**Коррекционно-развивающая программа по снижению тревожности: "Я – все смогу!" (для детей старшего дошкольного возраста)**

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями Министерства образования к обязательной документации педагога-психолога.

Данная программа направлена на снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста. В основу программы была положена директивная игровая терапия из пособия Костина Л.: «Игровая терапия с тревожными детьми»; психологические игры, упражнения, сказки. Хухлаевой О.В., материалы психокоррекционной работы с детьми Лютовоа Е.К. Монина Г.Б. «Шпаргалка для родителей».

Одной из актуальных проблем является снижение уровня тревожности у дошкольников, так как высокая тревожность оказывает отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты любой деятельности дошкольников. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью.

Цель данной программы – снижение уровня тревожности дошкольника путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

Задачи:

Создать условия для преодоления зажатости и безынициативности.

Способствовать развитию умений решать проблемные ситуации.

Создавать условия для принятия самостоятельных решений, для формирования внутренней позиции.

Методические приемы, используемые в программе:

Словесные и подвижные игры.

Беседы, направленные на развитие самосознания ребенка.

Проигрывание проблемных ситуаций.

Рисование.

Релаксация.

В программе используются элементы игротерапии, сказкотерапии.

Структура занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнения на релаксацию.

Упражнения на повышение самооценки.

Упражнения на сплочение группы.

На занятиях каждого цикла психолог рассказывает сказку. При этом ребенку предлагается сопровождать сказочный сюжет соответствующими движениями. На занятиях первого цикла психолог может показывать движения и выполнять их вместе с ребенком. В ходе последующих циклов придумать движения предлагается самому ребенку. Если дети затрудняются одновременно придумывать продолжение сказки и изображать его движением, то психолог может включать движения ребенка, начиная с третьего или четвертого занятия, при этом на предыдущих занятиях он сам должен изображать сюжет, придуманный ребенком

Программа включает в себя 10 занятий. Занятия проводится один раз в неделю, в форме мини-тренингов, продолжительностью 20–30 минут; количество человек в группе 2–6 человек..

Материалы для занятий: магнитофон, карандаши, краски, бумага, кисточки, разрезные открытки, стулья, фломастеры, маски животных, строительный материал, аудиозапись звуков живой природы.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Цели** | **Наименование форм работы и упражнение** |
| 1. Будь смелым | Блок 1  Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей. | 1. Приветствие «Подари подарок другу»  2. Беседа: «Будь смелым».  3. Релаксация «Воздушный шарик»  4. Закончи сказку «Два брата»  5. Рисование любимого героя.  6. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу» |
| 2.Поверь в свои силы | Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей, развитие воображения | 1. Приветствие «Я дарю тебе».  2. Беседа: «Поверь в свои силы».  3. Упражнение: «Продолжи предложение».  4. Упражнение «Корабль и ветер»  5. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу». |
| 3.можешь оказать помощь людям | Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей, расслабление мышц рук. | 1. Приветствие «Посылаем любовь»  2. Упражнение «Сосулька»  3. Закончи сказку «Дедушка и внучек»  4. Рисование любимого героя.  5. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу» |
| 4. всё можешь | Создание условий для снижения тревожности. | 1. Приветствие «Передай чувство»  2. Упражнение «Я есть, Я буду»  3. Упражнение: «Театр масок».  4. Закончи сказку «Охотники»  5. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу». |
| 5. Верь в себя | Блок 2  Создание условий для снижения уровня тревожности, развития способностей самостоятельно решать проблемные ситуации. | 1. Приветствие «Комплемент».  2. Беседа: «Верь в себя».  3. Упражнение: «Стройка».  4. Закончи сказку «На море»  5. Рисование: «Я и море.»  6. Психогимнастика: «Игра с песком».  7. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу». |
| 6. Тебя любят | Создание условий для снижения уровня тревожности, развития способностей самостоятельно решать проблемные ситуации. | 1. Приветствие «Что тебе нравится в соседе».  2. Рисование: «Имя – контур».  3. Закончи сказку: «Белки и орехи»  4. Упражнение: «Дружба».  5. Упражнение: «Я – очень хороший».  6. Упражнение: «Винт».  7. Ритуал прощания. |
| 7. Люби близких | Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации. | 1. Приветствие «Подари подарок».  2. Беседа: «Как любить своих близких?».  3. Упражнение «Найди свою половину»  4. Закончи сказку: «В лесу»  5. Рисование «Моя семья».  6. Релаксация: «Небо».  7. Ритуал прощания. |
| 8. Умей справляться с трудностям | Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации. | 1. Приветствие «Что тебя привлекает в соседе»  2. Беседа: «Как вы справляетесь с трудностями».  3. Игра: «Волны».  4. Закончи сказку: «На реке»  5. Рефлексия: «Ладошки».  6. Релаксация: «Ручей».  7. Ритуал прощания «Подари улыбку». |
| 9. Прими решение | Блок 3  Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способности самостоятельно принимать решения. | 1. Приветствие: «Подари подарок».  2. Упражнение «Ищем клад».  3. Закончи сказку: «Прими решение».  4. Упражнение «Звериные чувства».  5. Игра: «Смелые ребята».  6. Ритуал прощания «Подари улыбку». |
| 10.Итоговое | Создание условий для снижения уровня тревожности, формирование внутренней позиции. | 1. Приветствие: «Что тебя привлекает в соседе».  2. Игра «Клеевой дождик». «Кенгуру».  3. Упражнение: «Зайцы и слоны».  4. Упражнение: «Крылья».  5. Рисование: «Мое взрослое будущее».  6. Упражнение: «Я очень хороший».  7. Ритуал прощания «Подари улыбку» |

