Программа

По коррекции страхов с применением арт-терапии

для младших школьников с интеллектуальной недостаточностью

учитель: Сивцова

Инна Владимировна

с.Гражданка

 Содержание

1. Пояснительная записка
2. Актуальность
3. Цель программы
4. Задачи программы
5. Форма работы
6. Предметно-развивающая среда
7. Структура занятий
8. Календарно - тематический план
9. Методическое и материально-техническое обеспечение программы
10. Список литературы

**Пояснительная записка.**

Для разработки программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1.​ Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99- ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

2.​ Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014.

3.​Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30 августа 2013 года № 1015;

4.Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. И такие дети не правило, а исключение. Психологи и педагоги Л.А. Венгер, В.С. Мухина, А.И. Захаров сходятся во мнении, что тревожность у детей школьного возраста является результатом неудовлетворения важных потребностей ребенка. Среди причин, вызывающих детский страх и тревожность, на первом месте неблагоприятные отношения с родителями, особенно с матерью и когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия между воспитателями и ребенком: преобладанием авторитарной модели общения или непоследовательностью требований и оценок. В первом и во втором случае ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требование взрослых, не «угодить» им, преступить жесткие рамки.

Период адаптации к школьной жизни является серьезным испытанием для большинства детей, приходящих в первый класс. Они должны привыкать к новым требованиям, к повседневным обязанностям, к новому коллективу. Ребята стремятся стать школьниками, но порядок в школе для многих слишком регламентирован и строг. Особенно тяжела школьная жизнь для тех детей, у которых доминирует игровая мотивация, для них переход к учению может быть травмирующим. Особенность внутреннего мира младшего школьника заключается в том, что он еще мало осознает содержание своих переживаний. Ребенок шести–девяти лет не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает острыми эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой. Нужна специальная работа, чтобы родители и воспитатели вместе с психологом вникли в проблемы ребенка и его переживания. Только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь. Чтобы в будущем, младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его выражать свои чувства, находить способы выхода из сложной ситуации.

**Цель программы** – коррекция страхов и высокого уровня общей тревожности у детей младшего школьного возраста.

**Задачи программы:**

- снизить уровень тревожности;

- нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания;

- повысить уверенность в себе;

**Критерии эффективности программы**:

- повышение уверенности в себе;

- снижение тревожности;

- снижение количества страхов.

Предполагается проведение двух контрольных точек (на начало курса занятий и после курса занятий) в форме диагностического обследования.

Программа рассчитана на 15 занятий. Работа ведётся в группе по 8-12 воспитанников , 3 раза в неделю. Продолжительность занятий-60 минут.

**Структура занятия:**

- разминка (приветствие);

- основная часть;

- прощание.

Ожидаемые результаты

1. Снижение уровня тревожности.

2. Уменьшение количества страхов.

3. Развитие уверенности в собственных силах, способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

**Методы и техники, используемые в программе:**

- элементы игротерапии;

- элементы изо-терапии;

- элементы сказкотерапии;

- беседа

Занятия проводятся во второй половине дня, после основной учебной нагрузки.

