

Управление образования и науки Липецкой области  
Государственное (областное) бюджетное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

**Программа по коррекции детских страхов для детей  
дошкольного и младшего школьного возраста «Не так  
все страшно!» (по ФГОС)**



<b>Автор:</b>	<b>Комаревцева Мария Александровна</b>
Должность:	педагог-психолог Государственного (областного) бюджетного учреждения, центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи г.Липецк.
Адрес сайта:	<a href="https://ppmsp48.ru/">https://ppmsp48.ru/</a>

## **I Пояснительная записка.**

**1.1. Направленность Программы:** социально-педагогическая.

**1.2. Новизна, практическая значимость, актуальность и целесообразность Программы.**

Довольно трудно найти человека, который в определенных жизненных обстоятельствах не испытывал бы чувство страха или тревоги, поскольку это такие же неотъемлемые эмоциональные проявления, как и радость, удивление, гнев, интерес. Но при постоянном испытании страхов, зависимости от них может меняться и поведение человека, что проявляется в качестве неуверенности в себе, своих поступках и высказываниях.

Агрессивные фильмы и телепрограммы, интернет, печатная продукция, а также социальное и домашнее окружение ребенка часто являются причиной беспокойств, страхов и фобий. Взрослые не всегда заботятся о сохранении психологического здоровья детей. Назначение данной психокоррекционной программы - устранение отрицательных эмоциональных следов страха, которое является необходимым условием психического здоровья детей.

Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако страхи, сохраняющиеся длительное время, служат признаком эмоционального неблагополучия, негативно влияют на психическое здоровье и развитие ребенка. Устранение отрицательных эмоциональных следов страха является необходимым условием психического здоровья детей.

Встает вопрос о необходимости комплексного подхода к решению проблемы психологической коррекции детских страхов и поиска путей преодоления психического неблагополучия ребенка. В связи с этим и была разработана программа по коррекции детских страхов для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Не так все страшно!» (далее по тексту - Программа).

**Уровень образования:** дошкольный и младший школьный возраст.

**1.2.1. Новизна, практическая значимость:**

- основу образовательного процесса составляют психокоррекционные сказки;
- на занятиях активно применяются новые техники: сказкотерапия, арт-терапия, релаксация;
- Программу можно использовать как индивидуально, так и с группой детей.

**1.2.2. Актуальность Программы:**

Нестабильность, безработица, напряженные отношения в семьях привели к резкому увеличению нарушений нервно-психического характера. Это страхи, тревожность, которые приводят к различным нервно-психическим заболеваниям.

В настоящее время имеется большой набор техник, приемов, методов направленных на преодоление детских страхов. Особое значение имеет данная работа, которая носит лично-ориентированный характер, сфокусирована на коррекцию всех страхов.

Такая актуальность заключается в том, что она способствует социализации ребенка.

**1.2.3. Педагогическая целесообразность:** выявление особенностей детских страхов.

**1.3. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания Программы.**

**1.3.1. Научно-методологическая основа Программы.**

Методологической основой являются теоретические концепции ведущих отечественных психологов: В.С.Мухиной, Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева о закономерностях развития детской психики, понимание дошкольного детства как особого периода в становлении личности.

Данной проблемой также занимались А.И. Захаров (выявление и уточнение преобладающих видов страхов детей разных возрастов, Д. Болдуи (раскрыл причины детских страхов, создал концепцию привязанности как отличительного поведенческой системы, обладающей биологической функцией защиты), Черясворд (предложил перечень индикаторов страха), В.Э. Гебзаттель (изучение фобий и их влияние на формирование личности ребенка), К.Э. Издарт (классифицировал эмоции на фундаментальные производные, исследовал эмоционально-личностную сферу, тревожности страхи детей), Р.В. Овчарова, В.С. Герасимова, М. Кузьмина. Диагностика и коррекция детских страхов отражена в исследованиях К.С.Лебединской, А.В.Суворовцевой, И.В.Дубровиной, Рейнгольд, Робинсон.

### **1.3.2. Основание Программы.**

Для работы по Программе, мы использовали методический подход, основанный на активных и интерактивных методах социально-психологического обучения.

### **1.3.2. Нормативно-правовые основания Программы.**

- Федеральный закон «Об образования в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

### **1.3.3. Методические основания Программы.**

Несмотря на разнообразие конкретных упражнений, приемов и техник, используемых на занятиях по Программе, мы выделили несколько базовых психолого-педагогических методов:

- метод тестов;
- метод опроса;
- метод внешнего наблюдения;
- метод консультирования;
- метод психологической коррекции;
- метод сказкотерапии;
- метод арт-терапии;
- игровые методы;
- метод релаксации.

Остановимся на характеристике каждого метода.

*Метод тестов* - является специализированным методом психодиагностического обследования, применяя который можно получить точную количественную или качественную характеристику изучаемого явления.

*Метод опроса* - представляет собой метод, при использовании которого человек отвечает на ряд задаваемых ему вопросов.

*Метод внешнего наблюдения* - это способ сбора данных о психологии и поведении человека путем прямого наблюдения за ним со стороны.

*Метод психолого-педагогического консультирования* - разновидность психологического консультирования, связанная с решением вопросов обучения и воспитания детей.

*Метод психологической коррекции* - это деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также - деятельность,

направленная на формирование у ребенка нужных психологических качеств для повышения его [социализации](#) и [адаптации](#) к изменяющимся жизненным условиям.

*Метод сказкотерапии* - это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

*Метод арт-терапии* - метод, основанный на невербальном выражении чувств. Это обеспечивает более свободное раскрытие ребенком своего внутреннего мира и высокий уровень психологической защищенности, комфорта в процессе занятий.

Разнообразие способов самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе арт-терапии снижают агрессивность, повышают самооценку («Я не хуже других»), адаптивные способности ребенка к повседневной жизни. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне.

*Метод релаксации* - это специальный метод, направленный на снятие нервного и мышечного напряжения при помощи определенной техники.

#### **1.4. Цель и задачи Программы.**

**Цель Программы:** развитие эмоционально-личностной сферы, коррекция детских страхов и снижение тревожности младших школьников.

#### **Задачи Программы:**

- коррекция страхов и снижение уровня тревожности;
- возвращение детям чувства уверенности в себе, гибкости, адаптивности;
- обучение приемам и методам снятия нервно-психического напряжения;
- отреагирование при помощи эмоций ранее испытанных детьми переживаний страха;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- развитие творческого мышления, воображения.

#### **1.5. Вид, форма, сроки, этапы, принципы реализации Программы.**

*Вид Программы:* коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

*Форма реализации Программы.*

Программа реализуется в индивидуальной форме.

*Сроки и этапы реализации Программы* составляют 3 месяца (12 недель), 1 раз в неделю.

*Принципы реализации Программы:*

- принцип индивидуального подхода – заключается в учете особенностей ребенка;
- принцип законности – предусматривает соблюдение требований законодательства РФ по работе с несовершеннолетним;
- принцип комплексности – предполагает привлечение к реализации Программы родителей, педагогов;
- принцип системности – предполагает реализацию системного подхода в работе с ребенком.

#### **1.6. Описание участников, режим занятий, ожидаемые результаты работы по Программе и способы их проверки.**

*Описание участников Программы.*

Участниками Программы являются дети дошкольного и младшего школьного возраста 6 – 10 лет с различными страхами.

*Режим занятий.*

Занятия проводятся 1 раз в неделю на базе Государственного (областного) бюджетного учреждения Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее по тексту – Центр).

*Продолжительность занятий:* от 30 до 40 минут.

*Ожидаемые результаты и способы их проверки.*

В ходе проведения занятий по Программе у ребенка:

- повысится чувство уверенности в себе, гибкости, адаптивности;
- разовьется эмоционально-волевая сфера;
- нейтрализуются страхи и эмоционально-отрицательные переживания;
- снизится тревожность;
- разовьется умение преодолевать различного рода страхи.

### **1.7. Условия реализации Программы.**

Требования к условиям реализации Программы включают в себя:

#### **1.7.1. Требования к психолого-педагогическим условиям.**

Для успешной реализации Программы в Центре обеспечены следующие психолого-педагогические условия, которые гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивают их эмоциональное благополучие:

- уважительное отношение к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям.
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия педагогов с детьми, ориентированного на интересы и возможности ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами-психологами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности в ходе групповых занятий;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении здоровья, вовлечение семей в непосредственно образовательную деятельность.

#### **1.7.2. Требования к кадровым условиям.**

Центр укомплектован квалифицированными педагогическими кадрами, имеющими опыт работы с детьми у которых имеются различного рода страхи, владеющими базовыми психолого-педагогическими методами (см. выше).

#### **1.7.3. Требования к материально-техническим условиям.**

В Центре созданы условия для самостоятельного, активного и целенаправленного действия детей во всех видах деятельности: игровой, двигательной, изобразительной, конструктивной, познавательной и т.д. Имеются разнообразные материалы для развивающих игр и занятий. Организация и расположение предметов развивающей среды отвечает возрастным особенностям и потребностям детей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечают требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей.

Для занятий с детьми создана мультисенсорная среда.

#### **1.7.4. Требования к информационно-методическим условиям.**

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, которая включает:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;

- совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий:

- компьютеры и иное ИКТ оборудование;
- коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В соответствии с ФГОС учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы включает следующие характеристики оснащения:

- библиотеку;
- учебные кабинеты;
- сенсорную комнату;
- кабинет диагностики со специализированным компьютерным оборудованием;
- административные помещения;
- интернет сайт;
- внутреннюю (локальную) сеть.

*Перечень учебных и методических материалов*, необходимых для реализации Программы, описан в каждом занятии и для каждого упражнения отдельно.

*Дидактический материал*, используемый педагогом-психологом на занятиях, соответствует следующим принципам:

- принцип доступности;
- принцип самостоятельной деятельности;
- принцип индивидуальной направленности;
- принципы наглядности и моделирования;
- принцип прочности;
- принцип познавательной мотивации;
- принцип проблемности.

*Дидактический материал в Программе имеет большое значение, и направлен на:*

- активизацию познавательной деятельности ребенка;
- формирование умений самостоятельно осмысливать и усваивать материал;
- развитие творческого воображения посредством изобразительной деятельности в ходе занятий;
- обратную связь по результатам диагностики, практической деятельности;
- самоконтроль, саморегуляцию, коррекцию;
- тренировку практических умений и навыков.

*Виды дидактического материала* приводятся в описании каждого занятия и упражнения.

Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники.

В ходе реализации Программы для диагностического этапа мы использовали следующие анкеты, опросники, диагностические методики и пр. (Приложение):

Для выявления детских страхов, сопутствующих проблем:

- беседа с родителями, ребенком;
- наблюдение;
- методика «Волшебная страна чувств» (Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева);
- цветовой тест Люшера;
- методика «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова);
- тест «Сказка» (Луиза Дюсс);
- опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (Методика АСВ) (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В.).

Для реализации Программы мы использовали различные современные психолого-педагогические технологии:

- информационные, через применение которых формируются знания, умения и навыки;
- операционные - обеспечивают формирование способов умственных действий;
- саморазвития - направлены на формирование самоуправляющихся механизмов личности;
- эвристические - способствуют развитию творческих способностей личности;
- прикладные - развивают действенно-практическую сферу личности;
- игровые - формируют у ребенка исследовательское и творческое отношение к действительности;
- здоровьесберегающие - направлены на сохранение и укрепление физического, психологического, социального, нравственного и духовного здоровья.

Используемый в Программе *психологический инструментарий* адекватен решению поставленных нами задач, а его использование учитывает границы применимости.

Педагог-психолог, работающий по Программе, знает границы достоверности, валидизации, стандартизации и другие особенности применения инструментария и не допускают неквалифицированного использования. Особое внимание обращают на ограничения в применении инструментария и интерпретации полученных с его помощью данных.

При интерпретации данных, в том числе и при автоматизированных интерпретациях, педагог-психолог старается учитывать факторы, зависящие как от данного инструментария, так и от конкретного испытуемого, что может повлиять на достоверность интерпретаций. Отмечает любые значимые факторы, которые влияют на достоверность или ограничения интерпретаций.

Педагог-психолог обеспечивает сохранность, целостность и безопасность психологического инструментария в соответствии с законом, должностными обязанностями.

#### **1.7.5. Требования к финансовым условиям.**

Финансовые условия реализации Программы отражают структуру и объём расходов, необходимых для реализации Программы, а также механизм их формирования.

Объём финансового обеспечения реализации Программы достаточен для осуществления расходов:

- на оплату труда работников, реализующих Программу;
- на средства обучения, соответствующие материалы, в том числе расходные, игровые, оздоровительное оборудование, инвентарь, оплату услуг связи, в том числе расходов, связанных с подключением к информационной сети Интернет;
- связанных с повышением квалификацией педагогических работников по профилю их деятельности.

## **2. Структура и содержание Программы.**

### **2.1. Структура Программы, коррекционно-развивающих занятий.**

*Программа имеет следующую структуру:*

- пояснительная записка (введение);
- основная часть, которая представлена планами-конспектами занятий, имеющих свою структуру;
- глоссарий;
- список интернет-ресурсов;
- список литературных источников, используемых для разработки Программы;
- приложения.

Каждое занятие также имеет свою структуру:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение на выявление настроения ребенка.
3. Психотерапевтическая сказка.
4. Рисунок по сказке.
5. Упражнение на снятие мышечного напряжения
6. Релаксация в сенсорной комнате.
7. Упражнение на выявление настроения ребенка.
8. Обратная связь.
9. Ритуал прощания.

## 2.2. Перечень и описание программных мероприятий.

№ п/п	Программные мероприятия
1.	<b>1 этап - подготовительный</b>
1.1.	Изучение литературных источников по проблеме страхов детей дошкольного и младшего школьного возраста.
1.2.	Подбор и систематизация изученного теоретического и практического материала.
1.3.	Подготовка методических материалов.
1.4	Заключение договоров с родителями на предмет коррекции эмоционально-личностной сферы у ребенка
2.	<b>2 этап - диагностический</b>
2.1.	Анкетирование родителей (законных представителей).
2.2.	Первичная диагностика, определение эмоционального здоровья у ребенка.
2.3	Итоговая диагностика по завершению курса занятий.
3.	<b>3 этап - аналитический</b>
3.1.	Анализ полученного диагностико-коррекционного материала в ходе первичной и итоговой диагностики.
3.2	Оценка результативности и эффективности Программы: - подведение итогов работы; - оформление документации.
4.	<b>4 этап – коррекционно-развивающий</b>
4.1.	Индивидуальные занятия с ребенком по коррекции страхов через использование возможностей сказкотерапии и мультисенсорной среды.
5.	<b>5 этап - информационно-обучающий</b>
5.1	Профилактическая, просветительская работа в ходе проведения индивидуальных занятий.
6.	<b>6 этап - консультативный</b>
6.1	Консультирование родителей (законных представителей).
6.2	Консультативное сопровождение ребенка, прошедшего занятия по Программе.

## 2.3 Учебный план Программы

№ занятия	Тема	Время (минуты)	Форма промежуточной аттестации
	<b>Блок 1. Диагностический</b>		
1	Знакомство и первичная диагностика	30-40	Первичная диагностика
	<b>Блок 2. Формирующий</b>		

2	В темной комнате	30-40	
3	На страницах книги	30-40	
4	Заболеть, заразиться	30-40	
5	Страх наказания	30-40	
6	Спать одному	30-40	
7	Отвечать у доски	30-40	
8	Страх животных	30-40	
9	Развод родителей	30-40	
10	Остаться одному дома	30-40	
11	Потеря близкого	30-40	
12	Диагностика	30-40	Итоговая диагностика

#### **2.4. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении Программы.**

Ограничения и противопоказания на участие в освоении Программы отсутствуют.

#### **2.5. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников Программы.**

Гарантия прав участников Программы обеспечивается Уставом, локальными нормативными актами Центра.

#### **2.6. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников Программы (специалистов, детей, родителей, педагогов).**

Участники несут ответственность за:

- соблюдение Устава, локальных нормативных актов Центра;
- свое поведение в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

*Ответственность* за происходящее возлагается на педагога-психолога в пределах своей компетенции.

Он несет персональную ответственность за:

- жизнь и здоровье ребенка во время проводимых им занятий, а также за нарушение его прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических и коррекционных методов, обоснованность рекомендаций;
- применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью ребенка, а также за совершение иного аморального проступка.

*Педагог-психолог обязан* хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической, коррекционно-развивающей работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб ребенку или его окружающим.

В ходе занятий педагог-психолог взаимодействует с родителями (законными представителями) ребенка, систематически обменивается информацией с целью отслеживания динамики происходящих изменений.

### **3. Итоги реализации Программы.**

#### **3.1. Система организации внутреннего и внешнего контроля за реализацией Программы.**

#### **3.2. Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

*Качественные критерии.*

Нами использовались оценки, основанные на принципе обратной связи, волновые опросы (как применяются ребенком полученные знания, навыки), а также методы

психодиагностического тестирования, динамического наблюдения, субъективной внешней экспертной оценки, включающие:

- отзывы родителей, педагогов;
- общественный резонанс;
- экспертные оценки (внешние, внутренние);
- мнение специалистов (педагогов-психологов, педагогов).

Качественными критериями оценки достижения планируемых результатов являются:

- изменение поведения в долгосрочной перспективе;
- снижение уровня страхов при помощи владения приемами и методами снятия психоэмоционального напряжения.

*Количественные критерии.*

В результате реализации Программы можно ожидать следующих количественных показателей.

Для Центра:

- ежегодное увеличение охвата детей, прошедших занятия по Программе;
- увеличение количества образовательных учреждений области, направляющих детей со страхами и тревожностью в Центр за психологической помощью.

Для ребенка, участвующего в реализации Программы:

- улучшение показателей в личностной, эмоционально-волевой и поведенческой сферах по сравнению с данными первичной диагностики.

Для родителей (законных представителей):

- нормализация внутрисемейных отношений;
- снижение напряженности в отношениях с ребенком.

Для педагогов образовательного учреждения:

- повышение уровня внимания на занятиях;
- снижение тревожности, отвлекаемости, импульсивности, двигательной активности;
- повышение уровня общительности с детьми и педагогами.

### **3.3. Сведения о практической апробации Программы.**

Программа апробировалась на базе Г(О)БУ ППМСП-центра в течение пяти лет. В реализации Программы приняли участие более 50 детей дошкольного и младшего школьного возраста. В каждом отдельном случае у детей наблюдалась позитивная динамика происходящих изменений.

Все предложенные процедуры, упражнения, структура занятий ранее проверены, опробованы в работе с детьми и включены в настоящую Программу после обдумывания и соответствующей коррекции ранее апробированного материала.

Подводя итог реализации Программы можно сделать общие выводы об эффективности и результативности проведенных мероприятий.

В ходе проведения занятий по Программе у ребенка:

- значительное снижение нервно-психического напряжения;
- повышение уверенности в себе гибкости, адаптивности;
- снижение различного рода страхов;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- развитие творческого мышления, воображения.

## **4. Глоссарий.**

**Арттерапия** - метод, основанный на невербальном выражении чувств. Это обеспечивает более свободное раскрытие подростками своего внутреннего мира и высокий уровень психологической защищенности, комфорта в процессе занятий.

**Барометр** - (от греч. baros - тяжесть и metreo - измеряю) – это прибор для измерения атмосферного давления.

**Вензель** - это усложненная монограмма с более замысловатым переплетением инициалов и добавлением к ним различных украшений.

**Пилюли (таблетки)** - это твердая лекарственная форма для внутреннего употребления, имеющая вид небольших шариков.

**Психологическое консультирование** - профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемной ситуации. Профессиональное консультирование могут проводить психологи, социальные работники, педагоги или врачи, прошедшие специальную подготовку.

**Психологическое консультирование** - метод, помогающий подросткам, родителям и педагогам в решении их проблем, осознать и изменить малоэффективные модели поведения для того, чтобы принимать важные решения, разрешать возникающие проблемы, развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями, достигать поставленных целей, жить в гармонии с собой и окружающим миром в ходе и по завершению занятий.

**Психологическая коррекция** - направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

**Релаксация** - подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

**Самооценка** - это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто.

**Сказкотерапия** - это метод использования сказочной формы. Перспективность использования этого метода в работе по предупреждению приобщения детей к ПАВ обусловлена следующим: форма метафоры, в которой созданы сказки, истории, наиболее доступна для восприятия ребенка, и в то же время, воздействие с помощью метафоры является глубинным и удивительно стойким, т.к. затрагивает не только поведенческие пласты психики, но и ее ценностную структуру. Таким образом, возможна практическая реализация работы по формированию внутриличностных «антинаркотических барьеров», наличие которых и признается главным защитным фактором по отношению к возможной наркотизации.

