**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

Адаптация первоклассников к школе

Тревожность и её причины у первоклассников

Диагностика тревожности

Приёмы профилактики тревожности

Конспекты коррекционно-развивающих занятий

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время происходящие интенсивные изменения в жизни современного общества приводят нас к решению новых задач, для решения которых, с годами образуется целый ряд требований, предъявляемых к современному человеку. В связи с этим главной и особой задачей современной системы образования является оптимизация учебно-воспитательного процесса, осуществляемая не только, за счет увеличения объема содержания изучаемого материала, но и разработок применения новых современных методов обучения, поиска и создания необходимых условий для полноценного развития учащихся.

Но мы не должны забывать, что одной из задач современной школы и общества в целом является контроль, а также сохранение и укрепление психологического здоровья прежде всего детей.

Основные свойства и качества личности закладываются в младшем школьном возрасте. От их формирования зависит дальнейшее развитие ребенка. Осознание самого себя, усвоение моральных норм, мотивов поведения, формирование направленности личности происходит в период младшего школьного возраста. В данный период одним из важных обстоятельств является поступление в школу, что означает переход к новому образу жизни. В связи с этим происходят изменения, которые оказывают влияние на его социальное положение. У младшего школьника появляются новые обязанности, возникают новые взаимоотношения с окружающими его людьми. Биоритм ребенка меняется, ведущей деятельностью становится учебная. Все это может быть источником для проявления тревожности.

В настоящее время тревожность является распространенным явлением. Достаточно большое число исследований в работах отечественных психологов посвящается исследованию тревожности у подростков и взрослых людей, и, напротив изучения тревоги в рамках ее коррекции у школьников младшего возраста недостаточно, но с каждым годом число работ по данной проблеме возрастает.

Таким образом, проблема коррекции тревожности младших школьников приобретает особую актуальность в наши дни. Существует множество различных методик для разрешения данной проблемы, однако одним из наиболее действенных средств опосредования тревоги и страхов у детей многие психологи считают арт-терапию. Вся деятельность ребенка, связанная с творчеством – есть важный элемент в развитии. Именно при данном методе работа происходит на бессознательном уровне, образное мышление выдает всю необходимую информацию в качестве творческого продукта, что позволяет назвать этот метод одним из наиболее действенных и безопасных.

**Адаптация первоклассников к школе**

С приходом детей в первый класс начинается адаптационный период. Адаптация – это естественное состоянии человека, проявляющееся в приспособлении к новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребёнка, его отношение к школе и учителю.

Процессы адаптации детей к школе имеет сложную структуру.

*Структура адаптации детей к школе.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составляющие школьной адаптации | Критерии школьной адаптации ребенка | Показатели адаптированности ребенка |
| Физиологическая | Физическое самочувствие и утомляемость | Отсутствие выраженных неблагоприятных изменений в состоянии здоровья ребенка. Улучшение уровня умственной работоспособности в первые месяцы обучения. Хорошее самочувствие. Умеренная утомляемость. |
| Учебно-мотивационная | Учебная мотивация | Доминирование учебных мотивов. Отсутствие значительных сложностей в обучении. Успешное усвоение школьной программы. Овладение учебной деятельностью. |
| Психологическая | Психологическое самочувствие в школе | Принятие роли школьника. Положительное эмоциональное отношение к школе. Отсутствие эмоционального дискомфорта. Умеренная тревожность. |
| Социальная | Особенности поведения в школе | Общительность. Принятие школьных правил. Усвоение школьных норм поведения на уроке и перемене. Высокий статус в группе сверстников. |

Детский психолог, доктор психологических наук А.Л. Венгер при изучении школьной адаптации у первоклассников выявил следующие уровни: высокий, средний и низкий.

Высокий уровень адаптации предполагает положительное отношение ребенка к школе, адекватную реакцию на предъявляемые требования, глубокое и полное усвоение учебного материала, прилежность, внимательность, выполнение поручений без внешнего контроля, самостоятельное выполнение учебной работы, благоприятный социальный статус в коллективе.

При среднем уровне адаптации ребенок положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, учебный материал понимается и усваивается при подробном наглядном изложении, сосредоточенность и внимательность проявляются при внешнем контроле взрослого, общественные поручения выполняются добросовестно, социальный статус в коллективе вполне благоприятный.

При низком уровне адаптации у ребенка наблюдаются отрицательное или индифферентное отношение к школе, доминирующее подавленное настроение, жалобы на нездоровье; ребенок усваивает учебный материал фрагментарно, не может самостоятельно работать с учебником, нарушает дисциплину, к урокам готовится нерегулярно, нуждается в постоянном контроле со стороны взрослых, общественные поручения выполняет без особого желания, близких друзей не имеет.

В результате наблюдений за первоклассниками социально-психологическая адаптация к школе может проходить по-разному.

Первая группа детей (56%) адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения, т.е. примерно за тот же период, когда проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения; хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, и т.п., но к концу октября трудности этих детей, как правило, нивелируются, отношения нормализуются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом – он становится учеником.

Вторая группа школьников (30%) имеет более длительный период адаптации – несоответствие их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми; они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция неадекватна – слезы, обиды. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа (14%) – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, кроме того, они не усваивают учебную программу. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, дети, родители: они «мешают работать в классе», «третируют детей», их реакции непредсказуемы, а некоторые проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Первоклассники в процессе адаптации к школе ряд трудностей, которые мешают нормальному протеканию процесса. Трудности в процессе адаптации:

1. Хроническая неуспеваемость.
2. Уход от реальности (деятельности).
3. Негативная демонстративность.
4. Вербализм.
5. Детская лень:

* снижение потребностей познавательных мотивов;
* мотивация избегания неудач, неуспеха;
* общая замедленность, связанная с типом темперамента;
* высокая тревога, как глобальная проблема неуверенности в себе;
* избалованность.

Все эти трудности способны привести к школьной дезадаптации *–* сложного социально-психологического и социально-педагогического явления, препятствующего успешному овладению школьником в процессе учебной деятельности знаниями, умениями, навыками общения и взаимодействия.

Причины нарушения (срыва) адаптации:

* неадекватность требований педагога, родителей;
* стресс ограничения времени;
* отрицательное подкрепление, противоречивость требований, завышенные требования и т.п.;
* перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные и физические);
* несоответствие программ, методик, технологий возрастным и индивидуальным возможностям;
* нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
* нарушения психического и физического здоровья;
* психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.

Чаще всего у детей с трудностями в адаптации к школе может появиться тревожность.

**Тревожность и её причины у первоклассников**

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины XVIII века и обозначало «знак к битве». Позже появилось и понятие «тревожность». Понятие «тревожность», как и любое другое понятие не имеет одно четкое и общепринятое определение. Существует большое количество мнений и объяснений определения данного термина.

В словаре психологии, написанным под редакцией Давыдова В.В., термин тревожности раскрывается следующим образом: «Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения».

