

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад компенсирующего вида № 356*  
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а  
тел.: 233-92-80, e-mail: [mbdou356@yandex.ru](mailto:mbdou356@yandex.ru)

**Парциальная программа**  
**«Диагностика проблем адаптации дошкольников»**

Составитель:  
педагог-психолог  
Н.В. Одерова

Екатеринбург, 2020

## Содержание.

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....   | 3  |
| 1. Причины плохой адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению.....                             | 5  |
| 2. Диагностические методы проблем адаптации дошкольников.....  | 11 |
| 2.1 Наблюдение.....  | 11 |
| 2.2 Рисуночные тесты.....  | 12 |
| 2.3 Беседа.....  | 18 |
| 2.4 Экспертная оценка.....   | 18 |
| 3. Практическая часть.....   | 20 |
| 3.1. Программа коррекционно-развивающих занятий по преодолению страха у детей (30 занятий).....              | 20 |
| 3.2 Занятия по преодолению страхов.....  | 21 |
| 3.3. Продуктивное и непродуктивное взаимоотношения.....  | 23 |
| 3. 4. Вариант рекомендаций для педагогов и родителей по предупреждению и коррекции нервных расстройств ..... | 25 |
| Заключение.....  | 31 |
| Список литературы .....  | 32 |
| Приложения 1-4.....  | 58 |
| 1. Комплекс коррекционно – развивающих игр   |    |

## Пояснительная записка

### **Актуальность программы.**

Адаптация как приспособление организма к новой обстановке включает широкий спектр индивидуальных реакций ребенка в зависимости от его психофизиологических и личностных особенностей, конкретного характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в яслях и детском саду. В яслях адаптация длится в среднем 7–10 дней, в среднем дошкольном возрасте 2–3 недели и в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц. Состояние аффекта в первые дни посещения детского сада выявляется у 44% детей (49% мальчиков и 37,5% девочек, по данным А. И. Захарова, 1988).

До 3 лет у детей, подверженных невротическим расстройствам при помещении в ясли, скорее всего, будут проявляться беспокойство, страх и депрессивные реакции (заторможенность, вялость, безучастность). В детском саду (а чаще дома, как своеобразная эмоциональная разрядка сдерживаемого в детском саду психического напряжения) у таких детей могут преобладать повышенная возбудимость, раздражительность, капризность, упрямство и негативизм. У эмоционально чувствительных

впечатлительных детей, у детей, зависимых от матери и у детей с проблемами еды, дневного сна, туалета, преобладает в начале посещения детского сада неблагоприятное состояние. Адаптационный стресс вызывает различные нарушения у детей. Больше проблем с адаптацией у нервно–соматически ослабленных детей, у единственных и поздних детей, у детей, привыкших к исключительному вниманию в семье (гиперопеке), у детей с проблемами общения.

**Цель программы:** предупреждение и коррекция нервных расстройств, вызванных проблемами адаптации в яслях и детском саду.

### **Задачи:**

1. Воспитание саморегуляции, самозащиты и самокоррекции при помощи направленных игр.

2. Снижение у детей внутреннего напряжения.

3. Создание у детей мотивации на изменение себя в лучшую сторону (самокоррекция).

**Адресат.** Поскольку причины плохой адаптации заключаются в особенностях детей, родителей и педагогов, то, соответственно, предполагается три направления работы:

1. Работа с детьми: занятия проводятся с детьми, имеющими проблемы адаптации, куда включается предпочитаемая этими детьми подгруппа общения.

2. Работа с родителями: консультации о причинах плохой адаптации детей в детском саду и яслях (см. «Памятка для педагогов по консультированию родителей»). Проведение коррекционных занятий, создающих мотивацию на положительное изменение себя в социально приемлемом контексте групповых отношений.

3. Работа с педагогами: повышение чувствительности педагогов к детям с проблемами адаптации через организацию наблюдения во всех видах деятельности и повышение психолого–педагогической компетентности по проблемам адаптации.

## **1. Причины плохой адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению**

Адаптация – сбалансированность системы человек – среда, психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей, согласование самой системы потребностей с вероятной способностью реализовать значимые устремления в будущем.

Сложность адаптации ребёнка определяется необходимостью учитывать все противоречивые факторы. Выделяют несколько адаптационных стилей:

– творческий стиль, при котором ребёнок пытается активно изменить условия среды; приспособить её к себе;

– конформный стиль, при котором ребенок занимает пассивную позицию; принимает все требования среды;

– избегающий стиль, при котором ребёнок пытается игнорировать требования.

Стадии адаптации подразделяются на ряд фаз:

–1– острая фаза – различные колебаниями в соматическом статусе и психологической составляющей (снижение веса, острые респираторные заболевания, нарушение режима сна и питания);

–2– подострая фаза – адекватное поведение ребёнка, сдвиги регистрируются по различным параметрам(длительность от 3–х до 5–и месяцев);

–3– фаза компенсации – убыстрение темпа развития.

Лёгкая степень тяжести в острой фазе протекает 10–15 дней и характеризуется адекватным поведением ребёнка в коллективе, прибавлением веса. В средней степени тяжести адаптации нормализация происходит в течение месяца, но ребёнок может заболеть в течение 5–7 дней

Тяжёлая степень острой фазы адаптации характеризуется более длительным периодом, в течении которого ребёнок может заболеть,

потерять приобретённые навыки, а также может наступить физическое и психическое истощение(фаза может длиться от 2–х до 6 месяцев).

Разберем причины плохой адаптации детей и пути решения проблем адаптации детей к дошкольному учреждению. Можно выделить три блока причин плохой адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению.

*Первый блок* причин связан с особенностями детей.

Плохо адаптируются дети, имеющие следующие особенности:

- нервно–психические нарушения;
- эмоциональную чувствительность и впечатлительность, выраженную, тревожную зависимость от матери;
- соматическую ослабленность (соматизация выступает как психологическая защита);
- проблемы с едой, сном и туалетом;
- флегматический темперамент;
- выраженное левшество;
- проблемы общения.

Не испытывают затруднений в адаптации эмоционально устойчивые дети, а также дети с недостаточно развитой эмоциональной и интеллектуальной сферой. При эмоциональной неустойчивости дети чаще испытывают трудности в адаптации к дошкольному учреждению.

Предлагаем таблицу для быстрой диагностики и коррекции наиболее выраженных проблем у детей, возникающих в период адаптации. В таблице «Нервно–психические нарушения у детей дошкольного возраста» указаны не только характерные признаки нарушений, но и пути решения проблемы.

Нервно–психические нарушения у детей дошкольного возраста

| <i>Нервная и соматическая ослабленность у ребенка в детском саду и дома</i>   |   |
|---|---|
| Признаки  | Пути решения проблемы   |
| 1. Беспокоен, эмоционально переживает, повышенно чувствителен, раним. Настроение может меняться по непонятной причине     | 1. Организация психологической заботы с родителями в виде профилактики и коррекции проблем в семейных отношениях  |
| 2. Легко потеет, краснеет, бледнеет. Кружится, болит голова, легко возникает рвота. Плохо реагирует на изменение погоды   | 2. Укрепление нервной и иммунной системы ребенка  |
| 3. Плохо и мало для своего возраста спит. Засыпает с большим трудом, спит чутко, просыпается, плохое настроение после сна | 3. Чтение сказок перед сном и (или) слушание специально подобранных музыкальных произведений. Тактильный контакт взрослого с ребенком в виде успокаивающих поглаживаний |
| 4. Утомляется и отвлекается быстрее сверстников. Плохо переносит качели, поездки в автомобиле, жару, духоту               | 4. Организация оздоровительных и спортивных мероприятий   |
| 5. Плохо и мало для своего возраста ест. Различного характера диатезы, аллергии   | 5. Организация питания детей с учетом выборочного принятия пищи. Сажать таких детей за стол со сверстниками, имеющими хороший аппетит                                   |
| 6. Часто болеет, заболевания легко приобретают статус хронических. Ослаблен иммунитет                                     | 6. Использование закаливающих мероприятий, которые нужно начинать летом, когда организм ребенка достаточно укреплен   |
| 7. Вес меньше или гораздо больше возрастной нормы, бледный, вялый   | 7. Предоставление ребенку возможности отдыха в детском саду тогда, когда у него возникает в этом необходимость. Дозирование времени пребывания ребенка в детском саду   |
| 8. Сильно переживает и расстраивается по поводу и без повода  | 8. Своевременное проявление эмоциональной отзывчивости по отношению к ребенку. Обучение способам выражения своих чувств, проблем и переживаний                          |
| 9. Раздражителен, с трудом сдерживается и не может терпеть  | 9. Проявление гибкости в общении с ребенком, отказ от излишней принципиальности   |
| 10. Неадекватно реагирует на справедливые замечания, обижается.   | 10. Демонстрирование и обучение моделям бесконфликтного поведения   |

|  |  |
|--|--|
| «На сердитых воду возят, а на дутых — кирпичи»   |  |
| 11. Не уверен ни в себе, ни в других. Боязлив и заражен страхами. «Пуганая ворона куста боится»                            | 11. Вера в возможности ребенка, внушение ему этого, «заражение» своей уверенностью |
| 12. Неадекватно ведет себя: когда надо сдержаться, он, наоборот, возбуждается, а когда надо проявить активность — тормозит | 12. Повышение самооценки ребенка, похвала даже за малые достижения                 |
| 13. Невнимателен и быстро отвлекается  | 13. Тренировка внимания. Обучение способам расслабления и снятия напряжения        |
| 14. С ребенком трудно договориться о чем-либо  | 14. Психологическая коррекция семейных отношений                                   |