**Смайлик** - ([англ. Smiley](#) - «улыбающийся») или счастливое лицо - стилизованное [графическое изображение](#) улыбающегося [человеческого лица](#); традиционно изображается в виде жёлтого круга с двумя чёрными точками, представляющими [глаза](#), и чёрной дугой, символизирующей [рот](#).

**Стикер** - это бумажная наклейка, этикетка со специальным клеевым слоем, которая изначально была придумана для контроля над продукцией.

**Страх** - это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида, и направлена на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальными действиями опасных и для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении.

**Стресс** - это воздействие внутренних или внешних факторов на кожу, в результате происходит нарушение баланса, которое может проявляться как покраснение, локальных или общих раздражений, шелушения.

**Хобби** - (от англ. Hobby - увлечение, любимое дело) или увлечение - вид человеческой деятельности, некое занятие, которым регулярно занимаются на досуге, для души.

## 5. Интернет-ресурсы

[1festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)  
<http://bigmeden.ru>  
<http://www.maam.ru>  
<http://wikipedia.org>  
<http://www.moluch.ru>  
<http://nsportal.ru>  
<http://psyedu.ru>  
<http://psycabi.net>  
<http://psychology.net.ru>  
<http://www.tenoten-deti.ru>  
[www.trepsy.net](http://www.trepsy.net)  
<http://www.tvoyrebenok.ru>

## 6. Литературные источники.

1. Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей. М., 2005.
2. Голутвина В. Как победить детские страхи. М.: Гелеос.
3. Захаров А.И. Ночные и дневные страхи у детей. – СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000.
4. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей.- М.: Педагогика, 1986.
5. Зинченко, Мещериков // Психологический словарь. М., 1999.
6. Краткий психологический словарь.- Ростов-на-Дону: «ФУНИКС».Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, 1998.
7. Климова Ю. Нарисуй свой страх: Детские страхи.// Семья и школа.- 1999.- № 9.
8. Кулинцова И.Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок. М., 2008.
9. Луговская А., Кравцова М.М., Шевнина О.В. Ребенок без проблем! Решебник для родителей. – М.: Эксмо, 2008.
10. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М., 2002.
11. Психология. Словарь \ Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского, М.: Политиздат, 1990.
12. Шишова Т. Страхи – это серьезно./ Т. Шишова. – М.: Издательский дом «Искатель», 1997.
13. Щербатых Ю.В. Психология страха: Популярная энциклопедия. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
14. Эмануэль Р. Страх. – М.: «Изд-во Проспект», 2002.
15. Эмоции, страх, стресс.// Вопросы психологии.- 1989.- № 4.

Занятие 1

Тема: «Знакомство и первичная диагностика».

**Цели:**

- создание доверительной обстановки, установление контакта между участниками, формирование положительной мотивации, развитие эмпатии, коммуникативных навыков;
- исследование психоэмоционального состояния;
- диагностика нервно-психического состояния и выявление внутриличностных конфликтов;
- выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей;
- определение различных нарушений процесса воспитания, выявление типа негармоничного патологизирующего воспитания и установление некоторые психологических причин этих нарушений.

**Время:** 30 - 40 минут.

**Материал и оборудование:** бумага формата А4, стрелочки, ватман, белый картон, цветные карандаши, карточки (по Люшеру), ручки, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (Приложение к занятию 1).

**1. Упражнение «Знакомство».**

**Цель:** установление контакта, создание положительного настроения на дальнейшую работу.

**Техника проведения:** ребенок представляется по имени и рассказывает немного о себе.

**Инструкция:** здравствуй, для начала давай познакомимся. Назови, пожалуйста, свое имя и расскажи немного о себе, есть ли у тебя братья/сестры, много ли друзей, чем ты любишь заниматься и т.д.

**2. Упражнение «Мишень настроения».**

**Цель:** определить настроение ребенка.

**Материал:** лист ватмана, карандаши, стрелочки (красная, желтая, зеленая).

**Техника проведения:** перед началом занятия на стене крепится «Мишень настроения». Ребенок берет определенную стрелочку (красную, желтую, зеленую) и отмечает свое настроение.

**Инструкция:** посмотри, у меня в руках «Мишень настроения». На ней можно выразить свое настроение. Перед тобой лежат стрелочки различного цвета: красная – плохое настроение, желтая – среднее настроение, зеленая – хорошее настроение. Сейчас возьми стрелочку, которая соответствует твоему сегодняшнему настроению и отметь ее на «Мишени».

**3. Упражнение «Имя - вензель».**

**Цель:** снятие нервно-психического напряжения, развитие творчества.

**Материал:** лист бумаги А4, цветные карандаши, клей.

**Техника проведения:** ребенку предлагается написать свое имя на листе бумаги.

**Инструкция:** сейчас у нас будет творческое задание. Тебе нужно написать с помощью цветных карандашей на листе бумаги, свое имя, но не просто, а украсить его каким-то необычным образом (вензелями, рисунками и т.п.).

**4. Первичная диагностика.**

**4.1. Методика «Волшебная страна чувств» (Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева).**

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния.

**Материал:** карандаши 8-ми цветов, бланки к тесту.

#### **4.2 Цветовой тест Люшера.**

*Цель:* диагностика нервно-психического состояния и выявление внутриличностных конфликтов.

*Материал:* карточки 8 цветов.

#### **4.3. Методика «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова).**

*Цель:* выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей.

*Материал:* изображение черного и красного домов, цветные карандаши.

#### **4.4. Тест «Сказка» (автор Луиза Дюсс).**

*Цель:* выяснить, не возникнут ли спонтанно эмоциональные явления, которые обычно не проявляются в поведении ребенка, но в то же время действуют в нем.

#### **4.5. Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (Методика АСВ) (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В.)**

*Цель:* определение различных нарушений процесса воспитания, выявление типа негармоничного патологизирующего воспитания и установление некоторые психологических причин этих нарушений.

*Материал:* бланк к заданию, ручка.

#### **5. Упражнение «Мишень настроения».**

*Цель:* определить настроение ребенка по завершению занятия.

*Материал:* лист ватмана, карандаши, стрелочки (красная, желтая, зеленая).

*Техника проведения:* ребенок берет определенную стрелочку (красную, желтую, зеленую) и отмечает свое настроение на «Мишени настроения»

*Инструкция:* отметь свое настроение на «Мишени настроения». Возьми стрелочку, которая соответствует твоему сегодняшнему настроению и отметь ее на «Мишени настроения».

#### **6. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о занятии.

- Что понравилось на сегодняшнем занятии?
- Какие задания вызвали затруднения?
- Какие задания выполнил без затруднений?

#### **7. Упражнение «Аплодисменты».**

*Цель:* снятие напряжения, позитивное эмоциональное закрепление новой конструктивной информации.

*Техника проведения:* ребенок встает вместе с педагогом-психологом. Они хлопают в ладоши.

*Инструкция:* наше занятие подошло к завершению, и настала пора прощаться. Давай встанем, улыбнемся и похлопаем в ладоши.

### **Занятие 2.**

**Тема: «В темной комнате».**

**Цель:** устранение, либо частичное обесценивание страха темноты, повышение самооценки, развитие творческого мышления, воображения, способности концентрироваться.

**Время:** 30 - 40 минут.

**Материал и оборудование:** лист бумаги А4, цветные карандаши, стикеры, пластилин, изображение градусника, музыкальный центр, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (Приложение к занятию 2).

#### **1. Упражнение «Пальчики».**

*Цель:* настрой ребенка на дальнейшую работу, повышение эмоциональности, эмпатии.

*Техника проведения:* ребенку предлагается поздороваться с педагогом-психологом пальцами и поприветствовать друг друга словами.

*Инструкция:* сейчас мы с тобой здороваемся друг с другом необычным образом. Будем приветствовать пальчиками, и произносить слова «Добрый день».

## **2. Упражнение «Градусник настроения».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* изображение градусника, стикер.

*Техника проведения:* ребенка просят отметить на градуснике стикером свое настроение.

*Инструкция:* перед тобой находится изображение градусника, отметь, пожалуйста, на шкале стикером свое настроение. Чем выше шкала температуры, тем лучше твоё настроение.

## **3. Сказка «Бум-бум-бум» (Михаил Андрианов).**

*Цель:* коррекция страха темноты.

*Техника проведения:* педагог-психолог зачитывает ребенку сказку, и после этого идет ее обсуждение.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю тебе прекрасную сказку. Понравилась ли тебе сказка?

Вопросы к сказке:

- Чего боялись Вика и Алена?
- Это действительно было так страшно, как им казалось?
- Как они смогли перебороть свой страх?

## **4. Упражнение «Мой талисман-помощник».**

*Цель:* снижение психоэмоционального напряжения, развитие воображение.

*Материал:* пластилин.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку слепить из пластилина талисман. В завершении занятия он с помощью заклинания превращает талисман в волшебный.

*Инструкция:* ты знаешь, что издревле у людей были талисманы, которые защищали их от страхов. Сегодня я предлагаю сделать свой собственный волшебный талисман, который поможет тебе справиться с любой ситуацией, защитит от любых неприятностей. Для этого понадобится все твоё воображение и умелые руки.

Как хорошо у тебя получилось! А чтобы твой талисман стал волшебным, положи его перед собой, поднеси к нему ладони, опусти голову и шепотом повторяй за мной заклинание:

Ты теперь мой талисман!

Ты помогаешь мне бороться с любыми страхами.

Раз, два, три, четыре,

Не один я в этом мире,

Я со страхом поборюсь,

Ничего я не боюсь!

Отлично, теперь этот талисман твой помощник и защитник. Давай вместе произнесем: «Я смелый!».

## **5. Упражнение «Давай вместе бояться!».**

*Цель:* развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы ребенка.

*Техника проведения:* педагог-психолог зачитывает, а ребенок выполняет определенные действия.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю, а ты выполнишь следующие действия.

А теперь давай позволим себе побояться всласть!

Пусть наши зубы стучат как барабанные палочки, а по спине бегут 40000 мурашек! У страха глаза велики, а наши глаза пусть станут еще больше, кричи от страха громко «Ма-а-ма-а». Думаю, что раньше ты так не умел бояться. Страх был вовсе не страх, а так – легкое беспокойство.

#### **6. Сеанс в сенсорной комнате.**

*Цель:* устранить состояние психомышечного напряжения, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

*Материал:* музыкальный центр.

*Техника проведения:* звучит спокойная, расслабляющая музыка. Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытягивает вдоль туловища, ноги выпрямляет, слегка раздвигает. Ему можно также предложить расположиться в кресле «Трансформере», сухом бассейне.

Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Педагог-психолог произносит релаксационный текст.

*Инструкция:* расположись удобно, где захочешь, например, можно лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить, слегка раздвинуть. Можно удобно расположиться в кресле «Трансформере» или сухом бассейне. Подумай, где тебе наиболее удобно и расположись.

«Избавление от тревог»

Расслабься и представь, что ты сидишь на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит тебе. Оно ярче тысяч солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают твою голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются твои огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают твоё тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Ты избавлен от тревог, ты очищен, тебе светло и радостно!

#### **7. Упражнение «Градусник настроения».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* стикеры, изображение градусника.

*Техника проведения:* ребенка просят отметить на градуснике стикером свое настроение.

*Инструкция:* перед тобой находится изображение градусника, отметь, пожалуйста, на шкале стикером свое настроение. Чем выше шкала температуры, тем лучше твоё настроение.

#### **8. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о занятии.

- Что понравилось на сегодняшнем занятии?
- Какие задания вызвали затруднения?
- Какие задания выполнил без затруднений?

#### **9. Упражнение «Пальчики».**

*Цель:* развитие положительного отношения друг к другу, эмоциональности.

*Техника проведения:* педагог-психолог прощается с ребенком пальцами и они называют друг друга по имени.

*Инструкция:* занятие подошло к концу, и мы будем с тобой прощаться друг с другом необычным образом. Мы будем прощаться каждым пальчиком, и называть друг друга по имени.

### **Занятие 3.**

**Тема: «На страницах книги».**

**Цель:** устранение, либо частичное обесценивание страха сказочных персонажей, актуализирование темного и светлого начала в персонаже, повышение самооценки, снятие мышечного напряжения, развитие самовыражения, воображение.

**Время:** 30 – 40 минут.

**Материал и оборудование:** бумага А4, цветные карандаши, пластилин, музыкальный центр, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (Приложение к занятию 3).

#### **1. Упражнение «Добрый день».**

**Цель:** развитие доброжелательного, внимательного отношения друг к другу, эмоциональности.

**Техника проведения:** педагог-психолог предлагает ребенку поприветствовать друг друга словами с разной интонацией, сначала громким, а затем тихим голосом.

**Инструкция:** сейчас мы будем с тобой здороваться словами, например: «Добрый день», «Здравствуйте» и т.п., но с разной громкостью. Если я говорю тихо, ты также тихо повторяешь за мной, если громко, то так же громко.

#### **2. Упражнение «Мое настроение».**

**Цель:** определение настроения ребенка.

**Техника проведения:** ребенка просят подумать, на что похоже его настроение.

**Инструкция:** подумай, на что похоже сейчас твое настроение. К примеру: «Мое настроение похоже на солнышко, оно доброе и светлое». Скажи, пожалуйста, если бы настроение было погодой, то какой? Если было бы природным явлением, то каким? Если было бы временем года, то каким? Молодец!

#### **3. Сказка «Бобренок» (Гришечкина Д.).**

**Цель:** коррекция страха.

**Техника проведения:** педагог-психолог зачитывает ребенку сказку, после этого они вместе обсуждают ее.

**Инструкция:** сейчас я прочитаю тебе замечательную сказку о бобренке, который боялся чудовищ. Понравилась ли тебе эта сказка?

Вопросы к сказке:

- Как ты считаешь, правильно ли делал бобренок, что обижался на родителей?
- Что бобрята увидели в темноте, когда просветили всю комнату фонариками?
- Что испытал бобренок, когда понял, что монстров нет?

#### **4. Упражнение «Одень страшилку».**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, развитие воображения.

**Материал:** бумага А4, цветные карандаши, пластилин.

**Техника проведения:** педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать сказочного персонажа, которого он боится, а затем с помощью пластилина его одеть в такой наряд, какой может носить только добрый персонаж.

После того как ребенок закончит задание, ему предлагается рассказать о том, какой он придумал наряд для страшилки, и как он сможет помочь ей измениться.

**Инструкция:** нарисуй сказочного персонажа, которого ты боишься, а затем с помощью пластилина одень его в такой наряд, какой может носить добрый персонаж. Для

этого тебе нужно, выбрать пластилин нужного цвета, оторвать кусочек и размазать по контуру страшилки. Как ты хорошо придумал, молодец!

Расскажи о том, какой ты придумал наряд для страшилки, и как он сможет помочь ей измениться, чтобы она стала доброй.

### **5. Упражнение «Любопытная Варвара».**

*Цель:* расслабление мышц шеи.

*Техника проведения:* педагог-психолог, показывает ребенку определенные действия, которые способствуют расслаблению мышц шеи.

*Инструкция:* давай с тобой немного подвигаемся. Итак, поверни голову влево, вправо, чтобы увидеть, как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотри вверх, запрокинь голову, даже дышать трудно. Расслабься. Слушай и делай, как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена...

А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

### **6. Сеанс в сенсорной комнате.**

*Цель:* устранить состояние психомышечного напряжения, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

*Материал:* музыкальный центр.

*Техника проведения:* звучит спокойная, расслабляющая музыка. Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытягивает вдоль туловища, ноги выпрямляет, слегка раздвигает. Ему можно также предложить расположиться в кресле «Трансформере», сухом бассейне.

Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Педагог-психолог произносит релаксационный текст.

*Инструкция:* расположись удобно, где захочешь, например, можно лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить, слегка раздвинуть. Можно удобно расположиться в кресле «Трансформере» или сухом бассейне. Подумай, где тебе наиболее удобно и расположись.

«Водопад»

Закрой глаза. Представь себе, что ты стоишь около водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Тебе дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Представь себе, что ты стоишь под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по твоим плечам... помогает им стать мягкими расслабленными... (пауза). А нежный свет течет дальше по груди, по животу... пусть свет гладит твои ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и ты чувствуешь, как тело становится мягче и ты расслабляешься. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно, с каждым вздохом ты все сильнее расслабляешься. А теперь потянись и на счет «три» открой глаза. Волшебный свет наполнил тебя свежими силами и энергией.

## **7. Упражнение «Мое настроение».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Техника проведения:* педагог-психолог просит ребенка подумать, на что похоже его настроение.

*Инструкция:* подумай, на что похоже твоё настроение и охарактеризуй его. К примеру: «Мое настроение похоже на солнышко, оно доброе и светлое». Скажи, пожалуйста, если бы настроение было погодой, то какой? Если бы природным явлением, то каким? Если было бы временем года, то каким?

## **8. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о проведенном занятии.

- Что понравилось на сегодняшнем занятии?
- Какие задания вызвали затруднения?
- Какие задания выполнил без затруднений?

## **9. Упражнение «До скорой встречи».**

*Цель:* развитие доброжелательного, внимательного отношения друг к другу, сплоченности, эмоциональности.

*Техника проведения:* педагог-психолог прощается с ребенком, разными фразами, к примеру: «До скорой встречи», громким и тихим голосом.

*Инструкция:* завершается наше занятие. Сейчас мы с тобой будем прощаться разными фразами, например: «До скорой встречи», «До свидания» и т.п., но с разной громкостью. Если я говорю тихо, ты также тихо повторяешь за мной, если громко, то так же громко.

## **Занятие 4.**

**Тема:** «Заболеть, заразиться».

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снятие телесных зажимов, развитие воображения.

**Время:** 30 - 40 минут.

**Материал и оборудование:** бумага А4, цветные карандаши, мяч, карточки с эмоциями, музыкальный центр, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (Приложение к занятию 4).

### **1. Упражнение «Приветствие-пожелание».**

*Цель:* развитие внимательного отношения друг к другу, сплоченности, эмоциональности.

*Материал:* мяч.

*Техника проведения:* педагог-психолог бросает мяч ребенку и говорит пожелание на сегодняшний день, затем наоборот. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно-два слова.

*Инструкция:* сегодня наше занятие начнется с приветствия-пожелания, то есть мы будем бросать мяч друг другу и говорить пожелание на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно-два слова.

### **2. Упражнение «Выбери эмоцию».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* карточки с эмоциями.

*Техника проведения:* на столе перед ребенком раскладываются карточки с эмоциями. Его просят выбрать эмоцию, которая характерна для его настроения в настоящее время. Затем ребенка просят рассказать о выбранной им эмоции и изобразить ее.

*Инструкция:* посмотри, пожалуйста, на стол, ты видишь множество карточек с изображением различных эмоций. Выбери ту, которая характерна для твоего настроения в настоящее время. Молодец! Расскажи, что это за эмоция, а теперь изобрази эту эмоцию.

### **3. Сказка «Волшебные пилюли».**

*Цель:* коррекция страха.

*Техника проведения:* педагог-психолог зачитывает ребенку сказку, после этого они вместе обсуждают ее.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю тебе сказку о девочке Кате и о воробушке, который рассказал ей о волшебных пилюлях. Понравилась ли тебе эта сказка?

Вопросы к сказке:

- Правильно ли делала Катя, что не пила таблетки?
- Откуда взялись черные человечки?
- Что нужно делать, чтобы не заболеть?

### **4. Упражнение «Нарисуй свой страх».**

*Цель:* снятие страхов.

*Материал:* бумага А4, цветные карандаши.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать рисунок «Мой страх». После того как он нарисовал необходимо обсудить, чего боится ребенок. Затем ребенку предлагается перевернуть лист и на обратной стороне листа нарисовать то, как можно, по его мнению, с ним бороться.

*Инструкция:* нарисуй свой страх. Скажи, почему ты его боишься? Переверни лист и на обратной стороне листа нарисовать способ, как с ним бороться. Отлично справился!

### **5. Упражнение «Палуба».**

*Цель:* снятие телесных зажимов.

*Техника проведения:* педагог-психолог просит ребенка выполнить вместе с ним движения.

*Инструкция:* представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

- Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

### **6. Сеанс в сенсорной комнате.**

*Цель:* устранить состояние психомышечного напряжения, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

*Материал:* музыкальный центр.

*Техника проведения:* звучит спокойная, расслабляющая музыка. Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытягивает вдоль туловища, ноги выпрямляет, слегка раздвигает. Ему можно также предложить расположиться в кресле «Трансформере», сухом бассейне.

Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Педагог-психолог произносит релаксационный текст.

*Инструкция:* расположись удобно, где захочешь, например, можно лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить, слегка раздвинуть. Можно удобно расположиться в кресле «Трансформере» или сухом бассейне. Подумай, где тебе наиболее удобно и расположись.

«На поляне утром»

Утро. На небе показалось румяное солнышко. Все ожило. Мягкая зеленая трава распрямилась, и на землю стекают серебристые капельки росы. Просыпаются цветы. Вот подняли свои головки ромашки, они расправили беленькие лепестки и смотрят желтыми глазками на утреннее солнышко. Колокольчики затрясли своими голубыми головками, и по всей поляне раздается тихий, нежный, еле – еле слышный звон. Прислушайся к нему! Становится спокойно и необыкновенно приятно.

Ты лежишь на пушистой зеленой траве. Нежное солнышко ласкает тебя. Все тело расслаблено. Тихо. И только тихое звучание колокольчиков нарушает эту тишину. Прислушайся к этому приятному звуку. Вот из-под листочка подорожника выползла любопытная божья коровка. В воздухе кружат первые стайки разноцветных мотыльков и бабочек, перелетая с одного цветка на другой. Они такие легкие, что ни один цветок даже не наклоняется, когда на него садится бабочка или мотылек. А вот мотыльки кружат над тобой. Они машут своими разноцветными крылышками, и ты чувствуешь, как легкий ветерок дует тебе на голову, плечи, животик, ноги, руки. И это приятно. Ты отдыхаешь (пауза). Божья коровка заползла на ногу. Стряхни ее! Бабочки и мотыльки улетели, солнышко стало припекать. Ты хорошо отдохнул. Медленно открывай глазки.

#### **7. Упражнение «Выбери эмоцию».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* карточки с эмоциями.

*Техника проведения:* на столе перед ребенком раскладываются карточки с эмоциями. Педагог-психолог просит выбрать эмоцию, которая характеризует его настроение в настоящее время.

*Инструкция:* посмотри, на столе, лежит множество карточек с изображением различных эмоций. Выбери ту, которая характерна для твоего настроения в настоящее время. Расскажи, что это за эмоция, а теперь покажи эту эмоцию на своем лице. Молодец!

#### **8. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о проведенном занятии.

- Что понравилось больше всего на сегодняшнем занятии?
- Трудно ли было выполнять задания?

#### **9. Упражнение «Прощание-пожелание».**

*Цель:* развитие доброжелательного, внимательного отношения друг к другу, сплоченности, эмоциональности.

*Материал:* мяч.

*Техника проведения:* педагог-психолог бросает мяч ребенку и говорит пожелание на прощание, затем наоборот. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно-два слова.

*Инструкция:* наше занятие подошло к концу. Прощаться будем бросая мяч друг другу и говорить пожелание на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно-два слова.

### **Занятие 5.**

**Тема: «Страх наказания».**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, развитие воображения.

**Время:** 30 - 40 минут.

**Материал и оборудование:** бумага А4, краски, кисти, стаканчик для воды, цветные карточки, музыкальный центр, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (Приложение к занятию 5).

#### **1. Упражнение «Имя и хобби».**

*Цель:* установление контакта, создание положительного настроения на дальнейшую работу.

*Техника проведения:* ребенок представляется по имени и рассказывает о своем хобби (увлечении).

*Инструкция:* здравствуй, начнем наше занятие с того, что ты назовешь свое имя и расскажешь о своем хобби (увлечение) и почему оно тебе нравится.

## **2. Упражнение «Цветное настроение».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* цветные карточки.

*Техника проведения:* ребенку предлагается выразить свое настроение с помощью определенного цвета и рассказать, почему выбрал этот цвет.

*Инструкция:* смотри перед тобой лежат цветные карточки, выбери ту, которая отражает твое настроение, с которым ты пришел на сегодняшнее занятие. Объясни, почему ты выбрал этот цвет?

## **3. Сказка о глупенькой маме.**

*Цель:* коррекция страха наказания.

*Техника проведения:* психолог зачитывает ребенку сказку, и после этого идет ее обсуждение.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю тебе сказку о Зайчике. Послушай ее.

Вопросы к сказке:

- За что Зайчик обиделся на маму?
- Обиделся бы ты на его месте?
- Почему Зайчик вернулся к маме?
- Что понял Зайчик из этой истории?

## **4. Упражнение «Клякса».**

*Цель:* снижение психоэмоционального напряжения, развитие воображения.

*Материал:* бумага А4, краски, кисти, стаканчик с водой.

*Техника проведения:* ребенку предлагается взять на кисточку не много того цвета, который ему хочется, плеснуть «кляксу» на лист и сложить его вдвое, так чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист нужно развернуть и понять, что в итоге получилось.

*Инструкция:* давай немного порисуем. Возьми на кисточку немного краски того цвета, которой тебе хочется. Теперь сделай «кляксу» на листе и сложи его вдвое, так чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Давай развернем лист и посмотрим, что получилось. Разверни лист, а теперь посмотрим, что в итоге получилось.

## **5. Упражнение «Отряхивание».**

*Цель:* обучение приемам расслабления.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Следует обратить его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста (сверху донизу и обратно).

*Инструкция:* давай подвигаемся. Ты знаешь, как отряхивается щенок после купания? Правильно, он отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Давай так же попробуем отряхнуться сверху донизу и обратно. Молодец!

## **6. Сеанс в сенсорной комнате.**

*Цель:* устранить состояние психомышечного напряжения, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

*Материал:* музыкальный центр.

*Техника проведения:* звучит спокойная, расслабляющая музыка. Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытягивает вдоль туловища, ноги выпрямляет, слегка раздвигает. Ему можно также предложить расположиться в кресле «Трансформере», сухом бассейне.

Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Педагог-психолог произносит релаксационный текст.

*Инструкция:* расположись удобно, где захочешь, например, можно лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить, слегка раздвинуть. Можно удобно расположиться в кресле «Трансформере» или сухом бассейне. Подумай, где тебе наиболее удобно и расположись.

«Пляж»

Закрой глаза и представь, что ты лежишь на тёплом песке. Ласково светит солнышко и согревает тебя. Веет лёгкий ветерок. Ты отдыхаешь, слушаешь шум прибоя, наблюдаешь за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайся к своему телу. Почувствуй позу, в которой лежишь. Тебе удобно? Если нет, то тогда попытайся изменить свою позу так, чтобы тебе было максимально удобно, расслабься. Представь себя всего целиком и запомни возникающий образ. Затем потянись, сделай глубокий вдох и выдох, открой глаза, медленно сядь и аккуратно встань.

### **7. Упражнение «Цветное настроение».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* цветные карточки.

*Техника проведения:* ребенку предлагается выразить свое настроение с помощью определенного цвета и рассказать, почему выбрал этот цвет.

*Инструкция:* выбери из цветных карточек, которые лежат перед тобой, ту, которая отражает твоё настроение. Объясни, почему ты выбрал этот цвет?

### **8. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о занятии.

- Какое самое интересное упражнение?
- С какими трудностями ты столкнулся?
- Удовлетворен ли ты сегодняшней работой?

### **9. Упражнение «Благодарю».**

*Цель:* развитие эмпатии.

*Техника проведения:* педагог-психолог говорит ребенку «Спасибо мне было приятно с тобой выполнять упражнения», ребенок в ответ обращается со словами благодарности к педагогу-психологу. В завершении упражнения они громко говорят: «Спасибо, до свидания!».

*Инструкция:* наше занятие подошло к концу. Я хочу сказать тебе: «Спасибо мне было приятно с тобой выполнять упражнения», а ты в ответ обращаешься со словами благодарности ко мне. В конце вместе, хором скажем: «Спасибо, до свидания!».

## **Занятие 6.**

*Тема:* «Спать одному».

*Цель:* снижение психоэмоционального напряжения, тревожности, повышение уверенности в себе, снижение мышечных зажимов.

*Время:* 30 - 40 минут.

*Материал и оборудование:* бумага А4, цветные карандаши, изображение барометра, музыкальный центр, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (приложение к занятию 6).

### **1. Упражнение «Солнышко здоровается».**

*Цель:* развитие доброжелательного, внимательного отношения друг к другу, эмоциональности.

*Материал:* бумага А4, цветные карандаши.

*Техника проведения:* ребенок рисует солнышко и на каждом лучике пишет слова приветствия, которыми люди здороваются друг с другом.

*Инструкция:* начнем наше занятие с рисунка. Нарисуй солнышко, а на его лучиках напиши слова приветствия, которыми люди здороваются друг с другом.

### **2. Упражнение «Барометр настроения».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* изображение барометра.

*Техника проведения:* педагог-психолог показывает настоящий барометр и рассказывает о его действии. Ребенку предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в сторону.

*Инструкция:* посмотри, что это? Правильно, барометр. Это прибор, предназначенный для измерения атмосферного давления. Предлагаю показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, если атмосферное давление понижается - жди грозы и проливного дождя или снегопада (зимой). Хорошее – руки разведены в сторону, если давление повышается - жди теплой и ясной погоды летом и чудесных солнечных, пусть и морозных деньков - зимой.

### **3. Сказка «Белочка Нуся».**

*Цель:* коррекция страха одиночества.

*Техника проведения:* педагог-психолог зачитывает ребенку сказку, после этого они вместе обсуждают ее.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю тебе замечательную сказку о белочке, послушай ее. Понравилась ли тебе эта сказка?

Вопросы к сказке:

- Чего боялась белочка Нуся?
- Что помогло Нусе перестать бояться? Что еще можно было сделать?

### **4. Упражнение «Мой страх».**

*Цель:* обесценивание страха.

*Материал:* бумага А4, цветные карандаши.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать рисунок – почему страшно спать одному. По завершении обсудить, чего боится ребенок. Затем ребенку предлагается закрасить, смять, скомкать, разорвать лист с нарисованным страхом, отмечая, то, как можно избавиться от страха.

*Инструкция:* нарисуй, почему тебе страшно спать одному. А теперь закрась, сомни, разорви лист с нарисованным страхом. Как можно избавиться от страха? Скажи, почему ты его боишься? Тебе стало легче, после того как ты уничтожил свой страх? Отлично справился!

### **5. Упражнение «Подарок под елкой».**

*Цель:* расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

*Техника проведения:* педагог-психолог просит ребенка закрыть глаза и представить перед собой картину.

*Инструкция:* закрой глаза и представь себе, что скоро новогодний праздник. Ты целый год мечтал о замечательном подарке. Вот тыходишь к елке, крепко-крепко зажмуриваешь глаза и делаешь глубокий вдох. Затаи дыхание. Что же лежит под этой прекрасной новогодней елкой? Теперь выдохни этот чудесный запах и открой глаза. О,

чудо! Долгожданная игрушка перед тобой! Ты рад? Улыбнись.

#### **6. Сеанс в сенсорной комнате.**

*Цель:* устранить состояние психомышечного напряжения, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

*Материал:* музыкальный центр.

*Техника проведения:* звучит спокойная, расслабляющая музыка. Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытягивает вдоль туловища, ноги выпрямляет, слегка раздвигает. Ему можно также предложить расположиться в кресле «Трансформере», сухом бассейне.

Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Педагог-психолог произносит релаксационный текст.

*Инструкция:* расположись удобно, где захочешь, например, можно лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить, слегка раздвинуть. Можно удобно расположиться в кресле «Трансформере» или сухом бассейне. Подумай, где тебе наиболее удобно и расположись.

«Маяк»

Представь маленький скалистый остров... вдали от континента... На вершине острова... - высокий, крепко поставленный маяк... Вообрази себя этим маяком... Твои стены такие толстые и прочные... что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове... не могут покачать тебя... Из окон твоего верхнего этажа... ты днем и ночью... в хорошую и плохую погоду... посылаешь мощный пучок света, служащий ориентиром для судов... Помни о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство твоего луча... скользящего по океану... предупреждающего мореплавателей о мелях... являющегося символом безопасности на берегу... Теперь постарайся ощутить внутренний источник света в себе... - света, который никогда не гаснет...»

#### **7. Упражнение «Барометр настроения».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* изображение барометра.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в сторону.

*Инструкция:* посмотри, что это? Правильно, барометр. Это прибор, предназначенный для измерения атмосферного давления. Предлагаю показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, если атмосферное давление понижается - жди грозы и проливного дождя или снегопада (зимой). Хорошее – руки разведены в сторону, если давление повышается - жди теплой и ясной погоды летом и чудесных солнечных, пусть и морозных деньков - зимой.

#### **8. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о проведенном занятии.

- Что понравилось больше всего на сегодняшнем занятии?
- Трудно ли было выполнять задания?

#### **9. Упражнение «Солнышко прощается».**

*Цель:* развитие доброжелательного, внимательного отношения друг к другу, эмоциональности.

*Материал:* бумага А4, цветные карандаши.

*Техника проведения:* ребенок рисует солнышко и на каждом лучике пишет слова прощания.

*Инструкция:* нарисуй солнышко, а на его лучиках напиши слова прощания, которыми люди прощаются друг с другом.

## **Занятие 7.**

**Тема:** «Отвечать у доски».

**Цель:** снятие напряженности, тревожности, развитие умения выразить свои чувства невербальным методом, формирование навыков расслабления, саморегуляции.

**Время:** 30 - 40 минут.

**Материал и оборудование:** бумага А4, цветные карандаши, музыкальный центр, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (Приложение к занятию 7).

### **1. Упражнение «Приветствие от лица диких животных».**

*Цель:* создать положительный настрой на день, поднять настроение.

*Материал:* магнитофон.

*Техника проведения:* ребенку предлагается под музыку ходить по аудитории и приветствовать педагога-психолога от лица: зайца, медведя, совы, волка и т.п.

*Инструкция:* сегодня мы с тобой будем здороваться необычно, от лица диких животных, таких как заяц, медведя, совы, волка и т.п.

### **2. Упражнение «Моё настроение».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Техника проведения:* педагог-психолог просит ребенка при помощи сравнения сказать, на что похоже его настроение. Начинает ведущий, а затем ребенок.

*Инструкция:* скажи, на что похоже твое настроение, с чем его можно сравнить? К примеру, моё настроение похоже на белое облачко в безветренную и солнечную погоду, а на что похоже твое?

### **3. Сказка «Школьная Тревожность».**

*Цель:* коррекция страха одиночества.

*Техника проведения:* педагог-психолог зачитывает ребенку сказку, после этого они вместе обсуждают ее. Потом ребенок вместе с ведущим придумывает хороший конец сказки.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю тебе интересную сказку, послушай ее. Понравилась ли тебе эта сказка? Важно подвести ребенка к пониманию того, что иногда наши мысли мешают нам. Давай придумаем к этой сказке хороший конец. Молодец!

Вопросы к сказке:

- Как ты думаешь, когда Школьная Тревожность одерживает победу над учеником?
- Каковы, на твой взгляд, приемы борьбы со школьной тревожностью?

### **4. Упражнение «Тревожность».**

*Цель:* снятие страхов.

*Материал:* бумага А4, цветные карандаши.

*Техника проведения:* педагог-психолог вместе с ребенком рисует школьную тревожность, такой, какую он себе представляет.

*Инструкция:* как ты считаешь, есть ли у тебя школьная тревожность, когда ты отвечаешь у доски, пишешь самостоятельную или контрольную работу? Что ты ощущаешь, когда она подбирается к тебе на уроке? Опиши свои чувства и эмоции. Как с ней можно справиться? Как ты видишь свою школьную тревожность, изобрази ее.

### **5. Упражнение «Собери яблоки».**

*Цель:* расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

*Техника проведения:* ребенку предлагается представить, что он собирает яблоки.

*Инструкция:* представь себе, что перед тобой растет большая яблоня с чудесными яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянись

как можно выше, поднимись на цыпочки и сделай резкий вдох. Теперь можно сорвать яблоко. Нагнись и положи его в корзину, медленно выдохни и расслабься, встряхни руками, потряси ладошки.

#### **6. Сеанс в сенсорной комнате.**

*Цель:* устранить состояние психомышечного напряжения, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

*Материал:* музыкальный центр.

*Техника проведения:* звучит спокойная, расслабляющая музыка. Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытягивает вдоль туловища, ноги выпрямляет, слегка раздвигает. Ему можно также предложить расположиться в кресле «Трансформере», сухом бассейне.

Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Педагог-психолог произносит релаксационный текст.

*Инструкция:* расположись удобно, где захочешь, например, можно лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить, слегка раздвинуть. Можно удобно расположиться в кресле «Трансформере» или сухом бассейне. Подумай, где тебе наиболее удобно и расположись.

«Плывем в облаках»

Ляг и займи удобное положение. Закрой глаза. Дыши легко и медленно. Хорошо. Вообрази, что ты находишься на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Тебе тепло, и ты чувствуешь себя хорошо. Ты абсолютно спокоен. Ты лежишь и смотришь вверх на облака — большие белые пушистые облака в прекрасном синем небе. Дыши свободно. Во время вдоха ты начинаешь мягко подниматься над землей. С каждым вдохом медленно и красиво поднимаешься вверх навстречу большому пушистому облаку. Ты поднимаешься еще выше на самую вершину облака, и мягко утопаешь в нем. Теперь ты плывешь на вершине большого пушистого облака. Твои руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и ты плывешь на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть в небе. Когда ты захочешь спуститься обратно на землю, скажи своему облаку, и оно плавно и мягко поплывет вниз, станет опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец ты благополучно растянулся на земле, а твоё облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается тебе. Ты улыбаешься ему. Полет на облаке был так хорош!

#### **7. Упражнение «Моё настроение».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Техника проведения:* педагог-психолог просит ребенка сказать, на что похоже его настроение. Начинает ведущий, а затем ребенок.

*Инструкция:* скажи, на что похоже твоё настроение, с чем его можно сравнить? К примеру, моё настроение похоже на белое облачко в безветренную и солнечную погоду, а на что похоже твоё?

#### **8. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о проведенном занятии.

- Что понравилось больше всего на сегодняшнем занятии?
- Трудно ли было выполнять задания?

#### **9. Упражнение «Прощание от лица диких животных».**

*Цель:* создать положительный настрой на день, поднять настроение.

*Материал:* магнитофон.

*Техника проведения:* ребенку предлагается под музыку свободно ходить по аудитории и попрощаться с педагогом-психологом от лица: зайца, медведя, совы, волка и т.п.

*Инструкция:* сегодня мы с тобой будем прощаться от лица диких животных, таких как зайца, медведя, совы, волка и т.п.

## **Занятие 8.**

### **Тема: «Страх животных».**

**Цель:** устранение, либо частичное обесценивание страха животных, снижение психоэмоционального напряжения, повышение самооценки ребенка, развитие мышления, воображения, концентрации.

**Время:** 30 - 40 минут.

**Материал и оборудование:** бумага А4, цветные карандаши, изображение яблок, дерева, клей, музыкальный центр, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (Приложение к занятию 8).

#### **1. Упражнение «В движении».**

**Цель:** развитие внимательного отношения, сплоченности, эмоциональности.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку поздороваться каким-либо приветственным движением.

*Инструкция:* сегодня у нас будет необычное приветствие. Мы будем здороваться с тобой не вербально, то есть без слов - жестами. Твоя задача - придумать и показать какое-либо приветственное движение.

#### **2. Упражнение «Дерево настроения».**

**Цель:** определение настроения ребенка.

**Материал:** бланк с заданием, яблоки из цветной бумаги, изображение дерева, клей

*Техника проведения:* ребенку предлагается на нарисованном дереве поместить яблоко того цвета, которому соответствует его настроение: красный - плохое, желтое - среднее, зеленое - хорошее.

*Инструкция:* перед тобой находится изображение дерева, твоя задача выбрать яблоко того цвета, которое соответствует твоему настроению: красный - плохое, желтое - среднее, зеленое – хорошее, и приклеить его на дерево.

#### **3. Сказка о том, как мальчик Федя перестал бояться собак (Мокроусова О.А.).**

**Цель:** коррекция страха животных.

*Техника проведения:* педагог-психолог зачитывает ребенку сказку, и после этого идет ее обсуждение.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю тебе прекрасную сказку. Понравилась ли тебе сказка?

Вопросы к сказке:

- Что испытал мальчик, когда увидел собаку?
- Правильно ли сделал Федя, что побежал от собаки, когда впервые увидел ее?
- Как нужно вести себя с собаками?
- Боялся ли Федя собаку, после того как покормил ее колбасой?

#### **4. Упражнение «Страшная загадка».**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, развитие воображения.

**Материал:** бумага А4, цветные карандаши.

*Техника проведения:* педагог-психолог читает ребенку загадку, ответ необходимо нарисовать.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю тебе загадку, которую нужно отгадать и нарисовать

ответ. Внимательно слушай.