**Тематический план**

 **Программа коррекции страхов у детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Цель занятия | содержание | Кол-во часов |
| 1 | Знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление. | 1 Приветствие2 Упражнение «Доброе утро…»3 Упражнение «Что я люблю?».4 Упражнение «Художники – натуралисты».5 Прощание: Упражнение «Листочек падает». | 1 |
| 2 | Участники занимаются раскрытием своего «Я». Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем»2Упражнение «Узнай по голосу».3Игра «Моё имя».4Рисование самого себя5Прощание: «Листочек падает».  | 1 |
| 3 | Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем». 2. Упражнение «Превращения».3Рисование на тему «Моё настроение».4Упражнение «Закончи предложение».5Прощание: «Листочек падает». | 1 |
| 4 | Осознание участниками своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем».2.Упражнение «Злые и добрые кошки».3Игра «На что похоже моё настроение?» 4Упражнение «Лисичка веселая - грустная». 5Рисование на тему «Автопортрет». | 1 |
| 5 | Стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем».2. Упражнение «Расскажи свой страх».3Рисование на тему «Нарисуй свой страх». 4Упражнение «Чужие рисунки».5Прощание: «Листочек падает». | 1 |
| 6 | Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем».2. Упражнение «Смелые ребята». 3Упражнение «Азбука страхов».4Упражнение «Я тебя не боюсь».5Прощание: «Листочек падает».  | 1 |
| 7 | Развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем». 2. Упражнение «За что меня любит мама…папа…сестра…и т. д.»3Игра «Тропинка». 4 Коллективный рисунок по сочнённой общей истории на тему: «Волшебный лес».5Прощание: «Листочек падает». | 1 |
| 8 | Формирует положительную «Я-концепцию», самопринятие, уверенность в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем». 2. Упражнение «Конкурс боюсек».3Упражнение «Придумай весёлый конец».4 Рисование на тему «Волшебные зеркала».5Прощание: «Листочек падает». | 1 |
| 9 | Снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем». 2. Игра «Путаница».3Упражнение «Волшебный сон».4 Рисуем, что увидели во сне5Упражнение «Волшебники». 6Прощание: «Листочек падает». | 1 |
| 10 | Раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости | 1Приветствие: «Росточек под солнцем»2Игра "Баба- Яга" 3Игра "Комплименты"4"В лучах солнышка"5 Прощание: «Листочек падает». | 1 |
| 11 | Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем»2Упражнение «Ток» 3Упражнение «Страшная сказка по кругу»4Упражнение "Конкурс Боюсек"5 Прощание: «Листочек падает». | 1 |
| 12 | Снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем»2Игра-имитация «Лужа»3Упражнение "Волшебники"4Игра "Принц и принцесса"Дети стоят по кругу.5 Прощание: «Листочек падает». | 1 |
| 13 | Создание положительного эмоционального настроя, желания участвовать в совместных играх. Развитие выразительности движений, мелкой моторики рук; логического мышления, воображение. Снижение тревоги, повышение уверенности, самооценки. Снятие мышечного и эмоционального напряжения. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем»2Рисование на тему: «Книга выдуманных страхов»3Упражнение "На лесной полянке"4Упражнение "Солнце в ладошке"5 Прощание: «Листочек падает».  | 1 |
| 14 | Преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности, снижение чувства тревоги. Воспитание способность к согласованному взаимодействию, развитие коммуникативных навыков. Развитие выразительности движений, умение изображать героев сказки с помощью мимики, жестов, пантомимики. Снятие мышечного и эмоционального напряжения. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем»2Игра «Змейка»3Подвижная игра «Баба Яга»4Психогимнастика «Подари улыбку»5Прощание: «Листочек падает». | 1 |
| 15 | Освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих. | 1Приветствие: «Росточек под солнцем»2.Упражнение «Неоконченные предложения».3Игра «Комплименты».4Упражнение «Подарки».5Прощание: «Листочек падает». | 1 |

**Описание игр и упражнений для коррекции страхов у младших школьников с интеллектуальной недостаточностью**

Рассмотрим содержание программы.

**На первом** занятиипроисходит знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: большой лист бумаги, краски.

1 Приветствие: Упражнение «Росточек под солнцем».

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

1 Упражнение «Доброе утро…»

2 Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга: «Доброе утро Саша … Оля…» и т.д.

3 Упражнение «Что я люблю?».

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

Правила группы: всегда говорит только один человек, остальные слушают, в играх участвуют все члены группы, информация не выносится за пределы группы.

4 Упражнение «Художники – натуралисты». Дети рисуют совместный рисунок по теме «Следы невиданных зверей».

5 Прощание: Упражнение «Листочек падает».

Психолог поднимает в метре от стола лист бумаги, затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно тот спускается вниз и ложится на стол. Затем просит детей превратить свои руки в листы бумаги – дети поднимают руки вверх. Психолог опускает лист, он опускается на стол. Детям нужно отпустить руки на стол плавно, в одно время с листом бумаги. Повторить несколько раз.

**На втором** занятии участники занимаются раскрытием своего «Я». Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.Материалы к занятию: краски, альбомы для рисования.

1Приветствие: «Росточек под солнцем»

2Упражнение «Узнай по голосу». Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга, закрывает глаза и старается узнать детей по голосу.

3Игра «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 понравившиеся.
Психолог говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастете, и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий и т.д.

4Рисование самого себя. Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

* в зелёном - такими, какими они представляются себе;
* в голубом – какими они хотят быть;
* в красном – какими их видят друзья.