По определению Немова.Р.С.: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

По определению Петровского.А.В: «Тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности».

Во многих источниках нередко путают такие понятия как «тревога» и «тревожность». Как бы то ни было, они не являются совершенно одинаковыми. Тревога - это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах.

Стоит отметить, что кроме физиологических признаков тревоги могут возникнуть поведенческие признаки. К таковым можно отнести следующие признаки проявления тревоги: ребенок грызет ногти, качается на стуле, барабанит пальцами по столу, теребит волосы, крутить в руках разные предметы и др.

Тревожность различают как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Анализ тревожности у детей не может точно определить ее влияние на развитие ребенка, как личности, в будущем и итог его деятельности. Нужно отметить, что такие исследования могут решить много возникающих проблем у детей младшего школьного возраста, а также - проблемы в кризисный период времени, проблемы адаптации в детском саду и школе, успешного обучения и много других трудностей, разрешение которых исследуется в психологии.

В основе появления тревоги и тревожности лежит страх. Страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас.

Страх – это острое эмоциональное состояние, особая чувствительная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации.

Когда страх приносит болезненные ощущения, то это значит, что у человека развилась фобия. Фобия – это навязчивые состояния при заболеваниях психически – болезненные навязчивые неадекватные переживания страхов конкретного содержания, охватывающих субъекта в определенной обстановке и сопровождающихся вегетативными дисфункциями – сердцебиением, обильным потом и пр. Встречаются в рамках неврозов, психозов и органических заболеваний мозга головного.

Одной из важных задач учителя начальных классов не допустить появления у учеников страха, фобии школы. Школа – это место, где ребёнок получает знания и опыт общения. Проблемы могут возникнуть в процессе освоения школьной программы, так и в отношениях с людьми.

Причинами тревожности детей в первом классе могут быть:

1. Сложности, возникшие в период прохождения «кризиса семи лет». Кризис семи лет – этап психического развития между дошкольным и младшим школьным возрастом. Характеризуется стремлением ребенка освоить социальную роль школьника, выполнять общественно значимую деятельность. В ряде исследований показано, что особое влияние на развитие ранней школьной дезадаптации оказывает кризис 7 лет.
2. Трудности в обучении, которые проявляются в связи с несформированностью умений. Их можно выявит с помощью диагностики «Школьный старт».
3. Авторитарности и чрезмерная требовательность взрослых.
4. Трудности общения с взрослыми и сверстниками.
5. Индивидуальные особенности ребёнка связаны с особенностью работы нервной системы и изменить их нельзя.
6. Черты характера, способствующие возникновениюне адекватной самооценки формируются под влиянием социального окружения и могут меняться в течении жизни.
7. Стрессовые или аффективные ситуации, пережитые ребёнком.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы. Среди признаков школьной тревожности универсальных для любого возраста стоит отметить:

* ухудшение соматического здоровья;
* нежелание ходить в школу;
* излишняя старательность при выполнении заданий;
* отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий;
* раздражительность и агрессивные проявления;
* рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках.

Учёные выделяют следующие типы тревожных детей:

1. «Невротики». Дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.). Это наиболее сложная категория для работы с ними в школе, так как проблема выходит за чисто психологические рамки.
2. «Расторможенные». Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу они очень стараются хорошо учиться, но у них не получается. Тогда они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально изображать из себя посмешище для класса, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Создается ощущение, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх. У них возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).
3. «Застенчивые». Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в учебе. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них). Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Все ошибки аккуратно замазывают или стирают. Не успокоятся, пока не сделают все, что задано.
4. «Замкнутые». Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослым стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы в учебе, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Такое ощущение, что они постоянно от всех ожидают подвоха.

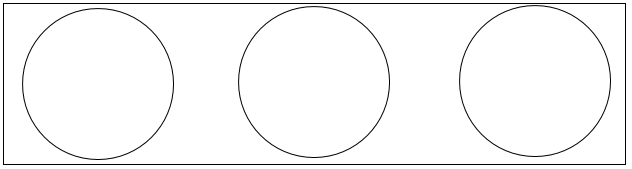
**Диагностика тревожности**

При разработке коррекционной программы следует опираться на методологические обоснования методических приемов диагностики и коррекции психической деятельности в детском возрасте: в работе необходимо не снижение или повышение условного уровня параметра, а введение в арсенал индивидуального опыта ребенка гибкого и вариативного арсенала средств, способов «психологических орудий» регуляции, опосредствования, опроизволивания эмоций и поведения. Подобные способы должны стать естественными стратегиями опосредствования непосредственных эмоциональных и поведенческих реакций: самоинструктирование, разбиение деятельности на этапы, рациональная оценка возможностей в деятельности, оперирование культурными знаками и средствами. Коррекционная работа по конструктивному опосредствованию и интериоризации тревоги у детей младшего школьного возраста представляет собой актуальную тему в связи с тем, что много разных страхов и повышенная тревога создают трудности в эмоциональное и познавательное развитие ребенка, меняют его поведение не в лучшую сторону и мешают самореализоваться и адаптироваться в социуме.

**Диагностическая методика № 1. «Выявление школьной тревожности у детей» (Е.Р. Гореловой).**

Цель: определение уровня школьной тревожности.

Необходимый инструментарий: карточка с изображением трех кружков, карандаш.



Инструкция: Посмотри на изображение. Представь, что это ты сам и нарисуй улыбку – если у тебя веселое настроение, чёрточку – если ты серьезно настроен, грустное выражение – если у тебя плохое настроение.

Ребенок рисует три кружка и «себя»:

1. Когда ты идешь в школу,

2. Находишься в школе,

3. Идешь домой из школы.

Интерпретация: Улыбка – 1 балл, спокойное выражение – 2 балла, грусть – 3 балла.

3-4 – низкий уровень.

5-6 – средний уровень (повышенная тревожность).

7-9 –высокий уровень.

Интерпретация: Улыбка – 1 балл, спокойное выражение – 2 балла, грусть – 3 балла.

3-4 – низкий уровень.

5-6 – средний уровень (повышенная тревожность).

7-9 –высокий уровень.

**Диагностическая методика № 2. «Страхи в домиках».**

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов.

Необходимый инструментарий: анкета, зелёный и красный карандаши.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Оставаться дома в одиночестве  2. Нападения  3. Заболеть, заразиться  4. Умереть  5. Смерти родителей  6. Чужих людей  7. Потеряться  8. Мамы и папы  9. Наказания  10. Сказочных злодеев  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  28. Крови  29. Резких, громких звуков |

Инструкция: Посмотри на анкету. В ней написаны страхи. Красным подчеркните то, чего боитесь, а зелёным – не боитесь.

