**Пояснительная записка**

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Авторы книги “Эмоциональная устойчивость школьника” Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова (1998) считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. *Противоречивыми требованиями*, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит “двойку” в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. *Неадекватными требованиями* (чаще всего, завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только “пятерки” и не является лучшим учеником класса.

3. *Негативными требованиями*, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: “Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался”.

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет — девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо “неблаговидный” поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе “достойной” школы, “перспективного” учителя. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

*Портрет тревожного ребенка*.

Тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

*Критерии определения тревожности у ребенка*

1. Постоянное беспокойство.

2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

4. Раздражительность.

5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

*Работа с тревожным ребенком*

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

3. Снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

*Повышение самооценки*

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Однако похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как “Комплименты”, “Я дарю тебе...”, которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя “глазами других детей”. А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада или в классе можно оформить стенд “Звезда недели”, на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка. Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих.

*Обучение детей умению управлять своим поведением*

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. А в школе можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: “Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию” или “Ваш сын закончил рисунок последним”.

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо наклониться к нему, либо приподнять ребенка до уровня своих глаз.

Совместное с взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация “боюсь воспитателя, учителя” даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация “боюсь войны” позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка — роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам — сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, “казаки-разбойники”) ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

*Снятие мышечного напряжения*

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела, тактильный контакт.

*Правила работы с тревожными детьми*

1. Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

2. Не сравнивать ребенка с окружающими.

3. Чаще использовать телесный контакт, упражнения на релаксацию.

4. Способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить его, но так, чтобы он знал, за что.

5. Чаще обращаться к ребенку по имени.

6. Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всем примером ребенку.

7. Не предъявлять к ребенку завышенных требований.

8. Быть последовательным в воспитании ребенка.

9. Стараться делать ребенку как можно меньше замечаний.

10. Использовать наказание лишь в крайних случаях.

11. Не унижать ребенка, наказывая его.

**Программа коррекционного занятия**

Цель занятия: понизить уровень школьной, самооценочной и межличностной тревожности учащихся.

Задачи:

* 1. Создать условия для комфортной и безопасной работы детей;
  2. Познакомить детей с групповой работой и способствовать созданию благоприятной обстановки;
  3. Способствовать преодолению психологических барьеров, мешающих самовыражению ребенка;
  4. Способствовать снятию психологического и мышечного напряжения;
  5. Способствовать повышению самооценки детей;
  6. Способствовать формированию навыков управления собственным состоянием и поведением;

**Занятие №1 «Знакомство. Подготовка к путешествию»**

**Материалы:** сюрпризки, плакат с кораблем, наши законы, карта путешествия, распечатка текста игры «Водопад», заготовки для оформления бортового журнала, (свой журнал для примера).

*Психолог:* Здравствуйте, ребята! Давайте знакомиться! Меня зовут Инна, я капитан волшебного корабля. Скажите-ка мне, вы любите путешествовать? ……… Сегодня мы с вами отправимся в увлекательное плавание. Вот на этом корабле. Нравится? ………. Это будет не простое путешествие! Его особенность будет заключаться в том, что мы будем странствовать с помощью воображения и фантазии! Вы знаете, что это?

Прежде, чем нам отправиться, мы должны стать одной командой! Иначе, мы не сможем отплыть от берегов вашей школы. Для начала надо создать дружную атмосферу на нашем корабле. Для этого я предложу вам сыграть в игру «Комплименты».

* *«Комплименты»*

Цель: создание благоприятного настроя, раскрепощение детей.

«Сейчас мы внимательно-внимательно друг на друга посмотрим. А теперь каждый из нас по очереди сделает по одному комплименту каждому члену нашей команды. Ну-ка, сколько каждый получит комплиментов? ………. (сколько участников в игре). Давайте по кругу, я начну».