**Содержание программы**

1 Блок

Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей через релаксации: «Воздушный шарик» «Корабль и ветер»; психогимнастику: «Смена ритмов», «Волшебный шарик». Повышение самооценки через игру: «Я есть, Я буду». Формирование среды для сплочения группы детей и развития эмпатии через ритуал приветствия и ритуал прощания: «Передай чувство» «Подари улыбку» «Подари подарок соседу». Закрепление ребенком позиции режиссера, обучение самостоятельно владеть ролью – образом, придумывание сюжета в сказке «Два брата» «Злая фея» «Дедушка и внучек» «Охотники».

2 Блок

Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способности самостоятельно решать проблемные ситуации через придумывание окончания в игровых историях: «Белки и орехи» «Рыбаки» «В лесу» «На реке». Снятие мышечных зажимов упражнение «Винт» «Игра с песком». Повышение своей значимости: игра «Ладошки» «Мое имя» «Волшебный мешочек» «Зайцы и слоны» «Мы тебя любим».

3 Блок

Создание условий для снижения тревожности, развитие способности самостоятельно принимать решения, создание внутренней позиции в игровых ситуациях: «Как быть» «Прими решение». Сплочение детей друг с другом в игре «Клеевой дождик» «Кенгуру», «Ищем клад». Формирование умения управлять своими эмоциями: «Звериные чувства». Развитие уверенности: упражнение: «Крылья», «Я очень хороший» «Смелые ребята».

Занятие 1. Будь смелым

Цель: создание условий для снижения тревожности через закрепление ребенком позиции режиссера.

Задачи:

создавать условия для снижения напряжения у детей;

способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.

Материал: шапочки для брата Бом и Минь. Лист бумаги, краски.

**Занятие №1**

1. Приветствие «Подари подарок другу»

2. Беседа: «Будь смелым».

3. Релаксация «Воздушный шарик»

4. Закончи сказку «Два брата»

5. Рисование любимого героя.

6. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу»

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1) – Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Приветствие «Подари подарок другу»:

– Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

2) Беседа: «Что значит быть смелым?»

Ответы детей.

3) Релаксация «Воздушный шарик»

– Представьте себе, что сейчас мы будем с тобой надувать шарики. Вдохните воздух, поднимите 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 растут узоры на нем. Дуйте осторожно. А теперь покажите их друг другу.

4) Продолжи сказку:

– Сейчас мы разыграем с вами сказку. Кто из вас какую роль хотел бы играть?

*Дети выбирают. Психолог читает, дети показывают.*

«Жили, были два брата — Бом и Минь. Бом был сильный, смелый и никогда не унывал (психолог показывает смелого, веселого; просит ребенка повторить), а Минь всего боялся, плакал и часто не знал, что делать (психолог показывает боязливого, плаксивого брата; просит ребенка повторить).

