

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС

Протокол
от « 06 » 09.2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Т.В.Наконечная

Приказ
от « 23 » 08 2016 № 49

Дополнительная общеразвивающая программа
«Преодоление страхов у детей»

Продолжительность программы:

12 часов

Возраст обучающихся:

6-9 лет

Составитель:

Коновал О.В.,

педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2016

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от « » _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Т.В.Наконечная
Приказ
от « » _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
«Преодоление страхов у детей»

Продолжительность программы:	12 часов
Возраст обучающихся:	6-9 лет
Составитель:	Коновал О.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2016

Оглавление

I Целевой раздел	4
Пояснительная записка.....	4
II Содержательный раздел.....	7
2. Структура и содержание программы	7
3. Учебный план программы.....	9
4. Учебно-тематический план программы.....	9
III Организационный раздел	10
Система условий реализации программы.....	10
5. Материально-техническое обеспечение	10
6. Список литературы	10
7. Приложение	11
Конспекты занятий.....	11

I Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность

Детские страхи – весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских страхов весьма разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей, иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от собаки, не остаются одни, и т.д. Во всех этих случаях речь идет о страхах. Нестабильность нашей жизни, многочисленна социальная проблема, издержки воспитания детей в семье, школе и целый ряд других факторов – вот причины появления у современных детей состояния страхов. В каждом возрасте наблюдается и так называемые информативные страхи, которые появляются как результат развития интеллектуальной сферы и воображения ребенка.

При благоприятных обстоятельствах жизни такие страхи исчезают, но при неблагоприятных социально – педагогических условиях детские страхи создают множество адаптационных, невротических, личностных и других проблем.

Проблемы проявления страха у детей младшего школьного возраста актуальна тем, что в настоящее время увеличилось число детей, отличающихся повышенным состоянием страха.

Поэтому возникла необходимость создания программы, ориентированной на детей с фобическими состояниями различного генеза, характеризующихся повышенной тревожностью, а также для профилактики невротических отклонений в развитии личности.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Теоретической основой программы служат идеи И.Б. Гриншпуна и Т.В. Неболювой, считающих, что причина страха кроется в депривации специфической поисково-преобразовательной активности, которая «обращает креативность ребенка в область своего рода пассивного воображения, выполняющего функцию психологической защиты». Когда страх принимает невротическую, болезненную форму, то воображение ребенка «отклоняется» от нормального развития. Из свободного

фантазирования оно превращается в аутостимуляцию, строящую «круговое» и жесткое движение образов, -таким образом воображение закрепощается. Соответственно, базовой задачей, от решения которой зависит успех всей помощи, будет активизация фантазии и разрушение привычных паттернов фантазирования, приводящих к неврозу.

С этими идеями созвучно мнение А.И. Захарова о том, что повторное переживание страха при отображении его на рисунке приводит к ослаблению травмирующего воздействия.

Вторым теоретическим ориентиром служила концепция преодоления детских страхов и тревожности с помощью образов, разработанная А. Лазарусом. Она основывается на использовании в процессе психотерапии образов, способных вызывать положительные эмоции и чувство свободы от тревоги, названных автором эмотивными.

Основополагающими документами при написании программы стали:

- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. №792-р);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

1.3. Практическая направленность

Групповые занятия, проводимые по данной программе, ориентированы на детей с фобическими состояниями различного генеза, характеризующихся повышенной тревожностью.

Занятия могут также служить целям профилактики невротических отклонений в развитии личности (основным патологическим радикалом которых является страх и тревога) и, следовательно, могут проводиться с детьми, не имеющими выраженных расстройств.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: Отреагирование негативных переживаний, связанных со страхом через активизацию и нормализацию процессов воображения.

Задачи:

1. Предупреждение (коррекция) у детей неуверенности, застенчивости.
2. Снятие поведенческих нарушений у детей (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 адекватной психологической защите.

1.5. Адресат

Программа предназначена для детей младшего школьного возраста (6-9 лет).

1.6. Продолжительность программы, структура занятий

Общая продолжительность программы – 12 часов. Предполагается проведение 12 занятий (10 тематических и 2 диагностических), с периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

Наполняемость группы – 5-8 детей.

При подборе группы желательно формировать одновозрастную группу.

Структура занятий

1. Подготовительная часть.

Введение (начало работы). Приветствие.

Цель: приветствие, создание особой атмосферы, обмен чувствами.

2. Основная часть.

Работа по теме. Ролевые игры, игры-релаксации, рисование, дискуссии, упражнения, коллаж.