Таблица 2

## Содержание программы (тематический план 16 занятий).

| Тема                                      | Цели и задачи   | Наименование форм работы, упражнений  |
|---|---|---|
| Спонтанные психолого-терапевтические игры | <p>1. Уменьшение внутреннего напряжения в период адаптации.</p> <p>2. Повышение игровой активности и контактов.</p> <p>3. Создание мотивации на участие в совместных играх и игровых упражнениях.</p> | <p><i>1–3–е занятия</i></p> <p>I часть. Спонтанные игры по желанию детей; игры с масками, сражения. В игровом помещении (в удобных для самостоятельного использования детьми местах расположены различные игрушки, направленные на отреагирование агрессии дубинки, мечи, сабли, щиты, шлемы и т. п. Помимо этого для упражнения в принятии ролей дети имеют возможность примерить на себя перед зеркалом маски разнообразных героев. Спонтанные игры являются дополнительной диагностикой проблем ребенка. Ребенок выбирает игры по своему желанию, взрослый присоединяется к этим играм. Например, если ребенок вооружился мечом то взрослый предлагает сразиться в поединке на рыцарском турнире, победить</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>дракона</p> <p>II часть. Игры в театр. Для игры необходима ширма и театральные куклы бибабо: волк, заяц, лиса, козленок и др. (театральные куклы должны представлять как положительных, так и отрицательных героев). Процедура. Взрослый (педагог психолог, родитель) надевает на одну руку театральную куклу, изображающую положительного героя (например, козленка). На другую руку взрослый надевает театральную куклу, изображающую отрицательного героя (например, волка) Козленок рассказывает ребятам, что в лесу поселился злой волк, который никого туда не пускает: ни мышонка, ни зайчонка, ни козленка. «Не пушу никого мой – подтверждает волк. Козленок просит ребят помочь ему, а волк отговаривает помогать глупому козленку, в играх в театр поощряется импровизация самостоятельное решение проблемных ситуаций.</p> <p>III часть. Уборка игрушек.</p> |
| Игры на знакомство и представление себя | <p>1. Эмоциональная разрядка, повышение настроения.</p> <p>2. Уменьшение беспокойства по поводу отсутствия родителей</p> | <p>4–6–е занятия</p> <p>I часть.</p> <p>Знакомство (имя с цветом воздушного шарика, фломастера, майки). Игра «Кинь мяч и скажи любое слово».</p> <p>II часть Спонтанные игры по желанию детей: игры с масками, сражения, театр.</p> <p>III часть. Заключение: уборка игрушек, цветовая диагностика настроения.</p>  |
| Игры на преодоление страхов и           | <p>1. Уменьшение растерянности ребенка при внезапных обращениях к нему.</p> <p>2. Преодоление ребенком мнитель-</p>      | <p>7–8–е занятия</p> <p>I часть. Знакомство с фигурой. Дети становятся в круг. «Сейчас мы будем знакомиться необычным</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>опасений<br/>в<br/>неожидан<br/>ных<br/>ситуациях</p> | <p>ности, недоверия к окружающим<br/>взрослым.</p> | <p>способом – фигурой. Фигуру каждый из нас будет делать используя свое тело, например: «присесть, вытянув руки, выставить одну ногу и поставить руки на пояс, соединить руки над головой, а ноги поставить на ширине плеч» и т. п. Придумайте такую фигуру, которая будет похожа на вас, на ваше настроение сейчас». Тот, кто придумал фигуру первым, показывает ее остальным участникам и называет свое имя. Все участники игры хором повторяют названное имя и одновременно повторяют изображенную фигуру. Первый участник выбирает направление круга и указывает, кто следующий будет представлять свою фигуру. Игра «Тропа индейцев... Цель: преодоление страхов нападения. Процедура игры: прохождение по тропе индейцев до цели, не обращая внимания на различные препятствия. Рядом с тропинкой в разных местах помещаются участники игры, пугающие неожиданным воздействием (без прикосновения). «Съедобное – несъедобное». «Все предметы делятся на съедобные и несъедобные. Наша задача – быть внимательными и не ловить брошенный ведущим мяч, когда назван несъедобный предмет: например, тарелка, сумка, доска и т. п. Если ведущим будет назван съедобный предмет, то ловить брошенный мяч не надо. Ведущий называет только те предметы, которые окружают ребенка в детском саду (дома).</p> <p>1 часть. Спонтанные игры по желанию детей: игры с масками,</p> |
|--|--|---|

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | театр, постройки.<br>111 часть. Уборка игрушек, диагностика настроения фигурой.  |
| Психотерапевтическая игра «Детский сад» | <p>1.Создание жизнерадостной атмосферы игрового сотрудничества,</p> <p>2.Вовлечение в непосредственную деятельность группы сверстников.</p> <p>3.Преодоление застенчивости, боязливости, неуверенности в себе при принятии активной роли.</p> <p>4. Показать детям негативное отражение самих себя. Роль ребенка, который, например, не хочет гулять исполняет взрослый (педагог, психолог, родитель). Взрослый в игровой роли доводит ситуацию до абсурда: например, не поддается никаким уговорам, заявляет, что не пойдет гулять ни при какой погоде, не пойдет гулять, потому что боится гулять без родителей и т. п.</p> <p>5. Создание мотивации на положительное изменение себя.</p> <p>6. Улучшение отношения к детскому саду у детей с проблемами адаптации.</p> | <p>9–16–е занятия</p> <p>I часть. Диагностика настроения. Мяч – имя; имя – цвет; имя – фигура.</p> <p>II часть. Разыгрывание ситуаций из повседневной жизни детского сада:</p> <p>1. Приход детей в детский сад (9–е занятие).</p> <p>2. Игры со сверстниками («Обида») (10–е занятие).</p> <p>3. Завтрак (обед) с уговорами (11–е занятие).</p> <p>4. «Не хочу гулять!» (12–е занятие).</p> <p>5. Тихий час (13–е занятие).</p> <p>6. Пришел врач, массажист, медсестра (14–е занятие),</p> <p>7. Проигрывание ситуаций из жизни детского сада по желанию детей (15–16–е занятия).</p> <p>III часть. Уборка игрушек, диагностика настроения, упражнения на релаксацию (8 упражнений по Джекобсону).</p> |

## 2. Диагностические методы проблем адаптации дошкольников

### 2.1. Наблюдение

Цель наблюдения: выявление адаптивных **характеристик** дошкольника.

Протокол наблюдения.

Примерная схема

Педагогическое наблюдения (ПН) и анализ развития адаптивных **характеристик** дошкольника.

1. ФИО психолога, осуществлявших ПН
2. Группа дошкольников
3. Ребёнок, выступающий объектом ПН
4. Сроки (время) ПН
5. Цель ПН
6. Гипотеза
7. Предмет наблюдения (единицы наблюдения):

- психологические характеристики дошкольников (характер мотивации к игровой деятельности; характер саморегуляции; характер утомляемости и т.п.)

- доминирующие характеристики игровой деятельности (креативность, эвристичность – репродуктивность, систематичность; образность, эмоциональность – рациональность, понятийность; спонтанность – аккуратизм; воля, упорство– мягкотелость, нерешительность и т.п.);

- характер общения и поведения в однородной по полу группе;

- характер общения и поведения со сверстниками противоположного пола;

- характер общения и поведения с взрослыми;
- игровые показатели (динамика уровня, качество и т.п.)
- личностные качества (успехи, эмпатия, комформность..)
- другие (по усмотрению)
- результаты ПН (по единицам наблюдения).
- анализ и выводы (в сопоставлении с целью и гипотезой)

## 2.2. Рисуночные тесты

Организация и проведение рисуночных тестов и бесед проводится по запросу родителей и в их присутствии.

### *Цель:*

– выявить наличие особенностей психики и её характерных поведенческих проявлений на основе исследования состояния моторики.

### *Задачи:*

- провести рисуночный опрос;
- и определить симптомы и синдромы;
- запротokolировать результаты наблюдения и опроса;
- интерпретировать полученные результаты.

Этот тест разработан Баком и Хэммером. Он представляет собой расширение теста «Рисунок человека» и дает дополнительную информацию о психологических особенностях ребенка.

Каждый тест выполняют на отдельном листе нелинованной бумаги. формата А4 (21 x 30см), но допустим и меньший формат.

Для теста «Рисунок человека» лист располагают перед обследуемым вертикально, для остальных тестов — горизонтально.

Все тесты, кроме теста «Красивый рисунок», выполняют простым карандашом.

Тест «Красивый рисунок» выполняют цветными карандашами. Для него требуется набор, содержащий все основные цвета спектра и черный.

Инструкцию к каждому тесту перед началом рисования нужно воспроизводить дословно, без видоизменений и дополнений. По

окончании рисования выражают одобрение, независимо от достигнутого результата. Затем полезно обсудить с обследуемым получившийся рисунок.

Процесс рисования отражают в протоколе, в котором отмечают: темп выполнения заданий, паузы и перерывы в работе; последовательность, в которой делались разные части изображения; вопросы и высказывания обследуемого; краткое содержание последующей беседы.

### РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА

Тест предложен Гуденаф Ф. для исследования познавательных способностей. Впоследствии Маховер К. разработала критерии, позволяющие оценивать личностные особенности.

Его можно проводить с трехлетнего возраста. Выводы об уровне развития по результатам тестирования наиболее надежны применительно к дошкольному возрасту.

Проведение тестирования. Лист бумаги кладут перед обследуемым вертикально.

Инструкция: «Нарисуйте человека — всего, целиком. Постарайтесь нарисовать как можно лучше — так, как вы умеете». Для маленьких детей инструкцию целесообразно изменить: «Нарисуй дядю. Постарайся нарисовать получше».

После окончания работы полезно провести обсуждение рисунка, выяснить, что за человек нарисован — какого он возраста, пола (если это не ясно из рисунка), какой у него характер, чем он занимается, что любит и чего не любит, что ожидает его в будущем, о чем он мечтает и т.п.

По завершении беседы предлагают еще одно задание в соответствии с процедурой, разработанной Маховер К.

## НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ

Это одна из наиболее информативных рисуночных методик (методика разработана Дукаревич М.З.). Ее рекомендуется использовать, начиная с старшего дошкольного возраста (с пяти – шести лет).

Проведение тестирования.

Лист бумаги кладется перед обследуемым горизонтально.

Инструкция: «Я хочу посмотреть, насколько у вас развиты воображение, фантазия (как ты умеешь фантазировать, воображать). Придумайте и нарисуйте животное, которого на самом деле нет, никогда не было и которого до вас никто не придумал — ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах».

Когда обследуемый кончает рисовать, его просят придумать животному название. Его записывают в протоколе. Если придумывание названия вызывает очень большие затруднения, то эту часть задания опускают. При необходимости выясняют, какой части тела (или какому органу) соответствуют те или иные детали изображения.

Выяснив название животного, проверяющий говорит: «Теперь расскажите про него, про его образ жизни. Как оно живет?». Рассказ записывают.

Если в рассказе нет достаточных сведений о животном, то по окончании работы задаются дополнительные вопросы.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ К ТЕСТУ «НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ».

Разработанные задания «Злое животное», «Счастливое животное», «Несчастное животное» позволяют выявить: скрытые агрессивные или депрессивные тенденции, реакцию на угрозу («Злое животное»), ценности и стремления обследуемого («Счастливое животное»), характер имеющихся опасений, сознаваемые и неосознанные представления обследуемого о его наиболее острых проблемах («Несчастное животное»). Задания «Злое животное» и «Несчастное животное» хорошо выявляют

степень устойчивости обследуемого к стрессам разного рода. Проведение тестирования. Для каждого дополнительного задания дают отдельный чистый лист бумаги, который кладут перед обследуемым горизонтально. Инструкция к заданию «Злое животное»:

«Теперь придумайте и нарисуйте еще одно несуществующее животное. На этот раз не любое, а самое злое и страшное, которое вам удастся придумать». По окончании рисования задают вопрос: «В чем проявляется то, что это животное — самое злое и страшное? ». Могут быть заданы и еще какие-либо вопросы о его образе жизни.

Инструкция для задания «Счастливое животное»: «Теперь нарисуйте самое счастливое несуществующее животное, какое вам удастся придумать».

Инструкция для задания «Несчастное животное»: «Нарисуйте самое несчастное несуществующее животное, какое вам удастся придумать».

## РИСУНОК СЕМЬИ

Этот тест предлагается для выявления особенностей семейных взаимоотношений в восприятии ребенка. Метод используется преимущественно при обследовании детей, начиная с четырехлетнего возраста и для выяснения отношения к семейной сфере у взрослого человека.

Проведение тестирования. Лист бумаги кладут перед обследуемым горизонтально. Инструкция: «Нарисуйте на этом листе всю свою семью».