Интерпретация: Если количество страхов превышает норму, ребёнок берётся на коррекцию.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол ребёнка | Мальчики | | Девочки | |
| Возраст | 7 лет | 8 лет | 7 лет | 8 лет |
| Количество страхов | 9 | 8 | 12 | 11 |

Рекомендации: Ни в коем случае нельзя торопить ребёнка с выполнением задания, так как мысли о том, как изобразить страх, подразумевают встречу с ним, контакт, соприкосновение, что само по себе уменьшает остроту его восприятия.

**Диагностическая методика № 3. «Барашек в бутылке».**

Цель: диагностика психологического самоощущения человека, в собственной родительской семье.

Необходимый инструментарий: лист бумаги, набор цветных карандашей, ручка.

Инструкция: Изобрази барашка в бутылке, а позже ответь на вопросы:

1) Как чувствует себя барашек?

2) Как чувствует себя бутылка?

3) О чем мечтает барашек?

4) О чем мечтает бутылка?

5) Чего тревожит барашка?

6) Что может тревожить бутылку?

Интерпретация:

Барашек – символизирует автора работы. Насколько ярко, четко, пушисто прорисован барашек, настолько легко, позитивно и благоприятно человек ощущает себя в родительской семье и наоборот. Наличие хорошо прорисованных рожек и ног – это знак упрямства, борьбы и отстаивания своего мнения, возможность наличия сопротивления ребенка по отношению к родителям. Рога и копыта часто встречаются в работах подростков, когда происходит процесс психологического и эмоционального отделения от родительской семьи. Если автор изображает барашка в негативном образе, это трактуется как непринятие себя.

Бутылка – символ родительской семьи. Очертания бутылки имеют свое значения. Мягкие, плавные, округлые формы бутылки – может трактоваться как близость автора работы к маме, и символизирует потребность в ее внимании и ее заботе, оценке. Более резкие, угловатые формы бутылки – в характере автора работы преобладают отцовское начало, отцовские черты характера.

Большое значение придается положению барашка в бутылке. Если барашек твердо стоит на ногах на дне бутылки это означает, что автор работы находится в семье, в которой испытывает стабильность, устойчивость. Бутылка в может быть изображена как в горизонтальном так и в вертикальном положении. Направленность барашка к горлышку бутылки, может трактоваться, как желание выйти из бутылки и отделиться от родительской семьи. Возможен вариант: когда барашек находится в положении противоположном – спиной к горлышку бутылки и лицом к донышку, это трактуется, как не желание испытуемого покидать родительскую семью, наличие, наличие опасений связанных с самостоятельностью.

Горлышко закрыто пробкой – это может трактоваться как проявление гиперопеки, автор работы ощущает себя под контролем со стороны  родителей, все решения принимаются за него, и он явно не скоро будет готов к самостоятельности и отделению от родительской семьи.  Когда внутреннее пространство бутылки украшается элементами интерьера, создается замкнутый уютный микроклимат, это свидетельствует о чрезмерной родительской опеки, и о том, что автор работы воспринимает такую опеку положительно. Родители окружают всем необходимым и тем самым лишают ребенка права на принятие самостоятельных решений и возможности представления жизни за пределами семьи, это может быть причинами неуверенности в себе, социальной несмелости ребенка.

Когда бутылка надбита или разбита это может трактоваться как наличие психологических травм, пережитых ребенком в родительской семье.

Часто подростки рисуют бутылку и подписывают её названием алкогольного напитка, это может говорить о том что в данный момент ребёнка интересуют спиртные напитки, пребывает в состоянии построения своего отношения к алкоголю*.* В этот момент педагогам и психологам важно не упустить и провести необходимые воспитательные и коррекционные мероприятия.

**Диагностическая методика № 4. «Кактус».**

Цель: выявление состояния эмоциональной сферы ребёнка, выявление наличия агрессии, её направленности и интенсивности.

Необходимый инструментарий: бумага, набор цветных карандашей.

Инструкция: Представь, что ты увидел красивый кактус. Запомни все детали этого образа и по сигналу начинай рисовать цветок. Отвлекаться и задавать вопросы нельзя.

Интерпретация:

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные особенности | Отражение в рисунке |
| Агрессия | Наличие иголок; сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга иголки - высокий уровень агрессивности |
| Импульсивность | Отрывистость линий, сильный нажим |
| Эгоцентризм, стремление к лидерству | Крупный рисунок в центре листа. Демонстративность, открытость Наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм |
| Неуверенность в себе. Зависимость | Маленький рисунок.  Расположение внизу листа |
| Скрытность, осторожность | Расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса |
| Оптимизм | Использование ярких цветов, «радостные» кактусы |
| Тревожность | Использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями |
| Женственность | Наличие украшений, цветов. мягких линий и форм |
| Экстравертированность | Наличие на рисунке других кактусов, цветов |
| Интровертированность | На рисунке изображен один кактус |
| Стремление к домашней защите | Наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения |
| Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества | Дикорастущие, «пустынные» кактусы». |

**Диагностическая методика № 4. «Диагностика уровня школьной тревожности. Методика (опросник Филлипса)».**

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Необходимый инструментарий: опросник.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Ответы**  **Да «+» Нет «-»** |
| 1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом? |  |
| 1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? |  |
| 1. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? |  |
| 1. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок? |  |
| 1. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? |  |
| 1. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? |  |
| 1. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? |  |
| 1. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? |  |
| 1. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? |  |
| 1. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? |  |
| 1. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? |  |
| 1. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? |  |
| 1. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? |  |
| 1. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? |  |
| 1. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты? |  |
| 1. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? |  |
| 1. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? |  |
| 1. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? |  |
| 1. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе? |  |
| 1. Похож ли ты на своих одноклассников? |  |
| 1. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? |  |
| 1. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? |  |
| 1. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя? |  |
| 1. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески? |  |
| 1. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? |  |
| 1. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? |  |
| 1. Боишься ли ты временами вступать в спор? |  |
| 1. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? |  |
| 1. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? |  |
| 1. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? |  |
| 1. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? |  |
| 1. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой? |  |
| 1. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание? |  |
| 1. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? |  |
| 1. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? |  |
| 1. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? |  |
| 1. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? |  |
| 1. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше? |  |
| 1. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники? |  |
| 1. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? |  |
| 1. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? |  |
| 1. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? |  |
| 1. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? |  |
| 1. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? |  |
| 1. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение? |  |
| 1. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? |  |
| 1. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? |  |
| 1. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? |  |
| 1. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? |  |
| 1. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? |  |
| 1. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? |  |
| 1. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе? |  |
| 1. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? |  |
| 1. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты? |  |
| 1. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? |  |
| 1. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? |  |
| 1. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? |  |
| 1. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? |  |

Описание: Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» , если не согласны.

