркала"	1 час	обсуждение
13.	Контрольное.	1 час	Проведение контрольной диагностики

Содержание программы Занятие №1. "Страхи в домиках"

Задачи: выявление уровня тревожности у детей и наличия конкретных страхов.

1. Приветствие. "Пожелание на сегодняшний день".

Инструкция:

– Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

2. Тест "Страхи в домиках". Используется тест М.А. Панфиловой «Страхи в домиках», который позволяет выявить количество страхов у детей и определить их характер.

В ходе анкетирования выявляется, боится ли ребенок:

1. Оставаться дома в одиночестве.
2. Нападения (бандитов).
3. Заболеть, заразиться.
4. Умереть.
5. Смерти родителей.
6. Чужих людей.
7. Потеряться.
8. Мамы и папы.
9. Наказания.
10. Сказочных злодеев (Бабы-Яги, Кощея, Бармалея).
11. Опоздать в школу.
12. Страшных снов.
13. Темноты.
14. Животных (волка, змей...).
15. Насекомых.
16. Транспорта (самолетов, машин).
17. Высоты.
18. Глубины.
19. Тесных маленьких помещений.
20. Воды.
21. Огня.

22. Войны.
23. Стихии.
24. Больших помещений, улиц.
25. Врачей.
26. Уколов.
27. Боли. Крови.
28. Резких громких звуков.

В заключение предлагается запереть черный домик на замок, а ключ выбросить или потерять.

Ни в коем случае нельзя торопить ребенка, так как мысли о том, как изобразить страх, подразумевают встречу с ним, контакт, соприкосновение. Что само по себе уменьшает остроту его восприятия.

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

Цель - исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточно хорошей эмоциональной приспособленности, адаптированности ребенка к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство. Психодиагностика тревожности дает возможность оценить отношение ребенка к определенным социальным ситуациям, дает информацию о характере отношений, сложившимися у ребенка с окружающими людьми, в частности, семье, школе.

4. Завершение. Упражнение "Сердечки". С помощью цветной бумаги, ножниц, фломастеров и т.д. участники делают сердечки (или иные фигуры) с благодарностями группе. Уходя, каждый вывешивает свое сердечко на доску. Хорошо, если у ведущего получится сохранить эти сердечки до следующей встречи: их можно оставить на доске или собрать, а потом заново вывесить.

Занятие №2. "Спокойствие, только спокойствие!"

Задачи: выявить позитивные и негативные тенденции в эмоциональной сфере ребенка, предоставить возможность выразить свои чувства, выработка навыков сохранения спокойствия в стрессовой ситуации.

1. Приветствие. Упражнение "Пожелание на сегодняшний день".

2. Рисунок "Плохое или хорошее событие в моей жизни".

Ребенку предлагается изобразить на выбор какое-либо наиболее запомнившееся событие из своей жизни, плохое - когда он чего-либо боялся, хорошее - когда, напротив, был смелым.

В завершение рисунки с плохими событиями предлагается порвать на мелкие кусочки и выбросить, чтобы они никогда не повторились. Рисунки с хорошими событиями вывешиваются на стену и по желанию дети могут рассказать о своем лучшем дне группе.

3. Игра "Спокойствие, только спокойствие!" В этой игре ребенок будет тренироваться сохранять спокойствие в самых разных ситуациях, при испуге, удивлении, неожиданности, отвращении. Эти игровые навыки позднее он сможет использовать в обычной жизни. Попросите ребенка вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет

читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. Роль ведущего и других детей - сбить его, напугать.

4. Прощание. Упражнение "Сердечки".

Занятие №3. "Мой страх в клетке"

Задачи: отреагирование страхов, связанных со школой, доведение их до абсурда с последующим снижением их уровня, снятие эмоционального напряжения.

1. Приветствие. "Пожелание на сегодняшний день".

2. Игра-драматизация в "очень страшную, страшлищную школу". С помощью кукол разыгрывается ситуация ответа у доски, когда ребенок плохо выучил урок, для многих являющаяся пугающей, а также прочие школьные ситуации, потенциально вызывающие тревогу, причем все они должны быть доведены до крайней степени, до абсурда. Поощряются попытки карикатурного, юмористического изображения ситуации.