## ДИНАМИЧЕСКИЙ РИСУНОК СЕМЬИ

Этот вариант методики «Рисунок семьи» разработан Бернсом Р. и Кауфманом С.

Методика доступна детям, начиная со старшего дошкольного возраста, приблизительно с пяти лет.

Проведение тестирования. В задании по тесту «Рисунок семьи» вводится дополнительная инструкция: «Нужно нарисовать семью так, чтобы каждый член семьи что-то делал, был чем-то занят». В сравнении с тестом «Рисунок семьи» тест «Динамический рисунок семьи» позволяет получить более полную информацию о том, как обследуемый воспринимает распределение ролей в семье, какова основная, с его точки зрения, функция у каждого из ее членов. Подростки по этому заданию часто делают очень выразительные рисунки.

Вместе с тем, диагностическая направленность дополнительного варианта более очевидна, чем у исходного теста, и при определенной установке обследуемый может сознательно исказить результаты.

### СЕМЬЯ ЖИВОТНЫХ.

При обследовании взрослых людей этот тест часто оказывается более информативным, чем тесты «Рисунок семьи» и «Динамический рисунок семьи».

Как и тест «Рисунок семьи», он доступен детям с четырехлетнего возраста.

Проведение тестирования. Лист бумаги кладут перед обследуемым горизонтально. Инструкция: «Нарисуйте семью, состоящую из животных, так, чтобы все члены семьи были разными животными». Можно пояснить, что речь идет о сказочной семье, поскольку на самом деле звериные семьи состоят из одинаковых животных.

Обследуемому не говорят, что предполагается изображение его собственной семьи. Напротив, по инструкции должна быть нарисована некая абстрактная семья. Однако ассоциации обследуемого все равно определяются его самоощущением в своей семье.

Обследуемый может сказать, что не умеет рисовать животных. Тогда ему объясняют, что это не страшно, и если будет непонятно, кого он нарисовал, то он скажет, кто это, а проверяющий запишет. После окончания рисунка проверяющий выясняет, какие это животные и кто они

в семье (кто какой член семьи). Ответы фиксируют в протоколе. Задавая вопросы, нельзя произносить слов «мама», «папа», «ребенок», «бабушка» и др. Нужно использовать нейтральное словосочетание «член семьи». Обсуждают рисунок так же, как и в тесте «Рисунок семьи».

Чтобы произвести благоприятное впечатление, обследуемый изображает в тесте «Рисунок семьи» идеализированную картину, а в тесте «Семья животных», из-за его большей нейтральности, проявляется прямая проекция реальных семейных отношений. Содержательный анализ рисунков позволяет установить, какой вариант имеет место в каждом конкретном случае.

### КРАСИВЫЙ РИСУНОК.

Тест направлен на выявление эмоциональных особенностей человека. Цветовая гамма, используемая обследуемым, в значительно большей мере, чем черно-белый рисунок, характеризует его эмоциональное состояние. Тест доступен для детей с трехлетнего возраста.

Проведение тестирования. Лист бумаги кладут перед обследуемым горизонтально.

Инструкция:

«Нарисуйте цветными карандашами какой-нибудь красивый рисунок – какой захотите». Во время рисования следует отмечать в протоколе последовательность использования обследуемым разных цветов. Этот тест позволяет охарактеризовать эмоциональное состояние обследуемого более определенно, чем по свободному рисунку, в котором встречается воспроизведение прежних отрицательных переживаний, не отражающих данную ситуацию. Если же негативные переживания проявляются в «красивом» рисунке, где они противоречат инструкции, то можно полагать, что они актуальны для обследуемого в настоящий момент.

### 2.3. Беседа

Цель:

– познакомиться с личностными особенностями дошкольника.

В ходе индивидуальных бесед с детьми, воспитателями, педагогами получить информацию о дошкольниках, чтобы выявить наиболее характерные особенности деятельности и отношений с окружающими.

#### **2.4. Экспертная оценка**

Учитывая феномен адаптации, были выделены следующие эмпирические критерии, позволившие путём экспертного оценивания, выявить диагностически значимые показатели уровня адаптации дошкольника к новой обстановке ДОУ.

*Цель:* выявить степень и оценку адаптации дошкольника у значимого взрослого по ряду критериев (поведенческих, эмоциональных, взаимодействие в группе и.т.д.).

Планируется предложить значимым взрослым (воспитателю, педагогам, родителям) осуществить экспертную оценку по ряду критериев:

- взаимодействие со сверстниками: общение с окружающими
- 3 – постоянное взаимодействие с окружающими;
- 2 – чаще взаимодействует; редко бывает один;
- 1 – взаимодействия нет, практически всегда один;
- социальная рефлексия; (оценка по 3–х бальной шкале на сколько ребёнок умеет анализировать, понять, осознавать себя, собственные действия, включая поведения речь, свой опыт, чувство, состояние, способности, характер и поставленные перед ним задачи и требованиями);
- 3 – высокая соц. рефлексия;
- 2 – ср. соц. рефлексия;
- 1 – низкая соц. рефлексия;
- критерий культура поведения (конфликтность/комформность) оценивается как способность ребёнка, критически, в соответствие с нормами морали и права оценивать поступки окружающих, ибо он сам нарушает эти нормы;
- 3 – высокая способность оценивания своего поведения и поведения окружающих; соблюдение норм культуры поведения;

2–не имеет высокой оценки своего поведения и поведения окружающих; сам склонен нарушить нормы культуры и поведения;

1– отсутствует полностью способность оценивания своего поведения и поведения окружающих; при этом постоянно нарушает нормы и правила культуры поведения;

Экспертная оценка проводится в баллах и выявляет три уровня:

- низкий уровень адаптации 0–1 баллов;
- средний уровень адаптации 1–2 балла;
- высокий уровень адаптации 2–3 балла.

### **3. Практический материал психопрофилактических воздействий при нарушении адаптации дошкольников.**

#### **3.1. Программа коррекционно-развивающих занятий по преодолению страха у детей (30 занятий)**

##### **Вариант 1.**

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

У детей в возрасте 3–5 лет интенсивно развивается воображение, а вместе с этим и вероятность появления воображаемых страхов. В возрасте 5–7 лет дети повышено чувствительны к страху смерти, что способствует перерастанию различных опасений в невротические страхи (Захаров А. И., 1995). В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и чаще всего носят возрастной характер.

Устранение отрицательных эмоциональных следов страха является необходимым условием психического здоровья детей.

**Цель.** Устранение, преодоление, десенсибилизация страхов у детей (профилактика, коррекция, психотерапия).

**Задачи:**

1. Предупреждение (коррекция) у детей неуверенности, застенчивости.
2. Снятие поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста (торможение, импульсивность, скованность), возникающих в результате воздействия страхов.
3. Отреагирование при помощи эмоций ранее испытанных детьми переживаний страха.
4. Десенсибилизация страхов.
5. Обучение детей игровому проигрыванию своих переживаний психологического содержания.
6. Развитие умения владеть своими эмоциями и принимать решения.
7. Обучение детей дошкольного возраста адекватной психологической защите.
8. Устранение страхов неожиданного воздействия, замкнутого пространства и одиночества.
9. Снятие невротической заторможенности.
10. Развитие выдержки, терпения, контроля, коррекция (профилактика) страха темноты.
11. Обучение умению контролировать эмоции, коррекция страха нападения.

**Адресат:**

1. Подгруппы детей (6–8 человек), куда включаются дети с различной степенью выраженности страхов, тревожности.
2. Родители с детьми.
3. Педагоги, как активно включенные в оказание помощи детям справиться с переживаниями (рисование страхов, игровая профилактика страхов).

## **Содержание (тематический план занятий)**

На первых восьми занятиях проводятся подвижные и сюжетные психотерапевтические игры. Соблюдение правил в подвижных играх является необходимым условием игровой коррекции. В результате проведенных занятий правила игр усваиваются и закрепляются (см. прил. 1, вариант 1).

### **Вариант 2.**

#### **Работа с фобиями (занятия 1–8).**

Цели:

- знакомство с чувством страха;
- изучение выражения эмоциональных состояний в мимике;
- дифференциация тревожности и страхов, их первичная стабилизация (см. прил. 2, продолжение).

### **3.2. Занятия по преодолению страхов**

Методика мышечной релаксации по Джекобсону  
(для детей дошкольного возраста и педагогов)

Джекобсон Е. обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом. Для невротических состояний, которые очень часто сопровождают адаптацию у ребенка дошкольного возраста, характерным является повышение мышечного тонуса скелетных мышц. Это усугубляет состояние, приводит к быстрой утомляемости, слабости. Методика мышечной релаксации по Джекобсону предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление в данной методике используется для снятия эмоционального напряжения.

Методика нервно–мышечной релаксации будет полезна не только для детей, но и для родителей, педагогов. Известно, что верным признаком нарушений в эмоциональной сфере являются энергетические «зажимы», возникающие вследствие официальности или недоброжелательности атмосферы совместной деятельности, отсутствия навыков непринужденного и в то же время контролируемого эмоционального

поведения. Сдерживание подавляемых эмоций приводит к концентрации их в виде мышечных зажимов (Бойко В. В., 1996).

Дисбаланс напряжения и расслабления проявляется, прежде всего, подсознательно – в позах, жестах, мимике, интонациях голоса, вызывая нарушения в личных отношениях. Нервно–психический дисбаланс личности педагога вызывает слабость, которая вынуждает занять позицию «над ребенком». Именно с этого начинается авторитарность. Гнев, страх, печаль, ярость и другие отрицательные эмоции связаны с функциональной активностью правого полушария головного мозга. Возбужденное эмоциональным стрессом правое полушарие головного мозга генерирует отрицательные эмоции, которые при перенапряжении нервно–психических сил не перерабатываются левым полушарием.

Мышечные зажимы выполняют функцию «защитного панциря», под которым скрываются подавленные эмоции. В выраженных зонах мышечных зажимов в основном удерживается, блокируется *гнев, отражая запрет на выражение педагогами отрицательных эмоций*.

Педагоги, выполняя вместе с детьми упражнения, могут улавливать чувство мышечного напряжения и расслабления (улавливание этого чувства доступно и детям дошкольного возраста). Могут расслаблять произвольно напряженные мышцы и замечать, какие группы мышц напряжены при разных эмоциональных состояниях, и снимать напряжение мышц методом воображения (см. прил 2.).

### 3.3. Продуктивное и непродуктивное взаимоотношения

#### **Занятия с детьми на тему «Я обиделся!».**

Задачи:

1. Развитие способности осознавать основные причины непродуктивности взаимоотношений и своих обид.
2. Развитие позитивной веры в себя и других.

3. Развитие ответственности за свои взаимоотношения с взрослыми (см. прил. 3).

## **Работа с детской агрессивностью и ее причины.**

### **Агрессия и агрессивность**

Диагностические критерии агрессивности для детей старшего дошкольного возраста.

1. Часто (чаще по сравнению с поведением других детей, окружающих ребенка) теряют контроль над собой.
2. Часто спорят, ругаются с детьми и взрослыми.
3. Намеренно раздражают взрослых, отказываются выполнять просьбы взрослых.
4. Часто винят других в своем «неправильном» поведении и ошибках.
5. Завистливы и мнительны.
6. Часто сердятся и прибегают к дракам.