Интерпретация:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | № вопросов |
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижение успеха | 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17.22; сумма = 5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14.18.23,28; сумма = 5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8 |

Ключи к ответам

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1- | 7- | 13- | 19- | 25+ | 31- | 37- | 43+ | 49- | 56- |
| 2- | 8- | 14- | 20+ | 26- | 32- | 38+ | 44+ | 50- | 57- |
| 3- | 9- | 15- | 21- | 27- | 33- | 39+ | 45- | 51- | 58- |
| 4- | 10- | 16- | 22+ | 28- | 34- | 40- | 46- | 52- |  |
| 5- | 11+ | 17- | 23- | 29- | 35+ | 41+ | 47- | 53- |  |
| 6- | 12- | 18- | 24+ | 30+ | 36+ | 42- | 48- | 54- |  |

**Диагностическая методика № 5. «Шкала явной тревожности CMAS».**

Цель: выявление тревожности как относительно устойчивого образования у детей.

Необходимый инструментарий: опросник.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Верно | Неверно |
| 1 | Тебе трудно думать о чем-нибудь одном. |  |  |
| 2 | Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь |  |  |
| 3 | Тебе очень хочется во всем быть лучше всех. |  |  |
| 4 | Ты легко краснеешь. |  |  |
| 5 | Все, кого ты знаешь, тебе нравятся. |  |  |
| 6 | Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце. |  |  |
| 7 | Ты очень сильно стесняешься. |  |  |
| 8 | Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда. |  |  |
| 9 | Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя. |  |  |
| 10 | В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать. |  |  |
| 11 | В глубине души ты многого боишься. |  |  |
| 12 | Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой. |  |  |
| 13 | Ты боишься остаться дома в одиночестве. |  |  |
| 14 | Тебе трудно решиться на что-либо. |  |  |
| 15 | Ты нервничаешь, если тебе не удается сделать то, что тебе хочется. |  |  |
| 16 | Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять. |  |  |
| 17 | Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо. |  |  |
| 18 | Тебя беспокоит, что тебе скажут родители. |  |  |
| 19 | Тебя легко разозлить. |  |  |
| 20 | Часто тебе трудно дышать. |  |  |
| 21 | Ты всегда хорошо себя ведешь. |  |  |
| 22 | У тебя потеют руки. |  |  |
| 23 | В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям. |  |  |
| 24 | Другие ребята удачливее тебя. |  |  |
| 25 | Для тебя важно, что о тебе думают другие. |  |  |
| 26 | Часто тебе трудно глотать. |  |  |
| 27 | Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения. |  |  |
| 28 | Тебя легко обидеть. |  |  |
| 29 | Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует. |  |  |
| 30 | Ты никогда не хвастаешься. |  |  |
| 31 | Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться. |  |  |
| 32 | Вечером тебе трудно уснуть. |  |  |
| 33 | Ты очень переживаешь из-за оценок. |  |  |
| 34 | Ты никогда не опаздываешь. |  |  |
| 35 | Часто ты чувствуешь неуверенность в себе. |  |  |
| 36 | Ты всегда говоришь только правду. |  |  |
| 37 | Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает. |  |  |
| 38 | Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо». |  |  |
| 39 | Ты боишься темноты. |  |  |
| 40 | Тебе трудно сосредоточиться на учебе. |  |  |
| 41 | Иногда ты злишься. |  |  |
| 42 | У тебя часто болит живот. |  |  |
| 43 | Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате. |  |  |
| 44 | Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать. |  |  |
| 45 | У тебя часто болит голова. |  |  |
| 46 | Ты беспокоишься, что с твоими родителям и что-нибудь случится. |  |  |
| 47 | Ты иногда не выполняешь свои обещания. |  |  |
| 48 | Ты часто устаешь. |  |  |
| 49 | Ты часто грубишь родителям и другим взрослым. |  |  |
| 50 | Тебе нередко снятся страшные сны. |  |  |
| 51 | Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой. |  |  |
| 52 | Бывает, что ты врешь. |  |  |
| 53 | Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое. |  |  |

Инструкция: Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет - в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно, или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд.

Примечание: Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен.

Интерпретация:

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в CMAS диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов CMAS . В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале - субшкале «социальной желательности».

2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стены | Половозрастные группы (результаты в баллах) | | | | | | | |
| 7 лет | | 8-9 лет | | 10-11 лет | | 12 лет | |
| Д | М | Д | М | Д | М | д | М |
| 1 | 0-2 | 0-3 | 0 | 0-1 | 0-3 | 0-2 | 0-6 | 0-5 |
| 2 | 3-4 | 4-6 | 1-3 | 2-4 | 4-7 | 3-6 | 7-9 | 6-8 |
| 3 | 5-7 | 7-9 | 4-7 | 5-7 | 8-10 | 7-9 | 10-13 | 9-11 |
| 4 | 8-10 | 10-12 | 8-11 | 8-11 | 11-14 | 10-13 | 14-16 | 12-14 |
| 5 | 11-14 | 13-15 | 12-15 | 12-14 | 15-18 | 14-16 | 17-20 | 15-17 |
| 6 | 15-18 | 16-18 | 16-19 | 15-17 | 19-21 | 17-20 | 21-23 | 18-20 |
| 7 | 19-21 | 19-21 | 20-22 | 18-20 | 22-25 | 21-23 | 24-27 | 21-22 |
| 8 | 22-25 | 22-24 | 23-26 | 21-23 | 26-28 | 24-27 | 28-30 | 23-25 |
| 9 | 26-29 | 24-26 | 27-30 | 24-26 | 29-32 | 28-30 | 31-33 | 26-28 |
| 10 | 29 и более | 27 и более | 31 и более | 27 и более | 33 и более | 31 и более | 34 и более | 29 и более |

Примечание к таблице норм:

* д - нормы для девочек,
* м - нормы для мальчиков.

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стены | Характеристика | Примечание |
| 1-2 | Состояние тревожности испытуемому не свойственно | Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера |
| 3-6 | Нормальный уровень тревожности | Необходим для адаптации и продуктивной деятельности |
| 7-8 | Несколько повышенная тревожность | Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни |
| 9 | Явно повышенная тревожность | Обычно носит «разлитой», генерализованный характер |
| 10 | Очень высокая тревожность | Группа риска |

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов CMAS):

* Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.
* Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале - 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале тревожности

* Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12,13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

**Диагностическая методика № 5. «Тест тревожности».**

Цель: исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени.

Необходимый инструментарий: карточки с рисунками для мальчиков и девочек.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| 5 | 6 |
| 7 | 8 |
| 9 | 10 |
| 11 | 12 |
| 13 | 14 |

Инструкция:

К рис. 1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребёнка будет лицо, весёлое или печальное? Он (она) играет с малышами».

К рис. 2. Ребёнок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

К рис. 3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

К рис. 4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) одевается».

К рис. 5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

К рис. 6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) идёт спать».

К рис. 7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) в ванной».

К рис. 8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

К рис. 9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

К рис. 10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

К рис. 11. Собирание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

К рис. 12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

К рис. 13. Ребёнок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

К рис. 14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) ест».