3. "Мой страх в клетке". Дети рисуют то, что их наиболее пугает, затем предлагается заключить страх в клетку, отправить на Луну и т.п. Также предлагается дорисовать к образу страха что-либо, чтобы он стал добрым или смешным, либо дорисовать себя и "подружиться" со своим страхом. Затем следует выставка работ с обсуждением, в ходе которой можно посмеяться над страхами.

4. Прощание. Упражнение "Сердечки".

Занятие №4. "Прогноз погоды"

Задачи: осознание своих эмоций и возможность их выразить, разрядка эмоционального напряжения.

1. Приветствие. "Пожелание на сегодняшний день".

2. Упражнение "Прогноз погоды".

Инструкция: возьмите лист бумаги и карандаши (краски) и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а, может быть, для вас солнце светит вовсю.

3. Упражнение "Карлики и великаны".

Дети стоят в кругу. На команду: "Великаны!" - все стоят, а на команду: "Карлики!" - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду "Великаны!".

4. Прощание. Упражнение "Сердечки".

Занятие №5. "Нарисуй свой страх и победи его".

Задачи: визуализация страха с целью дальнейшего манипулирования им; осознание своих сильных и слабых сторон.

1. Приветствие. Упражнение "Пожелание на сегодняшний день".

2. "Нарисуй свой страх, победи его". До упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно, было

ли такое, когда ты сильно испугался». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать "страх" на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда "страх" рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребятами сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и "страх", и больше его никогда не будет.

3. Упражнение "Волшебная шляпа". Детям предлагается написать свое качество, от которого хотелось бы избавиться, например, трусость. Бумажку с этим качеством бросают в шляпу, взамен вытаскивают другое, положительное, например, смелость. Если новое качество не устраивает, можно повторить.

4. Прощание. Упражнение "Сердечки".

Занятие №6. "Агрессивная скульптура".

Задачи: актуализация эмоции страха с целью снижения его уровня.

1. Приветствие. "Пожелание на сегодняшний день".

2. Упражнение "Агрессивная скульптура". Предлагается слепить из пластилина образ своего врага или того, что пугает, затем "скульптура" сминается руками.

3. Игра с песком. Детям предлагается по очереди изобразить на песке образ того, чего они боятся либо испытывают негативные чувства, используя подручные средства (камешки, мелкие игрушки и т.п.), затем этот образ ребенок разрушает, поливает водой либо закапывает. Другие дети помогают ему.

4. Прощание. Упражнение "Сердечки".

Занятие №7. "Художники"

Задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения, релаксация.

1. Приветствие. "Пожелание на сегодняшний день".

2. "Художники". Возьмите большой лист белой бумаги либо кусок старых обоев, и положите на клеенку или газеты. Перед играющими поставьте блюда с жидкими красками. Разрешите ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками. Сюжет рисунка можно выбрать любой: "Падают листья", "Следы невидимых зверей", "Фантастическая планета", "Разноцветная мозаика" и т.д.

Замечание: После упражнения желательно хорошо помыться, вспоминая то раскрепощение и ощущение свободы и радости, которое все почувствовали.

3. "Подарок под елкой".

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

4. Прощание. Упражнение "Сердечки".

Занятие №8. "Портрет смелого человека"

Задачи: снятие мышечного напряжения, формирование у детей установки на активную, противостоящую страху, позицию, осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым.

1. Приветствие. "Пожелание на сегодняшний день".

1. Игра "Скульптура". Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из "глины" скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

2. Упражнение "Портрет смелого человека". Попросите ребят представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, попросите отразить ее на листе бумаги. Обсудите полученный рисунок. Пусть ребенок даст имя нарисованному смелому человеку. Далее спросите, бывают ли у этого персонажа тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести ребят к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек – это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами.

4. Прощание. Упражнение "Сердечки".

Занятие №9. "Нарисуй свой самый страшный сон"

Задачи: осознание и отреагирование вытесняемых страхов; снятие эмоционального напряжения, создание ситуации успеха для повышения самооценки.

1. Приветствие. "Пожелание на сегодняшний день".