О ребенке, у которого в течение 6–ти и более месяцев одновременно устойчиво проявлялись 4 критерия, можно говорить как о ребенке, обладающем агрессивностью как качеством личности. И таких детей можно называть агрессивными.

Прежде чем приступить к описанию направлений коррекционной работы, необходимо остановиться на характерологических особенностях самих агрессивных детей, а также их семей, поскольку эти особенности и дают ключ к тем направлениям, в которых нужно строить коррекционную работу

Американский психолог Олпорт Г. (1998) выделяет ряд характерологических особенностей агрессивных детей, которые обозначают внутренние противоречия, проблемные зоны и внутренние конфликты таких детей:

1. Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним.
2. Сверхчувствительны к негативному отношению к себе.
3. Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих.
4. Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение.
5. Всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
6. В случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества и т.п.) отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо.
7. Склонны не брать на себя ответственность за свои поступки.
8. Имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.
9. В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии.
10. Слабо развит контроль над своими эмоциями.

11. Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.
12. Боятся непредсказуемости в поведении родителей.
13. Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание.
14. Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации).
15. Положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы (см прил.4).

### **3.4. Вариант рекомендаций для педагогов и родителей по предупреждению и коррекции нервных расстройств, вызванные проблемами адаптации в детском саду.**

Памятка для педагогов «Что нужно делать для решения проблем адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению».

1. Организовать проведение индивидуальных бесед и консультаций с родителями трудно адаптируемых детей на предмет выяснения характера семейных отношений. Беседы и консультации с родителями необходимо направлять на осознание причин плохой адаптации и поиск совместных путей решения проблемы. Вопрос, на который необходимо найти ответ совместно с родителями: «Что нужно сделать для того, чтобы ребенку было хорошо в детском саду?»

2. Разработать программу рекомендаций для каждого конкретного ребенка и совместно с родителями обозначить конкретные сроки ее реализации. Средние сроки адаптации при отсутствии отклонений в нервно–психическом и соматическом состоянии ребенка определяются возрастом ребенка. С целью предупреждения нервных расстройств и последующего негативного отношения к детскому учреждению рекомендуется, в случае нервной и соматической ослабленности, отдавать в них мальчиков не ранее 3,5–5 лет, а девочек не ранее 3–4 лет, учитывая большую привязанность мальчиков к матери. Необходимо помнить, что потребность в общении со сверстниками появляется после 4 лет. Для нервно соматически ослабленных детей необходим свободный режим посещения детского сада, для того чтобы исключить утомляемость детей и позволить им постепенно включаться в жизнь детского сада.

3. В группе необходимо создать индивидуальный подход с учетом интересов, склонностей и особенностей психологического состояния ребенка.

4. Педагогу необходимо учитывать стиль семейного воспитания ребенка. Например, при гиперопеке в семье на первых порах и в детском саду ребенку необходимо повышенное внимание.

5. Организовать индивидуальную и подгрупповую работу педагога (психолога) с детьми, имеющими проблемы общения. Подключать ребенка в игры с предпочитаемой подгруппой общения для завязывания контактов.

6. Для уменьшения внутреннего напряжения у детей с проблемами адаптации необходимо проводить с ними подвижные, эмоционально насыщенные игры и занятия. С этой же целью организуются игры с масками, куклами, где сюжет сочиняется по ходу игры и тут же исполняется.

7. Эффективно проведение адаптационной психотерапевтической игры «Детский сад», разрешающей проблемы социальной адаптации (Захаров А. И., 1998).

#### **Памятка для педагогов по консультированию родителей.**

1. Сделайте так, чтобы родители чувствовали себя комфортно и непринужденно, но в то же время сохраняйте деловую манеру общения. Соблюдайте конструктивную дистанцию, помогающую оптимальному общению.

2. При работе с семьей вы отвечаете за свои знания и технологию доступа к разрешению проблем, а родители отвечают за собственную активность, искренность и желание осуществить изменения своего ролевого поведения. Четко представляйте границы своей компетентности.

3. Обращайтесь к членам семьи за помощью и советом.

4. Ваша задача — помочь семье посмотреть на свои проблемы со стороны, акцентировать и обсудить те стороны, которые, будучи источником трудностей, обычно не осознаются и поэтому не

контролируются. Обсуждайте положительные и отрицательные стороны сложившихся стереотипов поведения.

5. Основное внимание в процессе консультирования обращайтесь на анализ сложившейся ситуации, особенности ролевого взаимодействия, поиск личностных ресурсов родителей и обсуждение способов разрешения проблем. Осуществляйте с родителями совместный поиск новых шаблонов поведения — «веера решений».

### **Памятка для педагогов и родителей по воспитанию младшего ребёнка.**

1. Воспитывайте у меня чувство ответственности, это чувство я часто замечаю у старшего. Я тоже хочу за кого-то или за что-то отвечать.

2. Я не боюсь рисковать, ведь у меня есть надежный тыл из старшего и родителей. Оберегайте меня от слишком рискованных поступков, ведь я могу пострадать.

3. Когда мне часто напоминают о том, что я младшенький, я начинаю об этом задумываться и извлекать для себя пользу в виде поблажек, психологических выгод.

4. Я быстро привыкаю к помощи окружающих. Это будет мешать мне, когда я повстречаюсь с серьезными препятствиями.

5. Я часто не стремлюсь лидировать среди сверстников и поэтому могу оказаться на последних ролях.

6. Мне необходимо свое личное пространство, свои игрушки, своя комната и т. д. Наша дружба со старшим будет от этого только крепнуть.

### **Памятка для педагогов и родителей по воспитанию старшего ребёнка.**

1. На меня всегда можно положиться, но я так устал от этой ответственности, которая постоянно ложится на мои хрупкие плечики. Я ребенок, а чувство ответственности за младшего — это такое взрослое чувство. Я тоже еще ребенок!

2. Мне приходится постоянно взвешивать свои поступки и слова, думать о том, как воспримет их младший, не научится ли он у меня плохому.

3. Несмотря на внешнюю открытость и общительность, я внутренне много переживаю. Говорите мне о том, что вы меня любите, мне так не хватает ваших подтверждений в любви.

4. Ваша строгость и излишняя требовательность по отношению ко мне вызывают у меня чувство незащищенности.

5. Когда я не прав, проявите терпение, объясните мне мою неправоту, я и сам пойму это со временем.

### **Памятка для педагогов и родителей по воспитанию среднего ребёнка.**

1. Я чувствую себя буфером между старшим и младшим. Эта трудная роль — одного успокоить, а другого поддержать— выматывает меня.

2. Ко мне всегда можно обратиться по поводу налаживания взаимоотношений, но эта роль трудна даже для опытного психотерапевта. Я чувствую себя мудрым и взрослым не по годам, а ведь я еще ребенок!

3. Я так хорошо адаптируюсь в любой ситуации, что всем кажется, что для меня это легко.

4. Меня часто не замечают, а мне хочется тепла, ласки, внимания.

5. Если меня не замечать, мое поведение будет казаться вам наглым и агрессивным или напоминать поведение маленького ребенка

### **Памятка для педагогов и родителей по воспитанию единственного ребёнка.**

1. Учите меня заботиться о других, для меня так важно этому научиться, ведь я вырасту и создам свою семью, где мне пригодится это умение.

2. Упражняйте меня в терпимости к другим, мне это нужно, ведь я хочу, чтобы у меня были настоящие друзья.

3. Научите меня делиться, я хочу испытать радость от этого.
4. Я чувствую себя постоянно на передовой, взрослые так много надежд возлагают на меня, что я боюсь не оправдать их надежд.
5. Организуйте мою жизнь так, чтобы я вступал в различные контакты с разными детьми, ведь у меня дома нет младшенького для моих игр.
6. Помогите мне подружиться с другим ребенком.
7. Поощряйте мою активность.

**Памятка для педагогов и родителей «Что делать и чего не делать, если ребёнок сосёт или грызёт ногти».**

| <i><b>Сосание предметов</b></i>  |  |
|--|--|
| <b>Что нужно делать?</b>   | <b>Чего делать нельзя?</b>   |
| 1. Наполнить жизнь ребенка, узнать, чем он любит заниматься, заинтересовать новыми увлечениями.  | 1. Наказывать и всячески стыдить за такую привязанность. Отбирать любимый предмет, который сосет ребенок.                                |
| 2. Присмотреться, с кем играет ребенок, для того, чтобы помочь ему обрести настоящего друга.   | 2. Говорить об этом нарушении, то есть фиксировать словами, подчеркивать и закреплять патологическую привычку постоянными напоминаниями. |
| 3. Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства.   | 3. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.                               |
| <i><b>Кусание или грызение ногтей (онихофагия)</b></i>   |  |
| <b>Что нужно делать?</b>   | <b>Чего делать нельзя?</b>   |
| 1. Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребенку свободно, адекватными способами выражать свою агрессию, гнев.  | 1. Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития.  |
| 2. Не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, а понимать, что происходит с ребенком, и переключать, отвлекать его внимание в момент грызения ногтей. Уменьшить чрезмерные требования к ребенку. | 2. Говорить ребенку о грызении ногтей, тем самым фиксируя словами в сознании ребенка эту привычку.                                       |

|   |   |
|---|---|
| 3. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который приблизительно равен периоду ее протекания. | 3. Запрещать ребенку грызть ногти, наказывать его за эту патологическую привычку. |
|---|---|

### **Памятка для педагогов, родителей и детей «правила обращения со страхами».**

1. Страхы больше всего боятся смеха.
2. Еще страхи не любят, когда о них рассказывают, пытаются их детализировать и анализировать.
3. Также страхи терпеть не могут, когда в них начинают играть.

Помимо всего, необходимо проанализировать происхождение страхов у ребенка, поскольку часто случается, что взрослые приложили много усилий для появления страхов у детей: сами много боятся, не пытаются преодолевать свои страхи, а, наоборот, внушают их детям. Такое поведение значимых для ребенка взрослых способствует закреплению страхов.

### **Памятка для педагогов и родителей: «Осторожно, страхи!»**

|   |   |
|---|---|
| Возрастные страхи (проходят с возрастом ребенка, требуют правильного обращения (см. «Правила обращения со страхами»)) | Невротические страхи (не проходят с возрастом ребенка, требуют психологического и психотерапевтического вмешательства)                      |
| 1. Эмоционально не выражены, не слишком заметны и не мешают ребенку.  | 1. Эмоционально выражены, заметны, мешают ребенку   |
| 2. Имеют преходящий характер  | 2. Сохраняются в течение длительного времени  |
| 3. Не оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера ребенка   | 3– Оказывают неблагоприятное влияние на формирование личности ребенка, в характере могут появиться неуверенность, тревожность, мнительность |
| 4. Выраженные нервно–психические нарушения отсутствуют  | 4. Присутствуют и другие выраженные нервно–психические нарушения помимо страхов   |

|   |  |
|---|--|
| 5. Ребенок пытается изучить объект страха, познать и преодолеть | 5. Ребенок избегает объекта страха, нового, неизвестного |
| 6. Страх одиночества, темноты и животных не выражен             | 6. Страх одиночества, темноты и животных заметно выражен |
| 7. Страхи легко поддаются коррекции и самокоррекции             | 7. Страхи с трудом поддаются коррекции и самокоррекции   |

### Заключение

При организации коррекционное–развивающих занятий происходит от реагирования обид, страхов, тревожности дошкольников и других расстройств, связанных с проблемами адаптации в яслях и в детском саду.

