**Пояснительная записка**

Объект - дети 6-7 лет

Предмет - коррекция страхов и тревожности у дошкольников

Направления в работе:

1. Повышение самооценки, уверенности в себе

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

3. Снятие мышечного напряжения.

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

Задачи:

* Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния
* Создать условия для преодоления зажатости и безынициативности
* Способствовать развитию умений решать проблемные ситуации
* Создавать условия для принятия самостоятельных решений, для формирования внутренней позиции
* Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания
* Формировать навыки общения, контроля своего поведения
* Содействовать развитию творческих задатков
* Повышать самооценку и уверенность в себе

Основные формы и методы работы по снижению тревожности и коррекции страхов

* Элементы игротерапии
* Элементы сказкотерапии
* Элементы арт-терапии
* Релаксация.

Условия проведения

Программа состоит из 10 занятий. Занятия проводится один раз в неделю, в форме мини-тренингов, продолжительностью 30-40 минут; количество детей в группе 5-8 человек, в возрасте 6-7 лет

Материалы и оборудование: магнитофон, спокойная и веселая музыка, большой лист бумаги, краски, карандаши, макеты кочек, альбомы для рисования, «пружинки» на отдельных листах, песочница, мел, ватман, шкатулка, мяч, фотографии детей, кусок обоев, голубые ленточки.

Ожидаемые результаты по программе: коррекционно-развивающая работа поможет снизить уровень тревожности, повысит уровень представлений о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

**Диагностические методы в работе с ребенком:** наблюдение, беседа

**Диагностические методики:** “Тест тревожности” Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен; “Страхи в домиках” модификация Панфиловой М.А.; “Рисунок семьи”; тест «Лесенка», «Эмоциональное состояние ребенка в семье и в детском саду»

**Диагностические методы в работе с родителями и воспитателями:** беседа, наблюдение, анкетирование

Опросник “Критерии определения тревожности у ребенка” П. Бейкер, М. Алворд

Опросник для выявления тревожности у ребенка Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко

«Исследование уровня тревожности у детей от 3 до 7 лет»

На основании результатов было выявлено — ребёнок испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение с явными признаками дезадаптации, интерес к занятиям снижен. Ему свойственна неуверенность, боязливость, минимальная самореализация.

 На основании результатов диагностического обследования рекомендовано посещение групповых занятий с целью коррекции страхов и снижению уровня тревожности.

**Общие принципы психологической работы с тревожными детьми:**

— Дать ребенку выговориться, поделиться страхом, тревогой;

— рисовать и разыгрывать пугающие ситуации;

— создать ситуацию успешности, компетентности;

— дать выход активности и агрессии ребенка;

— успокоить родителей;

— поделиться с ними информацией о состоянии ребенка, его тревоге.

**ЗАНЯТИЕ 1**

"ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я"

**Цель:** знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление, повышение самооценки.

Упражнение "Росточек под солнцем"

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

Упражнение "Доброе утро…"

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга «Доброе утро Саша … Оля…» и т.д. , которые нужно пропеть .

Упражнение "Что я люблю ?"

Дети в кругу , каждый говорит по очереди , что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

Упражнение "Качели"

Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

Упражнение "Угадай по голосу"

Один из игроков выходит за двери , остальные должны обнаружить , кто вышел из комнаты, и описать его.

Упражнение "Лягушки на болоте"

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

Упражнение "Художники – натуралисты"

Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей".

**ЗАНЯТИЕ 2**

"МОЁ ИМЯ"

**Цель :** раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости, повышение уверенности в себе.

Упражнение «Дружба начинаешься с улыбки...»

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

Упражнение "Узнай по голосу"

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

Игра "Моё имя"

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают .

Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты , чтобы тебя звали по- другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит: "Известно ли вам ,что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например : Маша – Мария; Дима – Дмитрий. т.д.

Игра "Разведчики"

Дети выстраиваются змейкой друг за другом . В зале расставляются стулья беспорядочно. Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

**ЗАНЯТИЕ 3**

"НАСТРОЕНИЕ"

**Цель:** осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, повышение самооценки.

Упражнение «Серебряное копытце»

Взрослый обращается к детям:

«Представьте, что каждый из вас — красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ноге — серебряное копытце. Как только ты стукнешь трижды копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой новой появляющейся монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя другие люди не могут увидеть этих монет, они чувствуют доброту, ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, хотят с тобой дружить, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься».

Упражнение "Возьми и передай"

Дети встают в круг , берутся за руки , смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Упражнение "Неваляшка"

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка , двое других раскачивают эту неваляшку.