*Психолог:* А теперь нам надо сделать еще одно важное дело! Нам надо обязательно решить, как мы будем себя вести, отправляясь в путешествия. Вы знаете, что такое правила поведения? ………. У меня есть волшебный свиток для правил. На нем мы напишем то, как мы будем себя вести во время нашего плавания. Это будут наши законы, которым мы будем следовать. Согласны? ……….. Итак, закон первый:

* МЫ **КОМАНДА** ОТВАЖНЫХ МОРЕХОДОВ – И МЫ **УВАЖАЕМ** ДРУГ ДРУГА!
* МЫ **СЛУШАЕМ**, КОГДА КТО-ТО ГОВОРИТ, И **НЕ ПЕРЕБИВАЕМ**, ПОТОМУ ЧТО ЭТОТ КТО-ТО МОЖЕТ СКАЗАТЬ ЧТО-НИБУДЬ ВАЖНОЕ!
* МЫ **ПОМОГАЕМ** ДРУГ ДРУГУ И **ПОДДЕРЖИВАЕМ**, ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ!
* МЫ **НЕ ССОРИМСЯ** И **НЕ РУГАЕМСЯ** – ВЕДЬ ЭТО МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ НАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ!
* МЫ **НЕ БОИМСЯ** ГОВОРИТЬ ТО, ЧТО ДУМАЕМ – ВЕДЬ ЭТО **МОЖЕТ ПОМОЧЬ** КОМАНДЕ!

Итак, правила у нас есть! Теперь нам надо потренировать наше воображение.

* *«Водопад»*

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове,.. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

*Психолог:* Теперь осталось взглянуть на карту и наполнить наши паруса ветром. Итак, вот наша карта. У нас есть 7 дней. За это время мы с вами побываем в разных странах и посмотрим, как там обстоят дела. Как видите, страны это не простые. Что они вам напоминают? ……….. (школьные предметы). Верно, но мы с вами с помощью нашего воображения посмотрим на них с другой стороны. А теперь давайте-ка научимся разгонять наш корабль, чтобы плыть на нем в эти страны.

* *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить группу на рабочий лад.

“Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!” Упражнение можно повторить 3 раза.

*Психолог:* У нас отлично получилось! Теперь мы готовы к путешествию, и в следующий раз отправимся в наше первое плавание. Но прежде чем попрощаться, мы поиграем в одну очень хорошую игру.

* *«Мне понравилось, как ты сегодня…»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Давайте я покажу (психолог дает обратную связь каждому ребенку).

***Домашнее задание.***

*Психолог:* До следующего занятия вы дома оформите свой бортовой журнал, для того, чтобы записывать в нем отчет о своем путешествии (раздать заготовки для оформления и объяснить на примере). Вам надо завести тетрадь на 18 листов и сделать из нее настоящий бортовой журнал. Эти тетради предназначены только для вас, их не будут проверять и оценивать.

*Психолог:* Итак, наша подготовка к путешествию завершена. Мне осталось только посвятить вас в члены своей команды. Для путешествия вам понадобится смелость. Я как капитан, хочу вам сказать, что *смелый человек – это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.* Я хочу подарить вам вот эти амулеты смелости. Пусть они помогают вам справляться с любыми страхами и тревогами (раздать сюрпризки). Берите их с тобой в каждое путешествие! И не только в этом кабинете. Уверена, они вам во многом помогут.

До следующей встречи! **(прощальный ритуал)**

**Занятие №2 «Страна Рисовандия»**

**Материалы:** плакат с кораблем, наши законы, карта путешествия, ватманы 4шт., краски, кисточки 10шт., музыка, листы А4, цветные карандаши.

*Психолог:* Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим наше первое путешествие. Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? ………. Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

* *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить группу на рабочий лад.

« Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

*Психолог:* А теперь разомнем наше воображение. Нам предстоит длинное путешествие.

* *“Воздушный шарик”*

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза. Можно попросить каждого ребенка описать свой шар.