Дети дошкольного возраста тонко понимают и глубоко переживают травмирующие их события. Необходимо всегда помнить о том, что ребенок реагирует не только на слова, но и на тон, взгляд, жесты взрослого, что в свою очередь сказывается на процессе адаптации.

В то же время дошкольников отличает неспособность объяснить свои чувства. Неумение ребенка выразить свои чувства словами при неблагоприятных условиях развития приводит к невротическим расстройствам и психосоматическим заболеваниям. Для многих детей дошкольного возраста характерно подавление своего гнева в отношении взрослого. В связи с этим важным является обучение дошкольников конструктивным формам выражения своих отрицательных эмоций.

## Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: Академия Проспект–Альма Матер, 2006. 702с.
2. Алексеева Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. – СПб.: Речь, 2007. 224 с.
3. Вандерейт Х., Плой Ф. Капризничает? Значит развивается! перевод Попова Т.И. Минск:Попурри, 2006. 336с.
4. Волков Б.С., Волкова И.Л. Дошкольная психология: Психология развития от рождения до школы. М.: Академический проект, 2007. 287с.
5. Запорожец А.В. Рассуждение в дошкольном возрасте // Хрестоматия М.: Академия, 2005. 384с.
6. Карпова А.Г. Методы педагогической диагностики. Екатеринбург: УрГПУ, 2001. С. 13–16.
7. Метод наблюдения и беседы в психологии // Ответственный редактор Айламазьян А. М.: Психология, 2000. 400с.
8. О региональном (национально–региональном) компоненте дошкольного, начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования Свердловской области <http://www.eduekb.ru/files18/gos.doc>.
9. Петрова Л.И. Детская психология. Адаптация в современном мире. Ростов–на–Дону:Феникс ,2007. 335с.
10. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения. – Ростов–на –Дону: Феникс, 2003, 149с.
11. Трошихина Е.Г. тренинг развития жизненных целей (тренинги активных навыков, тренинг развития эмпатии, тренинг соц. поведения) СПб: Речь, 2001, 215с.

## Приложение 1

Программа коррекционно–развивающих занятий по преодолению страха у детей (30 занятий). Вариант 1.

*1–е занятие. Подвижные психотерапевтические игры: «Замри», «Прятки», «Жмурки»*

**Задачи:**

1. Устранение страхов неожиданного воздействия, замкнутого пространства и одиночества.
2. Снятие невротической заторможенности.
3. Развитие выдержки, терпения, контроля, коррекция (профилактика) страха темноты.
4. Обучение умению контролировать эмоции, коррекция страха нападения.

**I часть:** знакомство с применением диагностики настроения.

*Игра «Замри».* Процедура игры: по одному сигналу водящего нужно кричать, хлопать, стучать, а по другому сигналу – замереть. Водящий ходит между детьми, пытаясь напугать (рассмешить).

*Игра «Прятки».* Процедура игры: водящий старается найти спрятавшихся детей.

*Игра «Жмурки».* Процедура игры: водящий с закрытыми глазами старается найти стоящих на ограниченном пространстве детей.

**II часть:** самостоятельные игры в присутствии взрослых и без них, что является подготовкой к преодолению страха одиночества. Спонтанные игры по желанию детей: игры с масками, сражения.

**III часть:** диагностика настроения.

*2–е занятие. Психологически мотивированные игры:*

*«Кинь мяч, скажи плохое, страшное, неприятное слово»;*

*«Кинь мяч, скажи доброе, хорошее, приятное слово»;*

*«Тропа индейцев»*

**Задачи:**

1. Преодоление замешательства и смущения при ответах.
2. Устранение страха внезапных ответов, нападения.
3. Улучшение возможности самовыражения у детей.

*Игра «Кинь мяч, скажи плохое, страшное, неприятное слово».*

Процедура игры: мяч бросается внезапно и неожиданно и одновременно произносится страшное, плохое или неприятное слово.

*Игра «Кинь мяч, скажи доброе, хорошее, приятное слово».*

Процедура игры та же, что и в предыдущей игре. *Игра «Тропа индейцев»*

*3–е занятие. Психотерапевтические игры:*

*«Передай по кругу друг другу страшную рожу»; «Передай по кругу друг другу что–то приятное»; «Лиса и зайцы».*

#### **Задачи:**

1. Снятие эмоциональных блоков, обучение невербальному выражению эмоций.
2. Устранение замешательства в непредсказуемых игровых ситуациях.
3. Активизация процесса принятия решений.

Игры на выражение эмоций: *Игра «Передай по кругу друг другу страшную рожу»* и *игра «Передай по кругу друг другу что–то приятное».*

Процедура игры: по кругу молча друг другу строят страшные «рожи», а во второй игре передают что–то приятное. Эти две игры целесообразнее проводить вместе, заканчивая передачей хорошего, приятного.

*Игра «Лиса и зайцы».* Процедура игры:

«Зайцы» должны пробраться через лес, в котором живет «лиса». Лес (в роли деревьев дети) защищает зайцев, задерживая лису.

*4–е занятие. Тематическое рисование*

#### **Задачи:**

1. Обучение детей преодолению страха при помощи рисования.
2. Упражнение в умении отреагировать свой страх при помощи игры и рисования.

Проводится преодоление страхов посредством направленного (тематического) рисования. Предлагается изобразить то, чего боишься, а потом изобразить, как можно справиться с этим страхом.

*5–е занятие. Психотерапевтические игры: «Кощей», «Баба Яга»*

Задачи:

1. Преодоление страхов сказочных персонажей.
2. Упражнение в умении действовать в непредсказуемых ситуациях.
3. Устранение страха нападения.

*Игра «Кощей»*, Процедура игры: каждый выбирает себе предмет и кладет его в середину круга. «Кощей» обнимает эти предметы своим золотом («чахнет над златом»). Задача играющих: незаметно для Кощея забрать свой предмет. «Кощей» защищается, угрожает.

*Игра «Баба Яга»*. Процедура игры: кто-то из детей выбирается на роль Бабы Яги, которая после хором сказанных слов («Бабка Ежка, костяная ножка, ножку сломала, нас не догнала») пытается, прыгая на одной ноге, догнать детей, прыгающих тоже на одной ноге.

*6–е занятие. Психотерапевтические игры: «Заколдованная дорога», «Расправься с опасностью»*

Задачи:

1. Преодоление страха замкнутого пространства.
2. Коррекция страха нападения.
3. Коррекция недоверия взрослых к возможностям ребенка, их стремления к излишней опеке. Перед началом игр «Заколдованная дорога (Заколдованный лес)» и «Расправься с опасностью» взрослый предлагает ребенку никуда не ходить, тем более в заколдованный лес и уж тем более справляться с опасностью. Взрослый всячески отговаривает ребенка от участия в этих играх. Во всех играх и игровых упражнениях приведенных во всех программах роль взрослого (педагога, психолога, родителя) имеет двойное значение: с одной стороны, взрослый организует и проводит игры, а с другой стороны, взрослый наравне с детьми участвует во всех играх.

Роль участника игрового действия позволяет взрослому усилить психотерапевтический эффект игры.

4. Упражнение в активизации процесса принятия решений. *Игра «Заколдованная дорога (Заколдованный лес)»*. Процедура игры:

Ребенок идет по лесу, из-за деревьев выскакивают звери и задают неожиданные вопросы. Если ребенок ответит на все вопросы-задания, то лес «расколдуется» и пропустит ребенка домой.

*Сюжетная игра: «Расправься с опасностью»*. Процедура игры: Дети расправляются с различными «нечистями»: дракон огнедышащий; змей шипящий; Баба Яга, пытающая утащить ребенка; волк рычащий и т. д.

*7-е занятие. Разыгрывание сказок*

Задачи:

1. Упражнение в умении принимать решения.
2. Закрепление умения действовать в непредсказуемых ситуациях.

*Разыгрывание сказок (кукольное представление)*. Находясь за ширмой с куклой, надетой на руку, педагог (психолог) ведет

повествование от ее лица в виде монолога или диалога с другими куклами, изображающими сказочных персонажей и людей. Отличительной чертой является периодическое обращение главного персонажа к зрителям, которые тем самым принимают в представлении активное участие. Например, ежик спрашивает лису, почему он часто плачет. Лиса дает ежику неправильный ответ. Недовольный ежик обращается к зрителям, которые в данный момент представлены как различные обитатели леса. Высказывает свое мнение и тот из детей, поведение которого в косвенной форме изображается в игре. Он самостоятельно, или прислушиваясь к мнению других детей, находит правильное решение, что делает характер игры обучающим.

*8-е занятие. Проигрывание обозначенных ситуаций*

Задачи:

1. Психологическая очистка от недружелюбных чувств.
2. Отреагирование агрессии в игровой форме.

3. Обучение умению контролировать свои отрицательные эмоции, выбирать и играть роль.

Основная часть занятия отводится *проигрыванию слегка обозначенных ситуаций*: Например: «Мы сейчас все в лесу. Ты кто? А ты? А я – серый волк», «Однажды на поляну вышли, ничего не подозревая...», «Путешествие вокруг света», «Осада города», «Волшебный замок».

Восемь последующих занятий посвящены проигрыванию сказок, сказочных историй, условных историй.

*9–12–е занятия. Ролевые игры по сюжетам известных сказок*

Задачи:

1. Приобщение через сказки к миру взрослых, ознакомление с их характерами, действиями, поступками.
2. Постигание через сказки уроков, предостережений от опасностей.
3. Уменьшение интенсивности страхов через проигрывание ребенком роли того сказочного персонажа, которого он боится.
4. Улучшение способности детей принимать роли, вести себя более гибко.
5. Снятие страхов перед сказочными персонажами.
6. Развитие воображения и инициативы детей.
7. Поощрение к активному выражению чувств, своего отношения к происходящим событиям.

**I часть:** знакомство, приветствие детей проводится с диагностикой настроения каждого ребенка.

Две–три подвижные игры по выбору детей.

II часть: проигрывание сказок про Бабу Ягу, Кощея Бессмертного, Волка, Змея Горыныча, Бармалея и др. с учетом психологии сказочных персонажей и возраста детей.

*Пример.*

*13–16–е занятия. Ролевые игры по сказочным и условным историям*

Задачи:

1. Развитие способности к принятию ролей.

2. Коррекция тревожности как выраженного беспокойства в ожидании каких-то событий, опасения сделать что-либо не так, не успеть.

3. Развитие умения у детей действовать в сложных ситуациях.

I часть: знакомство с применением диагностики настроения.

Две подвижные игры по выбору детей.

II часть: проигрывание сказочных и условных историй (историй, которые могли бы произойти реально, но в другом месте, времени или при других обстоятельствах). Например: «Кругосветное путешествие», «Осада города», «Приближающийся праздник», «Пришел(шла) поздно в детский сад», «Однажды в детском саду...»

Следующие восемь занятий отводятся для проигрывания страшных, кошмарных снов и реальных историй.