2. "Нарисуй свой самый страшный сон". Предлагается нарисовать свой самый страшный сон либо то, что пугает днем, затем преобразовать рисунок в не страшный, позитивный.

3."Солнышко. Выбирается водящий - **"именинник"**. Переключите внимание на ребенка словами: "Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!" Усадите всех "гостей" в круг (если не хватает стульев, можно встать или сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому "гостю" раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца. Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комплимент "имениннику" и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать "спасибо", можно добавить "очень приятно", если ему что-то особенно радостно будет слышать. Дальше все по кругу говорят что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к говорящему.

4. Прощание. Упражнение "Сердечки".

Занятие №10. "Страшная маска"

Задачи: отреагирование и устранение страхов, снятие телесного напряжения.

1. Приветствие. "Пожелание на сегодняшний день".

2. «Маски». Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать "дикие" танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

Совет: Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

3. Игра «Чертик, чертик, кто я?». Приспособление: страшная маска (можно использовать маски из предыдущего упражнения). Выбирается водящий, ему надевается маска, другие дети стараются ухватить его за руки. Водящий по голосу либо ощупыванию должен сказать, кто перед ним.

4. Прощание. Упражнение "Сердечки".

Занятие №11. "Азбука страхов"

Задачи: снизить уровень страха через идентификацию с его объектами.

1. Приветствие. "Пожелание на сегодняшний день".

2. "Азбука страхов". Детям предлагается нарисовать различных страшных персонажей из сказок и фильмов, можно расположить их в алфавитном порядке, например: Б— Баба-Яга, Г— Гингема, Д — Дракула и т. п. Потом каждый ребенок может составить свою книжечку, назвав ее «Азбука страхов». По окончании работы дети по очереди превращаются в своих персонажей и пугают друг друга. Тем самым ребенок идентифицируется с объектами своих страхов.

3. Игра "Я дарю тебе...". Правила: первый игрок дарит подарок следующему участнику, передавая мягкую игрушку или мяч. Это может быть предмет или какое-либо качество. Второй игрок должен будет сказать, как он использует этот подарок, и сделать свой подарок следующему участнику...

4. Прощание. Упражнение "Сердечки".

Занятие №12. "Волшебные зеркала"

Задачи: избавление от негативных переживаний, формирование положительной Я-концепции, снижение тревожности, повышение уверенности в себе.

1. Приветствие. "Пожелание на сегодняшний день".

2. Упражнение "Волшебные зеркала". Предлагается изобразить себя в трех зеркалах, но не простых, а волшебных: в голубом - маленьким и испуганным, в зеленом - большим и веселым, в желтом - не боящимся ничего и сильным. Теперь каждый должен представить свой рисунок и ответить на вопросы : какой человек тебе симпатичнее? на кого ты сам сейчас похож? в какое зеркало чаще смотришься?

3. Упражнение "Коробка переживаний".

Ведущий:

-Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

4. Прощание. Упражнение "Сердечки".

Занятие №13. Контрольное

1. Тест "Страхи в домиках". Используется тест М.А. Панфиловой «Страхи в домиках», который позволяет выявить количество страхов у детей и их

характер после прохождения коррекционной программы и таким образом выявить ее эффективность.

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

- ✓ Также по окончании программы занятий желательно провести групповое тестирование тревожности по шкале Филлипса с целью уточнения результатов контрольного среза.

4. Прощание. Упражнение "Сердечки". С помощью цветной бумаги, ножниц, фломастеров и т.д. участники делают сердечки (или иные фигуры) с благодарностями группе. Затем выбирает себе понравившуюся игрушку из кукольного театра и, уходя, каждый вывешивает свое сердечко на доску от имени этой игрушки.

Материально-техническое обеспечение

Различные виды красок, цветные карандаши, фломастеры, различные кисти, игровые куклы, инструментальные записи, цветная бумага, скотч, пластилин, ножницы, специально оборудованный ящик с песком, мелкие игрушки, мыльные пузыри.

Литература

- ✓ Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. — СПб.: Питер, 2002.
- ✓ Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
- ✓ Павлова Т.Тренинг. Коррекция страхов с помощью арт-терапевтических методов.
- ✓ Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006.
- ✓ Чистякова М. И. Психогимнастика./Под ред. М. И. Буянова. — 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.