Братья очень дружили и всегда были вместе (психолог берет ребенка за руку и показывает, как дружили Бом и Минь).

Но вот однажды на их страну напал злой дракон. Он отнял у людей всю еду (психолог показывает злого дракона, «летает» по комнате; просит ребенка повторить).

Тогда, Бом решил прогнать этого дракона. Собрался он, попрощался с родителями, братом и друзьями, сел на коня и уехал, (психолог показывает, как. Бом простился со всеми и поскакал на коне; просит ребенка повторить).

Минь хотел поехать с братом, но очень боялся, поэтому остался дома (психолог показывает, как Минь боялся; просит ребенка повторить).

Прошло много времени, и от Бома не было никаких известий. Тогда родители послали Миня выручать брата" и прогонять дракона. Минь долго плакал, но делать нечего — собрался он, сел на коня и отправился в путь (психолог показывает, как Минь поплакал, сел на коня и медленно поехал; просит ребенка повторить).

Приехал Минь к пещере дракона. Смотрит, а дракон превратил Бома в камень (психолог изображает камень; просит ребенка повторить).

Испугался Минь, хотел уже убежать (психолог показывает, как Минь испугался; просит ребенка повторить), но тут появился Добрый волшебник...»

Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

Что произошло дальше?

Что сделал Минь?

*Рисование:*

– Нарисуйте того героя, который вам понравился.

Обсуждение.

Ритуал прощания «Подари улыбку другу».

**Занятие №2**

1. Приветствие «Я дарю тебе».

2. Беседа: «Поверь в свои силы».

3. Упражнение: «Продолжи предложение».

4. Упражнение «Корабль и ветер»

5. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу».

1) – Добрый день ребята, предлагаю вам поприветствовать друг друга.

Приветствие «Подари подарок другу»:

– Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

2) Беседа: «Поверь в свои силы».

Ответы детей.

3) Упражнение: «Продолжи предложение».

*Психолог: Продолжите предложение:*

Я радуюсь когда….

Я люблю чтобы….

Мне важно……..

Меня огорчает…

Мне важно…..

Я вижу что…

Меня волнует…

4) Упражнение "Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

"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 кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!"

Упражнение можно повторить 3 раза.

5) Ритуал прощания «Подари улыбку другу».

**Занятие № 3**

1. Приветствие «Посылаем любовь»

2. Упражнение «Сосулька»

3. Закончи сказку «Дедушка и внучек»

4. Рисование любимого героя.

5. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу»

1) Приветствие «Посылаем любовь»

2) Упражнение «Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать 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!"

3) Закончи сказку «Дедушка и внучек»

Детям предлагается следующий сюжет:

«В одной деревне жили-были дедушка и внучек. Очень им было хорошо вместе. Они часто играли, читали книжки, и очень им весело жилось (психолог берет ребенка за руку, показывает, как дедушка и внучек веселились, играли, просит повторить).

Но вот однажды на лугу они играли в догонялки и дедушка провалился в глубокую яму (психолог изображает, как дедушка с внучком играли и дедушка провалился в яму; просит ребенка повторить). Внучек звал-звал дедушку, но тот не отзывался. Внучек очень испугался и долго плакал на краю ямы (психолог изображает, как испугался и плакал внучек; просит ребенка повторить).

Но делать нечего – решил внучек вытащить дедушку. Прыгнул он в яму и попал в сказочный лес (психолог показывает, как внучек прыгнул в яму и удивился сказочному лесу; просит ребенка повторить).

Идет внучек по лесу, зовет дедушку и вдруг видит – сидит на пеньке зайчик (психолог изображает зайчика; просит ребенка повторить). Испугался внучек, а зайчик ему говорит: „Здравствуй, мальчик. Дай мне конфетку”. Сначала внучку было жалко конфетку (психолог показывает, как внучку было жалко отдавать конфету; просит ребенка повторить), но потом он все-таки отдал ее (психолог показывает, как внучек отдает конфету; просит ребенка повторить), а зайчик и говорит: „Я вижу, ты не жадный мальчик. Спасибо тебе за конфетку. Я знаю, что твой дедушка у Хозяина земли”. Сказал зайчик все это и исчез. Пошел внучек искать Хозяина земли. Долго он шел (психолог показывает, как внучек идет; просит ребенка повторить).