Упражнение "Превращения"

Психолог предлагает детям :

нахмуриться как… осенняя туча; рассерженный человек;

позлиться как… злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок , у которого отняли мяч;

испугаться как … заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;

улыбнуться как … кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

Рисунок на тему "Моё настроение"

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

Упражнение "Закончи предложение"

Детям предлагается закончить предложение :

Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся….

Упражнение "Пружинки"

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

История со счастливым концом

*Давно это было, так давно, что уже никто и не помнит, где точно это случилось. А было все так.*

*В некотором царстве, а может, и не в царстве, жил-был царь, справедливый и трудолюбивый. И сына таким воспитывал. Дала, у царя был сын, а звали его Иван. Рос Иванушка, рос и дорос до того, что решил его батюшка заморским наукам обучать. Решил так царь, да и выписал из-за моря-океана иностранку, фрау Плюс. Иностранка была образованная и кто муже очень начитанная (много русских сказок читала). И Ивану она вроде бы понравилась, если бы не одно «но». Когда фрау Плюс спросила, как зову ее нового воспитанника, то в ответ на произнесенное: «Иванушка», она сперва нахмурилась, а потом радостно закивала (видно, сказку какую-то вспомнила) и на ломаном русском языке произнесла: «О! Иванушка-дурачок, наверное». Все посмеялись над невинной оплошностью фрау Плюс. Да только вот Иванушке было*

*невесело. Тяжелая думушка запала ему в голову крепко-накрепко: никак не шло у него из ума обидное прозвище Иван-дурак, ни за что не мог поверить в то, что оно как-то может к нему относиться. А от этого все пошло кувырком. Фрау Плюс ему объясняет, как решать задачи про царскую казну, а Иванушка все думает, что она-то его глупым считает. Не переставая, думает наш герой об этом: и день, и ночь, и на занятиях, и на прогулке, — так, что ни один арифметический закон ему не запоминается.*

*А фрау начала понемногу сердиться, что не получается у Ивана ничего. Да и сам Иванушка перестал верить в свои способности обучиться заморским наукам. От таких невеселых мыслей поднялась у Ивана температура, закружилась голова. Тут и мамки с няньками всполошились: «Царский сын болен!» Поднялась во дворце суматоха, уложили больного в постель.*

*Лежит Иван в кровати, хворает. От нечего делать стал он солнечных зайчиков по стене пускать. И попал один зайчик на зеркало, а зеркало то было не простое, а волшебное: в нем все, о чем мечтаешь, отображалось. И видит в нем Иванушка себя здоровым, румяным и умным в тот самый момент, когда он ответ решенной задачки на доске пишет. А рядом с ним, кто бы вы думали?.. Фрау Плюс. Сидит и аккуратными печатными буквами тетрадь нашему герою подписывает: «Тетрадь по математике Ивана-царевича». Увидел это Иван и так обрадовался: «Значит, она меня вовсе не глупым считает, а умелым и способным!» Обрадовался Иванушка да от радости на кровати подпрыгнул так, что на этот шум полцарства сбежалось. Поглядели няньки на Иванушку — а от болезни не осталось и следа. И на следующее утро он с удовольствием побежал на занятия с фрау Плюс, где справился со всеми задачками в один счет.*

*Тут и сказке конец.*

**ЗАНЯТИЕ 4.**

"НАСТРОЕНИЕ"

**Цель :** осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов, повышение уверенности в себе.

Упражнение "Волны"

Взрослый включает кассету с записью шума моря (или спокойную музыку) и предлагает детям представить, что они оказались на берегу моря: «Волны, одна за другой, набегают на берег, касаются ваших ног. Волны шепчутся друг с другом. И если бы мы понимали их язык, мы могли бы узнать, о чем они говорят... Наверное, у них тоже бывает разное настроение. Давайте попробуем догадаться, какое оно, и покажем это настроение». Взрослый называет эмоции, которые они уже обсуждали с детьми.

Дети берут по две голубые ленточки и «превращаются» в морские волны, показывая с помощью лент разное настроение: радость, грусть, страх, беспокойство, удивление и т. д.

Упражнение "Злые и добрые кошки"

Чертим ручеёк . По обе стороны ручейка находятся злые кошки . Они дразнят друг друга , злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

Игра "На что похоже моё настроение?"

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог : "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".

Упражнение "Ласковый мелок"

Дети разбиваются на пары . По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать , что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

Упражнение "Угадай что спрятано в песке?"

Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

Рисование на тему "Автопортрет"

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением , с которым они пойдут с занятия.

**ЗАНЯТИЕ 5**

"НАШИ СТРАХИ"

**Цель:** стимулирование аффективной сферы ребёнка, предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха, повышение психического тонуса ребёнка.

Упражнение "Врасти в землю"

Взрослый вспоминает вместе с детьми героев литературных произведений, фильмов, телепередач, демонстрирующих уверенное поведение. Желательно рассказать о тех преимуществах, которые люди получают благодаря уверенной позиции в жизни.