*Психолог:* Итак, сегодня мы в стране Рисовандия. Как вы думаете, чем обычно занимаются жители этой страны? ……… Вот и мы в этой стране будем рисовать.

* *“Танцующие руки”*

Цель: дает возможность детям прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите ватманы на полу. Возьмите каждый по 2 кисточки. Выберите для каждой руки понравившийся вам цвет. Садитесь напротив своего ватмана. Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 минуты). Игра проводится под музыку. Когда рисунки закончены, можно спросить у детей, на что они похожи.

*Психолог:* У вас получились прекрасные рисунки. Мы оставим их жителям Рисовандии, ведь у них сейчас не легкие времена. У них есть некоторые трудности и им надо помочь. Вы согласны? ..........

* *Индивидуальный диагностический рисунок «Почему дети бояться ходить в школу…»*

Цель: дает возможность детям проанализировать свои страхи, прояснить свои чувства и проговорить это, а также снять напряжение, вызванное переживанием трудной ситуации.

Жители этой страны боятся ходить в школу, у каждого есть свои причины. Вам надо немного подумать, почему дети могут бояться ходить в школу. А потом надо будет нарисовать эту ситуацию на листочке бумаги. Дети рисуют 5-7 минут цв. карандашами.

После детей просят рассказать, что изображено на рисунке, описать ситуацию, что чувствуют нарисованные герои, чего бояться, что хотят сделать.

*2 часть:* А теперь я предлагаю вам протянуть им свои руки помощи! Берем ватман, кладем его на пол или стол, красим обе ладошки детей краской. Пусть они хаотично оставляют свои отпечатки на нем по очереди.

*Психолог:* Я думаю, вы прекрасно справились с заданием! Вы не только сделали хорошие рисунки, но и объяснили жителям Рисовандии, почему же дети могут бояться ходить в школу. Кроме того, вы протянули им свои руки помощи, как настоящие друзья. Уверена, они вам очень благодарны. Теперь давайте сыграем в игру, в которую уже играли на прошлом занятии.

* *«Мне понравилось, как ты сегодня…»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Итак, мы проделали большой путь, давайте оценим наше путешествие. Но оценивать буду не я вас, а вы наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки». Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?»

До следующей встречи! **(прощальный ритуал)**

**Занятие №3 «Физкультурия»**

**Материалы:** плакат с кораблем, наши законы, карта путешествия, мячик.

*Психолог:* Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим наше второе путешествие. Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? ………. Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

* *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить группу на рабочий лад.

« Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

*Психолог:* Отлично! Мы достигли берегов Физкультурии. Как вы думаете, что больше всего любят жители этой страны? ……… Верно! заниматься физкультурой и играть в разные интересные игры. Благодаря этому жители этой страны всегда здоровы, бодры и хорошо себя чувствуют! Давайте поиграем в игру, которая называется “Штанга”.

* *“Штанга”*

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

“Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

“А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.

*Психолог:* А теперь мы с вами как настоящие спортсмены отправимся в горы. Мы будем скалолазами. Знаете кто это? ……… Верно! Это очень опасно и нужно быть очень смелым, чтобы лазать по скалам. Но мы с вами уже знаем, что *смелый человек – это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.* Попробуем?

* *«Скалолаз»*

Цель: развитие доверия друг к другу, тесный тактильный контакт.

Поставить детей в линию плечом к плечу (они изображают скалу), ноги по одной линии (это край скалы). В скале могут быть выступы (вытянутые руки), которые мешают движению. Один из детей будет скалолазом. Ему необходимо пройти по краю скалы, преодолевая все препятствия, от начала до конца. Дети из линии не должны помогать ему, поддерживать, но он может держаться за них. Пройдя через всю скалу, он становится крайним и превращается в скалу, а скалолазом становится следующий ребенок. Скалолазами должны побывать все.

(После упражнения необходимо проговорить ощущения детей, обсудить их).