*17–20–е занятия. Ролевые игры по страшным, кошмарным снам.*

Задачи:

1. Уменьшение эмоциональных следов от страхов и потрясений посредством их проигрывания.

2. Снятие эмоциональных переживаний от кошмарных снов.

I часть: знакомство с применением диагностики настроения.

Две подвижные игры по выбору детей.

II часть: проигрывание страшных кошмарных снов детей.

III часть: празднование победы и обсуждение поведения каждого из участников.

*21–24–е занятия. Ролевые игры по реальным историям*

Задачи:

1. Обучение конструктивному решению ситуаций, вызывающих переживания.

2. Обучение через проигрывание ситуаций разнообразным способам выхода из конфликтных ситуаций («веер решений»).

**I часть:** знакомство с применением диагностики настроения.

Две подвижные игры по выбору детей.

**II часть:** проигрывание реальных историй (например: «Обида на брата», «Если бы я был папой (мамой)») по темам, предложенным детьми.

II часть.

Игровая ситуация.

*25–30–е занятия. «Психологическая безопасность дошкольников»*

Задачи:

1. Обучение детей дошкольного возраста безопасному стилю жизни (умение предвидеть опасное событие, по возможности избежать его, при необходимости действовать).

2. Упражнение в умении управлять собой в трудных, устрашающих ситуациях, используя положительную сторону страха (мобилизует физические силы, ускоряет работу ума, концентрирует внимание) во благо себе,

*Проигрывание ситуаций:* «Заблудился в лесу», «Остался один дома», «Пришел домой, а дверь закрыта», «Потерялся на улице (в магазине)», «На улице подошел незнакомец», «Разбили тарелку», «Сломал чужую машинку» и т. п.

Ситуация предлагается детям как идея, а саму историю сочиняет кто-либо из детей или все дети вместе (групповая история). Детали не обговариваются, проигрывание не требует специальной подготовки.

Например, ситуация «Остался один дома». Раздается звонок (стук, голос), который требует (просит, умоляет) открыть дверь, пришел сантехник (соседка, электрик и т. п.).

В ситуациях возможного наказания за проступок («Разбили тарелку» и т. п.) ребенка необходимо обучать следующим умениям:

1. Не скрывать свои чувства: «Мне стыдно», «Обидно», «Страшно, не надо кричать».

2. Предлагать помощь для решения проблемы: «Что мне нужно сделать для того, чтобы ты не кричала, успокоилась?»

3. Уходить на время из поля зрения разбушевавшегося взрослого.

Знание того, что нужно делать при столкновении с опасными и страшными ситуациями, поможет ребенку преодолеть напряжение, начать действовать для того, чтобы избежать чувства страха или наказания.

## Приложение 1 (продолжение)

### Вариант 2.

Работа с фобиями (занятие 1–8).

Страх 1.

Материалы:

- фотография ребенка, испытывающего страх;
- пиктограмма "страх";
- свечка в безопасном подсвечнике.

Ход занятия:

Я рада вас приветствовать!

Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхается пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: "Миша, я рад тебя видеть!". (Цель — снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу.)

Давайте вспомним о чувстве радости. Что нам помогало определить это чувство?.. Да, это выражение лица, интонация голоса. А теперь посмотрите на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставлена вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть или отгородиться от кого-то. Какое же это может быть чувство?.. Да. Это чувство страха.

Пиктограмма "страх"

Попытаемся изобразить его на своем лице, но для начала расслабим мышцы и поиграем в "Солнечного зайчика"

Отлично! Теперь, когда наши мышцы расслаблены, посмотрите на картинку и попробуйте изобразить страх на своем лице. Молодцы! У вас хорошо получается.

Сейчас я расскажу вам историю про девочку Галю. Вы ее внимательно слушайте, а потом мы попробуем разыграть сценку. (Цель — научить детей выражать с помощью движений эмоциональное состояние другого человека, различать выраженные в мимике эмоциональные состояния, дать опыт проживания негативной ситуации.)

Галя приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки, рвала цветы, пела песенки и услышала, что позади нее кто-то зашипел: "Ш-ш-ш. Галя обернулась и увидела большого гуся. Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: "Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть".

Бабушка успокоила Галю.

Давайте подумаем, сколько человек нам нужно, чтобы разыграть эту сценку? Нам нужна девочка Галя. Кто может ее изобразить?

Итак, Галя гуляла у реки, рвала цветы. Вдруг она услышала, как | позади нее кто-то зашипел,.. Она обернулась, увидела гуся, испугалась и побежала домой...

Здорово у тебя получилось! Кто еще может изобразить девочку Галю?.. В этой сценке есть гусь. Кто хочет изобразить гуся? Он появляется позади Гали, начинает шипеть. Шея у него вытянута, крылья сложены за спиной, или он широко ими размахивает. Ну, кто решится изобразить гуся?

Очень хорошо! И еще нам нужна бабушка, которая успокоила Галю. Как она могла это сделать?

Здорово! Теперь покажем нашу сценку целиком. Кто хочет быть Галей? Гусем? Бабушкой?.. (Проиграв роли отдельно, дети соединяют их в одно большое действие.)

У вас отлично получилось!

Послушайте следующую историю— "Как котенок потерялся".

Пошел Вася с котенком гулять. Котенок был маленький и глупый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи и теперь не знал, куда идти. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жалобно замыкал. Мимо шла девочка Катя. Увидела она котенка и спрашивает: "Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?"

А котенок ей отвечает: "Я потерялся. Мне страшно, и я не знаю, как найти мой дом и Васю".

Девочка приласкала котенка и проводила его домой. ,      Рассказ разбирается и проигрывается по аналогии с предыдущим. Замечательно!

Наше занятие подходит к концу, в заключение давайте встанем в круг и поиграем в "Доброе животное".(Сказать сначала про себя, затем шепотом, затем прокричать : «Я добрый». Затем со словом очень..

### *Страх–2*

#### *Цели:*

- продолжение знакомства с чувством страха;
- поиск путей преодоления страха;
- развитие эмпатии, умения сопереживать другим,

#### *Материалы:*

- пиктограмма страх;
- игра "Азбука настроений".

*Ход занятия: Я рада видеть всех вас!*

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа, и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа... (Цель — создание положительного настроения.)

Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили с вами на прошлом занятии?.. (Покажите детям картинку с изображением этого чувства). Правильно, это чувство страха. А как вы догадались, что это именно оно?..

Молодцы!

Посмотрите, какие карточки я вам принесла. (Покажите ребятам карточки из игры "Азбука настроений".) На них изображены попугай, рыба, кошка, мама, папа, мышка. Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из них сможет показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и что надо сделать, чтобы свой страх пропал. (Цель — научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.)

Очень хорошо!

Теперь послушайте историю, которая называется "Виза".

Девочка Маша стояла у раскрытого окна и смотрела, что происходит на улице. На столе рядом с окном стояла ваза. Вдруг подул сильный ветер. Окно захлопнулось, и ваза упала. Девочка очень испугалась. И тут в комнату вошла мама.

Что она сделала и что сказала своей дочери?.. (Как правило, дети говорят, что мама накажет ребенка, поставит в угол.) Что бы она могла сделать еще?.. (Если дети сами не могут найти другого варианта развития событий, вы можете предложить им собственный вариант.) Мама начала успокаивать дочку. Сказать, что ничего страшного не произошло, а потом уже дать ей возможность объяснить, что случилось на самом деле. (Цель — развитие эмпатии, способности к сопереживанию, выработка умения узнавать эмоции по их проявлениям.)

Сейчас кто-нибудь из вас изобразит ребенка, который сильно испугался, и мы все вместе пожалеем, утешим его. Только делать это надо без слов, с помощью прикосновений.

Кто хочет, чтобы его пожалели? А кто хочет пожалеть, поддержать кого-то сам? (Игра проводится до тех пор, пока в ней не примут участие все желающие).

А теперь в благодарность или просто потому, что этого хочется, можно попросить кого-то себя обнять, или предложить кому-то свои объятия. Кто хочет это сделать?..

Замечательно! На этом наше занятие заканчивается. Я была рада вас всех видеть.

*Страх – 3*

*Цели:*

- учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям;
- развивать умение справляться с чувством страха;
- учить детей выражать чувство страха в рисунке.

*Материалы:*

- бумага, карандаши;
- книга Н. Носова "Живая шляпа" с иллюстрациями И. Семеновой;
- книга Л. Муур "Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду" с иллюстрациями В. Сутеева.

*Ход занятия:* Здравствуйте! Я рада вас видеть!

Наше занятие мы начнем с приветствия. Сейчас мы с вами поиграем в "Паровозик". Это не простой паровозик. Когда он едет, то не гудит, а хлопая в ладоши, повторяет свое имя. Кто хочет быть паровозиком? Отлично! После того как наш паровозик проедет целый круг, он выберет одного из вас себе на замену, а сам станет вагончиком и будет помогать новому паровозу повторять его имя. (Цель игры — настроить детей на работу в группе.)

Отлично!

Наш поезд останавливается на станции "Художественная". Все, кто прибывают на эту станцию, получают карандаши и чистый лист бумаги. Из вагончиков выходят не девочки и мальчики, а художницы и художники. Сегодня вы будете рисовать иллюстрации к "Книге страхов". Садитесь за столы и придумывайте свои картинки. (Цель — развитие умения справляться с чувством страха, находить конструктивный выход из ситуации, вызывающей страх.)

Когда все работы будут закончены, предложите детям сесть в круг, показать и рассказать о том, что же у них получилось. Когда первый ребенок закончит рассказ, предложите всем, в том числе и автору,

придумать, что надо добавить в рисунок, чтобы страх пропал или стал менее страшным.

У вас замечательно получилось побороть страхи. Я тоже расскажу вам историю про страх и покажу иллюстрации, которые сделал художник, чтобы книга получилась красочной и интересной. (Используйте книги, предложенные в материалах к данному занятию, или другие детские книги с соответствующими иллюстрациями.)

Если останется время, можно инсценировать отрывки из этих произведений. Лучше использовать те сценки, где состояние страха, по Вашему мнению, выражено наиболее ярко. При желании можно перенести инсценировку на следующее занятие.

Наше занятие окончено. Всем спасибо. До свидания.

*Страх – 4*

*Цели:*

— продолжение знакомства с чувством страха.

*Материалы:*

декорации — лес;

— мягкие игрушки: два щенка, медведь, 1 кукла – страшилка (Одюдюка).

*Ход занятия:*

Доброе утро, ребята!

Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а можем только петь. Сейчас каждый из вас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять. (Цель — создание позитивного настроения.)

В начале занятия я расскажу и покажу вам одну историю...

Жил–был сказочный лес. В жаркую погоду укрывал всех своих жителей от палящих лучей солнца. В дождь давал странникам пристанище и защиту. Лес был заботливым и внимательным, и его жители платили ему тем же. Каждое утро щенок Пиф подметал лесные дорожки, убирал поломанные ветки и следил за чистотой пруда. У него был друг — медвежонок Тимка, который осматривал все деревья в лесу и отмечал,

какое из них выросло, какое зацвело, а какое нуждается в медицинской помощи. А еще в лесу жил дядюшка медведь- Михайло Иванович, и был он самым мудрым, добрым и внимательным зверем в лесу. Если случалась беда, он всегда приходил на помощь.