Живет в пещере чудовище  
Хранит в лапах сокровище  
У чудовища – длинный хвостик,  
Крепки у него лапищи,  
Кривы на лапищах когтищи,  
Остры у него зубищи,  
Блестящи его усищи!  
Да ты не бойся, малышка!  
Чудовище это – мышка!  
Пещера – мышкина норка,  
А сокровище – это хлебная корка.

Ну что отгадал? Человек, охваченный страхом и напуганный, очень часто преувеличивает опасность и видит ее там, где ее на самом деле нет.

### **5. Упражнение «Достань звезду».**

*Цель:* снятие напряжения.

*Техника проведения:* ребенку в ходе прочтения текста нужно выполнять определенные действия.

*Инструкция:* представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!

### **6. Сеанс в сенсорной комнате.**

*Цель:* устранить состояние психомышечного напряжения, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

*Материал:* музыкальный центр.

*Техника проведения:* звучит спокойная, расслабляющая музыка. Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытягивает вдоль туловища, ноги выпрямляет, слегка раздвигает. Ему можно также предложить расположиться в кресле «Трансформере», сухом бассейне.

Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Педагог-психолог произносит релаксационный текст.

*Инструкция:* расположись удобно, где захочешь, например, можно лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить, слегка раздвинуть. Можно удобно расположиться в кресле «Трансформере» или сухом бассейне. Подумай, где тебе наиболее удобно и расположись.

«Плывем в облаках»

Займи удобное положение. Закрой глаза. Дыши легко и медленно. Вообрази, что ты

находишься на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Тебе приятно, и ты чувствуешь себя хорошо. Ты абсолютно спокоен. Ты лежишь и смотришь вверх на облака - большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дыши свободно. Во время вдоха ты начинаешь мягко подниматься над землей. С каждым вдохом ты медленно и плавно поднимаешься навстречу большому пушистому облаку. Ты поднимаешься еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаешь в нем. Теперь ты плывешь на вершине большого пушистого облака. Твои руки и ноги свободно раскинуты в стороны, тебе лень шевелиться. Ты отдыхаешь. Облако медленно вместе с тобой начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, ты благополучно растянулся на земле, а твоё облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается тебе, ты улыбаешься ему. У тебя прекрасное настроение. Сохраните его на весь день.

#### **7. Упражнение «Дерево настроения».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* бланк с заданием, яблоки из цветной бумаги, изображение дерева, клей.

*Техника проведения:* ребенку предлагается на изображении дерева приклеить яблоко того цвета, который соответствует его настроению: красный - плохое, желтое - среднее, зеленое – хорошее, а затем приклеить его на дерево.

*Инструкция:* перед тобой находится изображение дерева, твоя задача выбрать яблоко того цвета, которое соответствует твоему настроению: красный - плохое, желтое - среднее, зеленое - хорошее.

#### **8. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о занятии.

- Что понравилось на сегодняшнем занятии?
- Какие задания вызвали затруднения?
- Какие задания выполнил без затруднений?

#### **9. Упражнение «В движении».**

*Цель:* развитие эмоционального фона, внимательного отношения.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку попрощаться каким-либо движением.

*Инструкция:* занятие подошло к концу, и прощание будет таким же необычным, как и приветствие. Мы будем прощаться без слов только жестами. Твоя задача - придумать и показать какое-либо прощальное движение. Замечательно придумал!

### **Занятие 9.**

#### **Тема: «Развод родителей».**

*Цель:* снижение психоэмоционального напряжения, развитие творческого мышления, способности концентрироваться.

*Время:* 30 - 40 минут.

*Материал и оборудование:* бумага А4, цветные карандаши, изображение светофора, пластилин, музыкальный центр, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (Приложение к занятию 9).

#### **1. Упражнение «Пропоем приветствие».**

*Цель:* развитие внимательного отношения друг к другу, эмоциональности.

*Техника проведения:* педагог-психолог вместе с ребенком по очереди, а затем вместе пытаются пропеть «Здравствуй», «Добрый день» и т.п.

*Инструкция:* сейчас мы с тобой по очереди, а затем вместе попытаемся пропеть «Здравствуй», «Добрый день» и т.п.

#### **2. Упражнение «Светофор».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* изображение светофора, цветные карандаши.

*Техника проведения:* ребенку предлагается раскрасить светофор настроения.

*Инструкция:* посмотри, какой у нас необычный светофор. Раскрась только один цвет, какой зависит от твоего настроения. Если у тебя плохое настроение, то красный, среднее настроение - желтый, а если у тебя хорошее и веселое настроение – зеленый сигнал светофора.

### **3. Сказка «Расставание» (Анна Смирнова).**

*Цель:* коррекция страха.

*Техника проведения:* психолог зачитывает ребенку сказку, и после этого идет ее обсуждение.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю тебе сказку. Понравилась ли тебе сказка? О чем она?

Вопросы к сказке:

- Прав ли был Мишутка, когда думал, что папа ушел из-за него?
- Как ты думаешь, забудет ли папа Мишутку?
- Согласен ли ты с Мишуткой, который многое понял в конце сказки?
- Как ты думаешь, почему люди расстаются?

### **4. Упражнение «Лепим».**

*Цель:* снижение психоэмоционального напряжения, развитие воображения.

*Материал:* пластилин.

*Техника проведения:* ребенок лепит из пластилина, то что он боится. Затем свой страх выкидывает в мусорное ведро.

*Инструкция:* предлагаю тебе слепить из пластилина, что ты боишься, а теперь выкини свой страх в мусорное ведро, приговаривая: «Я выкидываю страх».

### **5. Упражнение «Мороженое».**

*Цель:* снять психоэмоциональное напряжение ребенка.

*Техника проведения:* ребенок стоит. Ему предлагается поиграть в мороженое.

*Инструкция:* представь, что ты мороженое. Тебя только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Твои ручки напряжены, твое тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Твое тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела.

### **6. Сеанс в сенсорной комнате.**

*Цель:* устранить состояние психомышечного напряжения, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

*Материал:* музыкальный центр.

*Техника проведения:* звучит спокойная, расслабляющая музыка. Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытягивает вдоль туловища, ноги выпрямляет, слегка раздвигает. Ему можно также предложить расположиться в кресле «Трансформере», сухом бассейне.

Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Педагог-психолог произносит релаксационный текст.

*Инструкция:* расположись удобно, где захочешь, например, можно лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить, слегка раздвинуть. Можно удобно расположиться в кресле «Трансформере» или сухом бассейне. Подумай, где тебе наиболее удобно и расположись.

«Полет белой птицы»

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица.

Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе.

Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю.

Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнул(а)!

### **7. Упражнение «Светофор».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* изображение светофора, цветные карандаши.

*Техника проведения:* ребенку предлагается раскрасить светофор настроения.

*Инструкция:* раскрась одним из сигналов светофора такой цвет, каким у тебя сейчас твое настроение. Если у тебя плохое настроение, то красный, среднее настроение- желтый, а если у тебя хорошее и веселое настроение – зеленый сигнал светофора

### **8. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о занятии.

- Что понравилось на сегодняшнем занятии?
- Какие задания вызвали затруднения?
- Какие задания выполнил без затруднений?

### **9. Упражнение «Пропоем прощание».**

*Цель:* развитие внимательного отношения друг к другу, повышение эмоционального фона.

*Техника проведения:* педагог-психолог вместе с ребенком по очереди, а затем вместе пытаются пропеть «До свидания», «До скорых встреч» и т.п.

*Инструкция:* сейчас мы с тобой по очереди, а затем вместе попытаемся пропеть «До свидания», «До скорых встреч» и т.п.

## **Занятие 10.**

**Тема:** «Остаться одному дома».

**Цель:** преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение психоэмоционального напряжения, развитие воображения.

**Время:** 30 - 40 минут.

**Материал и оборудование:** бумага А4, цветные карандаши, воздушный шарик, самоклеющаяся бумага, музыкальный центр, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (приложение к занятию 10).

### **1. Упражнение «Приветствие комплимент».**

*Цель:* формирование доверительного общения, создание доброжелательной обстановки.

*Техника проведения:* педагог-психолог и ребенок по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера. Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве.

*Инструкция:* сегодня мы по очереди будем приветствовать друг друга обязательно подчеркивая индивидуальные качества собеседника. Так же можно вспомнить о той

индивидуальной черте, которую ты заметил при первом знакомстве. Например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно», или «Здравствуй, ты сегодня как всегда энергичен и весел».

## **2. Упражнение «Шарик настроения».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* воздушный шарик, самоклеющаяся бумага.

*Техника проведения:* на столе перед ребенком лежат заготовки из самоклеющейся бумаги (глаза, рот, нос, брови). Ребенку дается воздушный шарик, и он клеит на шар то настроение, с каким он пришел на занятие.

*Инструкция:* посмотри, на столе перед тобой лежат заготовки из самоклеющейся бумаги (глаза, рот, нос, брови). Возьми воздушный шарик и приклей на него, то настроение, с каким ты пришел на сегодняшнее занятие. Как красиво получилось!

## **3. Сказка «Про чашку-маму и чашку-дочку».**

*Цель:* коррекция страха.

*Техника проведения:* психолог зачитывает ребенку сказку, и после этого идет ее обсуждение.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю тебе сказку. Понравилась ли тебе сказка?

Вопросы к сказке:

- Чего именно боялась чашка-дочка?
- Какие чувства испытывала чашка-дочка, когда оставалась одна?
- Кто и как ей помог в преодолении страха?

## **4. Упражнение «Дорисуй».**

*Цель:* снижение психоэмоционального напряжения, развитие воображения.

*Материал:* бумага А4, цветные карандаши.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать рисунок «Мой страх». Затем ребенку предлагается превратить страшный рисунок в смешной, дорисовав ему «позитивные» детали.

*Инструкция:* нарисуй свой страх. Скажи, почему ты его боишься? Попробуй превратить этот рисунок в смешной, для этого тебе всего лишь нужно его дорисовать.

Какая у тебя хорошая фантазия! Хорошо придумал!

## **5. Упражнение «Каша кипит».**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения через дыхательные техники.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку немного поиграть, для этого нужно выполняя определенные действия.

*Инструкция:* давай немного поиграем, для этого нужно выполнять определенные действия. Поставила мама кашу варить и ушла, а каша сварилась и закипела. Ты знаешь, как каша кипит? Давай покажем. Одну ручку положим на животик, другую - на грудь. Втяни животик - набрали воздух. Говорим громко: "ф-ф-ф", - выпятили животик. Вот как каша кипит!

## **6. Сеанс в сенсорной комнате.**

*Цель:* устранить состояние психомышечного напряжения, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

*Материал:* музыкальный центр.

*Техника проведения:* звучит спокойная, расслабляющая музыка. Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытягивает вдоль туловища, ноги выпрямляет, слегка раздвигает. Ему можно также предложить расположиться в кресле «Трансформере», сухом бассейне.

Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит

релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Педагог-психолог произносит релаксационный текст.

*Инструкция:* расположись удобно, где захочешь, например, можно лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить, слегка раздвинуть. Можно удобно расположиться в кресле «Трансформере» или сухом бассейне. Подумай, где тебе наиболее удобно и расположись.

«Прогулка по роще»

Выбери удобную позу. Расслабься. Закрой глаза.

Представь себе лето ... ты заходишь в рощу ... глубоко вдыхаешь свежий воздух ... чувствуешь запах деревьев ... опьяняющий запах цветов ... Вокруг тебя летают красивые бабочки ... прелестно поют птицы ... Тебе нравится находиться в этой роще ... Твои мысли освобождаются ... ты не думаешь ни о чём ... ты наслаждаешься природой ... Ты гуляешь по роще ... рассматриваешь листья деревьев ... различные цветы ... На душе у тебя легко и свободно ... счастье переполняет тебя ... тебе хочется улыбаться ... и ты улыбаешься ... природа чувствует твоё спокойное и радостное состояние души ... и она радуется вместе с тобой ... дует лёгкий ветерок, играя с твоими волосами ... солнышко улыбается тебе сквозь ветви деревьев ... сияет на твоих щечках ...

Ты слышишь, как неподалёку журчит ручей ... ты подходишь к ручью и видишь, как вода поблескивает на солнце ... Ты опускаешь свои руки в воду ... чувствуешь прохладу ... Ты плескаешься руками в ручье ... гладишь его поверхность ... набираешь в руки воду ... а потом выливаешь её обратно в ручей ... Тебе всё так же легко и свободно ... ты дышишь глубоко и ровно ...

Побыв у ручья, ты отправляешься дальше гулять по роще ... Тебе нравится гулять по этой роще, ты чувствуешь себя в безопасности ... Прогуливаясь, тебе захотелось снять свою обувь ... побродить босиком ... ты ощущаешь мягкость зелёной травы под своими ногами ... Ты дышишь глубоко и ровно ...

Тебе нравится в роще ... нравится голубое небо ... игривые лучики солнышка ... пение птиц ... аромат травы и цветов ... журчание воды ... все это наполняет тебя добротой и любовью ...

С ощущением счастья, спокойствия и уверенности в себе, ты возвращаешься с прогулки.

Глубокий вдох ... теперь выдох.

Можешь открыть глаза.

### **7. Упражнение «Шарик настроения».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* воздушный шарик, самоклеющаяся бумага.

*Техника проведения:* на столе перед ребенком лежат заготовки из самоклеющейся бумаги (глаза, рот, нос, брови). Ребенку дается воздушный шарик, и он клеит на шар то настроение, с каким он пришел на занятие.

*Инструкция:* посмотри, на столе перед тобой лежат заготовки из самоклеющейся бумаги (глаза, рот, нос, брови). Возьми этот воздушный шарик и приклей на него, то настроение, с каким ты уходишь с сегодняшнего занятия. Отлично получилось!

### **8. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о занятии.

- Что понравилось на сегодняшнем занятии?
- Какие задания вызвали затруднения?
- Какие задания выполнил без затруднений?

### **9. Упражнение «Прощание комплимент».**

*Цель:* формирование доверительного стиля общения, создание доброжелательной

обстановки.

*Техника проведения:* педагог-психолог и ребенок по очереди прощаются друг с другом обязательно подчеркивая индивидуальность партнера.

*Инструкция:* помнишь, как мы сегодня с тобой здоровались? Таким же образом, мы и будем с тобой прощаться, обязательно подчеркивая индивидуальные качества собеседника. Так же можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую ты заметил при первом знакомстве. Например: «Ты сегодня хорошо позанимался, молодец», или «Ты сегодня был очень внимательным и сосредоточенным, до свидания!».

## **Занятие 11.**

**Тема: «Потеря близкого».**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения, преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, развивать творческое мышление, воображения, способствовать концентрации.

**Время:** 30 - 45 минут.

**Материал и оборудование:** бумага А4, цветные карандаши, пластилин, магнитофон, смайлики настроения, цветная бумага, музыкальный центр, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (Приложение к занятию 11).

### **1. Упражнение «Приветствие от сказочных персонажей».**

*Цель:* создание доброжелательной обстановки, настрой на работу.

*Техника проведения:* ребенок изображает приветствие из мира сказочных героев.

*Инструкция:* скажи, пожалуйста, каких сказочных персонажей ты знаешь? Молодец! Сегодня мы будем с тобой здороваться от лица сказочных персонажей: колобка и лисы, волка и семерых козлят, Иванушки и Бабы-Яги и т.п.

### **2. Упражнение «Настроения».**

*Цель:* определение настроения ребенка.

*Материал:* смайлики настроения.

*Техника проведения:* ребенка просят выбрать из лежащих перед ним смайликов, настроение, с которым он пришел на занятие и рассказать о нем.

*Инструкция:* посмотри, пожалуйста, на стол, перед тобой находятся различные изображения настроения. Выбери то, которое соответствует твоему настроению и расскажи о нем.

### **3. Сказка «Лягушка Ква-симка» (Р.М. Ткач).**

*Цель:* коррекция страха.

*Техника проведения:* педагог-психолог зачитывает ребенку сказку, и после этого идет ее обсуждение.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю тебе сказку про лягушонка по имени Ква-симка.

Вопросы к сказке:

- О чем эта сказка?
- Какие чувства испытал лягушонок, когда мама умерла?
- Как будет дальше жить лягушонок без мамы?

### **4. Упражнение «Лепим страх».**

*Цель:* снижение психоэмоционального напряжения, развитие воображения.

*Материал и оборудование:* пластилин, магнитофон.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает ребенку слепить из пластилина свой страх. Затем педагог-психолог вместе с ребенком рассматривают, и обсуждают, что получилось и в завершение ребенок уничтожает свой страх.

*Инструкция:* предлагаю тебе немного размять твои пальчики. Слепи из пластилина свой страх. Молодец! Расскажи о том, что получилось. А теперь уничтожь свой страх, разломав или смяв его.

### **5. Упражнение «Самолетик».**

*Цель:* обучение приемам расслабления.

*Техника проведения:* педагог-психолог зачитывает, а ребенок выполняет определенные действия.

*Инструкция:* давай немного полетаем. Но сначала ты должен превратиться в быстрый самолетик. Подними руки, как крылья, напряги их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, изобрази самолетик (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжи «мотором», двигай «крыльями», затем опусти их расслабленными - самолетик прилетел, крылья устали и хотят отдохнуть. Понравилось? Еще полетаем?

### **6. Сеанс в сенсорной комнате.**

*Цель:* устранить состояние психомышечного напряжения, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

*Материал:* музыкальный центр.

*Техника проведения:* звучит спокойная, расслабляющая музыка. Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытягивает вдоль туловища, ноги выпрямляет, слегка раздвигает. Ему можно также предложить расположиться в кресле «Трансформере», сухом бассейне.

Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Педагог-психолог произносит релаксационный текст.

*Инструкция:* расположись удобно, где захочешь, например, можно лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить, слегка раздвинуть. Можно удобно расположиться в кресле «Трансформере» или сухом бассейне. Подумай, где тебе наиболее удобно и расположись.

Мои глаза закрываются.

Я успокаиваюсь.

Я расслабляюсь.

Я чувствую себя спокойно и легко.

Мое тело расслабляется.

С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется.

Я спокоен.

Я расслаблен.

Мне спокойно, легко и приятно.

С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней

Я отдыхаю, мне хорошо.

Мое лицо расслабляется.

Мой лоб расслабляется.

Лоб полностью расслаблен.

Мой нос расслабляется.

Нос полностью расслаблен.

Мои щеки расслабляются.

Щеки полностью расслаблены.

Мое лицо полностью расслабленно.

Моя голова полностью расслаблена.

Расслабляется правая рука.

Расслабляется правая кисть.  
Расслабляется правое предплечье.  
Расслабляется правое плечо.  
Правая рука полностью расслаблена.  
Расслабляется левая рука.  
Расслабляется левая кисть.  
Расслабляется левое предплечье.  
Расслабляется левое плечо.  
Левая рука полностью расслаблена.  
Обе руки полностью расслаблены.  
Приятное тепло наполняет мои руки.  
Мои руки налиты приятной тяжестью.  
Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляется моя правая нога.  
Расслабляется правая стопа.  
Расслабляется правая голень, колено.  
Расслабляется правое бедро.  
Правая нога полностью расслаблена.  
Расслабляется левая стопа.  
Расслабляется левая голень, колено.  
Расслабляется левое бедро.  
Левая нога полностью расслаблена.  
Приятное тепло наполняет мои ноги.  
Мои ноги налиты приятной тяжестью.  
Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляются мышцы таза.  
Расслабляются мышцы спины.  
Расслабляются мышцы живота.  
Мое тело полностью расслабленно.  
Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.  
Я спокойный человек.  
Я уверен в себе.  
Я способен достигнуть любой цели.  
Я уверен в собственных силах.  
Я способен решить любую задачу в жизни.  
Я уверен в себе.  
Я сильный человек.  
Я спокойный и уверенный в себе человек.  
Я могу достигнуть всего, что я хочу.  
Я продолжаю двигаться к цели, что бы ни случилось и в итоге я достигаю любой

цели.

Я постоянно помню, что я сильный, спокойный, уверенный в себе человек.  
Я отдохнул.  
Чувствую, как наливаюсь легкостью.  
Я чувствую прилив сил.  
Я наливаюсь свежестью и бодростью.  
Я полон энергии!  
Мне хочется встать и действовать!  
Глаза – открываются. Я – встаю!  
**7. Упражнение «Настроения».**  
*Цель:* определение настроения ребенка.  
*Материал:* смайлики настроения.

*Техника проведения:* ребенка просят выбрать из лежащих перед ним смайликов, настроение, с которым он пришел на занятие и рассказать о нем.