*Психолог:* Вы отличные скалолазы и умеете преодолевать трудности. А сейчас мы немного расслабимся после такого сложного лазания по скалам. Поиграем в игру «Насос и мяч».

* *“Насос и мяч”*

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

“Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая это действие движением «вверх-вниз» вытянутых вертикально полу рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение”. Затем играющие меняются ролями.

*Психолог:* Вы молодцы! Выглядели как настоящие мячики, как этот (взять небольшой мяч в руки). Сейчас мы с вами поиграем в нашу игру «Мне понравилось, как ты сегодня…», но внесем в нее некоторые изменения, т.к. мы находимся в стране Фискультурия. Давайте встанем в круг.

* *«Мне понравилось, как ты сегодня…»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе.

«Сейчас каждый из вас, немного подумав, бросит мяч человеку напротив и скажет нам, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Давайте оценим наше занятие. Но оценивать буду не я вас, а вы наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки».

Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?

До следующей встречи! **(прощальный ритуал)**

**Занятие №4 «Литературия»**

**Материалы:** плакат с кораблем, наши законы, карта путешествия, корона, трон, листочки со словами (кол-во комплектов по количеству детей в группе), истории об именах ребят из группы, распечатка с домашним заданием.

*Психолог:* Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим наше третье путешествие. Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? ………. Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

* *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить группу на рабочий лад.

« Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

*Психолог:* Отлично! Мы с вами у берегов Литературии. Жители этой страны обожают читать, писать стихи и рассказы, узнавать новые слова и ставить спектакли. А вам нравятся такие занятия? …….. Сейчас мы тоже попробуем поставить маленький спектакль.

* *“Шалтай-Болтай”*

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

“Давайте поставим маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” - резко наклоняем корпус тела вниз. Итак, репетируем… А теперь выступаем. (Закончить выступление аплодисментами).

*Психолог:* А вы оказывается великолепные актеры! Ваш миниспектакль прошел на ура! Уверена, он очень понравился жителям Литературии. А вы знаете, в какую игру обожают играть они? Я вам сейчас расскажу! Жители Литературии знают очень много интересных историй особенно про свои имена. Каждый день они выбирают нового короля и рассказывают ему эти истории. Хотите попробовать сыграть в такую игру?

* *“Волшебный стул”*

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать “историю” имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» – он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), 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.

*Психолог:* Великолепно! Вам понравилось? ……… Узнали что-нибудь новое о себе? ……… А сейчас я вам предложу еще одну из любимых игр жителей Литературии. Каждое утро они ходят в гости к своим друзьям и знакомым и дарят им бумажки. Но бумажки эти не простые – на них написаны слова, и эти слова рассказывают людям об их характере.

* *«Список слов»*

Цель: сформировать у детей позитивное отношение к себе, повысить самооценку.

Каждому ребенку дается комплект слов. Он дожжен разделить карточки на равное количество между ребятами из группы на свое усмотрение. Если у его товарища присутствует такое качество – он дает ему карточку. В конце упражнения каждый ребенок зачитывает слова с карточек, врученных ему. Можно посчитать количество совпадений слов у каждого ребенка. Психологу необходимо подвести итог по карточкам для каждого ребенка и выразить свое положительное отношение.

*Комплект слов для группы из 4 человек:* симпатичный, приятный, справедливый, трудолюбивый, умный, смелый, терпеливый, надежный, хороший, здоровый, вежливый, честный, добрый, нежный, сильный, сообразительный, дружелюбный, способный, ответственный, хороший.

*Психолог:* Вы молодцы! Надеюсь, вы узнали много нового и интересного о себе. Теперь давайте встанем в круг.

* *«Мне понравилось, как ты сегодня…»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе.

«Сейчас каждый из вас, немного подумав, бросит мяч человеку напротив и скажет нам, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки». Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?