Интерпретация:

Выбор ребёнком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

Протоколы, полученные от каждого ребёнка, подвергаются далее анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Количественный анализ состоит в следующем. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребёнка (ИТ), который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему числу рисунков.

ИТ = Количество эмоционально негативных выборов / 14 х 100%.

По индексу тревожности (ИТ) дети в возрасте от 3,5 лет до 7 лет условно могут быть разделены на три группы:

1. Высокий уровень тревожности. ИТ по величине больше 50%.

2. Средний уровень тревожности. ИТ находится в пределах от 20% до 50%.

3. Низкий уровень тревожности. ИТ располагается в интервале от 0% до 20%.

В ходе качественного анализа каждый ответ ребёнка (второй столбец протокола) анализируется отдельно. На основе такого анализа делаются выводы относительно эмоционального опыта общения ребёнка с окружающими людьми и того следа, который этот опыт оставил в душе ребёнка. Особенно высоким проективным значением в этой связи обладают рис. 4 (одевание), 6 (укладывание в постель в одиночестве), 14 (еда в одиночестве). Дети, в этих ситуациях делающие отрицательные эмо-циональные выборы, с высокой степенью вероятности будут обладать высоким ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 (ребёнок и мать с младенцем), рис. 7 (умывание), рис. 9 (игнорирование) и рис. 11 (собирание игрушек), с большой вероятностью получат высокий или средний индекс ИТ.

**Приёмы профилактики тревожности**

В психологической науке выделяют два основных способа преодоления тревожности у детей.

Во-первых, это выработка конструктивных способов поведения в сложных для ребёнка ситуациях, а также овладение приёмами, которые позволяют справиться с излишним волнением, тревогой.

Во-вторых, это укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, и забота о собственном «личностном росте».

Для того чтобы преодолеть школьную тревожность у учащихся первого класса, необходимо:

снизить силу потребностей, которые связаны с внутренней позицией школьника;

развить и обогатить оперативные навыки поведения и деятельности, чтобы новые навыки позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива и могли свободно выбрать продуктивные формы.

Профилактика тревожности у младших школьников включает в себя методы, которые необходимо использовать во время работы. Для эффективной работы необходимо создать атмосферу эмоционального благополучия и ситуации успеха, использовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, не сравнивать ребенка с другими обучающимися, развивать навыки коллективизма, эмпатии, взаимопомощи и поддержки, при помощи индивидуальных и групповых форм работы, предоставлять достаточное количество времени для выполнения упражнений, предъявлять четкие и понятные инструкции.

Для профилактики тревожности используется метод психотерапии – комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических расстройствах.

|  |  |
| --- | --- |
| Песочная терапия | Упражнение «Мой волшебный мир».  Цель: освободиться от внутреннего напряжения, выразить свои переживания и страхи.  Задание: Психолог предлагает ребенку поиграть «в песочнице» и построить свой мир. Конкретных правил нет. Ребенок может использовать различные, предложенные ему объекты и размещать их в подносе с песком. Объектов может быть много, а может быть всего несколько. |
| Упражнение «Космическое путешествие. Встреча с инопланетянами».  Цель: развить воображение.  Психолог предлагает ребенку воспользоваться многоцелевым материалом (пластилин, глина и т.д.) и сделать из него инопланетянина. Затем поместить его в поднос с песком, добавить недостающие объекты и после этого придумать, и рассказать историю, называющуюся «Космическое путешествие». |
| Упражнение «История».  Цель: развить коммуникативные навыки и воображение.  Психолог предлагает ребенку выбрать фигуру, которая станет главным героем истории, и разместить ее в подносе с песком. Затем ребенок должен начать придумывать историю, постепенно добавляя в песочницу необходимые объекты и действующие лица. История заканчивается вместе с выбором последней фигурки. Обязательное условие игры – постепенный выбор объектов. В конце можно придумать название этой истории. |
| Упражнение «Моя семья».  Цель: выразить свои переживания, улучшить взаимоотношений с родственниками.  Психолог предлагает ребенку изобразить в подносе с песком свою семью и рассказать о ней. Между фигурами, изображающими родителей, братьев, сестер, бабушек, дедушек, его самого можно проводить диалоги, расставлять их и проговаривать чувства, проигрывать различные ситуации и конфликты, договариваться о чем-либо. |
| Упражнение «Песочная школа».  Цель: выразить свои переживания и страхи.  Психолог предлагает ребенку изобразить в подносе с песком свою школу и рассказать, что он изобразил. Между фигурами, изображающими учителя, одноклассников, самого ребенка можно проводить диалоги, расставлять их и проговаривать чувства, проигрывать различные ситуации и конфликты, договариваться о чем-либо. |
| Упражнение «Я и мои друзья».  Цель: развить самооценку и обрести веру в самого себя.  Психолог предлагает ребенку изобразить в подносе себя и своих друзей (друзья могут быть разные – это могут быть и вымышленные друзья, и книги, и игрушки, и др.). |
| Упражнение «Песочная сказка».  Цель: развить самооценку, развить воображение и коммуникативные навыки.  Психолог предлагает ребенку сочинить сказку и изобразить ее в подносе с песком. Затем ребенок придумывает название своей сказке рассказывает ее психологу. |
| Арт-терапия | Техника «Рисуем эмоции».  Цель: проработать эмоциональные состояния ребенка (печали, злости, страха, радости, грусти и др.)  В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину. |
| Упражнение «Рисуем настроение».  Цель: развитие эмпатии.  Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д. |
| Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»  Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.  Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д. |
| Упражнение «По сырому».  Цель: снимать эмоциональное напряжение.  Рисунок тогда, получается, по сырому, когда в еще не засохший фон вкапывается краска и разляпывается тампоном или широкой кистью. Такой способ рисования помогает получить великолепные рассветы и закаты. Рисование животного, вернее его окраска, помогает достичь схожести с натурой. Объект получается, как бы пушистый. |
| Упражнение «Набрызгивание».  Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.  Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке. Ярко выразить сезонные изменения. Так, например, листья на осте желтеют, краснеют раньше, чем на березе или других лиственных деревьях. Они на ней желтые и зеленые и оранжевые. А поможет передать все это разноцветие способ набрызгивания. |
| Упражнение «Мелки — наперегонки».  Цель: отреагирование напряжения и агрессивных тенденций,  гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная  стимуляция.  Ребенок в разном темпе (медленно - быстро) делает штрихи  на листе. |
| Упражнение «Разноцветие камней».  Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие творческого воображения.  Попросить ребенка раскрасить камни так, как он захочет. |
| Арт-терапевтическое упражнение «Цветок».  Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать  эмоциональное напряжение.  Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.  Примечания: важно закончит упражнение на положительном настрое, если ребѐнок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так,  чтобы настроение стало хорошим. |
| Арт-терапевтическое упражнение «Зеркальный монстр».  Цель: снятие напряжения, преодоление тревожно-фобических реакций.  Попросить ребенка нарисовать на зеркале то,  что его пугает, его страх. |
| Арт-терапевтическое упражнение «Рисование под музыку».  Цель: снятие эмоционального напряжения.  Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.  Лето – красные мазки (ягоды)  Осень – желтые и оранжевые (листья)  Зима – голубые (снег)  Весна – зеленые (листья) |
| Игратерапия | Упражнение «Я дарю тебе».  Цель: профилактика тревожности.  Участникам предлагается поблагодарить соседа за участие в упражнении и подарить ему какой-либо подарок (нематериальный) с пожеланиями. Таким подарком может стать удачный комплимент, пожатие руки или объятие, предложение дружбы, стихотворение или песня в честь того человека, которому предназначен подарок. |
| Упражнение «Воздушные шарики».  Цель: профилактика тревожности.  Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик, ласкает шарик. Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику. |
| Упражнение «Шишки».  Цель: профилактика тревожности.  Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза) |
| Упражнение «Бездомный заяц».  Цель: профилактика тревожности.  Игроки, образовав круг, выбирают охотника и бездомного зайца. Остальные – зайцы – входят в домики-обручи, выложенные по кругу. По команде педагога «Раз, два, три! Зайца лови!» охотник отправляется на поиски. «Заяц» может спрятаться в любом обруче, но тогда роль бездомного зайца переходит к хозяину домика. Если охотник поймал зайца, они меняются ролями. |
| Упражнение «Страшная сказка по кругу».  Цель: профилактика тревожности.  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. |
| Игра «Выключенный звук».  Цель: профилактика тревожности.  Для этой игры можно использовать большой макет телевизора с отверстием вместо экрана. Психолог предлагает детям (по очереди) сесть на стульчик, «в телевизоре» и рассказать историю, например, о том, как он шел сегодня в детский сад. Через несколько минут психолог дает команду – ребенок замолкает и продолжает «рассказывать» историю невербальными средствами (у телевизора сломался звук). Психолог предлагает детям догадаться (понять), о чем рассказывает «телевизор». Дети «озвучивают» рассказ ребенка. Если его поняли неправильно, необходимо повторить еще раз. Затем можно сменить рассказчика. Если детям не удается усидеть на стульчике «в телевизоре», то им можно разрешить после «выключения звука» встать рядом с макетом. |
| Танцевальная терапия | Упражнения с элементами танце-двигательной терапии. «Танец 5-ти  движений».  Цели: снятие мышечных зажимов, развитие умения выражать свои  эмоции с помощью движений.  «Течение воды» - плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения (1 минута).  «Переход через чащу» - импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие,  рубящие движения, бой барабанов.  «Сломанная кукла» - неструктурированная музыка, хаотичный набор  звуков, незаконченные движения.  «Полет бабочки» - лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные  движения.  «Покой» - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морского прибоя, звуки леса –в неподвижной позе «слушаем» свое тело. После окончания упражнения обсудите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что получилось легко, а что с трудом. |
| Упражнение «Слепой танец».  Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного  напряжения, тревожности.  Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет  «слепой». Другой останется "зрячим" и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку.  В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и  попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению. |
| Музыкотерапия | Упражнение «Необычный хор».  Цель: эмоциональная разрядка, снятие напряжения.  Ведущий разделяет детей на 2 команды: одни — «кошки», другие —  «собаки». «Кошек» просят попеть по-кошачьи: «Мяу, мяу» на мотив «Мы едем, едем, едем в далекие края...», «собаки» по команде тоже вступают в хор, но на своем языке — «Гав, гав!». Песня получается очень веселая! |
| Упражнение «Дудочка».  Цель: профилактика тревожности.  Давайте поиграем на дудочке. Сделайте неглубокий вдох, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы трубочкой. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр! |