И вот однажды идет щенок Пиф по тропинке и слышит: "У-гу-гу". Попятился он, да вдруг прямо перед ним с ревом пролетело "Оно" и стало Пифа пугать. От страха шерсть на щенке встала дыбом. Он залаял, но страшилка не пропала, а продолжала летать вокруг и толкаться. Пиф побежал искать своего друга медвежонка Тима. А Тим в это время осматривал елочки, которые расстил для предстоящего Нового Года. И вдруг сзади на него кто-то налетел и толкнул изо всех сил. Медвежонок упал и увидел что-то мохнатое. Это "что-то" летало вокруг и завывало страшным голосом. Медвежонок испугался и побежал на поиски друга. Встретились они у дома дядюшки медведя и стали думать, что же им дальше делать. Тут выходит из дома Михайло Иванович и спрашивает:

— Что с вами произошло?

Стали друзья наперебой рассказывать, а напоследок решили:

— Поймаем того, кто нас пугал, накажем и выгоним из леса.

Так и сделали. Поймали и хотели было взгреть хорошенько, но дядя Миша предложил не наказывать страшилку, а подружиться с ней, — может быть, что-то и получится. Окружили ее звери и сорвали покрывало, под которым "Оно" пряталось. А предстала перед всеми страшилка Одююка во всей своей красе и давай ругаться:

— Что вам от меня надо? Видно, мало я вас поугала!

— Да погоди ты, не ругайся, лучше расскажи, зачем в наш лес пришла,

Видит Одююка, деваться ей некуда, пришлось рассказать о себе. История получилась очень печальная.

— Мама и папа у меня потомственные Одююки. Мы всегда всех пугаем. Мама — папу и меня, папа — маму и меня. Мне за всю мою жизнь никто доброго слова не сказал. Вот и решила я навредить всем в этом

добром лесу. Не хочу, чтобы все дружно жили, чистоту и порядок везде наводили... А сейчас делайте со мной, что хотите.

Хотите — напугайте, хотите — поколотите, а хотите — придумайте что-то страшное, чтобы у меня кровь в жилах застыла.

Стали звери совет держать. Думали-думали, как ее лучше наказать, а потом вдруг кто-то предложил ее пожалеть. Ведь никто и никогда не говорил ей добрые слова. (Как вы думаете, какие слова говорили звери Одююке?) А потом звери научили Одююку улыбаться, и перестала она быть злой и страшной.

Вы можете научить Одююку улыбаться?      Замечательно!

Давайте теперь возьмемся за руки и улыбнемся друг другу. На этом наше занятие заканчивается.

#### Занятие 5.

Тема: Пещера страхов

*Направленность* личностно-эмоциональные особенности.

*Коррекционная задача:* дифференциация тревожности и страхов, их первичная стабилизация.

*Средства:* изобразительные, экспрессивные, вербально-коммуникативные.

*Форма:* индивидуальная.

*Материал:*

1. Эскиз «пещера страхов».
2. Цветные карандаши (краски, фломастеры).

*Ход занятия.*

#### Часть 1.Рисунок

Ребенку предлагается для рассмотрения эскиз рисунка «пещера страхов». Затем вводится инструкция по сказочному содержанию эскиза и установка на образное (объективированное) изображение страхов.

Инструкция задается психологом в свободной форме.

#### Часть 2. Беседа

Когда рисунок закончен, ребенку предлагается рассказать об изображенных образах и эмоциональных переживаниях в процессе рисования.

Стимулирующие вопросы:

- а) Кто/что это? Почему он/они страшные? Кого он/они пугают? Как? Когда? А ты их/его боишься? Почему? Его/их можно победить? Как?
- б) Что ты чувствовал, когда рисовал? Что вспоминал? О чем думал?
- в) Почему выбрал эти цвета, линии?

Часть 3. Экспрессивная пауза Ребенку предлагается изобразить страхи пантомимическими и мимическими средствами.

Занятие 6.

Блок 1. Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании. Для детей 6—7 лет

*На берегу моря (вводная игра)*

Дети играют на берегу моря. Плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

*Игра с песком* (на напряжение и расслабление мышц рук) Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Повторить игру с песком 2—3 раза.

*Игра с муравьем* (на напряжение и расслабление мышц ног) На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз — в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

Повторить игру 2—3 раза.

*Солнышко и тучка* (на напряжение и расслабление мышц туловища)  
Солнце зашло за тучку, стало свежо — сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко — расслабиться — заморило на солнце (на выдохе).

*В уши попала вода* (на напряжение и расслабление мышц шеи).

В положении лежа на спине ритмично покачивать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

*Лицо загорает* (напряжение и расслабление мышц лица).  
Подбородок загорает — подставить солнышку подбородок, слегка разжать бы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух, прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови — качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх — вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

Занятие 7.

Б л о к 2. Подвижные игры.

*Запретный номер* (для детей 6—7 лет)

Играющие стоят по кругу). Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер — пять. Начинается игра, когда первый ребенок скажет: «Один», следующий продолжает счет и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит: «Шесть», и т.д.

*Пожалуйста* (для детей 6—7)

*Вариант 1.* Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

*Вариант 2.* Игра идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

*Тропинка* (для детей 6—7 лет)

Дети делятся на две команды с одинаковым количеством учащихся. Каждая команда берет за руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится

Музыка (пауза в музыке через разное количество тактов: 6, 12, 18 и т.д.).

После чего ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами.

Если ведущий говорит: «Тропинка!», участники каждой команды, становясь друг за другом, дадут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоня голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: «Копна!», все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в центре.

Если «Кочки!», то все участники игры приседают, положив руки на голову.

Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Игра сопровождается русской народной песней «Кума».

Занятие 8.

Б л о к 3. *Имитационные игры и выразительные этюды*

*Игра с камушками* (для детей 4—6 лет)

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками. Дети то подбрасывают их вверх и ловят, то кидают вдаль.

Этюд сопровождается музыкой Т. Ломова «На берегу».

*Дружная семья* (для детей 5—7 лет)

Дети сидят на стульях по кругу. Каждый занят каким-нибудь делом: один лепит из пластилина шарики, другой вколачивает в дощечку маленькие гвоздики. Приятно смотреть на семью, в которой все так дружно работают.

Дети должны производить руками манипуляции так, словно в руках у них не воображаемые предметы, а вполне реальные.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «Золотой клубочек».

*Возьми и передай* (для детей 6—7 лет)

Дети сидят на стульях, расставленных: по кругу, и передают друг другу какой-нибудь воображаемый предмет. Со стороны, глядя на руки детей, должно создаться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

## Приложение 2

Методика мышечной релаксации по Джекобсону  
(для детей дошкольного возраста и педагогов).

*Упражнения № 3 «Бабочка» и № 4 «Черепашка» особенно полезны педагогам*

Предлагаем короткий вариант тренировки по Джекобсону для детей дошкольного возраста. Эти упражнения можно выполнять как на занятиях в качестве отдыха, так и в игровые моменты деятельности дошкольника.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующий принцип: *все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.*

Для выполнения упражнений *необходимо принять удобную позу: сидя или лежа.*

Каждое упражнение выполняется дважды.

*Тренировка по Джекобсону*

*Упражнение «Сосулька».* Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно–сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

*Упражнение «Тяни».* Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что–то достать), опустить руки – на выдохе.

*Упражнение «Бабочка».* Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).

*Упражнение «Черепаша».* Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

*Упражнение «Пяточки».* Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе – опустить.

*Упражнение «Носочки».* Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе– расслабить ноги и опустить.

*Упражнение «Бяка–Бука».* Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

*Упражнение: «Буратино».*

На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У–тю–тю–тю–тю».

Приложение 3

### ЗАНЯТИЕ С ДЕТЬМИ 5–6 ЛЕТ НА ТЕМУ «Я ОБИДЕЛСЯ!»

Задачи:

1. Развитие способности осознавать основные причины непродуктивности взаимоотношений и своих обид.
2. Развитие позитивной веры в себя и других.
3. Развитие ответственности за свои взаимоотношения с взрослыми.

**1–я часть занятия.**

1. *Диагностика взаимоотношений между педагогом и ребенком методом масок.* Позволяет конкретизировать отношения, представив их в виде мимических выражений человеческого лица.

*Самооценка:* какая из масок чаще всего бывает у тебя, когда ты находишься в детском саду? Покажи, какой ты чаще всего в детском саду?

*Перцептивная оценка:* ребенку предлагается выбрать маску за педагога. Какая из масок чаще всего бывает на лице (имя, отчество педагога)?

В качестве компонентов структуры личностных отношений используются пары «доминирование—подчинение», «отрицательное—положительное». Непродуктивными считаются взаимоотношения между педагогом и ребенком в том случае, если ребенок оценивает воспитателя маской «отрицательное доминирование». Отрицательное доминирование рассматривается как управление с мотивом отталкивания и чувством антипатии.

2. *Диагностика взаимоотношений через проективную игру.*

*«Разные зверюшки».*

Дети отождествляют себя с любимыми педагогами, видят себя и своих наставников схожими. Кем видят воспитателей дети? На кого похожи воспитатели? На эти вопросы поможет ответить проективная игра. «Представьте себя и воспитателей самыми разными зверюшками, и от их имени расскажите, как они чувствуют себя в детском саду».

2-я часть занятия.

1. *Игра «Брось мяч, скажи плохое, страшное, неприятное слово».*

Данные игры проводятся с целью вербального раскрепощения и снятия эмоциональных блоков. В первой игре принимаются любые, даже самые неприятные и неприличные слова, за которые взрослые «не погладят по головке».

2. *Беседа с детьми проходит в кругу в форме доверительного общения.*

«Ребята, бывает, что кто-то из вас гневается, обижается, дуется на взрослых, как дома, так и в детском саду. Об обиде лучше рассказать обидчику или кому-либо, и тогда она растает, как тает снег весной, как тает мороженое в жаркий день или как тает льдинка в теплой руке. Если у кого-то есть обида на воспитательницу, например, то можно сейчас рассказать об этом, и обида обязательно уменьшится, а может исчезнуть совсем».

*Ваня 5,5 лет. «Я обиделся на воспитательницу. Это было еще в пятницу. Аня построила из кубиков трон, который я разрушил. Воспитательница наказала меня. Она посадила меня на стул и сказала, что я буду там сидеть до вечера. Я обиделся».*

Рассказанная история может обсуждаться и может проигрываться для уточнения деталей и для предоставления герою рассказа возможности побыть на месте воспитательницы, которой придется успокаивать Аню. Рассказы детей стимулируются слегка обозначенными сюжетами: «Однажды в детском саду...», «Воспитательница увидела, что ...» и т. п.

3-я часть занятия.

1. «Мусорное ведро».

После разбора и проигрывания рассказов детям предлагается сбросить остатки обид в «мусорное ведро», туда, куда кидают ненужный хлам.

#### Приложение 4

*Упражнения, направленные на обучение ребенка приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности, а также на от реагирование негативной ситуации в целом.*

Для первой стадии от реагирования гнева наиболее эффективными и широко используемыми психологами в работе с детьми являются следующие методы и способы:

- 1) комкать и рвать бумагу;
- 2) бить подушку или боксерскую грушу;
- 3) топтать ногами;

- 4) громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- 5) пинать ногой подушку или консервную банку;
- 6) написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- 7) втирать пластилин в картонку или бумагу;
- 8) использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут (в домашних ситуациях).