***Домашнее задание.***

*Психолог:* сегодня я дам вам домашнее задание. Его нужно будет выполнить в ваших бортовых журналах. Задание очень интересное – вам надо будет помочь жителям Литературии и сочинить небольшую сказку про школьные тревоги. Наверняка у вас есть любимый сказочный герой. Придумайте сказку о том, как он учится в школе. С какими трудностями сталкивается, чего боится. Напишите, что он чувствует и думает в такие моменты. Подумайте, кто или что может помочь ему преодолеть эти трудности и как это может произойти. Фантазируйте!

До следующей встречи! **(прощальный ритуал)**

**Занятие №5 «Музыкандия»**

**Материалы:** плакат с кораблем, наши законы, карта путешествия, музыка, магнитофон, повязки на глаза.

*Психолог:* Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим нашечетвертое путешествие. Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? ………. Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

* *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить группу на рабочий лад.

« Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

*Психолог:* А теперь разомнем наше воображение. Нам предстоит длинное путешествие.

* *“Дудочка”*

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!» (можно во время этого упражнения тихо включить подходящую музыку)

*Психолог:* Хочу вам сказать, что в стране Музыкандии жители очень любят танцевать. Хотите узнать их любимый танец? Давайте я вам объясню.

* *«Слепой танец»*

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

“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.

(После упражнения необходимо обсудить с детьми их ощущения; если возникли трудности, то выяснить причины).

*Психолог:* У вас все прекрасно получается! А давайте пофантазируем как танцуют учителя и ребята в вашей школе (при формулировке необходимо руководствоваться актуальной пугающей ситуацией детей, которая выясняется из предыдущих занятий).

* *ролевая игра «Слепой танец»*

Цель: вернуться в школьную ситуацию, проиграть пугающие роли в необычной ситуации (в танце).

Правила аналогичны правилам предыдущей игры. Возможна импровизация. Суть в том, чтобы дети примерили на себя пугающие роли и попробовали потанцевать сами и друг с другом из этих ролей.

(После упражнения необходимо обсудить с детьми их ощущения; если возникли трудности, то выяснить причины).

*Психолог:* Вы отлично двигаетесь и хорошо рассказываете о своих ощущениях во время танца. Мне это очень нравится. Теперь давайте сыграем в нашу игру «Мне понравилось, как ты сегодня…».

* *«Мне понравилось, как ты сегодня…»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Давайте оценим наше занятие. Но оценивать буду не я вас, а вы наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки». Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?

**!!!** Собрать бортовые журналы со сказками.

До следующей встречи! **(прощальный ритуал)**

**Занятие №6 «Природоведия»**

**Материалы:** плакат с кораблем, наши законы, карта путешествия, воздушные шары по кол-ву детей в группе, фотоаппарат, яркие картинки с животными, насекомыми, растениями, ноутбук или другая техника для просмотра сделанных во время занятия фотографий.

**!!!** (Во время всех упражнений психолог фотографирует детей с их предварительного согласия. В конце занятии все вместе их смотрят, желательно на большом экране).

*Психолог:* Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим наше пятое путешествие. Вот карта, итак, куда мы сегодня отправляемся? ………. Верно! Надо наполнить наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

* *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить группу на рабочий лад.

« Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

*Психолог:* Прекрасно! Мы добрались до берегов Природоведии. Жители этой страны обожают природу и разных животных. Они любят их фотографировать. Это их фотографии (показать фото). Раз мы у них в гостях, я предлагаю и нам сегодня пофотографироваться и в конце путешествия посмотреть наши фотографии. Вы согласны?

* *“Сосулька”*

Цель: расслабить мышцы рук.

“Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!”

*Психолог:* У вас отлично получилось! А сейчас мы объединимся и станем одной большой гусеницей.

* *“Гусеница”*

Цель: игра учит доверию, почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

“Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту. Маршрут буду говорить я (дети идут вперед, психолог говорит влево или вправо поворачивать; шарики не должны выпадать, разговаривать детям во время движения нельзя).

*Психолог:* Прекрасно! Вы справились с заданием! Сейчас я хочу вам предложить игру, которая называется “Зайки и слоники”.