Уже ноги у него стали болеть (психолог показывает, как внучек идет, хромая; просит ребенка повторить), но он все искал дворец Хозяина земли, чтобы спасти дедушку. И вдруг лес расступился, и на поляне увидел внучек красивый замок. Пошел он к этому замку, как вдруг выскочили злые человечки (психолог изображает злых человечков; просит ребенка повторить).

Хотел внучек убежать, но тут появился зайчик и говорит: „Вот тебе волшебный шарик. Он поможет тебе добраться до дворца, но во дворце он исчезнет”. Сказал это и убежал...»

Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

– Что произошло дальше?

– Как внучек победил злых человечков?

Затем следует продолжение сказки:

«Пришел внучек во дворец (психолог показывает, как оглядывается внучек, удивляется; просит ребенка повторить).

И только он переступил через порог, как шарик исчез. Опечалился внучек, но делать нечего, пошел он искать дедушку (психолог изображает, как внучек опечалился; просит ребенка повторить).

Долго бродил он по огромному дворцу и наконец пришел в большой зал, а там сидит на троне Хозяин земли...»

Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

– Что произошло дальше?

– Что сделал внучек?

4) Рисование любимого героя

Обсуждение

5) Ритуал прощания «Подари улыбку другу».

**Занятие № 4**

1. Приветствие «Передай чувство»

2. Упражнение «Я есть, Я буду»

3. Упражнение: «Театр масок».

4. Закончи сказку «Охотники»

5. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу».

1) Приветствие «Передай чувство»

2) Упражнение «Я есть, Я буду»

«Я есть, Я буду»

Ребенку предлагается рассказать, какой он сейчас: внешность, чувства, качества, поведение. По желанию ребенка он может использовать для рассказа свои рисунки, предметы в комнате, иллюстрации в книжках, игрушки и другой вспомогательный материал. Психолог может использовать аудио- или видеозапись рассказа.

Затем ребенку предлагается рассказать, каким он хочет стать: также внешность, поведение, чувства, качества. Здесь также могут использоваться вспомогательные средства для составления рассказа. Желательно, чтобы психолог использовал и на этом этапе аудио- или видеозапись. После этого ребенку предлагается прослушать (просмотреть) два рассказа и сравнить их. Если присутствуют отличия, то ребенку самому представляется возможность придумать, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет..

4) Упражнение: «Театр масок».

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

"Ребята! Мы с вами посетим "Театр Масок". Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга". Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. "Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр". Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. "Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком". Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. "Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!"

Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так: "Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!"

"Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!"

Источник: книга Елены Лютовой и Галины Мониной "Шпаргалка для взрослых".

5) Ритуал прощания «Подари улыбку другу».

**Занятие №5**

1. Приветствие «Комплемент».

2. Беседа: «Верь в себя».

3. Упражнение: «Стройка».

4. Упражнение «На берегу моря».

5. Рисование: «Я и море.»

6. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу».

1) Приветствие «Комплемент».

2) Беседа: «Верь в себя».

Обсуждение

3) Упражнение: «Стройка».

Любое здание – модульная композиция. Подобные элементы различного масштаба образуют неповторимый рисунок сооружения, их ритм организует пространство вокруг здания и внутри. В упражнении дети придумывают различные сквозные ажурные конструкции и используют их в качестве модулей для создания своих домов. Дома получаются не законченные – а рождающиеся, растущие на глазах.

Порядок работы: выбираем элементы, из которых будем составлять конструкцию дома (прямоугольники, трапеции, треугольники, дуги, сегменты окружностей). Но для каждого рисунка – не более трёх элементов. Внизу ставим большие фигуры, вверху – меньшие по размеру. Чередование фигур – произвольное. Внутри подобных фигур рисуем и одинаковый геометрический орнамент. Рисуя орнамент, оставляем многочисленные незакрашенные просветы. В результате конструкция получится «сквозной», ажурной. Для нижних фигур используем тяжёлые цвета, выше используем лёгкие цвета (более светлые и более бледные).

Материал: бумага (А4), фломастер.

4) Упражнение «На берегу моря».

Цель: расслабление, снятие психоэмоционального напряжения.