*Инструкция:* посмотри, на стол, перед тобой находятся различные изображения настроения. Выбери то, которое соответствует твоему настроению и расскажи о нем.

### **8. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о занятии.

- Что понравилось на сегодняшнем занятии?
- Какие задания вызвали затруднения?
- Какие задания выполнил без затруднений?

### **9. Упражнение «Прощание от сказочных персонажей».**

*Цель:* создать доброжелательную обстановку, развитие воображения.

*Техника проведения:* ребенок изображает прощание от лица сказочных героев.

*Инструкция:* каких сказочных персонажей ты знаешь? Молодец! Сегодня мы будем с тобой прощаться от лица сказочных персонажей: колобка и лисы, волка и семерых козлят, Иванушки и Бабы-Яги и т.п.

## **Занятие 12**

*Тема: «Итоговая диагностика».*

*Цель:*

- создание доверительной обстановки, формирование положительной мотивации, коммуникативных навыков;
- исследование психоэмоционального состояния;
- диагностика нервно-психического состояния и выявление внутриличностных конфликтов;
- выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей;
- определение различных нарушений процесса воспитания, выявление типа негармоничного патологизирующего воспитания и установление некоторые психологических причин этих нарушений.

- подведение итогов.

*Время:* 30 - 40 минут.

*Материал:* бумага формата А4, цветные карандаши, схематическое изображение ребенка, карточки (по Люшеру), ручки, бланки к тестовым заданиям, упражнениям (Приложение к занятию 1 и 12).

### **1. Упражнение «Иностранцы».**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, создание положительного настроения на дальнейшую работу.

*Техника проведения:* педагог-психолог и ребенок приветствуют друг друга на разных языках.

*Инструкция:* когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся. Сегодня я тоже хочу с тобой поздороваться, но сделаем мы это несколько необычно. Поприветствуем друг друга на разных языках. Какие слова-приветствия ты знаешь?

### **2. Упражнение «Настроение».**

*Цель:* определить свое настроение.

*Материал:* лист А4, цветные карандаши, схематическое изображение ребенка.

*Техника проведения:* ребенку дается картинка, на которой необходимо нарисовать свое настроение.

*Инструкция:* перед тобой лежит незаконченное изображение человечка. Тебе нужно будет нарисовать ему настроение, с которым ты пришел на занятие.

### **3. Упражнение «За что меня любят».**

*Цель:* развитие доверительного отношения.

*Техника проведения:* ребенку предлагается сказать, за что его любят взрослые и за что он любит взрослых.

*Инструкция:* как ты думаешь, за что тебя любят взрослые. Хорошо, а теперь скажи, за что ты любишь взрослых.

### **4. Диагностика.**

#### **4.1 Упражнение «Волшебная страна чувств» (Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева).**

*Цель:* исследование психоэмоционального состояния.

*Материал:* карандаши 8-ми цветов, бланки к тесту.

#### **4.2 Цветовой тест Люшера.**

*Цель:* диагностика нервно-психического состояния и выявление внутриличностных конфликтов.

*Материал:* карточки 8 цветов.

#### **4.3 Методика «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова).**

*Цель:* выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей.

*Материал:* изображение черного и красного домов, цветные карандаши.

#### **4.4 Тест «Сказка» (автор Луиза Дюсс).**

*Цель:* выяснить, не возникнут ли спонтанно эмоциональные явления, которые обычно не проявляются в поведении ребенка, но в то же время действуют в нем.

#### **4.5. Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (Методика АСВ) (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В.)**

*Цель:* определение различных нарушений процесса воспитания, выявление типа негармоничного патологизирующего воспитания и установление некоторые психологических причин этих нарушений.

### **5. Упражнение «Настроение».**

*Цель:* определить свое настроение.

*Материал:* лист А4, цветные карандаши, изображение ребенка.

*Техника проведения:* ребенку дается картинка, на которой необходимо нарисовать свое настроение.

*Инструкция:* перед тобой лежит незаконченное изображение ребенка. Тебе нужно будет нарисовать ему настроение, с которым ты пришел на занятие.

### **6. Обратная связь.**

*Цель:* узнать мнение ребенка о занятии.

- Что понравилось на сегодняшнем занятии?
- Какие задания вызвали затруднения?
- Какие задания выполнил без затруднений?
- Что изменилось в тебе с момента начала занятий?
- Что полезного ты взял для себя и будешь использовать?

### **7. Упражнение «Иностранцы».**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, формирование положительного эмоционального фона.

*Техника проведения:* педагог-психолог и ребенок прощаются друг с другом на разных языках.

*Инструкция:* наше занятие завершается, а значит пора прощаться. Прощаться мы будем так же необычно, как и в начале нашего занятия. Попрощаемся друг с другом на разных языках. Какие иностранные слова-прощания ты знаешь?

## Приложение к занятиям 1, 12

### Методика «Волшебная страна чувств» (Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева)

*Цель:* исследование психоэмоционального состояния.

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики

*Техника проведения:* перед участником тренинга ведущий раскладывает восемь карандашей, красок или мелков (По Люшеру: красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики «Волшебная страна чувств» (рис. 1). Ребенок должен раскрасить силуэт человека и домики чувств. Работа происходит под медленную музыку.

*Инструкция 1:* «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда — всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

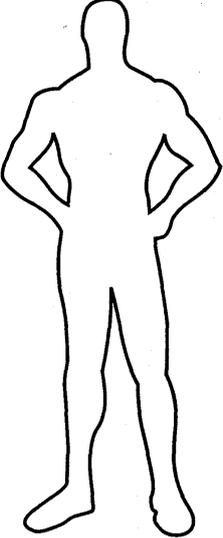
Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

*Инструкция 2:* «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

*Рис. 1.* Волшебная страна чувств

Ф. И. \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_

**Волшебная страна чувств**

Домики:	Жители:	Карта страны
	Радость	
	Удовольствие	
	Страх	
	Вина	
	Обида	
	Грусть	
	Злость	
	Интерес	

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

*Инструкция 3:* «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как, же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри — вот карта страны чувств (*ведущий показывает силуэт человека*). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это — человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной, и узнают много интересных историй.

Итак, первое занятие окончено.

На последнем занятии ведущий вновь предлагает им это задание и сравнивает результаты.

Обработка результатов. При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.

2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако, несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее, он является диагностичным.

3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлиться», избавиться от них.

Последующие занятия носят комбинированный характер (на занятии сочетаются различные виды деятельности и методы). Используются элементы песочной терапии, театрализованных игр с куклами (и без них), психодинамические медитации, релаксационный практикум, элементы арт и игротерапии, риторики и пр.

### **Цветовой тест Люшера.**

*Инструкция:* посмотри внимательно на эти 8 карточек. Выбери, какой цвет является самым приятным для тебя в данный момент. Постарайся не связывать этот цвет с какими-либо вещами – одеждой, машиной и т.д. Выбирай цвет, наиболее приятный сам по себе. Хорошо, а теперь выбери самый приятный цвет из тех, что остались. Выбери наиболее приятный цвет из оставшихся - и так, пока не переберешь все 8 цветов в порядке убывания предпочтения. В конце должен остаться самый неприятный для тебя цвет.

### **Методика «Страхи в домиках». (А.И. Захаров, М.А. Панфилова)**

*Цель:* выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах): черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: «Скажи, ты боишься или не боишься ...».

После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ - выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

*Инструкция:* в черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам.

#### *Вопросы*

Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
9. того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);
19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц, площадей;
25. врачей (кроме зубных);
26. крови (когда идет кровь);
27. уколов;
28. боли (когда больно);
29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
31. опоздать в сад (школу).

#### **Интерпретация результатов**

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Суммарные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;

- страх смерти (своей);
- боязнь животных;
- страхи сказочных персонажей;
- страх темноты и кошмарных снов;
- социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
- пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств.

Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка - это показатель преневротического состояния.

Так, присущие детям средней группы (4-5 лет), наиболее выраженные страхи:

Выраженные страхи	Девочки %	Мальчики %
страх одиночества	100%	90%
страх смерти родителей	100%	70%
страх умереть	100%	30%
страх родителей	60%	90%
страх снов	100%	80%
страх войны	70%	90%
страх темноты	90%	60%
страх перед животными	90%	70%
страх чудовищ	40%	60%
страх высоты	70%	40%
страх глубины	30%	30%
страх замкнутого пространства	30%	40%
страх огня и пожара	100%	70%
страх перед врачами	20%	20%
страх крови	50%	30%
страх перед уколами	50%	30%
страх боли	40%	50%
страх резких звуков	30%	30%

Для детей подготовительной группы (5-7 лет) характерны такие страхи:

Выраженные страхи	Девочки %	Мальчики %
страх перед нападением	70%	90%
страх умереть	100%	50%
страх смерти родителей	100%	60%
страх перед папой и мамой	90%	90%
страх наказания	70%	100%
страх чудовищ	50%	80%
страх глубины	90%	40%
страх перед стихией	80%	60%
страх высоты	90%	40%
страх пожара	100%	60%
боязнь врачей и боли	80%	50%
боязнь крови	100%	20%

боязнь уколов	90%	40%
страх перед неожиданными звуками	100%	60%
страх темноты	60%	40%
страх увидеть страшные сны	70%	40%
страх замкнутого пространства	70%	20%
страх войны	70%	60%
страх огня	60%	60%
страх больших улиц	20%	20%

Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка — это показатель невротического состояния.

Среднее количество страхов у детей дошкольного возраста:

Возраст (лет)	Мальчики	Девочки
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7	9	12

Из таблицы видно, что к старшему дошкольному возрасту количество страхов увеличивается. Самостоятельно полученные данные можно сравнивать со средними значениями, приведенными в таблице. Так, если у 5-летней девочки количество страхов - 13, а в таблице - 11, то это означает, что у ребенка страхов больше, чем у сверстников.

Слишком большое количество страхов (свыше 14 у мальчиков и 16 у девочек) может указывать на развитие невроза или тревожности в характере ребенка.

#### **Тест «Сказка» (автор Луиза Дюсс).**

*Цель:* выяснить, не возникнут ли спонтанно эмоциональные явления, которые обычно не проявляются в поведении ребенка, но в, то, же время действуют в нем.

*Техника проведения:* ребенку рассказывают сказки, где фигурирует персонаж, с которым ребенок будет идентифицировать себя. Каждая из сказок заканчивается вопросом, обращенным к ребенку.

##### **Первая сказка: «Птенец».**

*Цель:* выявить степень зависимости ребенка от одного из родителей или от обоих вместе.

«В гнездышке на дереве спят птички: папа, мама и маленький птенец. Вдруг налетел сильный ветер, ветка ломается, и гнездышко падает вниз: все оказываются на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мама садится на другую. Что делать птенцу?»

*Правильные ответы:* «Он тоже полетит и сядет на какую-нибудь ветку), «Полетит к маме, потому что испугался», «Полетит к папе, потому что он сильнее», «Останется на земле, будет звать на помощь, и папа(мама) прилетит и заберет его» и т. д.

*Проблемные ответы:* «Умрет во время падения», «Умрет от голода (холода, дождя...), «О нем все забудут, и кто-нибудь на него наступит» и т. д.

**Вторая сказка: «Годовщина свадьбы родителей».**

*Цель:* понять, ревнует ли ребенок своих родителей, чувствует ли себя обделенным из-за любви родителей друг к другу.

«Празднуется годовщина свадьбы родителей. Мама и папа очень любят друг друга и хотят весело отметить праздник, пригласив друзей и своих родителей. Во время праздника ребенок встает и один идет на улицу. Что произошло, почему он ушел? »

*Правильные ответы:* «Пошел за цветами для мамы», «Пошел немного поиграть», «С взрослыми стало скучно, он решил поиграть один (или с друзьями)» и др.

*Проблемные ответы:* «Ушел потому, что разозлился», «Хотел остаться один», «Никто не обращал на него внимания, и он решил уйти».

**Третья сказка: «Ягненок».**

*Цель:* анализ детских переживаний, связанных с отнятием ребенка от груди. Второй вариант сказки дает возможность проанализировать наличие (или отсутствие) чувства ревности к младшему брату (сестре).

*Первый вариант:* «Жила-была овца со своим ягненком. Ягненок был большой и даже ел травку. Вечером мама давала ему немного молока, которое он очень любил. Но однажды мама осталась без молока и не смогла покормить его. Что делать ягненку?»

*Правильные ответы:* «Будет, есть больше травки», «Заплачет, а потом станет, есть больше травки », «Пойдет к другой овечке и попросит у нее молока».

*Проблемные ответы:* «Умрет от голода», «Пойдет к другой овце и больше не вернется к своей маме», «Будет так сильно плакать, что мама достанет где-нибудь молока и принесет ему».

*Второй вариант:* рассказывается та же история, но после фразы «... он очень любил» следует: «Однажды маме принесли другого, совсем маленького ягненка, который пьет только молоко, потому что он еще не умеет, есть травку. Тогда мама говорит старшему ягненку, что ему придется обойтись без молока, потому что у нее не хватит молока на обоих ягнят, и с этого дня он должен будет, есть только травку. Как поступит ягненок?»

*Правильные ответы:* те же, что в варианте 1 и «Постарается, есть меньше молока и больше травки, «Немного покапризничает, но полюбит маленького ягненка» и т. д.

*Проблемные ответы:* те же, что и в 1 варианте и «Постарается прогнать маленького ягненка», «Найдет другую маму для маленького ягненка», «Будет бить маленького ягненка».

**Четвертая сказка: «Похороны».**

*Цель:* выявление отношения ребенка к смерти, а также к агрессивности и стремлению к разрешению конфликтов смертью.

«По улице идет похоронная процессия, и все спрашивают, кто умер. Кто-то показывает на один из домов и говорит: «Умер человек, который жил в этом доме». Кто же умер?»

*Правильные ответы:* «Незнакомый человек», «Дедушка (бабушка) какого-то ребенка», «Человек, который был очень болен, «Старик (старушка)» и т. д.

*Проблемные ответы:* «Мальчик (девочка)», «Папа (мама) одного ребенка», «Младший (старший) брат (сестра) одного ребенка» и т. д.

**Пятая сказка: «Страх».**

*Цель:* выявить характер, содержание и направленность детских страхов.

«Один мальчик говорит себе тихо-тихо: «Как страшно!» Чего он боится?»

*Правильные ответы:* «Вел себя плохо и теперь боится наказания», «Боится темноты», «Боится какого-то животного», «Он не боится, а просто пошутил».

*Проблемные ответы:* «Бойтся, что придет вор и ударит его ножом», «Чудовище хочет его съесть, потому что он плохой мальчик», «Бойтся дьявола». Эти и аналогичные ответы надо обсудить с ребенком, уточнить, что он имел в виду, когда говорил о чудовищах, дьяволах. Голос взрослого должен быть спокойным, вселяющим в ребенка уверенность.

**Шестая сказка: «Слоненок».**

*Цель:* выявить трудности, возникающие в психоэмоциональном развитии мальчика.

«У одного мальчика есть слоненок, очень приятный, с хорошеньким хоботком. Однажды, войдя в свою комнату, мальчик видит, что в слоненке что-то изменилось. Что у него изменилось и почему?»

*Правильные ответы:* «Слоненок в шутку перекрасился в другой цвет», «Он не изменился, он просто вырос», «Он ушел, потому, что ему надоело сидеть в закрытой комнате» и др.

*Проблемные ответы:* «Слоненок вел себя плохо, поэтому у него отвалился хобот», «Хобот ему мешает, и он не знает, что делать», «Слоненок умер» и др.

**Седьмая сказка: «Песочный домик».**

*Цель:* анализ характера отношения ребенка к вещам, которые он воспринимает как свою собственность.

«Один мальчик построил из песка красивый домик, довольно просторный, чтобы можно было играть там одному. Он построил его сам и очень гордился этим. Мама просила подарить ей домик, потому что он ей понравился. Как поступит мальчик, оставит домик себе или подарит маме?»

*Правильные ответы:* «Немножко поиграет, а потом подарит маме», «Поделит с мамой», «Отдаст маме, но иногда будет просить обратно, чтобы поиграть».

*Проблемные ответы:* «Захочет оставить себе, потому что домик очень красивый», «Поиграет, а потом разрушит», «Будет жить в домике всю жизнь».

**Восьмая сказка «Прогулка».**

*Цель:* анализ характера отношений ребенка с родителем противоположного пола («эдиповы» отношения) и соперничества с родителем своего пола. Лучше, если эту сказку зачитает для ребенка родитель противоположного пола.

«Один мальчик ушел с мамой погулять в лес, они очень довольны. Возвращаясь, домой, они видят, что у папы изменилось выражение лица. Какое выражение лица у него и почему?» (Девочке рассказывается, что одна девочка пошла, погулять с отцом...)

*Правильные ответы:* «У него довольное лицо, потому что они вернулись домой», «У него было сердитое лицо, потому что они, долго отсутствовали, и он беспокоился за них» и др.

*Проблемные ответы:* «Он заболел, пока они отсутствовали.», «Он плакал, потому что боялся, что они больше не вернуться», «Он рассержен, потому что тоже хотел пойти на прогулку, но мальчик был против» и т. д.

**Девятая сказка: «Новость».**

*Цель:* выявление скрытых желаний ребенка, неосознанных страхов и тревожности.

«Один мальчик возвращается с прогулки (со двора, от друзей или родственников, выбирается ситуация, наиболее подходящая для конкретного ребенка), и мама ему говорит: «Наконец-то ты пришел. Я должна сообщить тебе одну новость». Какую новость хочет сообщить ему мама?»

*Правильные ответы:* «Вечером придут гости», «Мама узнала что-то важное по радио и телевидению», «Кто-то позвонил и сообщил приятную новость (пригласили в гости, на день рождения, кто-то выздоровел и т. д.), и др.

*Проблемные ответы:* «Кто-то в семье умер», «Мама хочет что-то запретить мальчику», «Мама сердится, потому что мальчик опоздал» и др.

### **Десятая сказка: «Плохой сон».**

*Цель:* обнаружить связь с ответами в других сказках.

«Однажды утром один мальчик резко просыпается и говорит: «Я видел очень, плохой сон». Какой сон увидел мальчик?»

*Правильные ответы:* «Я не знаю», «Ему приснилось, что он заблудился», «Ему приснилась Баба Яга (Кошей Бессмертный)», «Ему приснился страшный фильм» и т. д.

*Проблемные ответы:* ЕЕму приснилось, что папа (мама) умерла», «Ему приснилось, что он умер», «Ему приснилось, что его хотели бросить под машину» и т. п.

### **Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (Методика АСВ) (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В.)**

*Цель:* определение различных нарушений процесса воспитания, выявление типа негармоничного патологизирующего воспитания и установление некоторые психологических причин этих нарушений.

*Инструкция:* уважаемый родитель! Предлагаем Вам опросник, содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в «Бланке для ответов». Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с ними, то в «Бланке для ответов» обведите кружком номер ответа. Если Вы в общем не согласны — зачеркните тот же номер. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше пяти. В опроснике нет «неправильных» или «правильных» утверждений. Отвечайте так, как Вы сами думаете.

#### **Текст опросника (для родителей детей в возрасте 3-10 лет)**

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) - пообщаться, поиграть.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которые не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался (догадалась) сам(а).
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей - уход за собой, поддержание порядка - чем большинство детей его возраста.
6. Моего ребенка очень трудно заставить сделать что-нибудь, что он не любит.
7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильно ли поступают их родители.
8. Мой сын (дочь) легко нарушают запреты.
9. Если хочешь, чтобы твой(я) сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
10. Если только возможно, я стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, я нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал(а) бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми, в общем-то, утомительное дело.
17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж (моя жена) не мешал(а) бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.

20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня - самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой ребенок.
23. Если игрушка ребенку нравится, я куплю ее, сколько бы она ни стоила.
24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем 1 раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) просматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: я несколько раз напоминаю сыну (дочери) о необходимости сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) играть.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. Мы с ребенком понимаем друг друга лучше, чем мы с супругом.
33. Меня огорчает то, что мой сын (дочь) быстро становится взрослым(ой).
34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, то лучше все сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок растет слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не исправляются, хотя упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что, когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз пришлось пропускать родительские собрания.
43. Я стремлюсь к тому, чтобы мой ребенок был обеспечен лучше, чем другие дети.
44. Если побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне часто приходилось давать сыну (дочери) трудные для его (ее) возраста поручения.
46. Мой ребенок никогда не убирает за собой игрушки.
47. Главное, чему родители должны научить своих детей, - это слушаться.
48. Мой ребенок сам решает, сколько, чего и когда ему есть.
49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я - мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он (она) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.
53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.

