

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Принято:

Советом Центра
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

Утверждено:

директор МБУ «ЦПП»
Земба И.Ю.
Приказ № 12 от «30» 08 2021г.

**Программа индивидуальных
коррекционно-развивающих
занятий
«Коррекция страхов и
тревожности у детей»**

Составитель: **Черенкова
Дарья Николаевна,
педагог-психолог
МБУ «ЦПП»**

г. Красный Сулин

2021 г.

Пояснительная записка

Страх - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Исследования, которые были проведены, подтверждают, что в старшем дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они во многом носят возрастной переходящий характер. Что к моменту поступления в школу у детей наблюдается достаточно высокий уровень тревожности и опасения перед поступлением в школу.

Многие страхи в подростковом возрасте являются развитием ранее предшествующих страхов и тревог. Поэтому чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их отсутствия в подростковом возрасте. Если психологическая, родительская и медицинская помощь будет оказана в дошкольном возрасте, можно рассчитывать на эффект предупреждения развития психастенических черт характера и невроза в подростковом возрасте.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Устойчивые страхи - это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера.

Однако следует помнить, что в дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной переходящий характер. Если в этом возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено благоприятное время для формирования чувства ответственности.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно

заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье.

Для оказания помощи детям в этой ситуации необходимо работать с ближайшим окружением: как только «убираются» внешние фрустраторы, эмоциональное состояние ребенка автоматически нормализуется. Поэтому консультирование родителей является наиболее эффективным, так как направлено на устранение причины, проблемы.

В родительских анкетах на вопрос: “Есть ли у ребенка страхи, связанные с чем-либо?” мамы указывают на...мультфильмы как на один из источников страха. Это и понятно, так как современные мультфильмы заселены вампирами, приведениями, Шреками!

Так же родители жалуются на то, что их дети боятся темноты, привидений, “бабаек”, боятся купаться, оставаться одни в комнате и т. д., поэтому тема преодоления страхов у детей дошкольного возраста актуальна на настоящий момент.

Необходимость введения данной программы обусловлена запросом родителей: “Как помочь детям в преодолении их страхов?” Ведь, если вовремя ребенок не преодолеет свой страх, а взрослые ему не помогут в этом, то этот страх может перерасти в нервно-психические расстройства.

Под влиянием страхов у детей дошкольного возраста может возникнуть состояние эмоционального перенапряжения, которое проявляется различными изменениями в поведении: заторможенность, импульсивность, непредсказуемые действия и др. Наличие устойчивых страхов говорит о том, что ребенок не способен справиться со своими чувствами, не может контролировать их.

В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и чаще всего носят возрастной характер.

Цели и задачи коррекционно-развивающей программы

по преодолению страхов у детей 5–7 лет

Цель – создание условий для преодоления страхов у ребенка старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания у ребенка 5 – 7 лет.

- Обучение ребенка дошкольного возраста игровому проигрыванию своих переживаний психологического содержания.

- Обучение ребенка дошкольного возраста адекватной психологической защите.

Критерии эффективности программы:

повышение уверенности в себе;

снижение тревожности;

снижение количества страхов;

улучшение взаимоотношений родитель - ребёнок

1 этап — диагностический.

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у ребенка.

Диагностика:

Тест "Страхи в домиках" (А.И. Захарова и М.А. Панфиловой)
(Приложение 1)

Тест "Тревожности" (Р. Тэмлл, М. Дорки, В. Амен.)

2 этап - информационный.

Цель: информирование родителей об имеющихся нарушениях в развитии ребенка.

3 этап - практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья ребенка.

4 этап - контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

Организация коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей

Описание режимных моментов коррекционной работе

Предлагаемая программа по устранению и преодолению страхов старших дошкольников предполагает работу на двух уровнях:

1. Работа с ближайшим окружением ребенка (родители).

Форма работы: анкетирование, индивидуальные консультации.

2. Работа с ребенком (индивидуальные занятия).

Продолжительность занятий: 30 минут 1 раз в неделю

Содержание программы

Занятия проводятся в индивидуальной форме. В них используются этюды, сказки, игры-инсценировки, сюжетно-ролевые игры.

I этап

знакомство,

осознание правил поведения в социуме и потребности их выполнения,

создание благоприятных условий для активизации ребенка,

знакомство с различными эмоциональными состояниями через этюды.

II этап

создание условий для преодоления страхов у ребенка,

формирование навыков выражения эмоционального настроения,

содействие развитию навыков оценки своего поведения,

совершенствование путей преодоления страхов, выражения чувства страха в рисунке.

Условия проведения занятий:

1. принятие ребёнка таким, какой он есть;
2. нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
3. учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;

4.начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;

6.игра не комментируется взрослым;

7.в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Структура игрового занятия.

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

Тематическое планирование

Название темы	Количество часов
Занятие 1. Разминка «Шалтай-болтай» Игра «Мое имя» Упражнение «Рисование самого себя» Упражнение «Винт» Упражнение «Художники-натуралисты» Упражнение «Неваляшка» Упражнение «Горячие ладошки»	30 мин
Занятие 2. Разминка “ Росточек под солнцем” Упражнение “ Что я люблю?” Упражнение “ Лягушки на болоте” Игра «Водопад» Упражнение «Штанга» Упражнение «Танцующие руки» Игра «Четыре стихии» Рисование на тему “ Моё настроение”	30 мин
Занятие 3. Игра “ На что похоже моё настроение?” Упражнение “ Превращения” Упражнение “ Закончи предложение” Упражнение “ Пружинка” Упражнение «Лисенок» (этюд на выражение страха). Упражнение «Штанга» Упражнение «Один дома» Рисование на тему “ Волшебные зеркала Упражнение “ Горячие ладошки”	30 мин
Занятие 4. Упражнение “ На лесной полянке”	30 мин

Упражнение “ Расскажи свой страх”. Упражнение «Отработка эмоций страха в рисунке» Упражнение «Сосулька»	
Занятие 5. Игра «Зайки и слоники» Игра “ Кораблик” Упражнение “ Дом ужасов” Игра “ Сказочная шкатулка” Упражнение “ Азбука страхов” Игра “ Тропинка”	30 мин
Занятие 6. Упражнение “Неопределённые фигуры” Упражнение “Волшебный лес” Упражнение “ Придумай весёлый конец” Упражнение “ Волшебный сон” Упражнение "За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д." Упражнение "Горячие ладошки"	30 мин
Занятие 7. Упражнение «В темной норе». Упражнение «Ночные звуки». Упражнение «Веселый цирк» Упражнение «Рисование страхов».	30 мин
Занятие 8. Упражнение "Неоконченные предложения Упражнение "В лучах солнышка" Упражнение "Солнце в ладошке" Упражнение "Горячие ладошки"	30 мин

Список используемой литературы

- Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М., АСТ-ПРЕСС, 1999.
- Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. - М., 1989.
- Кузминкин В. Кого и чего мы боимся. // Вечерний Новосибирск от 13 окт.2001.
- Макарова Е.Ч. Преодолеть страх или искусство терапия. – М., «Школа-Пресс», 1996.
- Овчарова Р.В. Практическая психология - М.,Т.Ц. «Сфера», 1996.
- Ольшанский Д. Страх. // Диалог 1991 - №5
- Панфилова М.А. Игротерапия общения - М., 2000.
- Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика - Москва-Воронеж., 2000.
- Психология младших школьников / Под ред. В.В. Давыдова. - М., 1990.
- Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Асадема, 1998.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Земба Ирина Юрьевна

Действителен с 29.07.2021 по 29.07.2022