Ведущий произносит: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко стисни зубы. Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека. Запомни свои ощущения в этой позе уверенности».

Упражнение "Петушиные бои"

Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так , что- бы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

Упражнение "Расскажи свой страх"

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая , что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись , когда были маленькими.

Рисование на тему "Чего я боялся , когда был маленьким.."

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

Упражнение "Чужие рисунки"

Детям по очереди показывают рисунки "страхов",только что нарисованных , все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

Упражнение "Дом ужасов"

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

**ЗАНЯТИЕ 6**

"Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ"

**Цель:** преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения, развитие чувства уверенности в себе.

Упражнение "Ты- лев"

Беседа о сильных, могучих зверях. О том, как проявляются их уверенность и сила в позе, поведении.

Ведущий произносит: «Закрой глаза, представь льва — царя зверей. Сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!»

Упражнение "Смелые ребята"

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становиться на стул и говорит грозным голосом: "Бойтесь, меня бойтесь!"Дети отвечают : "Не боимся мы тебя!"Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается ( ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать ,летать по комнате.

Упражнение "Азбука страхов"

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена . Далее дети рассказывают о том , что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

Упражнение "Страшная сказка по кругу"

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди , по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного , чтобы это страшное превратилось в смешное.

Упражнение "На лесной полянке"

Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку . На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки

Звучит музыка , дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания , соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью и т. д.)

Упражнение "Прогони Бабу – Ягу"

Ребёнка просят представить , что в подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками . Можно громко стучать по подушке палкой.

Упражнение "Я тебя не боюсь"

Один ребёнок стоит перед психологом , остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит : "Я тебя не боюсь!"

Сказка о маленьком Чике

*Жил-был птенец Маленький Чик. И был он самым слабым птенцом среди своих сестер и братьев. Родители всячески опекали его, не позволяли подходить близко к краю гнезда, боясь, что он упадет.*

*Так проходило детство Чика. Когда братья и сестры уже начали вылетать из гнезда, он с грустью смотрел на них и думал, что,*

*наверное, ему не суждено летать. Он даже не пробовал воспользоваться своими крыльями и только неуклюже бродил по гнезду, когда все улетали.*

*Но Чик был совершенно неумелый, и первый же сильный порыв ветра столкнул его вниз. Чик упал на мох. Он даже не успел испугаться, когда вдруг увидел, что к нему приближается большое страшное животное, с зубастой пастью, мощными лапами и хвостом. Хотя Чик никогда не видел собак, он понял, что надо спасаться. Собака кинулась за ним. Из последних сил, не разбирая дороги, Чик бежал на своих не приспособленных к бегу лапках, пока наконец не уперся в чьи-то пахнущие кожей сапоги.*

*Это был Охотник. Он поднял Чика на руки и с удивлением стал его разглядывать, недоумевая, почему такая взрослая и здоровая птица не улетела сразу от его пса.*

*Чик притих в руках Охотника, и тот решил отнести его домой, на ферму, своим ребятишкам.*

*Пока было лето, дети играли с Чиком, а потом они уехали в город учиться и Чика переселили на скотный двор в открытый вольер, так как все знали, что он не может летать. Там он и сидел, всеми забытый, и с тоской смотрел на летающих птиц. Однажды через дыру в сетке к нему проник хозяйский Кот. Чика спасло только вмешательство Хозяйки, которая оттащила Кота от яростно отбивавшегося лапами и крыльями Чика.*

*Дыру в сетке заделали, но Чик понял, что теперь ему всегда будет грозить опасность, и решил тренировать свои слабые крылья, чтобы суметь защититься ими от Кота Он каждый день нагружал на них камни и пытался удержать их. Крылья его заметно окрепли. Но, несмотря на накопленные силы у него даже не появлялось мысли, что он может полететь, как другие птицы. И вот однажды Кот опять пробрался к нему в вольер. Была ночь, и нападение Кота застигло Чика врасплох. Спросонок он подпрыгнул и стал яростно махать крыльями, отбиваясь от Кота. Кот несколько раз царапнул Чика, птенец уже подумал, что он не сможет отбиться от него, и вдруг земля под ним сдвинулась, Кот остался внизу, и Чик понял, что полетел.*

*В восторге он стрелой кинулся вверх в небо, спланировал на потоках ветра пониже, сделал несколько прощальных кругов над фермой и полетел вдаль, к своим родным, туда, где был его настоящий дом.*

**ЗАНЯТИЕ 7**

"ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС"

**Цель :** развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Упражнение "Дотронься до…"

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

Упражнение "За что меня любит мама…папа…сестра…и т. д."