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

1.7. Методы, используемые при реализации программы

1. Ролевые игры, игры-активаторы.
2. Процессуальная диагностика (рисование, лепка на свободную тему).
3. Обсуждение с персональными высказываниями.

1.8. Требования к результату усвоения программы

При условии успешной реализации программы у младших школьников будет наблюдаться:

1. Улучшение эмоционального состояния.
2. Снятие напряжения и тревожности.
3. Развитие навыков владения своими эмоциями и страхами.
4. Отреагирование, вербализация своих переживаний с последующей нормализацией поведения и общего эмоционального состояния.

1.9. Система оценки достижения планируемых результатов

Для оценки эффективности используются следующие психологические диагностические методы:

1. Люшер, ЦТО (Выполняется на первом и заключительном занятии).
Заключительная диагностика позволяет судить об эффективности проведенной работы, отследить динамику. Для оценивания берутся те же методики, что и для первичной диагностики.
2. Процессуальная диагностика (рисование, лепка на свободную тему).
3. Обсуждение с персональными высказываниями

II Содержательный раздел

1. Структура и содержание программы

Цель программы: Отреагирование негативных переживаний, связанных со страхом через активизацию и нормализацию процессов воображения.

Категория обучающихся: обучающиеся младшего школьного возраста (6-9 лет)

Продолжительность программы: 12 часов.

Режим занятий: 12 занятий с периодичностью - 2 раза в неделю по 45 минут.

Содержание программы

Занятие 1. Вступление

Общая цель. Первичный психологический контакт, снятие напряжения, первичная диагностика.

«Потерялся!», «Фу, убирай!» (на основе народной игры), «Превращаемся в страшных», Рисование страха

Занятие 2. «Бояться можно»

Общая цель. Снятие «боязни страха» через осознание его социальной

приемлемости и полезности.

«Путаница», Сказка «Как страх помог Махмуду и Тамане», «Маски страха»

Занятие 3. Архетипы страха

Общая цель. Активизация ресурсов бессознательного, связанных с архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной культуре (на модели российской культуры).

«Колобок» (игра на основе народной сказки), «Волк-волчишко, пусти переночевать» (на основе народной игры), «Пых» (на основе народной сказки), Рисование на свободную тему

Занятие 4. «Веселый страх»

Общая цель. Первичные элементы обучения преодолению страха через смену отношения к нему, при оставлении самооценности «страшных» переживаний.

«Зайцы и Страшный», «Как заставить страх исчезнуть?», «Превращение страха», Лепка на свободную тему

Занятие 5. Реальный страх

Общая цель. Отработка проблем, связанных с реальными страхами.

Сказка «Спасение родителей», «Кто притаился в темноте?», «Я могу!», Рисование на свободную тему

Занятие 6. Нестрашный страх

Общая цель. Обучение и получение опыта конструктивного взаимодействия со страхом.

«Зимовье зверей», Разговор со страхом, Лепка на свободную тему

Занятие 7. Страх в сновидениях

Общая цель. Проработка страхов, связанных со сном, и использование сна как механизма «проникновения» во внутреннюю динамику страха.

Групповой сон, Личный сон, Рисование сна

Занятие 8. Заключение. Итоги

Общая цель. Обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов. Создание праздничной атмосферы для формирования оптимистического направления развития.

Материалы. Музыка. Пластилин. Желательно карнавальные шуточные одежды.

2. Учебный план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорит ически х	практич еских	
1	Диагностический	2	0,5	1,5	Диагностика, анкетирование
2	Коррекционно- развивающий	10	2	8	Наблюдение, рефлексия
Итого		12	2,5	9,5	

4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорит ически х	практич еских	
	Диагностика уровня и количества страхов	1	0,25	0,75	Диагностика, анкетирование
	Контрольная диагностика	1	0,25	0,75	Диагностика, анкетирование
1	Вступление, знакомство	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
2-3	Боятся можно	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
4	Архетипы страха	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
5	Веселый страх	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
6	Реальный страх	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
7-8	Нестрашный страх	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия

9	Страх в сновидениях	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
10	Заключение, итоги	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
Итого		12	2,5	9,5	

III Организационный раздел

Система условий реализации программы

5. Материально-техническое обеспечение

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении со стульями и столами (с возможностью их перемещения).

Для реализации программы необходимо следующее оснащение: доска меловая или маркерная, магнитная доска, бумага, ватман, ручки, цветные карандаши, фломастеры, пластилин, маркеры, магниты, дидактические материалы и литературное обеспечение согласно программному содержанию.