**Конспекты коррекционно-развивающих занятий**

**ТЕМА:** «Где живут звуки?»

**Цель:** повышение позитивного, эмоционального настроя, снятие напряжения.

**Ход занятия:**

1. **Ритуал приветствие «Волшебный клубок».**

Ребята, у меня в руках есть «волшебный клубок». С помощью этого клубочка, я бы хотел узнать какое у вас настроение и с чем вы сегодня пришли. Сначала я расскажу о своем настроении и намотаю кусок нити на пальчик, а затем передам клубок, сидящему слева. Он сделает то же самое расскажет про себя и передаст клубок следующему. Главное условие, чтобы клубок побывал у каждого, и только один раз. Затем ведущий предлагает всем подергать за нитку ощутить, как она натягивается, как будто все связаны одной нитью.

1. **Упражнение на знакомство «Я люблю».**

Ведущий берет в руки мяч и говорит о том, что он любит, потом передает мяч и любому участнику занятия, который также говорит, что любит он и передает дальше. Главное условие, чтобы мяч побывал в руках у каждого ребенка.

1. **Упражнение «Мяч знакомства».**

На ватмане или доске пишется список вопросов:

* Сколько тебе лет?
* Где ты живешь?
* Твой любимый фильм, мультик?
* Любимая еда?
* Любимая игрушка?
* Что тебе не нравится делать?
* Что тебе нравится делать?

Ведущий начинает — кидает кому-либо из участников мяч и задает один из вопросов, написанных на доске. Тот отвечает, в свою очередь кидает мяч следующему участнику и задает следующий вопрос. Ведущий следит, чтобы мяч побывал у всех участников и каждому было задано по несколько вопросов (3–4 достаточно).

1. **Упражнение «Дотронься до...»**

Сегодня мы ближе познакомились друг с другом, а теперь посмотрите внимательно, кто, во что одет и какого цвета одежда. Я буду предлагать вам дотронуться до чего-либо, и вы должны будете дотронуться до этого на соседе или другом участнике. Например, «Дотроньтесь до красного!».

1. **Ритуал прощание «Пушистики».**

Участникам раздаются рисунки с фигурками «Пушистиков» с разными настроениями (радостный, грустный, злой и т.д.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того «Пушистика», чье настроение максимально похоже на свое собственное.

**ТЕМА:** «Зачем мне грустить?»

**Цель:** повышение позитивного, эмоционального настроя, снятие напряжения.

**Ход занятия:**

1. **Ритуал приветствие «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

1. **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».

1. **Упражнение «Волшебные ножницы».**

(Звучит произведение Шостаковича «Ленинградская симфония») Ребенку предлагают нарисовать себя. Затем руководитель наклеивает вокруг изображения черные кляксы, символизирующие страхи ребенка. Руководитель вместе с малышом называет эти страхи (боязнь высоты, темноты, одиночества и т. д.). (Звучит «Симфония № 40» Моцарта) Ребенок вырезает свое изображение и приклеивает на чистый лист. Вокруг него сам ребенок наклеивает разноцветные кружочки, называя их (родители, друзья, игрушки и т. д.). Отрезанные кляксы-страхи можно порвать, зарыть, закрыть в коробку.