* *“Зайки и слоники”*

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся” и т.д. Дети показывают. “Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?” Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. “А что делают зайки, если видят волка?...” Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. “А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... ” Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

*Психолог:* Вы отлично изображаете животных и особенно слона! Мне очень понравилось. Теперь давайте сыграем в нашу игру «Мне понравилось, как ты сегодня…».

* *«Мне понравилось, как ты сегодня…»*

Цель: дать детям положительную обратную связь, поднять самооценку, придать уверенность в себе.

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, скажет своему соседу справа, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Итог: «Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки».

Далее идет более детальное обсуждение занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что понравилось? Какие испытывали трудности?

До следующей встречи! **(прощальный ритуал)**

**Занятие №7 «Рефлексия»**

**Материалы:** плакат с кораблем, наши законы, карта путешествия, рисунки детей со 2го занятия, сочиненные ими сказки, листы А4, фломастеры.

*Психолог:* Добрый день, моя отважная команда! Рада вас всех видеть на палубе нашего корабля! Сегодня мы совершим наше последнее путешествие и вернемся домой. Давайте наполним наши паруса ветром. Помните, как мы это делали?

* *“Корабль и ветер”*

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

* *Беседа с детьми*

*Психолог:* Сейчас я хочу попросить вас вспомнить все наши с вами путешествия. Расскажите, что вам больше всего понравилось и запомнилось……… А мне очень понравились ваши рисунки!

- Обсудить с детьми их индивидуальные диагностические рисунки (занятие№2). Попросить провести аналогию со своей сложной ситуацией в школе. Дать ребенку выговорить свои переживания. Придумать с группой выход из подобной ситуации. Проиграть его.

*Психолог:* А вы помните в какие игры мы с вами играли? Какая вам понравилась больше всего? ……… (сыграть в одну из расслабляющих игр).

* *Беседа с детьми*

А вы помните, как вы придумывали дома сказки? Сегодня я хотела бы о них вспомнить. Я с удовольствием прочитала их. Они очень интересные! И мне хотелось бы задать вам несколько вопросов.

- Обсудить с детьми придуманные ими сказки про трудности в школе. Попросить провести аналогию со своей сложной ситуацией в школе. Дать ребенку выговорить свои переживания. Придумать с группой выход из подобной ситуации. Проиграть его.

*Психолог:* Я думаю, наше путешествие удалось! Теперь вы знаете что нужно делать для того, чтобы не переживать и не волноваться. И вы сами придумали, как это сделать! Мне кажется, вы стали намного умнее и увереннее в себе после наших путешествий.

* Мне бы хотелось, чтобы вы сейчас нарисовали мне свое настроение и подписали свой рисунок на память для меня. Я буду хранить их в своем бортовом журнале и когда мне будет трудно – вспоминать о наших путешествиях (дети рассуют на А4 фломастерами 2-3 минуты).

**Спасибо вам большое! До свидания! Желаю вам удачи!**

**(прощальный ритуал)**

**Список литературы**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2000.
2. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб., 1995.
3. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль, 1997.
4. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2007.
5. Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1990.

**Приложение 1**

Содержание страниц твоего бортового журнала

Каждое занятие тебе надо записать в твой журнал. Используй для этого выделенные жирным шрифтом заголовки.

**Занятие первое; дата занятия, день недели.**

**Сегодня мне понравилось** (написать то, что тебе запомнилось и понравилось)

**Сегодня мне не понравилось** (написать то, что тебе сегодня не понравилось)

**Я думаю** (здесь ты можешь записать интересные мысли, которые к тебе пришли во время занятия или после него)

**Домашнее задание** (выполняй здесь те задания, которые получаешь)

*Ты можешь оформлять свой бортовой журнал, как тебе нравится. Можешь наклеивать картинки, рисовать, раскрашивать.*

**Приложение 2 «Наши законы»**