6. Список литературы

1. Вайзман Н. Реабилитационная педагогика - М., 2006.
2. Введение в психологию / Под. ред. А.В. Петровского. - М.: Академия, 1998.
3. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. / Сост. и научный ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. - М.: Издательский центр "Академия", 2010.
4. Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие под. ред. Дубровиной И.В. - М.: "Академия", 2008.
5. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия - "Психология ребёнка". - СПб: 2000.
6. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. - М.: Педагогика, 1986.
7. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. - М.: Просвещение, 1993.
8. Изард К.Э. Психология эмоций / Перевод с англ. - СПб: Издательство "Питер", 2009.

9. Климанова Ю. Нарисуй свой страх: Детские страхи. // Семья и школа. - 1999. - № 9.
10. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. - М.
11. Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии. - 1989. - №4.

7. Приложение

Конспекты занятий

Занятие 1. Вступление

Общая цель. Первичный психологический контакт, снятие напряжения, первичная диагностика.

1. «Потерялся!»

Цель. Представление имени в игровой форме. Снятие первичного напряжения.

Материал. Повязка на глаза.

Содержание. Мы все гуляем по лесу, вдруг видим — одного из нас нет. Этому ребенку завязываются глаза. Мы начинаем хором звать его, например: «Ау, Наташа!». Но на самом деле он не потерялся, а спрятался. Когда ему захочется, он отзывается и говорит: «Я здесь!». Все радуются.

2. «Фу, убирай!» (на основе народной игры)

Цель. Активизация энергетического потенциала. Снятие двигательного напряжения.

Содержание. Детям говорится, что сейчас мы будем строить дом. Сжатый кулачок — это один этаж. Дети становятся в круг и ставят свои кулачки один на другой — получается дом. Затем ведущий говорит: «Ветром дунет, огнем сожжет. Фу, убирай». Дети должны на последнем слове как можно быстрее отдернуть руки и сесть на свои места.

3. «Превращаемся в страшных»

Цель. Актуализация образов страха, игровая диагностика. Первичное отреагирование.

Материал. Как можно большее количество различных масок.

Содержание. Ведущий спрашивает: «Кто может быть страшным? Какой он может быть?».

Дети рассказывают, ведущий записывает. Потом дети все вместе изображают всех страшных, которых они придумали. Автор (ребенок который придумал конкретного страшного) по возможности показывает

всем, как страшный должен выглядеть и командует: «Превращаемся в...». Упражнение должно проходить в активной двигательной форме, ведущий юмористическими репликами поддерживает бодрую и оптимистическую игровую атмосферу.

4. Рисование страха

Цель. Релаксация. Отреагирование через изобразительную деятельность. Диагностика «базового страха».

Материал. Бумага, краски, карандаши, фломастеры.

Содержание. Ведущий просит детей нарисовать «страшный рисунок, что-нибудь страшное». При отказе ребенок рисует то, что хочет, (это является дополнительным диагностическим фактором).

Занятие 2. «Бояться можно»

Общая цель. Снятие «боязни страха» через осознание его социальной приемлемости и полезности.

1. «Путаница».

Цель. Двигательное раскрепощение, формирование работоспособности.

Содержание. Дети, взявшись за руки, образуют круг. Ведущий запутывает круг, пропуская одних детей под руками других. Задача детей — «распутаться», не расцепляя рук.

2. Сказка «Как страх помог Махмуду и Тамане»

Цель. Обучение пониманию относительности в оценке чувств. Осознание социальной приемлемости страха. Переструктурирование сознания с борьбы со страхом на его использование и контроль.

Содержание.

1 этап. Детям читается рассказ.

«В одном месте в красивом доме с цветочным садом жила семья: папа, мама и двое детей — Махмуд и Тамана. Папа с мамой очень любили своих детей и гордились ими, но одно их огорчало — оба ребенка очень всего боялись: боялись волка, боялись темноты, боялись остаться без света, боялись остаться одни дома.

Когда они ложились спать, то Махмуд клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, несмотря на то, что был игрушечным, очень громко стрелял. А Тамана — большой игрушечный нож. И каждый раз, засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама каждый раз охала.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и ушли ненадолго в гости к бабушке. «Может быть, они забыли закрыть дверь», прошептал сестре Махмуд, потому что вскоре в саду, а затем уже рядом с

дверью слышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шажки. Дети потихоньку приоткрыли дверь в сад и тут же захлопнули. Там ходила большая черная собака с опущенным хвостом. Дети придвинули к двери стулья, коробки и залезли в кровать Таманы. Но вдруг страшная мысль пришла к ним: “А мама с папой? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может быть, она бешеная, и искушает их?”, дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Потом как-то сразу Махмуд взял свой пистолет, а Тамана нож. “Я испугаю ее”, - сказал Махмуд. “А я побью ее”, - сказала Тамана. Дети разобрали завал около двери, и вышли в коридор. Махмуд захохотал пистолетом, а Тамана застучала ножом по стене, потом по двери. “Пошла вон!”, - закричали они хором. И собака выскочила, а дети заперли за ней дверь.