5Прощание: «Листочек падает».

**Целью третьего** занятияявляется осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.
Материалы для занятия: краски, альбомные листы.

1Приветствие: «Росточек под солнцем».

2Упражнение «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;

3Рисование на тему «Моё настроение». После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

4Упражнение «Закончи предложение».

Детям предлагается закончить предложение: Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся…

5Прощание: «Листочек падает».

**Четвертое** занятие ставит своей целью осознание участниками своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов. Материал к занятию: краски, ватман.

1Приветствие: «Росточек под солнцем».

2Упражнение «Злые и добрые кошки».Чертим ручеёк, по обе стороны которого 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.

3Игра «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».

4Упражнение «Лисичка веселая - грустная». Психолог просит всех детей превратиться в лисичек, а затем показать веселых лисичек, когда они играют. После этого грустных лисичек, скучающих по маме. И, наконец, снова веселых лисичек, когда им купили новую игрушку.

5Рисование на тему «Автопортрет». Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они идут на занятия.

6Прощание: «Листочек падает».

**Цель пятого** занятия -стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.Материалы к занятию: краски, альбомные листы, большой лист бумаги.

1Приветствие: «Росточек под солнцем».

2Упражнение «Расскажи свой страх».Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах в детском возрасте, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что или кого они боялись, когда были маленькими.

3Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким». Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

4Упражнение «Чужие рисунки».Детям по очереди показывают рисунки «страхов», только что нарисованных, все вместе отгадывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь. Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

5Прощание:«Листочек падает».

**На шестом** занятии ставятся цели:преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения. Материалы к занятию: краски, альбомные листы.

1Приветствие: «Росточек под солнцем».

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

3Упражнение «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.

4Упражнение «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!»

5Прощание: «Листочек падает».

**Цель седьмого** занятия: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения. Материалы к занятию: краски, ватман или кусок обоев.

1Приветствие: «Росточек под солнцем».

 2Упражнение «За что меня любит мама…папа…сестра…и т. д.». Детям предлагается сказать, за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

3Игра «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.

4Коллективный 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.

5Прощание: «Листочек падает».

**Восьмое** занятие формирует положительную «Я-концепцию», самопринятие, уверенность в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности. Материалы к занятию: шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1Приветствие: «Росточек под солнцем».

2Упражнение «Конкурс боюсек». Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно «Я…. этого не боюсь!»

3Упражнение «Придумай весёлый конец».Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

4Рисование 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 – не боящимся ничего и сильным. После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

5Прощание: «Листочек падает».

**Целью девятого** занятия является снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

1. Приветствие: «Росточек под солнцем».

2 Игра «Путаница». Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

3Упражнение «Волшебный сон».Все дети отдыхают, и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

4Рисуем, что увидели во сне. Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне, и рисует эту картинку.

5Упражнение «Волшебники». Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывает кисти рук.

6Прощание: «Листочек падает».

**Цель десятого** занятия **-** Раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости
Материалы к занятию: краски, альбомные листы.

1Приветствие: «Росточек под солнцем»

2Игра "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-Яг , 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.

3Игра "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.

4"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.

5Прощание: «Листочек падает».

**Одиннадцатое занятие,** цель его преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

1Приветствие: «Росточек под солнцем»

2Упражнение «Ток» Дети стоят с опущенными руками в кругу. Водящий изображает рубильник. Он включает рубильник (поднимает руку вверх) Ток пошёл и касается своей рукой другого ребёнка, тот в свою очередь передаёт ток другому.

3Упражнение «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.

4Упражнение "Конкурс Боюсек" 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.

5Прощание: «Листочек падает».

**Цель двенадцатого** занятия снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

1Приветствие: «Росточек под солнцем»

2Игра-имитация «Лужа»

3Упражнение "Волшебники" Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить, он ощупывает кисти рук.

4Игра "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.

5Прощание: «Листочек падает».

**Тринадцатое** занятие направлено на создание положительного эмоционального настроя, желания участвовать в совместных играх. Развитие выразительности движений, мелкой моторики рук; логического мышления, воображение. Снижение тревоги, повышение уверенности, самооценки. Снятие мышечного и эмоционального напряжения

1Приветствие: «Росточек под солнцем»

2Рисование на тему: «Книга выдуманных страхов» Дети рисуют на больших листах свои страхи, потом эти листы складываются в книгу.