57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.
58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).
59. Мужчина хуже понимает чувства другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже понимает чувства другого человека, чем мужчина.
61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось и приходится отказываться.
62. Родители, которые слишком много суеются вокруг своих детей, вызывают у меня раздражение.
63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Я сам(а) лучше знаю, чего ему (ей) надо.
65. У моего сына (дочери) детство более трудное, чем у большинства его (ее) товарищей.
66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Если мой ребенок не спит, когда ему положено, я не настаиваю.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим детям.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, - очень строги.
72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил(а) никого, кроме меня.
73. Мне нравятся маленькие дети, поэтому я не хотел(а) бы, чтобы мой сын (моя дочь) слишком быстро вырос(а).
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходится ему (ей) многое позволять.
76. Воспитание детей - тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен и не получаешь ничего.
77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него (нее) действует, - это постоянные строгие наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его (ее) делах, здоровье и т. д.
82. Так повелось, что о ребенке я вспоминаю, если он что-нибудь натворил или с ним что-нибудь случилось.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Стараюсь, как можно раньше приучить ребенка помогать по дому.
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят родители.
88. В нашей семье так принято, что ребенок делает что хочет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание — ремень.
90. Многие недостатки в поведении моего ребенка пройдут сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, опять оставляем его (ее) в покое.
92. Если бы мой сын не был моим сыном, а я бы была помоложе, то наверняка влюбилась бы в него.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.

94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а) я сам(а), потому что не умел(а) его (ее) воспитывать.

95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался(лась) жить. 96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.

97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он (она) немедленно использует ее во вред себе или окружающим.

98. Нередко бывает, что если я говорю своему сыну (дочери) одно, то мой муж (жена) специально говорит наоборот.

99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.

100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.

101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.

102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).

103. Желание моего сына (дочери) для меня - закон.

104. Мой сын очень любит спать со мной.

105. У моего сына (дочери) плохой желудок.

106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.

107. Ради моего сына (дочери) я пошел бы (пошла бы) на любую жертву.

108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.

109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым, что я ему все прощаю.

110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.

111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.

112. Большинство детей - маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.

113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться. 114. Когда все благополучно, я меньше интересуюсь делами сына (дочери).

115. Мне очень трудно сказать своему ребенку: «Нет».

116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все меньше нуждается во мне.

117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем здоровье большинства других детей.

118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.

119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.

120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома — в яслях, в детском саду, у родственников.

121. У моего сына (дочери) вполне хватает времени на игры и развлечения.

122. Кроме моего сына, мне больше никто на свете не нужен.

123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.

124. Нередко я думаю, что слишком рано женился (вышла замуж).

125. Все, что мой сын (дочь) умеют к настоящему времени, он(а) научился(лась) только благодаря моей постоянной помощи.

126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).

127. Я не могу вспомнить, когда в последний раз отказал(а) своему ребенку в покупке какой-нибудь вещи (мороженое, конфеты, пепси-кола и т. д.).

128. Мой сын говорил мне: «Вырасту, женюсь на тебе, мама».

129. Мой сын (дочь) часто болеет.

130. Семья не помогает мне, а осложняет мою жизнь.

Бланк для ответов

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Ф. И. сына (дочери) \_\_\_\_\_

Бланк для ответов							
1	21	41	61	81	_____	<u>Г+</u>	6
2	22	42	62	82	_____	<u>Г-</u>	7
3	23	43	63	83	_____	<u>У+</u>	5
4	24	44	64	84	_____	У-	4
5	25	45	65	85	_____	Т+	4
6	26	46	66	86	_____	Т-	4
7	27	47	67	87	_____	З+	4
8	28	48	68	88	_____	З-	3
9	29	49	69	89	_____	С+	4
10	30	50	70	90	_____	С-	4
11	31	51	71	91	_____	Н	5
12	32	52	72	92	_____	<u>РРЧ</u>	7
13	33	53	73	93	_____	ПДК	4
14	34	54	74	94	_____	ВН	3
15	35	55	75	95	_____	<u>ФУ</u>	7
16	36	56	76	96	_____	<u>НРЧ</u>	7
17	37	57	77	97	_____	ПНК	4
18	38	58	78	98	_____	ВК	4
19	39	59	79	99		ПМК	
20	40	60	80	100		ПЖК	
101	107	113	119	125	_____	Г+	
102	108	114	120	126	_____	Г-	
103	109	115	121	127	_____	У+	
104	110	116	122	128	_____	РРЧ	
105	111	117	123	129	_____	ФУ	
106	112	118	124	130	_____	НРЧ	

### Процедура опроса и обработки результатов

Перед тем, как родитель начнет заполнять опросник, необходимо создать атмосферу доверительного психологического контакта между ним и лицом, проводящим опрос. Родитель должен быть заинтересован в правдивости собственных ответов.

Опрашиваемый получает текст опросника и бланк регистрации ответов. Психолог зачитывает содержащуюся в начале опросника инструкцию. Убеждается, что родители ее правильно поняли. После того как началось заполнение, инструктирование или пояснения не допускаются.

### **Обработка результатов.**

На бланке регистрации ответов номера ответов, относящиеся к одной шкале, расположены в одной строке (исключение составляют 6 шкал подчеркнутых в регистрационном бланке). Это дает возможность быстрого подсчета баллов по каждой шкале, путем суммирования положительных ответов. За каждый положительный ответ дается 1 балл. Справа в бланке регистрации ответов указано сокращенное название шкалы и диагностическое значение. Если число баллов достигает или превышает диагностическое значение, то у обследуемого родителя диагностируется тот или иной тип отклонения воспитания.

Шкалы, которые подчеркнуты, требуют другой методики подсчета. Суть ее состоит в том, что итоговый результат получается в результате суммирования данных двух одинаковых шкал из верхней и нижней части регистрационного бланка.

### **Интерпретация.**

1. Г+ (Гиперпротекция) При гиперпротекции родители уделяют ребенку крайне много времени, сил и внимания, воспитание стало центральным делом их жизни.

2. Г- (Гипопротекция) - ситуация, при которой ребенок оказывается на периферии внимания родителей, до него «не доходят руки», родителю «не до него». Ребенок часто выпадает у них из виду. За него берутся лишь время от времени, когда случается что-то серьезное.

Эти две шкалы определяют уровень протекции т.е. речь идет о том, сколько сил, внимания, времени уделяют родители воспитанию ребенка. Наблюдаются два уровня протекции: чрезмерная (гиперпротекция) и недостаточная (гипопротекция).

3. У+ (Потворствование). О потворствовании говорят в тех случаях, когда родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребенка. Они «балуют» его. Любое его желание для них - закон.

4. У- (Игнорирование потребностей ребенка). Данный стиль воспитания противоположен потворствованию и характеризуется недостаточным стремлением родителя к удовлетворению потребностей ребенка. Чаще страдают при этом духовные потребности, особенно потребность в эмоциональном контакте, общении с родителем.

Эти две шкалы измеряют степень удовлетворения потребностей ребенка, т.е. в какой мере деятельность родителей нацелена на удовлетворение, как материально-бытовых (в питании, одежде, развлечениях), так и духовных - прежде всего, в общении с родителями, в их любви и внимании, нужд ребенка. Данная черта семейного воспитания принципиально отличается от уровня протекции, поскольку характеризует не меру занятости родителей воспитанием ребенка, а степень удовлетворения его потребностей. Так называемое «спартанское воспитание» является примером высокого уровня протекции, поскольку родитель много занимается воспитанием, и низкого уровня удовлетворения потребностей ребенка.

5. Т+ (Чрезмерность требований-обязанностей). Именно это качество лежит в основе типа неправильного воспитания «повышенная моральная ответственность». Требования к ребенку в этом случае очень велики, непомерны, не соответствуют его возможностям и не только не содействуют полноценному развитию его личности, но, напротив, представляют риск психотравматизации.

6. Т- (Недостаточность требований-обязанностей ребенка). В этом случае ребенок имеет минимальное количество обязанностей в семье. Данная особенность воспитания проявляется в высказываниях родителей о том, как трудно привлечь ребенка к какому-либо делу по дому.

Эти две шкалы дают представления о требованиях обязанностях ребенка, т. е. о тех заданиях, которые он выполняет, - учеба, уход за собой, участие в организации быта, помощь другим членам семьи.

7. 3+ (Чрезмерность требований-запретов). Такой подход может лежать в основе типа неправильного воспитания «доминирующая гиперпротекция». В этой ситуации ребенку «все нельзя». Ему предъявляется огромное количество требований, ограничивающих его свободу и самостоятельность. У стеничных подростков такое воспитание форсирует реакцию эмансипации, у менее стеничных предопределяет развитие черт сенситивной и тревожно-мнительной (психастенической) акцентуаций. Типичные высказывания родителей отражают их страх перед любыми проявлениями самостоятельности ребенка. Этот страх проявляется в резком преувеличении последствий, которые может иметь хотя бы незначительное нарушение запретов, а так же в стремлении подавить самостоятельность мысли ребенка.

8. 3- (Недостаточность требований-запретов к ребенку). В этом случае ребенку «все можно». Даже если и существуют какие-то запреты, подросток их легко нарушает, зная, что с него никто не спросит. Он сам определяет время возвращения домой вечером, круг друзей, вопрос о курении и употреблении спиртных напитков. Он ни за что не отчитывается перед родителями. Родители при этом не хотят или не могут установить какие-либо рамки в его поведении. Данное воспитание стимулирует развитие гипертимного типа характера у подростка, и особенно, неустойчивого типа.

Эти две шкалы указывают на то, что ребенку нельзя делать. Они определяют, прежде всего, степень самостоятельности ребенка - возможность самому выбирать способ поведения.

9. С+ (Чрезмерность санкций). Для этих родителей характерна приверженность к применению строгих наказаний, чрезмерное реагирование даже на незначительные нарушения поведения. Тип воспитания этих родителей - «жестокое обращение с ребенком».

10. С- (Минимальность санкций). Родители предпочитают либо вовсе обходиться без наказаний, либо применяют их крайне редко. Они уповают на поощрения, сомневаются в результативности любых наказаний.

Эти две шкалы дают представление о строгости наказаний применяемых к ребенку родителями, за невыполнение семейных требований.

11. Н (Неустойчивость стиля воспитания). Оценки по этой шкале позволяют говорить о резкой смене стиля, приемов воспитания. Они свидетельствуют о "шараханьях" родителей - от очень строгого стиля к либеральному а затем, наоборот. Характеризуют неустойчивость эмоциональных отношений в семье. Неустойчивость стиля воспитания содействует формированию таких черт характера, как упрямство, склонность противопоставлять себя любому авторитету.

Возможно, достаточно большое количество сочетаний перечисленных стилей воспитания. Однако особенно большое значение, с точки зрения возникновения непсихотических психогенных нарушений поведения, имеют устойчивые сочетания, формирующие следующие типы неправильного воспитания.

Потворствующая гиперпротекция (сочетание черт, отраженных в шкалах Г+, У+; при Т-, 3-, С-). Ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Этот тип воспитания содействует развитию демонстративных (истероидных) и гипертимных черт характера у ребенка.

Доминирующая гиперпротекция (Г+, У±, Т±, 3+ и С±). Ребенок также в центре внимания родителей, которые отдают ему много сил и времени, однако, в то же время лишают его самостоятельности, ставя многочисленные ограничения и запреты. У гипертимных подростков такое воспитание усиливает реакцию эмансипации и обуславливает острые аффективные реакции экстрапунитивного типа. При тревожно-мнительных (психастенических), сенситивном, астено-невротических типах отклонений характера доминирующая гиперпротекция усиливает астенические черты.

Эмоциональное отвержение (Г-, У-, С+). В крайнем варианте - это воспитание по типу «Золушки». Формирует и усиливает черты инертно-импульсивной (эпилептоидной) акцентуации характера и эпилептоидной психопатии, ведет к декомпенсации и формированию невротических расстройств у подростков с эмоционально-лабильной, сенситивной и астено-невротической акцентуациями характера.

Повышенная моральная ответственность (Г+, У-, Т+). Этот тип воспитания характеризуется сочетанием высоких требований к ребенку с пониженным вниманием к нему со стороны родителей, меньшей заботой о нем. Стимулирует развитие черт тревожно-мнительной (психастенической) акцентуации характера.

Гипопротекция (гипоопека) (Г-, У-, Т-, 3-). Ребенок предоставлен себе, родители не интересуются им и не контролируют его. Такое воспитание особенно неблагоприятно при акцентуациях гипертимного, неустойчивого и конформного типов.

12. РРЧ (Расширение сферы родительских чувств). Обычно этот феномен наблюдается при таких нарушениях воспитания как потворствующая или доминирующая протекция. Данный источник нарушения воспитания возникает чаще всего тогда, когда супружеские отношения между родителями в силу каких-либо причин оказываются нарушенными: нет одного из супругов (смерть, развод), либо отношения с ним не удовлетворяют родителя, играющего основную роль в воспитании (несоответствие характеров, эмоциональная холодность и др.). Нередко при этом мать, реже отец, сами того четко не осознавая, хотят, чтобы ребенок, а позже подросток стал для них чем-то большим, нежели просто ребенком. Родители хотят, чтобы ребенок удовлетворил хотя бы часть потребностей, которые в обычной семье должны быть удовлетворены в психологических отношениях супругов - потребность во взаимной исключительной привязанности, частично эротические потребности. Мать нередко отказывается от вполне реальных возможностей повторного замужества. Появляется стремление отдать ребенку - чаще противоположного пола - «все чувства», «всю любовь». В детстве стимулируется эротическое отношение к родителям - ревность, детская влюбленность. Когда ребенок достигает подросткового возраста, у родителя возникает страх перед самостоятельностью подростка. Появляется стремление удерживать его с помощью потворствующей или доминирующей гиперпротекции. Стремление к расширению сферы родительских чувств за счет включения эротических потребностей в отношениях матери и ребенка, как правило, ею не осознается. Эта психологическая установка проявляется косвенно, в частности, в высказываниях о том, что ей никто не нужен, кроме сына, и в характерном противопоставлении идеализированных ею собственных отношений с сыном, неудовлетворяющим ее отношениям с мужем. Иногда такие матери осознают свою ревность к подругам сына, хотя чаще они проявляют ее в виде многочисленных придинок к ним.

13. ПДК (Предпочтение в подростке детских качеств). Этот вид нарушения воспитания обусловлен потворствующей гиперпротекцией. У родителей наблюдается стремление игнорировать повзросление детей, стимулировать сохранение у них таких детских качеств, как непосредственность, наивность, игривость. Для таких родителей ребенок все еще «маленький». Нередко они открыто признают, что маленькие дети им вообще нравятся больше, что с детьми старшего возраста уже не так интересно. Страх или нежелание повзросления детей могут быть связаны с особенностями биографии самого родителя (он имел младшего брата или сестру и на них в свое время переместилась любовь родителей, в связи, с чем свой старший возраст воспринимался как несчастье). Рассматривая ребенка как «еще маленького», родители снижают уровень требований к нему, создавая потворствующую гиперпротекцию, тем самым, стимулируя развитие психического инфантилизма.

14. ВН (Воспитательная неуверенность родителя). Наблюдается чаще всего при таких нарушениях воспитания, как потворствующая гиперпротекция либо просто пониженный уровень требований. Воспитательную неуверенность родителя можно было бы назвать «слабым местом» личности самого родителя. В этом случае происходит перераспределение власти в семье между родителями и ребенком в пользу последнего. Родитель «идет на поводу» у ребенка, уступает даже в тех вопросах, в которых уступать, по его мнению, никак нельзя. Это происходит потому, что ребенок сумел найти к своему родителю подход, нащупал его «слабое место» и добивается для себя ситуации «минимум требований - максимум прав». Типичная комбинация в такой семье - бойкий, уверенный в себе ребенок, смело ставящий требования, и нерешительный, винящий себя во всех неудачах с ребенком, родитель. В одних случаях «слабое место» обусловлено психастеническими чертами характера родителя. В других - существенную роль в формировании этого стиля семейного воспитания могли сыграть отношения родителя с его собственными родителями. В определенных условиях дети, воспитанные требовательными, эгоцентричными родителями, став взрослыми, видят в своих детях ту же требовательность и эгоцентричность, испытывают по отношению к ним то же чувство «неоплатного должника», что испытывали ранее по отношению к собственным родителям. Характерный признак таких родителей – доминирование в их высказываниях реплик с признанием массы ошибок, совершенных в воспитании. Они боятся упрямства, сопротивления своих детей и находят довольно много поводов уступить им.

15. ФУ (Фобия утраты ребенка). Чаще всего в основе лежит потворствующая или доминирующая гиперпротекция. «Слабое место» - повышенная неуверенность, боязнь ошибиться, преувеличенные представления о «хрупкости» ребенка, его болезненности и т.д. Один источник таких переживаний родителей может корениться в истории появления ребенка на свет - его долго ждали, обращения к врачам-гинекологам ничего не давали, родился хрупким и болезненным, с большим трудом удалось его выводить и т.д. Другой источник - перенесенные ребенком тяжелые заболевания, особенно, если они были длительными.

Отношение родителей к ребенку формировалось под воздействием накопленного ими страха потери. Этот страх заставляет одних родителей тревожно прислушиваться к любому пожеланию ребенка и спешить удовлетворить их (потворствующая гиперпротекция), в других - мелочно опекают его (доминирующая гиперпротекция). В типичных высказываниях родителей отражена их ипохондрическая боязнь за ребенка: они находят у него множество болезненных проявлений, свежи воспоминания о прошлых, даже отдаленных по времени переживаниях по поводу здоровья ребенка.

16. НРЧ (Неразвитость родительских чувств). Этот вид воспитания обусловлен нарушениями воспитания: гипопротекцией, эмоциональным отвержением, жестоким обращением. Адекватное воспитание детей и подростков возможно лишь тогда, когда родителями движут какие-либо достаточно сильные мотивы: чувство долга, симпатия, любовь к ребенку, потребность «реализовать себя» в детях, «продолжить себя». Слабость, неразвитость родительских чувств нередко встречается у родителей подростков с отклонениями характера. Однако это явление очень редко ими осознается, а еще реже признается как таковое. Внешне оно проявляется в нежелании иметь дело с подростком, в плохой переносимости его общества, поверхностности интереса к его делам.

Причиной неразвитости родительских чувств может быть отвержение самого родителя в детстве его родителями, то, что он сам в свое время не испытал родительского тепла. Другой причиной могут быть особенности характера родителя, например, выраженная шизоидность.

Замечено, что родительские чувства нередко значительно слабее развиты у очень молодых родителей, имея тенденцию усиливаться с возрастом. Пример любящих бабушек

и дедушек достаточно убедителен. При относительно благоприятных условиях жизни семьи НРЧ обуславливает тип воспитания «гипопротекция» и особенно - «эмоциональное отвержение». При трудных, напряженных, конфликтных отношениях в семье на ребенка часто перекладывается значительная часть родительских обязанностей (тип воспитания «повышенная моральная ответственность»), либо к ребенку возникает раздражительно-враждебное отношение (тип воспитания "жестокое обращение"). Типичные высказывания родителей содержат жалобы на то, насколько утомительны родительские обязанности, сожаление, что эти обязанности отрывают их от чего-то более важного и интересного. Для женщин с неразвитым родительским чувством довольно характерны эмансипационные устремления и желание любым путем «устроить свою жизнь».

17. ПНК (Проекция на ребенка собственных нежелательных качеств). Чаще всего составляет основу эмоционального отвержения, жестокого обращения. Причиной такого воспитания ребенка нередко бывает то, что в подростке родитель как бы видит черты характера, которые чувствует, но не признает в самом себе. Это могут быть агрессивность, склонность к лени, влечение к алкоголю, негативизм, различные протестные реакции, несдержанность и др. Ведя борьбу с такими же, истинными или мнимыми качествами у ребенка, родитель (чаще всего отец) извлекает из этого эмоциональную выгоду для себя. Борьба с нежелательным качеством в ком-то другом помогает ему верить, что у него самого данного качества нет. Родители много и охотно говорят о своей непримиримой и постоянной борьбе с отрицательными чертами и слабостями ребенка, о мерах и наказаниях, которые они в связи с этим применяют. В высказываниях родителя сквозит неверие в подростка, нередки инквизиторские интонации, с характерным стремлением в любом поступке выявить «истинную», т.е. плохую причину. В качестве таковой чаще всего выступают качества, с которыми родитель неосознанно борется.