1. **Упражнение для преодоления скованности в коллективе «В гостях у белки».**

(Дети повторяют движения за руководителем по тексту стихотворения)

Чисто в домике у белки.

Дети вымыли тарелки,

Мусор вымели во двор,

Палкой выбили ковер.

Постучался почтальон –

Благородный старый слон.

Вытер ноги о подстилку:

«Распишитесь за «Мурзилку.»

Это кто стучится в двери?

Это мошки, птички, звери.

- Вытирайте ножки, дорогие крошки.

Мы не станем здесь скучать,

Будем с вами танцевать! (Звучит «Камаринская»)

Вот мы топнем одной ножкой: топ-топ-топ,

А теперь другою ножкой.

И присядем, и привстанем,

Повторим еще разок.

Топнем правой пяткой дважды

И вперед – на носок.

Мы попрыгаем все вместе

И покружимся наместе.

1. **Ритуал прощание «Аплодисменты по кругу» .**

Ребята дарят друг другу аплодисменты в благодарность за успешную совместную работу.

**ТЕМА:** «Звук – волшебник».

**Цель:** знакомство детей со звуками музыки. Знакомство детей с ударно-шумовыми музыкальными инструментами.

**Ход занятия:**

1. **Упражнение «Подарок под елкой».**

Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете 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 поговорить о том (если дети захотят), кто о чем мечтает.

1. **Упражнение «Дари позитив».**

Дети встают разбиваются по парам и делают друг другу комплименты.

1. **Упражнение «Храбрый колобок».**

(Дети играют роль колобка; звери – куклы би-ба-бо на руке у руководителя). Жил был колобок. Отправился однажды он погулять. (Звучит «Менуэт» Баккерини, дети бегают на носочках) Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц. (звучит: Бел Барток «Замок герцога Синяя борода»). «Колобок, колобок, я тебя съем!» Давайте предложим зайчику съесть конфетку и потанцевать с нами (Звучит «Менуэт» Баккерини, дети танцуют с зайцем). Покатился колобок дальше, а навстречу ему волк (звучит музыка Петра Ильича Чайковского - оркестровая фантазии «Франческа да Римини» на тему «Ада») «Колобок, колобок, я тебя съем!» А у колобка черный пояс по карате, и он здорово боксирует. Покажем это волку! (Звучит «Танец с саблями» Хачатуряна, дети «дерутся»). Убежал волк, а колобок покатился дальше. Кто вышел ему на встречу из темной чащи?) Медведь! (Звучит «Гном» Мусоргского) Колобок, я тебя съем!» Давайте напугаем медведя. (Звучит «Шторм» Вивальди, дети пугают медведя, как маленькие привидения. Медведь убегает). А вот и лиса пожаловала. (Звучит «Ноктюрн №20» Шопена) «Какой ты, колобок красивый! Пойдем со мной, я тебя тортиком угощу». Пойдем с лисой?) Конечно нет! Она все врет. Мы, лиса, тебя не боимся, нас не обманешь! Что мы сделаем? (Предложения детей) а давайте позвоним в полицию. Знаете, номер телефона? (дети «достают сотовые телефоны» и звонят 02, лиса бегает). Хорошо погулял колобок, никого он не испугался!

1. **Упражнение «Паровозик»**

Дети встают в круг и держась за плечи друг друга выполняют задания: присесть, попрыгать на одной ноге. Задача детей сохранить паровозик помогая товарищам.

1. **Игра «Ладонь в ладонь».**

Пары, прижав ладони, друг к другу, двигаются по комнате, в которой установлены различные препятствия. Основная цель: преодолеть препятствия, не разъединяя ладоней.

**ТЕМА:** «Что ты чувствуешь?»

**Цель:** содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, развитию эмпатии и умения сопереживать другим.

**Ход занятия:**

1. **Упражнение «Ласковое имя».**

Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а кроме того, произнести его ласковое имя.

1. **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;

1. **Упражнение «Ночные страхи».**

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Над деревней взошла луна. С гор на дома и огороды полез скользкий липкий туман. И в этом тумане неясными тенями замелькали древние зловещие духи. У них сегодня праздник – вальпургиева ночь. До самого утра ведьмы, привидения, гоблины и тролли будут кружиться в дикой пляске на лысой горе». (Мусоргский «Ночь на лысой горе»)

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Неужели никто не может справиться с этой зловещей силой? Никто не спасет напуганных деревенских жителей? Но вот средь далеких звезд зазвучала волшебная песня, наполненная нежностью и добротой. Песня звучит все громче, все сильней. Мягкий свет заструился среди тумана, рассеивая, разгоняя его. Это ангелы спустились на землю и запели хвалебную песнь святой деве Марии, защитнице человечества. И отступили темные силы». (Шуберт «Аве Мария»)

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закончилась вальпургиева ночь. Край неба окрасился розовыми, золотыми, багряными красками. Медленно, спокойно взошло доброе солнце». (Шостакович «Праздничная увертюра»)

1. **Упражнение «Закроем страх в шкатулку».**

Ребенку предлагается нарисовать свой страх. (Дж. Пуччини «Плащ»). А теперь, когда страх «вышел» из малыша на бумагу, можно сделать с ним что угодно: дорисовать ему что-нибудь смешное, посадить «за решетку» и т. д. (Шопен «Прелюдия 1 опус 28») После этого можно сложить рисунок, спрятать страх в шкатулочку и подарить ребенку. Теперь малыш может сам управлять своим страхом и в любой момент посмотреть, не забрался ли страх обратно в него.

1. **Ритуал прощание «Горячие Кошки».**

Выполняется для снятия перенапряжения. Активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги.

**ТЕМА:** «Я ничего не боюсь».

**Цель:** содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх с использованием знаково-символических средств.

**Ход занятия:**

1. **Упражнение «Цветок дружбы».**

Ведущий предлагает детям «превратиться» в очень красивые цветы. Каждый ребенок решает для себя, в какой цветок он хотел бы превратиться. Затем ведущий работает поочередно со всеми детьми. Сначала он «сажает семечко» — ребенок поджимает ноги, садится на стульчик, опускает головку — он «семечко». Ведущий поглаживает его — «закапывает ямку». Затем из пипетки слегка капает на голову водой — «поливает». «Семечко начинает расти» — ребенок медленно встает, поднимая вверх руки. Ведущий помогает ему, поддерживая его за пальцы. Когда «цветок вырастает», дети хором кричат ему: «Какой красивый цветок! Мы хотим дружить с тобой!»

1. **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.

1. **Этюд «Смелый заяц».**

Заяц любит стоять на пеньке, громко петь песни и читать стихи. Он не боится, что его может услышать волк. Выразительная поза: положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика: уверенный взгляд. После проигрывания упражнений обсудить тот опыт, который они получили. Обратить внимание детей на то, что волк не обязательно должен быть злой, иногда, как в сказке про Ивана Царевича и Серого Волка, он может быть добрый.