Дети ложатся на ковер. Психолог включает музыку «Шум моря» и спокойным ровным голосом говорит: «Закройте глаза, представьте, что мы лежим на берегу моря. Светит теплое солнышко, мы греемся на нем. Ручки и ножки расслаблены. По телу разливается тепло. Дует ласковый ветерок (в этот момент можно погладить каждого ребенка). Дышим спокойно и глубоко. Набираем полные легкие воздуха и выдыхаем весь воздух. Нам хорошо и спокойно. Море спокойное, а под водой плавают разноцветные сказочные рыбки. Представьте, какие они красивые: голубые, желтые, зеленые – они блестят и переливаются. А мы лежим на берегу, и все заботы и тревоги покидают нас, уплывают как рыбки. Потихоньку открываем глаза, можно потянуться, возвращаемся в нашу комнату».

5) Рисование: «Я и море.»

6) Ритуал прощания «Подари улыбку соседу».

**Занятие №6**

1. Приветствие «Что тебе нравится в соседе».

2. Рисование: «Имя – контур».

3. Закончи сказку: «Белки и орехи»

4. Упражнение: «Дружба».

5. Упражнение: «Я – очень хороший».

6. Упражнение: «Винт».

7. Ритуал прощания.

1) Приветствие «Что тебе нравится в соседе».

2) Рисование: «Имя – контур».

Игра помогает повысить у ребенка уровень самопринятия.

Психолог предлагает ребенку написать свое имя на листе бумаги ярким фломастером. Если он пока не умеет писать, то имя пишет взрослый. При этом ребенок обязательно четко читает написанное и обводит написанное имя пальцем.

Затем ребенку предлагается разрисовать, украсить, раскрасить свое имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво.

Как вариант этой игры для разрисовывания может использоваться контур фигуры мальчика или девочки, соответствующий полу ребенка. Тогда под контуром психолог пишет имя ребенка и предлагает ему красиво разрисовать уже не имя, а контур.

3) Закончи сказку: «Белки и орехи»

Психолог в медленном темпе читает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«Жили-были в одном лесу белочки с большими пушистыми хвостами, маленькими лапками и смешными мордочками. И такие они были веселые, быстрые. А еще в этом лесу жили маленькие гномы. Однажды белки набрали много орехов, чтобы запастись ими на зиму. Белки очень долго работали. Перекидывали орешки друг другу и аккуратно складывали их в дупло. К вечеру белочки очень устали, но все равно были очень довольны, что набрали столько орехов. Легли белочки спать. Утром проснулись и первым делом побежали посмотреть, как там их орехи, а орехи пропали...»

Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

– Куда делись орехи?

– Что было дальше?

– Что сделали белки?

– Чем дело кончилось?

4) Упражнение «Дружба»

Цели: Для детей начальной школы дружба очень важна. Со своими друзьями дети могут делиться такими вещами, о которых они не говорят с родителями. Они могут идентифицироваться со своими друзьями и открывать для себя новые ценности, идеи и способы поведения. В дружбе впервые возникает эмпатия, которая может потом распространиться и на других людей.

Инструкция: Можете ли вы мне сказать, почему человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что твой хороший друг (подруга) делает для тебя? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хорошие друзья похожи на брата или сестру? А чем они отличаются?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вздохните глубоко.

Теперь представь себе, что ты находишься в окружении нескольких своих друзей... Это совершенно особые люди в твоей жизни – люди, с которыми тебе хорошо. Ты можешь им доверять, рассказывать им обо всех важных событиях своей жизни и о своих сокровенных чувствах... (15 секунд.) Посмотри внимательно на каждого в отдельности и подумай, почему он или она так важны для тебя... (15 секунд.) Теперь взгляни на всех своих друзей. Может быть, кто-то из них тебе особенно дорог? Если это так, тогда скажи ему (ей), как тебе нравится, когда вы вместе, и как тебе важна дружба с ним (ней)... (15 секунд.)

Теперь послушай, что скажет тебе твой лучший друг (подруга) о том, почему он (она) тоже дорожит дружбой с тобой... (15 секунд.) А сейчас я хотел бы, чтобы вы попрощались со своими друзьями и снова вернулись бы в наш класс. Потянись немного и открой глаза.

Анализ упражнения:

Каких друзей ты видел?

Видел ли ты своего лучшего друга?

Что вы друг другу сказали?

Почему эти друзья так ценны для тебя?