Вскоре пришли родители! Они были очень встревожены. Соседка предупредила, что от их дома бежала большая черная собака. Дети рассказали им все, что было. Родители обрадовались: они гордились такими детьми. “Но как же вам удалось прогнать такую страшную собаку?” - спросили они. А дети отвечали: “Мы просто очень боялись за вас”.

2 этап.

Под руководством ведущего сказка проигрывается всеми детьми в форме небольшого спектакля. Роли распределяет ведущий в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

3 этап.

Обсуждение сказки, делается вывод о том, что страх может быть полезным как самому человеку, так и окружающим. Дети самостоятельно придумывают ситуации, когда страх мешает, а когда помогает.

3. «Маски страха»

Цель. Отреагирование негативных переживаний. Подготовка материала для занятия 4.

Материал. Куски плотного картона для масок формата А4. Ножницы, краски, фломастеры, карандаши. длинные тонкие резинки.

Содержание. Под руководством ведущего дети вырезают и раскрашивают маски кого-нибудь «страшного». При наличии возбуждения после рисования проводится лепка на свободную тему.

Занятие 3. Архетипы страха

Общая цель. Активизация ресурсов бессознательного, связанных с архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной культуре (на модели российской культуры).

1. «Колобок» (игра на основе народной сказки).

Цель. Установление контакта между архетипическими способами

разрешения внутренних конфликтов. Отреагирование личных страхов.

Материал. Различные маски.

Содержание. С детьми разыгрывает сказка «Колобок». Однако, персонажи, с которыми встречается Колобок, заменены на тех, кого нарисовали дети на первом занятии. Сначала Колобок — один ребенок, после «ухода» от первого персонажа к нему присоединяется ребенок, изображавший этот персонаж. После заключительной встречи, при которой съедают Колобка, «происходит чудо» — живот лопается и Колобок превращается в обычных детей. Сказка проигрывается два раза. Сначала роли распределяются так, чтобы «авторы» страхов встретились с ними в составе Колобка. Потом дети становятся представляющими именно свои страхи.

2. «Волк-волчишко, пусти переночевать» (на основе народной игры)

Цель. Двигательная форма отреагирования страха с использованием архетипического потенциала народных игр. Снятие избытка возбуждения и торможения, связанного со страхом.

Материал. Маска волка.

Содержание. Один ребенок — волк, сидит в своем доме. Все остальные дети зайцы, ходят по лесу. Зайцы долго ходили, устали, им надо отдохнуть. Вдруг видят — избушка Волка.

Страшно туда стучаться, но делать нечего. Стучат в дверь к Волку и говорят: «Волк-волчишко, пусти переночевать». Волк отвечает: «Пуцу, но только до вечера, вечером — съем!». Зайцы ложатся спать в доме волка. Они должны лежать, изображая спящих, ведущий проверяет, чтобы все дети были расслаблены, помогая тем, у кого не получается. Периодически ведущий сообщает, сколько осталось до вечера. Когда наступает вечер, зайцы вскакивают и бегут в свои домики-стулья. Волк бежит за зайцами.

3. «Пых» (на основе народной сказки)

Цель. Отреагирование значимых психологических «тем» с привлечением фольклорного материала.

Материал. Плотное непрозрачное покрывало большого раз мера.

Содержание. Один ребенок — Пых, сидит отдельно от всех. Остальные дети — звери, которые сидят в гостях у кого-то из них. Они обедают, но вдруг кончается еда. Кто-нибудь спускается в подвал за едой, несмотря на то, что ему не разрешают туда ходить, говоря, что там Пых. Пых пугает его и сажает рядом с собой на стул, накрыв покрывалом («съедает»). Можно позволить детям убежать из подвала. После этого, по желанию, идет второй и т.д., пока не останутся только те, кто не хочет, чтобы его «съели». Игра должна проводиться шуточно, на эмоциональном подъеме.

4. Рисование на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. Детям разрешается рисовать все, что им хочется.

Занятие 4. «Веселый страх»

Общая цель. Первичные элементы обучения преодолению страха через смену отношения к нему, при оставлении самооценности «страшных» переживаний.