18. ВК (Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания). Как правило является первопричиной противоречивого типа воспитания, соединяющего в себе потворствующую гиперпротекцию одного родителя с отвержением либо доминирующей гиперпротекцией другого. Конфликтность во взаимоотношениях между супругами - нередкое явление даже в относительно стабильных семьях. Нередко воспитание превращается в «поле битвы» конфликтующих родителей. Здесь они получают возможность наиболее открыто выразить недовольство друг другом, руководствуясь «заботой о благе ребенка». При этом разница во мнениях родителей чаще всего бывает диаметрально противоположной: один настаивает на весьма строгом воспитании с повышенными требованиями, запретами и санкциями, другой же родитель склонен «жалеть» ребенка, идти у него на поводу. Характерное проявление - выражение недовольства воспитательными методами другого супруга. При этом легко обнаруживается, что каждого интересует не столько то, как воспитывать ребенка, сколько то, кто прав в воспитательных спорах. Шкала ВК отражает типичные высказывания «строгой» стороны. Это связано с тем, что именно «строгая» сторона, как правило, является инициатором обращения к врачу или психологу.

19. ПМК (Предпочтения мужских качеств).

20. ПЖК (Предпочтения женских качеств).

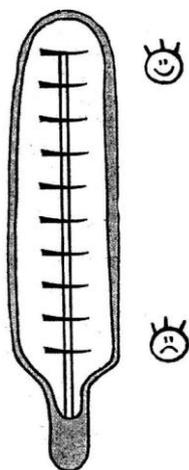
Эти две шкалы позволяют обнаружить сдвиг в установках родителя по отношению к подростку в зависимости от его (подростка) пола. Обуславливает такие нарушения воспитания, как потворствующая гиперпротекция или эмоциональное отвержение.

Нередко отношение родителя к ребенку определяется не действительными особенностями ребенка, а теми чертами, которые родитель приписывает его полу, т. е. «вообще мужчинам» или «вообще женщинам». Так, при наличии предпочтения женских качеств наблюдается неосознанное неприятие в подростке атрибутов мужского пола. В таком случае приходится сталкиваться со стереотипными отрицательными суждениями о

мужчинах вообще: «Мужчины в основном грубы, неопрятны. Они легко поддаются животным побуждениям, агрессивны и чрезмерно сексуальны, склонны к алкоголизму. Любой же человек, будь то мужчина или женщина, должен стремиться к противоположным качествам - быть нежным, деликатным, опрятным, сдержанным в чувствах». Именно такие качества родитель с ПЖК и видит в женщинах. Примером проявления установки ПЖК может служить отец, видящий массу недостатков у сына и считающий, что таковы же и все его сверстники. В то же время этот отец «без ума» от младшей сестры ребенка, так как находит у нее одни достоинства. Под влиянием ПЖК в отношении подростка мужского пола в данном случае формируется тип воспитания «эмоциональное отвержение» Возможен и противоположный переко с выраженной антифеминистской установкой, пренебрежением к матери ребенка, его сестрам. В этих условиях по отношению к самому ребенку мужского пола может сформироваться воспитание по типу «потворствующей гиперпротекции».

## Приложение к занятию 2

### Упражнение «Градусник настроения».



Градусник настроения

Рис. 3. Бланк «Градусник настроения»

### Сказка «Бум-бум-бум» (Михаил Андрианов).

Бум-бум-бум, — что-то постучало в тёмной комнате.

- Мне страшно, кто это? — спросила Вику Алёнка, натягивая на себя одеяло до самых глаз.

Не знаю, но кто-то здесь есть, — косясь по сторонам, прошептала Вика. — Вот так почти каждую ночь в моей комнате, то бум-бум-бум, то тук-тук-тук.

- Мамочки, я боюсь, я сейчас умру от страха.

- Не бойся, скоро это пройдет.

Натянутое к глазам одеяло не могло успокоить маленькую Аленку и не могло спасти её от темных углов и черных теней на стене. Было все равно страшно, и она попросилась в постель к Вике. Теперь девочки лежали, тесно прижавшись, друг к другу.

- Почему это только в моей комнате всё время страшное происходит? — думалось Вике.

- Как будто каждую ночь ко мне кто-то приходит, чтобы нарочно попугать.

И вдруг опять: бум-бум, тук-тук.

- Мамочки, это кто-то за занавесками в окно стучится, — тихо взвизгивая, прошептала Алёнка.

- Нет, это за старым шкафом кто-то притаился. Видишь, вон там, в углу, из-за шкафа черное круглое торчит. Это, наверное, его голова выглядывает и подсматривает.

- Это не голова, а нора черной крысы, которая к себе в нору затаскивает. Помнишь, как в Буратино?

- Ага, помню, она ещё Буратино к себе чуть ли не затащила, — прошептала Вика и подтянула к себе свесившееся с кровати одеяло.

Обе девочки на всякий случай подвинулись к стене, подальше от края кровати. Опять послышалось: бум-бум-бум и сразу же тук-тук. Тишина. Только слышно, как сердце от страха колотится. Хоть кричи изо всей силы и зови на помощь. Вдруг Аленка как толкнет локтем:

- Смотри, смотри.

- Где?

- Там, занавески.

- Что занавески?

- Они шевелятся.

Занавески и вправду внизу еле заметно двигались, хотя дверь на балкон и форточка были закрыты.

Наступило жуткое молчание. Две пары глаз уставились на занавески и ловили каждое их движение. Общим хотелось с криком выбежать из комнаты, но было уже очень поздно, в доме все давно спали. Тишину наконец-таки прервала Вика:

- Ты знаешь, мне папа говорил о том, что когда человек боится, то к нему притягиваются всякие страшные мысли других людей и начинают ещё больше его пугать.

- Да, а вот мой папа говорил о том, что чтобы перестать бояться, нужно подойти к страшному месту и дотронуться до него рукой, тогда страхи сразу проходят.

- А давай так и сделаем и до занавесок дотронемся, - предложила Вика.

- Не-а, я боюсь, мне страшно, вдруг там кто-то есть.

- Да не бойся, я впереди буду, давай руку.

Девочки взялись за руки, встали с кровати и медленно стали приближаться к окну. Было очень страшно, но все-таки Вика дотронулась до занавески, а за ней и Аленка тоже. И действительно, как говорил Аленкин папа, страха стало меньше. По полу босые ноги девочек почувствовали холодный ветерок. Он спускался от холодного окна и еле заметно раскачивал занавески. Вика набралась смелости и чуть-чуть отодвинула занавески - за ними никого не было, а за окном все было в снегу и светила луна. Вдруг с краю от окна Аленка заметила черный толстый провод, который раскачивался на ветру, вскоре он ударился о стекло: бум-бум, а потом сразу же о раму: тук-тук.

- Так вот, кто это, оказывается, стучался и пугал нас, - прошептала Вика, - ведь это же просто порванный бельевой шнур. Девочкам сразу же стало легче, и страх почти совсем пропал.

- А давай точно так же до того черного и круглого, что за шкафом, тоже вместе дотронемся, — предложила Вика.

- Давай, только, чур, ты опять первая.

И девочки медленно направились к шкафу. Подойти к шкафу и протянуть руку к темному и круглому было совсем не просто. В голову стали лезть страшные мысли про черную крысу. Но когда Вика с Аленкой подошли к шкафу совсем близко, то разглядели, что темное и круглое — это всего лишь мягкий игрушечный Викин ежик.

- Как я раньше не догадалась, — подумала Вика, — целую неделю его боялась.

Девочки, по очереди потрогав ежика, достали его из-за шкафа, и Вика взяла его к себе в постель. Теперь им было совсем не страшно, а когда опять послышалось бум-бум-бум, они обе даже фыркнули от смеха. Ведь теперь они все знали, а если знаешь, то перестаешь бояться.

### Приложение к занятию 3

#### Сказка «Бобренок» (Гришечкина Д.).

Жил на свете маленький бобрик. Он очень боялся темноты. Каждую ночь в его комнате появлялись страшные чудища, они пугали бобрика. По утрам он жаловался маме и папе на злых монстров, просил его защитить. Но взрослые не верили бобру.

«Глупости»- говорила мама бобриха.

«Чудовищ не существует»- посмеивался папа бобр.

Маленький бобрик был очень расстроен тем, что взрослые не верят ему и очень на них обижался. Каждый вечер бобрик думал только о предстоящей ночи, представляя чудовищ. А всю ночь сидел под одеялом и трясся от страха, засыпая только под утро. Но вот в гости к семье бобров приехал погостить их родственник, двоюродный брат бобренка.

Бобрик был очень рад, ведь они с братом будут спать в одной комнате, и он наверняка прогонит всех чудищ. Ведь брат бобрика был старше его на целый год! Наступила ночь бобрик лежал в своей кроватке и как всегда боялся. И вот в комнате вновь появились чудища! Брат бобрика увидел их и закричал. Всю оставшуюся ночь они вдвоем боялись страшилищ. Когда настал день, брат бобренка неожиданно вспомнил, что раньше и у него в комнате жили непонятные чудища, но он смог разобраться, кто это такие и даже подружился с ними! Брат обещал помочь бобренку и с его монстрами. Ночью, как только родители выключили свет и закрыли дверь, мальчики включили свои фонарики и отправились в путь. Взявшись за руки, чтоб было не так страшно, бобры обследовали всю комнату.

Сначала они заглянули под кровать и ужасно испугались, увидев там знакомого злобного монстра! Но, посветив на него своими яркими фонариками, они вдруг поняли, что это всего лишь старый дырявый сапог. Но тут на стене появилось самое злое чудовище!!! малыши направили свои фонари прямо на него, присмотрелись и увидели, что это всего лишь дерево отражается в окне. И никакие это не страшные глаза, а всего лишь гнезда птиц, и вовсе это не злобная ухмылка, а все на всего сломанная ветка. Бобрята засмеялись, порадовались своей смелости, залезли в кроватки и беззаботно поспали всю ночь.

На следующий день они выкинули старый сапог в мусорку, а от дерева отрезали сломанную ветку. Перед сном они весело смотрели на его отражение. Теперь им казалось, что это милое существо, улыбающееся им. Они улыбнулись ему в ответ и быстро заснули.

С тех пор в комнату бобрика больше никогда не забирались чудища, к нему приходили лишь друзья, которые всегда были готовы помочь.

### Приложение к занятию 4

#### Сказка «Волшебные пилюли».

Однажды девочка Катя заболела. Она проснулась утром и не смогла даже умыться. Она лежала в кроватке и грустно смотрела в окно. За окошком прыгал веселый воробей. Он стучал клювиком в стекло, весело чирикал и подмигивал Кате. Катя улыбнулась ему и помахала рукой.

Днем к ней пришел доктор. Он долго-долго слушал ее трубочкой, потом прописал таблетки и ушел.

Катя не хотела пить таблетки. Они были горькими и невкусными. Катя плотно сжимала губы и мотала головой. Мама очень расстраивалась и не знала, что делать. На следующий день Катя еле-еле открыла глаза. На улице светило солнышко. Воробушек снова прилетел к ее окну и тихонько постучал. Но Катя даже не смогла помахать ему рукой. Воробушек забеспокоился и захлопал крылышками. Но Катя только грустно смотрела на него.

К Кате подошла мама:

- Смотри-ка, доченька, к тебе гости!

Мама открыла форточку, и воробей влетел в комнату. Он тихонько сел на тумбочку рядом с Катиной постелью и нахохлился.

- Ну, не буду Вам мешать, - сказала мама и вышла.

- Привет! - прочирикал воробей, как только за мамой закрылась дверь.

- Ты умеешь разговаривать? – удивилась Катя.

- Конечно, я же не обычный воробей, а волшебный!

- Ну, если ты волшебный, то помоги мне, пожалуйста, выздороветь, - попросила Катя. – А то я совсем заболела, даже встать не могу.

- Это потому, что злая колдунья Болезнь послала в город волшебный ветер. Этот ветер принес на своих крыльях злых черных человечков. Как только ветер опустил их на землю, они тут же разбежались. Эти человечки такие крохотные, что их и заметить невозможно. Они мельче муравья, мельче самой маленькой букашки, даже мельче пылинки! Если дети не слушаются маму и дышат на улице в мороз открытым ртом, или берут еду грязными руками, или едят невымытые фрукты, то вместе с грязью или холодным воздухом человечки попадают внутрь и начинают свое черное дело. В их карманах лежат зловредные частички, которые они начинают разбрасывать внутри ребенка. У тебя внутри целая страна, целый мир, и каждый злой человечек послан, чтобы этот мир разрушить и построить замок для злой волшебницы Болезни. Как только замок будет построен, она поселится в нем, и уже никто не сможет ее победить!

- Так что же делать? Как мне спастись? - испугалась Катя.

- Подожди, я еще не рассказал тебе самого главного. Злых человечков могут победить добрые. Они живут в лекарствах. Только в таблетке или микстуре они могут попасть в ту страну, которая находится внутри тебя, и сразиться с черными человечками.

- Ой, как интересно! А я не знала и отказывалась пить лекарства! Как же быть?

- Какой ужас! Ты отказывалась! – зачирикал воробей. – Скорей, скорей зови маму!

- Может быть я сама выпью, без мамы? – спросила Катя.

- Нет, что ты! В каждой таблетке живут разные человечки. Есть даже таблетки со злыми человечками, если выпить не ту таблетку, то врагов станет еще больше, и они еще быстрее построят дворец для злой волшебницы. Обязательно спроси у мамы, какие таблетки прописал доктор!

Катя позвала маму и приняла лекарство.

- А как же узнаю, кто победил? – заволновалась Катя. - Вдруг я выпила не то лекарство?

- Ты забыла? Я же волшебный воробей. Засыпай, а я покажу тебе сон про великую битву со злой Болезнью!

Катя послушно закрыла глазки и заснула.

И увидела она розовую поляну, с розовой травой, розовыми цветами, а по краям этой удивительной поляны росли высокие-высокие розовые деревья. На розовом небе сияло красивое розовое солнышко. Вдруг среди всей этой розовой сказки заметила Катя какие-то маленькие черные точки. Их становилось все больше и больше. Раздалось громкое

чавканье и хруст. Это маленькие злые человечки, как гусеницы, поедали траву, цветы и листья. Они топтали красивую поляну и разбрасывали повсюду крохотные зловредные частички. Частички собирались в кучу, куча превращалась в огромную черную гору, а на горе начал расти черный дворец.

- Ой, они же строят замок для злой волшебницы! – перепугалась Катя.

Вдруг человечки замерли и насторожились. Послышался тихий мелодичный звон, и на поляне появилось множество маленьких солнечно-желтых человечков. У каждого из них была крохотная волшебная палочка, которой они дотрагивались до злых черных человечков, и те лопались, как мыльные пузыри.

Сначала на черной горе пропали стены дворца, потом сама гора съежилась, превратилась в черный перламутровый пузырь. Бах! И лопнула!

Солнечные человечки начали бегать по поляне и гладить волшебными палочками сломанные цветы, обгрызенные листья и помятую траву. Прямо на Катиных глазах поляна вновь стала розовой и прекрасной, а человечки куда-то убежали.

Утром Катя проснулась абсолютно здоровая. За окошком сидел воробей и лукаво улыбался.

- Привет! – помахала ему рукой Катя. – Спасибо тебе! Я выздоровела!

## Приложение к занятию 5

### Сказка о глупенькой маме.

Жил-был этот Зайчик дальше. Потом он еще раз убежал от мамы. Встретилось на его пути море огромное - переплыл море.

Шел дальше, видит - океан. Что же делать? Свалил он дерево, сел на него и переплыл океан. Знал он теперь, что его мама не достанет. Затем переплыл третий, четвертый, пятый, шестой и так десять океанов.

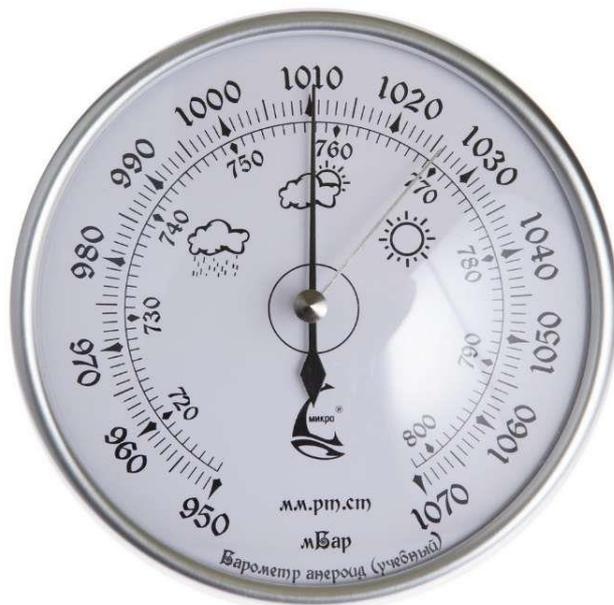
Бежал он через лесочки - через тридцать лесочков пробежал. Пришел в деревню. Видит - развилка дорог. А как домой-то идти, он забыл. Пошел налево, заблудился и оказался в большом городе. Там он и остался. Время шло, Зайчик незаметно рос. Прошло пятьдесят лет, пока Зайчик искал дорогу домой. Он уже стал папой.

И вот он уже заскучал по маме. Пошел он домой и ...опять ошибка. Зайчик повернул не в ту сторону. А там, в лесу, жил голодный волк. Волк погнался за Зайчиком. Зайчик побежал от него. Бежал через леса, через моря и... случайно прибежал домой. Но Зайчик не знал, куда он попал. Была зима, поэтому дом занесло снегом, а мама спала в нем. Зайчик улегся спать в сугробе.

Весною снег растаял. Зайчик проснулся,- видит, он на крыше дома. «Как мне оттуда слезть?». Подумал, поднатужился и слез. В это время мама еще спала. Зайчик решил устроить сюрприз. Он тихонько подкрался к ней и поцеловал. Спросонья мама громко закричала потому, что испугалась. Потом увидела Зайчика крепко-крепко обняла его и поцеловала. И они жили хорошо.

## Приложение к занятию 6

### Упражнение «Барометр настроения».



### Сказка «Белочка Нуся».

В одном сосновом лесу жила-была белочка Нуся. Была она очень хорошая, добрая и веселая. И были у нее мама и папа, которые очень ее любили: заботились о ней, приносили орешки, играли, читали на ночь сказки.

Но вот однажды зимой Нусины мама и папа ушли в соседний лес за шишками и оставили ее дома одну. Нуся не часто оставалась дома одна, это было для нее непривычно и не очень приятно. В тот день неожиданно поднялась метель, от которой в беличьем домике сделалось очень темно и неудобно. Испугалась Нуся. Ей всегда было жутковато, когда наступала ночь и делалось темно. А тут вроде еще ночь не наступила, а страшно, да и родителей все нет. Забилась белочка в дальний угол комнаты, сидит и дрожит. Ждет не дожидается, когда же придут мама с папой. Нусины зубки так сильно стучали от страха, и так громко она вздыхала и охала, что белочка, живущая по соседству, не выдержала и крикнула ей:

- Эй ты! Маленькая трусишка! Перестань дрожать из-за всяких пустяков!

- Да,- отозвалась слабым голосом Нуся,- тебе хорошо, ты не боишься. А я одна в темной комнате, то и дело чудятся всякие ужасы и привидения. И что же мне делать, если я не могу, не умею быть смелой?!

- Эх, ты! Глупая плакса,- прокричала соседка.- Я вот тоже одна, в темноте, но я ничего не боюсь. А тебе лишь бы поплакать да покапризничать.

Обидными показались Нусе эти слова. Собралась она с духом и говорит:

- Неправда! Пусть я боюсь темноты, но я не плакса и не капризуля. И вообще, я очень даже хорошая белочка. Помогаю маме и слушаюсь ее. Но... почему-то мне всегда страшновато в темноте.

- Хм, нашла чего бояться. Я понимаю, медведя там, волка или охотника. А-а-а... ты, наверное, еще очень Маленькая. И как тебе не стыдно! Ведь родители тебя оставили дома одну, как большую, а ты...

Слушала это Нуся и все больше понимала, что и впрямь она уже не так мала, раз оставили ее дома одну, как ее соседку. Негоже ей уже дрожать как осиновый листок, оказавшись в темноте. Но как же ей не бояться ее? Напряглась Нуся. Терпела-терпела, думала-думала, как победить ей страх.

Наконец, набралась она смелости, вздохнула поглубже и как выскочит на середину комнаты, размахивая лапками:

- Я самая смелая из всех белочек! Никого и ничего не боюсь! Уходите прочь, страшные призраки и духи! Вот я вам сейчас задам!

Осмотрелась она в темноте и почувствовала, что и впрямь ничего не боится, и никаких привидений в помине нет. Засмеялась тогда Нуся над собой и поняла, что нечего ей в темноте бояться, разве что собственного страха.