Что делаешь ты вместе со своими друзьями? Вы играете вместе, разговариваете друг с другом, ходите иногда куда-нибудь вместе?

Что ты делаешь, чтобы сохранять дружбу с ними?

Ревнуешь ли ты их иногда?

5) Упражнение: «Я – очень хороший».

Упражнение «Я очень хороший — ты очень хороший».

Детям предлагается повторить слово вслед за ведущим в соответствии с предлагаемой им громкостью несколько раз: шепотом, громко, очень громко. Ведущий, таким образом, сначала пришептывает, проговаривает, выкрикивает слова «я», «очень», «хороший».

6) Упражнение: «Винт».

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!"

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

7) ) Ритуал прощания «Подари улыбку соседу».

**Занятие №7**

1. Приветствие «Подари подарок».

2. Беседа: «Как любить своих близких?».

3. Упражнение «Найди свою половину»

4. Закончи сказку: «В лесу»

5. Рисование «Моя семья».

6. Релакс для детей «Небо»

7. Ритуал прощания.

1) . Приветствие «Подари подарок».

2) Беседа: «Как любить своих близких?».

Ответы детей

3) «Найди друга». Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать своего друга (ил родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями. (так же можно провести данное упражнение с игрушками. Ребёнок выбирает себе игрушку и хорошо её изучает, последующий ход игры как и с друзьями)

4) «В лесу»

Психолог в медленном темпе читает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«В одном лесу жили красивые, важные львы и большие тигры. Все они питались антилопами. Однажды львы переловили всех антилоп. Тигры остались без еды...»

Детям необходимо продолжить сюжет. Здесь используется оценка поведения ребенка взрослым.

5) Рисование «Моя семья».

6) Релакс для детей «Небо»

Цель: расслабление, ощущение покоя, приобретение способности управлять своими мыслями. Осознание того, что отвлекает, и избавление от этого.

Время: 5 мин.

Возраст: от 6 лет.

1.Сядь в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола (можно сесть на пол, скрестив ноги). Закрой глаза.

2.Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если ты о чем-то думаешь, пусть твои мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на небе. Человек, смотрящий на облака, - внутренний наблюдатель, тот, кто всегда наблюдает за твоими мыслями.

3.Внутренний наблюдатель очень спокоен, уравновешен и счастлив. Ты ощущаешь покой, тишину и радость.

4.Открой глаза. Некоторое время посиди спокойно. Затем медленно встань.

7) Ритуал прощания «Подари улыбку другу».

**Занятие № 8**

1. Приветствие «Что тебя привлекает в соседе»

2. Беседа: «Как вы справляетесь с трудностями».

3. Игра: «Волны».

4. Закончи сказку: «На реке»

5. Рефлексия: «Ладошки».

6. Релаксация: «Ручей».

7. Ритуал прощания «Подари улыбку».

1) Приветствие «Что тебя привлекает в соседе»

2) Беседа: «Как вы справляетесь с трудностями».

Ответы детей

3) Игра: «Волны».

Дети садятся в круг, а взрослый предлагает им вспомнить лето, когда они купались в речке, в пруду...

«Но лучше всего купаться в море, — говорит он, — потому что в море волны и так приятно, когда они ласково гладят и омывают тебя. Волны такие веселые, добрые! И все очень похожи друг на друга. Давайте попробуем искупать друг друга в таких волнах! Давайте встанем, улыбнемся и попробуем изобразить волны руками». Дети изображают волны вслед за ведущим, который следит за тем, чтобы все волны были ласковые и веселые.

После такой «тренировки» взрослый предлагает всем детям по очереди «искупаться в море». «Купающийся» становится в центре, а «волны» по одной подбегают к нему и ласково поглаживают его, совершая одинаковые движения. Когда все волны «погладят купальщика», он превращается в волну, а в море «ныряет» следующий.

4) Закончи сказку: «На реке»

Психолог в медленном темпе читает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«На одной быстрой и широкой реке жили бобры. Они не могли быстро плавать и поэтому хотели, чтобы река текла медленно. Собрались бобры все вместе и построили на реке запруду. Долго работали бобры: таскали деревья, перекрывали речку, замазывали щели глиной. К вечеру они очень устали и пошли спать. Пришли бобры утром к запруде и увидели там много рыбы, которая из-за запруды не могла проплыть дальше...»