Детям предлагается сказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

Упражнение "Поварята"

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо – просто объедение.

Упражнение "Неопределённые фигуры"

Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

Игра "Тропинка"

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке . По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке … Вокруг кусты , деревья, зелёная травка… Вдруг на тропинке появились лужи …Одна…Вторая…Третья.. Спокойно идём по тропинке… Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику , держась за перила. Спокойно идём по тропинке… и т. д..

Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему : "Волшебный лес"

Психолог предлагает детям представить тот лес , по которому шли по тропинке . Далее обсуждаем что получилось , что удалось нарисовать вместе.

Упражнение "Ветер дует на…"

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

**ЗАНЯТИЕ 8**

"СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА"

**Цель :** формирование положительной "Я-концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем, выявление положительных черт личности.

Упражнение "Зайки и слоники"

Ведущий произносит: «Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется „Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, что делает заяц, когда чувствует опасность? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки трясутся и т. д.» Дети показывают.

«Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны,

когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашных слонов.

Игра "Сказочная шкатулка"

Психолог сообщает детям , что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок . Далее он говорит : "Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они , чем они вам нравятся , как они выглядят. Далее с помощью волшебной полочки все дети превращаются в сказочных героев.

Упражнение "Конкурс боюсек"

Дети по кругу передают мяч . Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я….. этого не боюсь!"

Игра "Принц и принцесса"

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон . Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

Упражнение "Придумай весёлый конец"

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

Рисование на тему "Волшебные зеркала"

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых , волшебных : в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем- небоящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы : какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

Упражнение «Король»

Ведущий спрашивает детей: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? В этой игре вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а только на время игры».

Один из детей становится королем. Все остальные становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть других детей, но он может позволить себе многое. Например, чтобы его носили на руках, кланялись, чтобы подавали питье, чтобы слуги были у него на посылках и т. д.

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Детям надо сказать сразу, что наступит очередь каждого. За одну игру в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, обсудите с детьми полученный опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями других детей и войти в историю добрым королем. Наиболее полезна игра для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не чувствуя неловкости.

**ЗАНЯТИЕ 9**

"ВОЛШЕБНИКИ"

**Цель**: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Упражнение "Есть или нет?"

Играющие встают в круг и берутся за руки ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

Игра "Путаница"

Выбирается один водящий . Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

Игра "Кораблик"

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос , находящийся на корабле должен перекричать бурю : "Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!"

Упражнение "Кони и всадники"

Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в "коня", другой во "всадника". "Коням"завязывают глаза , а всадники встают сзади , берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача "коня"- бегать быстрее , а задача "всадника"– не допускать столкновения с другими конями .

Упражнение "Волшебный сон"

Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

Рисуем , что увидели во сне

Каждый ребёнок вспоминает , что он увидел во сне и рисует эту картинку.

Упражнение "Волшебники"

Один из детей превращается в волшебника . Ему завязывают глаза и предлагают догадаться , кто будет к нему подходить ; он ощупывают кисти рук.

Упражнение "Тень"

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

**ЗАНЯТИЕ 10**

"СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ"

**Цель:** освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

Упражнение "Передай мяч"

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч.

Упражнение "Неоконченные предложения"

Детям предлагается предложения , которые нужно закончить.

"Я люблю…", "Меня любят…", "Я не боюсь…", "Я верю..""В меня верят…", "Обо мне заботятся…"3. Игра "Баба- Яга"

По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. "Баба-Яга , костяная нога . С печки упала, ногу сломала . Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!"Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

Игра "Комплименты"

Стоя в кругу , все берутся за руки. Глядя в глаза соседа , ребёнок говорит : "Мне нравится в тебе…."Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо , мне очень приятно!"Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства , которые испытали дети при выполнении данного задания.

Упражнение "В лучах солнышка"

Психолог рисует солнышко , в лучах которой находятся фотографии детей . По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка , которые он показал на занятиях.

Упражнение "Солнце в ладошке"

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки ( рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,

Крик петушиный , мурлыканье кошки,

Птица на ветке, цветок у тропинки,

Пчела на цветке , муравей на травинке,

И рядышком - жук , весь покрытый загаром.-

И всё это - мне , и всё это- даром !

Вот так – ни за что ! Лишь бы жил я и жил,

Любил этот мир и другим сохранил….

Упражнение "Сиамские близнецы"

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т.д.

Совет: Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

*Результат коррекционно-развивающей работы*

*Ребенок:*

* Проявляет положительные эмоции в общении со сверстниками;
* Умеет контролировать своё поведение в коллективе;
* Использует элементарные нормы общения;
* Умеет взаимодействовать со сверстниками и вступает в контакт с ними без страха;
* Проявляет самостоятельность и инициативу в общении со сверстниками и взрослыми;