А тут, словно испугавшись Нусиной смелости, и метель кончилась, снова на небе появилось солнышко. В это же время подошли и Нусины родители:

- Нуся, Нуся! Как же ты тут одна, без нас, в эту страшную метель? Мы так к тебе спешили!

- Ничего, мамочка! Мне было ни капельки не страшно!- отозвалась белочка.

- Вот умница! Совсем ты у нас взрослая.

С тех пор Нуся уже никогда не боялась оставаться одна в темноте.

## Приложение к занятию 7

### Сказка «Школьная Тревожность».

Это высокая худая дама в длинном темном платье. Пока Алевтина Юрьевна пишет на доске задание, дама незримо ходит по классу, где сидит 3 «А», и потирает тонкие руки. Сегодня у нее важный день. Через 10 минут ученики начнут писать самостоятельную работу, и, возможно, ей, Школьной Тревожности, удастся подчинить себе кого-нибудь из них. Для начала она намечает себе две жертвы: маленькую рыжую девочку Марусю и кудрявого мальчика Сеню, сидящих за одной партой.

Алевтина Юрьевна объявляет начало самостоятельной работы. Школьная Тревожность подсаживается к Марусе и начинает применять проверенный прием – пускает туман в голову. «Ты ничего не знаешь, ты все забыла», – шепчет дама, как заклинание. Маруся на мгновение замирает, будто прислушивается, но потом решительно мотает головой и шепчет: «Этого не может быть. Я готовилась к этой самостоятельной работе. Мы с папой вчера занимались два часа!». Сраженная последним аргументом, Школьная Тревожность немножко уменьшается в размерах и пересаживается от девочки к ее соседу.

Она меняет тактику и пускает в ход другой прием – устрашение. «Ты плохо напишешь эту работу и получишь двойку. Это будет ужасно! В среду учительница объявит результат, и ты поплетешься домой подавленный, несчастный...» – зловеще пугает она Сеню. «Так в среду у меня тренировка, и что бы там ни было, опаздывать я не собираюсь!» – решительно возражает мальчик. Больше всего на свете он любит занятия по каратэ. Сенька мысленно представляет себе красивый удар, который на прошлой неделе показывал им тренер.

Школьная Тревожность отлетает в противоположный конец класса, как будто этот воображаемый удар пришелся по ней. Из последних сил доползает она до парты, за которой сидит светленькая девочка в голубом платье. «Посмотри, как качает головой Алевтина Юрьевна. Она смотрит на тебя и думает, какая ты непонятливая и слабая ученица, надо оставить тебя на второй год», – хрипит Школьная Тревожность, уже начиная думать, что 3 «А» непобедим, но еще не отказываясь от последнего шанса на успех.

Девочка испуганно вскидывает глаза. Алевтина Юрьевна действительно крутит головой (ей немножко жмет воротничок). Девочка бледнеет. Школьная Тревожность понимает, что нашла себе жертву. Звенит звонок с урока, но даже он не может спасти бедную девочку, потому что у нее нет своих методов борьбы со Школьной Тревожностью.

**Сказка о том, как мальчик Федя перестал бояться собак  
(Мокроусова О.А.).**

Жил-был мальчик Федя. Он жил в большом красивом городе, в обычной семье с мамой и папой, дедушкой и бабушкой. Феде было 6,5 лет, он ходил в детский сад и скоро готовился идти в школу. Федя был добрым, открытым, веселым мальчиком, у него было много друзей.

Летом семья поехала на дачу. Когда папа и мама уезжали на работу, Федя оставался с дедушкой и бабушкой. Он их очень любил. Бабушка готовила в печке самые вкусные пирожки, а вечером рассказывала Феде сказки. Дедушка – читал газеты, курил трубку. Двигался Федин дедушка мало, потому что он был очень старенький, а ходил он, только опираясь на палочку. Но это был самый добрый, самый лучший дедушка на свете. Он всегда выдумывал самые разные игры, шутки и знал про все на свете.

В один прекрасный солнечный день Федя вышел погулять на дачную улицу. Он шел к своему другу Ване, чтобы позвать его на прогулку. И вдруг, на своем пути он увидел огромного серо-черного пса. Федя вздрогнул. А пес сидел у калитки соседского дома и внимательно наблюдал за мальчиком. У Феде сильно заколотилось сердце, задрожали коленки, он не знал, как пройти мимо этой страшной собаки, которая уже встала на все четыре лапы и с любопытством глядела на него. Федя резко развернулся и побежал со всех ног в сторону дома, ну а пес тут же бросился вдогонку за ним.

Федя едва-едва успел захлопнуть калитку у самого носа страшного пса. Задыхаясь от волнения, Федя посмотрел в щель забора пес разочарованно скулил, попытался сделать подкоп, а потом долго крутился возле калитки, скуля и виляя хвостом.

Федю охватил ужас. Он теперь совсем не знал, как ему ходить гулять, если эта ужасная собака приехала к соседям на все лето.

Дома он никому не стал рассказывать о своем приключении. Весь обед он молчал, вечером гулять не пошел, бабушкину сказку слушал в полслова, а ночью ему приснился сон, о том, как жуткая огромная собака громко лаяла, страшно скалила свои зубы, а потом пыталась догнать его. Федя проснулся в холодном поту. Он не сразу понял, где находится, но потом, когда окончательно проснулся, то долго плакал в подушку. Один выходить на улицу он очень боялся, а выйти с бабушкой за ручку ему было стыдно перед ребятами с улицы, он боялся не только собаки, а и того, что ребята будут над ним смеяться. Что страшнее он не знал.

Утром гулять Федя не ходил, днем тоже, и вечером остался дома. Он, то слонялся по дому, то пытался строить дом из старого конструктора, то просто стоял у окна и смотрел на улицу. Вечером он пришел в комнату к дедушке. Федя хотел рассказать деду про все свои переживания, но не решился. Тогда он просто спросил:

- Дедушка, а ты когда-нибудь, чего-нибудь боялся?

- Боялся. Ответил дедушка удивленному внуку.

- Но чего ты мог бояться?

- Это было давно. Я тогда только что закончил школу, когда на нашу землю напали фашисты. Я пошел на фронт добровольцем. Не мог, не хотел им позволить захватить нашу Родину.

И вот на поле боя мне было действительно страшно, вокруг свистели пули, взрывались снаряды, но мы все равно, упорно били фашиста. И вот прогремел взрыв, меня откинуло далеко в сторону, осколок бомбы сильно задел мою ногу. Бой подходил к концу. Редкие пули еще свистели, взрывы раздавались все дальше, и вот тогда я ощутил страх. Так я боялся один раз в жизни. Раненый, один на поле боя, я не знал, что делать и кричал

от страха и боли. Но тут я вдруг услышал, что рядом со мной кто-то громко дышит. Я повернул голову и увидел рядом с собой огромную серую собаку. Она подошла ближе, обнюхала меня, потом схватила зубами за ремни гимнастерки и потащила в сторону нашего походного лазарета. Там раненых принимали врачи и медсестры. Они-то и спасли мою раненую ногу, только вот всю жизнь я хромаю.

Но жизнью своей я обязан той самой храброй собаке, которая рискуя собой, вытащила меня из под пуль врага. Если бы не она, то ни меня, ни тебя бы на свете не было. Это была немецкая овчарка. Вот у соседа нашего Ивана Васильевича такая же сейчас живет. Я смотрю на нее, и меня воспоминания одолевают. Только она молодая еще, глупая, игривая.

У Феде по телу побежали мурашки от услышанного. Его мучили сомнения. Он сказал дедушке:

- Тебя вытащила добрая собака, а у Ивана Васильевича злая. Она побежала за мной, когда я хотел убежать от нее.

- А почему ты побежал?

- Я ... Я просто ее испугался.

- Послушай Федя, хорошо, что ты мне все рассказал. Ты должен знать, что с собаками надо правильно себя вести. Когда собака сидит поблизости, надо просто спокойно проходить рядом, тогда она тебя не тронет. А если ты убегаешь, то собака думает, что ты ее дразнишь, или боишься, или просто хочешь поиграть с ней. Посмотри в окно, вон она сидит возле своего забора. Пойдем-ка, угостим ее колбаской.

Опираясь на свой костыль, дедушка встал. Федя, преодолевая страх, пошел вместе с ним. На улице дед позвал собаку.

- Джек, иди сюда!

Собака подпрыгнула, завиляла хвостом и подбежала к дедушке с внуком. Дед дал внуку колбасу и сказал:

- Не бойся, покорми Джека.

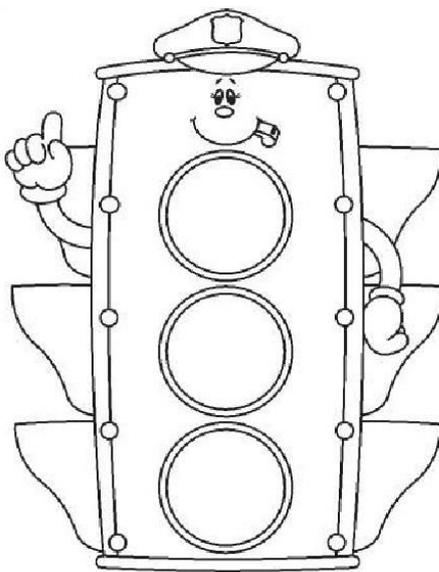
Федя взял колбасу, протянул вперед руку и замер в ожидании. Джек понюхал, схватил кусок колбасы, тут же проглотил ее, еще больше завилял хвостом и облизал Феде руку. На прогулку вышел Иван Васильевич. Он стал беседовать с дедушкой о том, о сем. Дедушка хвалил его собаку. А Федя весь вечер играл с Джеком. Он бросал ему палку, и пес приносил ее обратно, садился по команде и давал лапу.

Засыпал Федя абсолютно счастливым. Он думал о том, как завтра расскажет ребятам о Джеке, что он совсем не страшный, а самый игривый пес. Думал о том, как совершенно напрасно он испугался Джека и побежал от него. Но больше всего он думал о дедушке, о его подвигах во время войны, и о той храброй и доброй собаке, которая спасла его деда, а значит и папу, а значит и самого его - Федю.

Больше Федя собак не боялся. Он просто знал как с ними себя вести.

## Приложение к занятию 9

### Упражнение «Светофор».



### **Сказка «Расставание» (Анна Смирнова).**

В семействе медведей случилась беда. Совсем неожиданно для маленького Мишутки папа ушел жить в другую берлогу. На прощание он сказал только: «Не переживай, сынок, мы с тобой будем видеться, только реже». Мишутку эти слова больше огорчили, чем успокоили. Он никак не мог понять, почему папа решил уйти и почему они должны редко видеться, почему он не сможет играть с ним перед ужином в мячик, купаться в пруду, как прежде, и не слышать по утрам привычное: «Вставай, соня, день уже начался». «Какие странные эти взрослые, -размышлял Мишутка, -вечно им что-то нужно менять. Ведь все было так хорошо». Услышав однажды ночью, как мама тихонько плачет, Мишутка вышел из берлоги и постучался к филину.

- Послушай филин, ты у нас в лесу самый мудрый. Объясни, почему папа от нас ушел? Может мы, его чем-то обидели или он нас просто разлюбил?

Филин задумался.

- Знаешь, Мишутка, в жизни много сложных вопросов. На них нелегко ответить.

- Даже тебе?

- Даже мне.

- Я слышал сегодня, как мама плачет и совсем растерялся. Вдруг папа ушел из-за меня? Он, наверное, перестал меня любить и если я уйду из дома, вернется к маме. тогда она больше не будет плакать.

- Я думаю, что твоя мама огорчится еще сильнее, а папа тебя любит. Он сам говорил мне об этом. Ему плохо так же, как и тебе, только он никому этого не показывает.

- Но если ему плохо, почему он не вернется?

- Потому, что жизни взрослых часто происходит то, что детям тяжело понять. Пройдет много лет прежде, чем ты узнаешь о многих сложностях жизни.

- Но я хочу знать сейчас. Почему люди расстаются? Я слышал, что у папы новая семья. Получается, он нас бросил и скоро совсем забудет?

- Нет, не забудет, вы же часть его жизни.

- Я не хочу быть частью, пусть все станет как раньше.

- Понимаешь, Мишутка, у каждой семьи своя жизнь. Она может быть очень долгой. Дети вырастают и мамы с папами превращаются в бабушек и дедушек, нянчат внуков. В других семьях папы и мамы расстаются раньше появления внуков.

- Это как у лисенка? От них ушла мама.

- И как у лисенка, и как у зайчика. Он приходил ко мне прошлым летом и пожаловался, что папа обижает маму, и стоит ему заступиться, как и ему тоже достается.

- Я знаю, зайчик говорил, что боится папу, и с мамой ему спокойнее.

- Вот видишь, какие разные бывают отношения. Наверное, твои родители чувствовали, что их жизнь вместе закончилась раньше, чем они хотели. И чтобы не обижать, друг друга, как в семье зайчика, расстались.

Есть такие цветы, которые не могут вместе уживаться на одной клумбе, хотя и нравятся друг другу. Если они растут рядом, то быстро начинают увядать, постоянно споря и ссорясь. Когда же их пересадят на разные клумбы, они снова расцветают.

Так же бывает и у взрослых. Сначала они любят друг друга, а потом что-то происходит, и жить вместе становится трудно.

- Я понимаю, но от этого не легче.

- Так и должно быть. Расставаться с тем, кого любишь, всегда тяжело, но такое тяжело случается. Главное, суметь это пережить.

- Трудно быть ребенком, вздохнул Мишутка.

- Взрослым быть тоже нелегко. Ты поймешь это, когда вырастешь, так что не обижайся на папу и успокой маму. Она за тебя очень переживает. Ей сейчас тоже трудно. Помоги ей.

## Приложение к занятию 10

### Сказка «Про чашку-маму и чашку-дочку».

На полке, в красивом старинном буфете жили две удивительной красоты чашки: Чашка-мама и Чашка-дочка.

Были они похожи друг на друга, как две капельки воды. Только одна была большая, а другая совсем маленькая.

В семье очень любили эти чашки, часто о них говорили и даже показывали тем, кто приходил в гости.

Чашка-мама и Чашка-дочка очень радовались тому, что они нравятся, что люди замечают их красоту. Днём чашечки часто шептались между собой. Чашка-мама рассказывала Чашке-дочке разные интересные истории, гладила её.

Но вот наступал вечер, которого Чашка-дочка всегда очень боялась. Сначала слышались глухие шаги, затем скрипела дверца буфета, и чья-то большущая рука тянулась к полке, на которой жили чашки. И эта огромная рука почему-то всегда приближалась к маме и уносила её в неизвестном направлении.

В такие моменты Чашка-дочка всегда зажмуривала от страха глаза и успевала лишь услышать ласковые слова мамы: «Ты только не плачь, я обязательно вернусь к тебе!» Но Чашка-дочка не могла не плакать. Слёзы так и катились у неё из глаз. Чашке-дочке было тоскливо и страшно на этой полке. Вокруг не было никого, и у Чашки-дочки в голове крутились мысли: «А вдруг мама больше не вернётся?»

И вот однажды Чашка-дочка осталась одна. Она плакала так громко, что её плач слышали Хрустальные бокалы с верхней полки.

– О чём ты там так горько плачешь? – донесся до неё чей-то голос. Это был голос Бокала-сына.

– Моя мама... Она куда-то исчезает почти каждый вечер. А мне очень страшно здесь одной, – ответила Чашка-дочка.

– Чего ж бояться? Мой папа-Бокал тоже каждый вечер исчезает. И мне тоже одиноко. Но я знаю, что у папы – такая работы. Он служит людям, и чтоб мы могли нормально жить, ему нужно работать. Твоя мама, наверняка, тоже на работе. Но вот увидишь, она обязательно вернётся. Ведь не было же ещё дня, чтобы она не возвращалась.

– Да, не было. но мне всё равно очень тоскливо, – и крупные слёзы покатались из глаз Чашки-дочки.

– Ну, что ж! Чтобы тебе не было тоскливо, приходи ко мне в гости, я покажу тебе свою полку, – послышался голос Бокала.

И Чашка, не долго думая, оказалась на полке у Бокала. Всё здесь было не так, как у них с мамой. Они долго разговаривали, смеялись и играли. И даже не заметили, как пролетело время, и за стеклом стало совсем темно. Тогда Чашка-дочка вновь спустилась к себе.

«Что это я? Бокал такой же маленький, как и я. Но ведь он не боится оставаться один. Он понимает, что Папе-бокалу нужно работать. Я хочу быть такой же смелой, как мой новый друг Бокал!» – думала про себя Чашка-дочка.

А на следующий день, когда мама опять покинула полку, Чашка-дочка пригласила Бокала к себе. Так они и ходили в гости друг к другу, когда их родители уходили на работу.

Время летело незаметно. Друзьям-соседям было весело и интересно вдвоём.

## Приложение к занятию 11

### Сказка «Лягушка Ква-симка» (Р.М. Ткач).

Высоко-высоко в горах было Зеленое озеро. Вода в нем всегда была чистая и прохладная. В этом горном озере жили рыбы и лягушки. У рыбок были золотые и серебристые чешуйки, а у лягушек красивая зеленая кожа, точно такая же, как цвет воды в озере.

Но самая красивая и самая зеленая кожа была у маленького лягушонка по имени Ква-симка. Пять дней назад Ква-симка превратился из маленького головастика в настоящего лягушонка, но уже умел хорошо квакать и высоко прыгать. Бабушка, папа и мама очень гордились маленьким лягушонком и всем вокруг рассказывали, какой он умный и хороший. Ква-симка тоже очень любил бабушку, папу и маму и старался быть послушным и вос питанным. Это была самая дружная лягушачья семья на озере. Жить на озере было весело и спокойно. Правда, иногда на озеро налетал ветер, поднимавший опасные волны, но тогда все взрослые лягушки и маленькие лягушата выпрыгивали из воды и прижимались к большим камням, чтобы их не унесло волной в середину водоема.

Однажды ночью случился очень сильный ветер. Он не только поднял высокие и опасные волны, но и сорвал в горах большие камни, которые быстро покатались вниз к озеру. Почти все лягушки и лягушата, как всегда, выпрыгнули из озера и прижались к камням, но несколько лягушек не успели это сделать, и на них упал большой камень с горы.

Во время ветра никто не заметил, что произошло. И только, когда ветер затих, маленький Ква-симка понял, что его мамы нигде нет. Он начал прыгать по берегу озера и звать ее, но мама не откликнулась.

Вдруг Ква-симка увидел большой камень, упавший с горы, и струящийся из-под него тоненький лучик золотистого света. Лягушонок замер, ему было страшно и интересно, его маленькое сердечко готово было выпрыгнуть из груди. Луч становился все гуще и больше, пока, наконец, не превратился в лягушку.

Ква-симка сразу узнал свою маму, но она была не такая, как всегда. Ее кожа светилась серебром и золотом, а не была зеленая, как обычно. А еще на ее спине выросли крылышки, точно такие, как у больших бабочек, красивые и разноцветные. Мама Ква-симки была похожа на волшебницу.

Мама, это ты? — неуверенно спросил лягушонок.

Да, мой дорогой, — ответила волшебница.

Что с тобой произошло, мама? Почему ты стала золотая и почему у тебя выросли крылышки?

Я превратилась в ангела и должна сейчас улететь высоко в небо.

Я не хочу, чтобы ты была ангелом. Я тебя не пущу! — закричал лягушонок и горько заплакал.

Не плачь, Ква-симка. Это большая удача после смерти превратиться в ангела, а не просто лежать под большим камнем, — успокоила лягушонка мать-ангел.

А как же я? Кто будет меня любить? — не успокаивался Ква-симка.

Я буду любить тебя на небе, а на земле тебя любят бабушка, и папа, и твои друзья, и полюбят еще много других лягушек.

А когда я тебя снова увижу? — уже спокойным голосом спросил Ква-симка.

Я буду приходить к тебе во сне, и мы будем вместе играть и веселиться. Еще я буду улыбаться тебе из-за облачка, но это будет нашим с тобой секретом. А сейчас тебе пора возвращаться к бабушке и папе, а мне улетать. До свидания, мой любимый сыночек.

До свидания, мамочка, — ответил Ква-симка и грустно побрел домой.

Но вдруг озорной ветерок сбил лягушонка с лапок и перевернул на спину. Ква-симка случайно посмотрел на небо и увидел, как из-за облачка ему улыбается мама-ангел.

Лягушонок улыбнулся ей в ответ, быстро вскочил на лапки и довольный поскакал к бабушке и папе. У него появился большой секрет, о котором знали только он и мама-ангел.

## Приложение к занятию 12

### Упражнение «Настроение».