3Упражнение "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.)

4Упражнение "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….

5Прощание: «Листочек падает».

**Цель четырнадцатого** занятия – Преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности, снижение чувства тревоги. Воспитание способность к согласованному взаимодействию, развитие коммуникативных навыков. Развитие выразительности движений, умение изображать героев сказки с помощью мимики, жестов, пантомимики. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

1Приветствие: «Росточек под солнцем.

2Игра «Змейка» Дети бегают по ковру «змейкой» держась за руки.

3Подвижная игра «Прогони Бабу- Ягу» Ребёнка просят представить , что в подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками . Можно громко стучать по подушке палкой.

4 Психогимнастика «Подари улыбку» Дети смотрят друг на друга и улыбаются друг другу.

5Прощание: «Листочек падает».

**15 занятие** Освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

1Приветствие: «Росточек под солнцем»

2Упражнение «Неоконченные предложения».Детям предлагается предложения, которые нужно закончить. «Я люблю…», «Меня любят…», «Я не боюсь…», «Я верю…», «В меня верят…», «Обо мне заботятся…»

3Игра «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.

4 Упражнение «Подарки».Дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

5Прощание: «Листочек падает».

Методическое и материально-техническое обеспечение программы:

1учебный материал: методики с необходимым стимульным материалом

для коррекции страхов.

2​ мебель и оборудование: стол и стул для педагога; шкаф для пособий и техники; уголок мягкой мебели (по возможности); рабочие места для детей;

3 технические средства обучения (интерактивная доска; телевизор; компьютер с программным обеспечением; магнитная доска);

4 звуковые пособия: презентации, музыкальное сопровождение, звуки природы и др.

**Список литературы**

1. Е.В.Загорная «Настольная книга детского психолога», Издательство «Наука и техника», 2010г.,291с.
2. Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева, Т.М.Грабенко «Практикум по песочной терапии», «РЕЧЬ», С-Пб., 2002г., с.-218.
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», «Давайте жить дружно!» практическое пособие, 2-ое издание, стереотипное, М.»ГЕНЕЗИС» 2000г.200с.
4. Татарникова Л.Г. «Российская школа здоровья и индивидуального развития детей», С-Пб АППО, пособие 3-е издание, С-Пб, 2004г., с.- 190.
5. Панфилова М.А. «Игротерапия общения» (тесты и коррекционные игры), Москва, 2008 г., - 155 с.
6. Арюкова С, Пушкинская Л. Другие мы... //Школьный психолог. - 2003. - № 2. - С. 17-19
7. Баркан А.И. Практическая психология для родителей. - М.: АСТ- ПРЕСС, 2001.-432 с
8. Бороздина Л.В., Залучёнова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. - 1993. -№ 1.-С. 104-112
9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование). - М.: Просвещение, 1968. - 464 с
10. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М.: Изд-во "Ось-89", 2005. - 256 с
11. Вачков И. Тревожность, тревога, страх: различие понятий //Школьный психолог.- 2004. - № 8. - С. 9
12. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Издательство МГУ,
13. 1976.-68 с
14. Выготский Л.С. Учение об эмоциях. - Собр. соч.: В 6 т. - Т. 4. - М.: Педагогика,
15. Дружинин В.Н. Психическое здоровье детей. - М.: Тв. Центр, 2002. - 64 с
16. Ю.Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. - СПб.: Союз, 1997.-224 с
17. П.Захаров А.И. Детские неврозы. - СПб.: Респекс, 1995. - 192 с
18. Изард К.Э. Эмоции человека- СПб.: Изд-во "Питер", 2000. -464 с
19. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 240 с
20. Кочубей Б., Новикова Е. Ярлыки для тревожности // Семья и школа. 1988. - № 9.-С. 28
21. Кочубей Б., Новикова Е.. Снимем маску с тревоги //Семья и школа. 1988. - № 11. - С. 34-35
22. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 208 с
23. Кузьмина М. Детский невроз страха //Школьный психолог, 2000. -№ 5. - С. 8-9
24. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // 24 Психологическая наука и образование. - 1998. - № 2. - С. 12-14
25. Психолого - педагогическая диагностика: Учебное пособие для студентов высш. пед. учебн. Заведений/ Под ред. И.Ю Левченко, С.Д. Забрамной. - М.: Академия, 2005. - 320 с