Для того чтобы коррекционная работа по отреагированию гнева была эффективной и успешной, недостаточно использовать в своей работе с агрессивными детьми только эти методы. Необходимо помочь ребенку отреагировать негативную ситуацию в целом и избавиться от целого комплекса травмирующих переживаний.

Следующие упражнения, рассмотренные подробно и пошагово, дают возможность наполнить работу психолога с агрессивным ребенком конкретным содержанием; включают в себя некоторые психотерапевтические приемы (арт-терапии, телесно ориентированной терапии, гештальт-терапии, работу с образами, НЛП) и позволяют ответить не только на вопрос «что делать?», но и «как это делать?».

#### *Психологическая коррекция агрессивного поведения.*

##### *Упражнение 1*

*Пластическое изображение гнева, от реагирования гнева через движения.*

( в группе, так и индивидуально)

Дети встают в произвольную позу (или садятся). Затем их просят подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.

2. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные.

3. Затем попросите их встать (если они сидели), и пусть дети начнут совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те

чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

4. Обсудите с детьми:

- в чем они испытывали затруднение;
- что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

*Упражнение 2*

*РИСОВАНИЕ СОБСТВЕННОГО ГНЕВА (лепка гнева из пластилина, глины)*

1 Упражнение выполняется индивидуально. Для выполнения упражнения понадобятся листы бумаги для рисования, цветные мелки, фломастеры (пластилин, глина).

2. Детей просят поговорить от лица нового рисунка;

3. Каким стало его состояние теперь.

4. Часто дети в ходе рисования (лепки) своего гнева (ярости, агрессии) начинают высказывать все, что они думают по поводу всей ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку, чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а, следовательно, позитивному изменению их эмоционального состояния в целом.

*Упражнение 3.*

*ОСОЗНАВАНИЕ ГНЕВА ЧЕРЕЗ СЕНСОРНЫЕ КАНАЛЫ (на что похож твой гнев? какой он на цвет, на слух, на осязание, на вкус, на запах?)*

Как работает данное упражнение, хочется пояснить на примере. Слово «ссора», которое автор использовал в работе с детьми, можно заменить на слова «гнев», «злость».

1. Дети высказываются на тему: «Что такое ссора?».

2. Потом каждый ребенок высказался на тему: «Как возникает ссора, с чего она начинается?»

3. Далее я попросила детей рассказать: «Были ли в вашей жизни хотя бы один раз, когда ссору начали Вы сами? И что Вы при этом сделали?».

4. Затем я спросила детей: «А что вам нравится в ссоре?».

5. Потом мы обсудили: «Что не нравится в ссорах?».

6. Далее я спросила детей; «Если бы ссора имела цвет, то какого бы цвета она была?».

7. «А какая ссора на вкус?».

8. «А если ссору потрогать, то какая она?».

9. «А какая ссора на слух?».

Затем детям предлагается нарисовать ситуацию, в которой у них произошла ссора (когда они злились или злятся на кого-то.) радостно, когда людям больно».

#### *Упражнение 4.*

1) попросите детей представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит;

2) пусть дети возьмут бумагу и нарисуют портрет такого ребенка.

3) затем дети зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, какой у него голос, что он делает);

*Обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам само регуляции) .*

У агрессивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями, а зачастую и просто отсутствует, поэтому важно в коррекционной работе с такими детьми сформировать навыки контроля и управления собственным гневом, обучить детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволят им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации. Важно также, чтобы дети освоили релаксационные

техники, поскольку помимо управления негативным состоянием релаксационные техники помогут им снизить уровень личностной тревожности, который у агрессивных детей достаточно высок.

#### *ВВОД ПРАВИЛ.*

### 1. Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе: «Стоп!»

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребенком знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквам и написано «СТОП». Можно сделать данный знак из картона и положить его в кармашек.

Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП» или просто представить его.

Кайму следует раскрасить в спокойные цвета (синий, голубой, зеленый, золотистый, оранжевый) и подобрать соответствующий цвет к слову «СТОП». Например, к синей кайме подойдет «СТОП» оранжевого или золотого цвета, к голубой — зеленого. Во всяком случае, сочетание цвета должно действовать успокаивающе на ребенка и нравиться ему.

### 2. Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.

### 3. *Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.*

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. В результате ребенок лучше владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

*Релаксационные упражнения для детей 3–7 лет.*

*Упражнение 1 «СНЕЖНАЯ БАБА» .*

(авторская модификация)

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега, затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ребенок ее изображает.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках. Ночью подул Вертер холодный–холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее согреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле».

Затем можно опять слепить снежную бабу по желанию ребенка.

### *Упражнение 2 «АПЕЛЬСИН (ИЛИ ЛИМОН)» .*

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8—10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая., мягкая., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при

этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

### *Упражнение 3 «СДВИНЬ КАМЕНЬ».*

Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8—12 сек.). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая, мягкая., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

### *Упражнение 4 «ЧЕРЕПАХА»*

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, — 5—10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панцирем (спина расслабляется 5—10 сек.).

### *Упражнение 5. РАССЛАБЛЕНИЕ В ПОЗЕ «МОРСКОЙ ЗВЕЗДЫ».*

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса (1—4) или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда

себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 1—2 мин.

В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

*Мышечная релаксация с использованием глубокого дыхания и визуальных образов.*

Прежде чем приступить к прогрессивной мышечной релаксации, необходимо обучить детей глубокому дыханию. Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы. Маленьких детей учат такому дыханию с помощью упражнения «надувай шарик в животик и медленно его сдуй». Детей постарше можно **попросить** сделать следующее:

при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда ребенок почувствует, что продолжать вдох далее ему тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму (перед упражнением надо показать ребенку, где находится диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться;

б) когда ребенок освоит дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучить его задержке дыхания.

Для этого, после того как он сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его, а уже после плавно выдохнуть.

Глубокий вдох — задержка дыхания — плавный выдох

Желательно постепенно довести вдох по 5 ударов пульса, задержку дыхания — до 3 ударов, а плавный выдох — до 5 ударов пульса (5 — 3 — 5); в) после того как ребенок освоил глубокое дыхание с задержкой и со счетом, можно подключать к дыханию *визуальные образы*.

Для этого необходимо:

- сесть поудобнее или лечь;
- сделать глубокий вдох;

- на задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию);

- выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка;

- сделать упражнение несколько раз.

Иногда на задержке дыхания у детей возникает зрительный (символический) образ гнева (пусть они его тоже выдохнут в виде облачка);

г) когда ребенок научился делать предыдущие упражнения, можно переходить к упражнениям с использованием мышечной релаксации.

*Упражнения с использованием мышечной релаксации.*

Ребенок садится или ложится. Попросите его представить ситуацию, которая злит человека или вызывает данное чувство, и в каких частях тела при этом возникает наименьшее напряжение. Пусть ребенок сообщит вам об этих напряженных зонах в своем теле.

Пока ребенок еще не освоился с данной техникой, следует проследить, все ли участки тела ребенок отметил, так как их может быть несколько (например, шея, плечи, ноги). После того как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению.

Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности:

- > руки (кость, предплечье, плечо);

- > шея;

- > живот;

- > ноги;

- > голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Например, если ребенок чувствует напряжение в лобной части головы, руках и животе, то расслабляющие упражнения начинают с рук, потом работают с мышцами живота, а затем уже приступают к лицу (лоб).

*Упражнение выполняется следующим образом:*

- ребенок удобно сидит или лежит;

- делает глубокий вдох;
- на задержке дыхания сильно напрягает мышцы и участка тела, с которым вы работаете, и представляет того человека, на которого разозлился;
- на выдохе в виде облачка выдыхает свой гнев (отпускает его).
- затем какое–то время отдыхает.

Упражнение с каждым участком тела следует повторить 1–2 раза.

*Дыхательное упражнение:*

- плавный вдох; медленный выдох (представление собственной злости в виде облачка или какого–либо другого образа);
- задержка дыхания (напряжение мышц прорабатываемого участка тела + представление проблемной ситуации);
- переход к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны;
- упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало;
- обсуждение упражнения с ребенком (что было легко сделать, а что трудно;
- как менялось его состояние в процессе работы; изменились ли его чувства к концу упражнения, и чем они отличаются от первоначальных).

Данные упражнения по глубокому дыханию и мышечной релаксации с подключением визуальных образов также прекрасно работают и с проблемами мышечной тревожности. Только вместо ситуаций (людей), вызывающих гнев, представляются ситуации, вызывающие страх, беспокойство, тревогу. Все остальные процедуры полностью совпадают.

*Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации. Методы, упражнения, игры.*

Агрессивные дети в силу своих характерологических особенностей обладают достаточно ограниченным набором поведенческих реакций на проблемную ситуацию. В проблемной ситуации они придерживаются силовых моделей поведения, которые, с их точки зрения, носят оборонительный характер.

*Цели и задачи* данного коррекционного направления работы с агрессивными детьми — это научить ребенка видеть различные способы поведения в проблемной ситуации, а также помочь ребенку сформировать навыки конструктивного поведения, тем самым расширить спектр его поведенческих реакций в проблемной ситуации и минимизировать (в идеальном варианте – снять) деструктивные элементы в поведении.

*Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации* (можно использовать тестовый материал Розенцвейга для детей). Данную работу лучше проводить в небольшой группе» состоящей не только из агрессивных детей, но и детей, у которых хорошо развиты навыки общения (дружелюбны, контактны и т.п.).

Работа с картинками заключается в том, что детям предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а также придумать небольшую историю–продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения.

В данном упражнении преследуются две *цели*:

- дать возможность агрессивному ребенку увидеть различные варианты поведения (через рассказы других детей);
- проследить последствия того или иного выбранного поведения.

*Возможны различные варианты работы с картинками.*

*Первый* – это когда вся группа работает с одной картинкой. Дети поочередно предлагают свои варианты поведения и совместно (в обсуждении) придумывают истории–продолжения. В конце упражнения можно попросить детей нарисовать те варианты истории, которые им больше всего понравились.

*Второй* вариант — это когда дети делятся на двойки–тройки и каждой группе раздается своя карточка–картинка. Важно, чтобы в мини–группе был только один агрессивный ребенок. Все последующие процедуры совпадают. По желанию можно ввести элемент соревнования между группами (конкурс): какой группе удастся придумать больше вариантов поведения и историй–продолжений в рисунках.

*Наработка навыков конструктивного поведения через ролевую игру.*

Данное упражнение проводится в несколько этапов:

- следует расспросить ребенка, в каких ситуациях ему трудно сдерживать себя, при каких обстоятельствах (кто–то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т.п.) он проявляет вербальную и физическую агрессию;
- составьте вместе с ребенком перечень таких ситуаций (письменно);
- выберите из перечня наименее конфликтную и проблемную для ребенка ситуацию, в которой, с его точки зрения, ему будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями;
- обсудите вместе с ребенком возможные варианты поведения в ситуации.