1. **Арт-упражнение «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?

1. **Игра «Комплимент».**

Дети, сидя на полу, образуют круг. Задача игроков – сказать соседу справа (или слева) фразу, которая начинается словами: «Мне нравится в тебе…». Цель упражнения: помочь ребенку со стороны увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что его принимают партнеры по игре.

**ТЕМА:** «Зачем мне грустить?»

**Цель:** формировать навыки выражения эмоционального настроения.

**Ход занятия:**

1. **Упражнение «Подари подарок другу»**

Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга. Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

1. **Упражнение «Злые и добрые кошки».**

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее…», – и ребенок, изображающий кошку, делает все более «злые» движения. (Хачатурян «Токката»). По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу (Дебюсси «Свет луны»).

1. **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».

1. **Упражнение «Маленькие добрые привидения».**

Ведущий говорит: «Будем играть в маленькие добрые привидения. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить.» Взрослый хлопает в ладоши. (Римский-Корсаков «Полет шмеля») В конце игры привидения превращаются в детей.

1. **Игра «Чаша доброты».**

Игру-упражнение ведет психолог. Обращаясь к детям, он предлагает: «Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте, что перед вами на столе любимая чашка… Мысленно наполните ее до краев своей добротой. А теперь представьте, что рядом стоит чужая чашка, но пока пустая. Отлейте доброты в эту чашку из своей. Не жалейте! О, ваша чашка опустела! Добавьте вновь доброты. Все дело в том, что, будучи добрым человеком, вы можете делиться этим качеством, и ваша чашка всегда будет полной. Вот поэтому откройте глаза и спокойно, уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!».

**ТЕМА:** «Не страшно, а смешно!»

**Цель:** содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги» с использованием юмора.

**Ход занятия:**

1. **Ритуал приветствие «Комплимент».**

Дети передают мяч по кругу и говорят друг другу комплименты – приятные, ласковые слова, которые хотелось бы сказать этому человеку.

1. **Разминка «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.

1. **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.

1. **Музыкальная театрализация «Заяц герой».**

Жил был зайчик-трусишка. Сидел он под кустиком и всего боялся. Листик с дерева упадет – зайка трясется от страха, сова пролетит – заяц в обморок падает. (Звучит муз.: Шуман «Дед Мороз». Дети показывают, как зайчик боится). День боялся зайка, неделю, год. Но вот, надоело ему боятся. Устал, и все тут. Залез он на пенек, лапками замахал и закричал: «Никого я не боюсь!» (Звучит муз.: Бетховен «Ода к радости» Дети показывают себя храбрецами) Вдруг вышел на полянку волк! (кукла би-ба-бо) Вся храбрость зайчонка сразу куда-то исчезла. Затрясся он, прыгнул, да с перепугу прямо волк на спину угодил. Бросился зайка наутек (Звучит: Сен-Санс «Заяц», дети бегут, а когда сил бежать больше не стало, упал он под кустик. Но волк тоже перепугался этого странного зайца, что сам на него набросился, и ушел из этого леса. Нашли зверята нашего зайца и стали хвалить: «Какой ты храбрый, волка прогнал!» А заяц и сам поверил, что он храбрец и перестал бояться. (Звучит: Бетховен «Ода к радости»)

1. **Ритуал прощание «Эстафета дружбы».**

Взяться за руки и передавать, как эстафету рукопожатие. Начинает психолог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Тане, от Тани к Ване и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!».

**ТЕМА:** «Как побороть страх?»

**Цель:** содействие развитию умения опосредствовать тревогу, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги» с использованием самоинструктирования.

**Ход занятия:**

1. **Ритуал приветствие «Я рад тебя видеть!»**

Педагог обращается к детям: «Здравствуйте, я рада вас видеть! А вы рады видеть друг друга? Скажите об этом». Дети по кругу приветствуют друг друга. Например, «Я рад тебя видеть, Таня!»

1. **Упражнение «Кукольный театр».**

Данный метод похож по своей концепции на метод психодрамы, он позволяет спроектировать любую терапевтическую ситуацию, при этом у ребенка есть своеобразная защита – ширма, что позволяет добиться гораздо большего эффекта, проблемы облекаются в иносказательную, метафорическую форму. Ребенок сам выбирает героев для своей сказки. Смоделировав проблемную ситуацию и найдя выход из нее, «пережив» эту ситуацию, ребенок приобретает опыт, который может быть использован в реальной жизни.

1. **Упражнение «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

1. **Упражнение «Рисование сказочных масок и антуража».**

Вырезанные из плотной бумаги шаблоны масок (примерно по размеру детских лиц. Психолог сначала сам начинает выполнять задание, дети наблюдают. Убедившись, что им по силам, начинают работу над своими масками. В процессе работы психолог объясняет, как создать эффект бровей мхом, как при желании изменить разрез глаз, форму рта.

Психолог: Вы можете наклеить на маски бабочки, цветочки, шарики. Ребята давайте примерим наши маски. Посмотрите друг на друга, какими они получились смешными. Эти маски вы можете забрать с собой, для того, чтобы они оберегали вас от страхов, чтобы вы ничего не боялись.

1. **Ритуал прощание «Пушистики».**

Участникам раздаются рисунки с фигурками «Пушистиков» с разными настроениями (радостный, грустный, злой и т.д.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того «Пушистика», чье настроение максимально похоже на свое собственное.

**ТЕМА:** «Забудь про страх».

**Цель:** содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх с использованием знаково-символических средств.

**Ход занятия:**

1. **Ритуал приветствие «Я рад тебя видеть!»**

Педагог обращается к детям: «Здравствуйте, я рада вас видеть! А вы рады видеть друг друга? Скажите об этом». Дети по кругу приветствуют друг друга. Например, «Я рад тебя видеть, Таня!»

1. **Упражнение «Волшебный стул».**

Психолог проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы, причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

1. **Упражнение дыхательное «Насос».**

Гимнастика «активного вдоха», упражнения «Наклоны головы», «Обними плечи», «Повороты», «Маятник», «Насос» (музыка — латышская народная мелодия в обработке А.Донас).

1. **Упражнение «Полицейский».**

Жил был храбрый полицейский, смелый Миша Иванов (ФИО ребенка-актера). (Звучит «Марш» Дунаевского из к/ф «Цирк»). Вот идет из сада Таня, в сумке куколку несет. (Звучит «Шутка» Баха). Подбежали хулиганы, стали Таню обижать, стали дергать за косички, стали куклу отбирать! (Звучит «Шторм» Вивальди). Кто же, кто же нам поможет, от беды нас защитит? Смелый, ловкий полицейский нам на помощь поспешит! (Звучит «Полет валькирий» Вагнера) Хулиганов раскидал он и в тюрьму их оттащил. (Звучит «симфония №40» Моцарта) Маленькую нашу Таню он до дому проводил.

1. **Ритуал прощание «Солнечные лучики».**

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.