Детям необходимо продолжить сюжет. Здесь используется оценка поведения ребенка взрослым.

5) Рефлексия: «Ладошки».

Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем психолог просит на каждом получившемся на бумаге пальце написать что-нибудь хорошее о себе. Если дети еще не умеют писать, то они могут нарисовать.

После этого ведущий собирает «ладошки», читает их группе, а дети угадывают, где чья «ладошка».

6) Релаксация: «Ручей».

Присаживайтесь поудобнее, давайте возьмемся за руки, расслабимся. Мысленно представьте себе, что внутри каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним мысленно поиграем. Представим, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу. Представьте, что вместе с водичкой мы передаем друг другу радость. Замечательно. Я вас люблю.

7) Ритуал прощания «Подари улыбку другу».

**Занятие № 9**

1. Приветствие: «Подари подарок».

2. Упражнение «Ищем клад».

3. Закончи сказку: «Прими решение».

4. Упражнение «Звериные чувства».

5. Игра: «Смелые ребята».

6. Ритуал прощания «Подари улыбку».

1) Приветствие: «Подари подарок

2) Упражнение «Ищем клад».

Детям предлагается выстроиться в ряд по какому-либо признаку. Например:

по длине шорт и платьев, начиная с самых длинных;

по длине шорт и платьев, начиная с самого короткого;

по цвету глаз, начиная с самых светлых;

по цвету глаз, начиная с самых темных;

по цвету волос, начиная с самых светлых;

по цвету волос, начиная с самых темных и т.д.

Затем детям нужно разделиться на команды, например с самыми светлыми глазами и с самыми темными. Затем детям дается задание найти с помощью карты-плана «клад», который спрятан в комнате.

Особенности использования этой игры с тревожными детьми состоит в том, что лучше давать задание найти «клад» отдельно каждой команде. Причем соревновательный момент включать нельзя, и если дети начинают торопиться и волноваться, психолог должен сразу же остановить их и объяснить, что главное в игре – это найти «клад», а не найти его быстро.

3) «Прими решение»

Психолог в медленном темпе читает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«В одном городе жила девочка. Она была умная, хорошая девочка, но постоянно все теряла. Однажды девочка очень торопилась в школу, но никак не могла найти ключи от квартиры. Девочка обыскала весь дом, все карманы, но их нигде не было. Долго думала девочка, что же ей делать: остаться дома и пропустить школу или пойти в школу и оставить дверь открытой? Решила девочка пойти в школу. Пришла она на урок, открыла портфель, чтобы достать учебники, и... увидела ключи...»

Детям предлагается продолжить сказку.

4) Упражнение «Звериные чувства».

Для проведения игры необходим набор картинок с изображением известных животных. Психолог раскладывает по очереди перед ребенком картинки и просит назвать основные качества животного: например, зайчик – страх, боязливость; лев – смелость; лиса – хитрость; филин – ум и т.д.

Затем психолог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит ребенка описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, психолог может ему помочь. Например, психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким „звериным чувством”, которое похоже на твое». Ребенок может сказать, что он почувствовал себя как зайчик – он испугался. Психолог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал?.. Ты был бы как кто?». Ребенок может сказать, что он был бы умный, как филин: он быстро убрал бы все осколки и мама ничего бы не узнала. В таком случае с ребенком нужно поговорить о том, на какой больше похож его поступок, на умный или на хитрый? Далее можно обговорить варианты поведения, предлагая ребенку рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении этой игры желательно избегать оценок поведения ребенка, так как основная цель здесь — не нравственное воспитание, а научение ребенка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

5) Игра: «Смелые ребята».

6) Ритуал прощания «Подари улыбку другу».

**Занятие № 10**

1. Приветствие: «Что тебя привлекает в соседе».

2. Игра «Клеевой дождик». «Кенгуру».

3. Упражнение: «Зайцы и слоны».

4. Упражнение: «Крылья».

5. Рисование: «Мое взрослое будущее».

6. Упражнение: «Я очень хороший».

7. Ритуал прощания «Подари улыбку»

1) Приветствие: «Что тебя привлекает в соседе».

2)

3) "Зайки и слоники"

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

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". 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.

4)

5)

6)

7) Ритуал прощания «Подари улыбку другу».