1. «Зайцы и Страшный»

Цель. Получение детьми опыта разностороннего отношения к страху в процессе обыгрывания полярности «страх – веселье, радость». Формирование основ произвольного управления данной полярностью - изменение содержания страха через смену отношения к нему.

Материал. Двусторонняя белая маска, вырезанная из картона, на палке (чтобы можно было держать). Фломастеры.

Содержание. 1 этап.

Дети все вместе раскрашивают одну сторону маски, делая из нее маску Страшного. На обратной стороне ведущий рисует маску Веселого.

2 этап.

Ребенок держа маску страшной стороной, сначала изображает страшного, которого все боятся. Потом он внезапно становится веселым, от чего все смеются. Так повторяется несколько раз. С детьми проговаривается, что когда Он страшный - все боятся, когда веселый - смеются.

3 этап.

Детям задается вопрос: «Когда Страшный нас пугает, и нам надоедает бояться, что тогда делать?». «Тогда мы смеемся. Как только мы начинаем смеяться - Страшный становится веселым».

2. «Как заставить страх исчезнуть?»

Цель. Формирование основ произвольного управления данной полярностью «страх — веселье». Обучение контроля над страхом через смену отношения к нему.

Материал. Страшные маски.

Содержание. Перед детьми разыгрывается история, в которой герой один ребенок. Он гуляет по лесу и вдруг Баба-Яга. Что можно сделать? (Следуют ответы детей). А как сделать, заколдовать, чтоб она исчезла? Надо улыбнуться ей и засмеяться. Ребенок улыбается, смеется, — Баба-Яга исчезает. Так повторяется несколько раз с разными детьми и разными образами страха.

3. «Превращение страха»

Цель. Закрепление достигнутого в предыдущих упражнениях.

Материал. Маски страха, нарисованные детьми на втором занятии. Краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. 1 этап.

Детям говорят: «Мы уже стали могущественными волшебниками — умеем из страшного делать веселое. Теперь мы превратим наши страшные маски». На их обратной, чистой стороне дети рисуют веселые, радостные маски.

2 этап.

Устраиваются танцы под музыку, на которых дети обыгрывают двусторонние маски — то страшный, то веселый.

4. Лепка на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Пластилин.

Содержание. Детям предлагается вылепить «все, что угодно». Поощряется совместное творчество. При затруднениях создания чего-то конкретного ведущий предлагает индивидуальные задания по работе с пластилином (размять, скатать и пр.).

Занятие 5. Реальный страх

Общая цель. Отработка проблем, связанных с реальными страхами.

1. Сказка «Спасение родителей»

Цель. Психологическая проработка и отреагирование страха наказания.

Содержание. С детьми разыгрывается следующая сказка. «Жила-была семья зверей. Все у них было хорошо, но иногда случалось, что папа с мамой наказывали кого-то из них». У детей спрашивается: «Кого? За что? Как?». Демонстрируется несколько эпизодов. «Но вот как-то раз, как всегда утром, мама с папой отправились добывать еду. Вечереет, уже пора им возвращаться, а их все нет. Подумали сначала дети - хорошо, что родителей нет - некому будет наказывать. Идет время, все темнее и темнее - грустно стало детям, испугались они за родителей и решили пойти их спасать». После преодоления ряда препятствий дети освобождают родителей, заколдованных злым волшебником. В заключение делается вывод: дети поняли, что, несмотря на возможные наказания, родители для них - самое необходимое, и они в свою очередь для родителей - самое важно и нужное.

2. «Кто притаился в темноте?»

Цель. Отреагирование и снятие напряжения, связанного со страхом темноты. Понимание «обманчивости» страха.

Материалы. Маски «ужасов».

Содержание. Один ребенок ложится на кровать, гасится свет, он засыпает — «ночь». Свет выключается при отсутствии сопротивления и явного нежелания. Внезапно ребенок просыпается от каких-то звуков и видит страшное чудовище (его играет другой ребенок). Он дрожит от ужаса, пересиливая себя включает свет и видит... маленького котенка, который пришел к нему приласкаться. При достаточной «продвинутой» группы обсуждается поговорка «у страха глаза велики».

3. «Я могу!»

Цель. Осознавание возможности адекватного проживания и переживания страха. Обучение способам преодоления реальных страхов.

Материалы. В зависимости от содержания.

Содержание. Детям сначала рассказывается, обсуждается, а потом разыгрывается рассказ, который специально составляется для каждой конкретной группы в зависимости от особенностей страхов детей. Основная его структура следующая: ребенок сначала попадает в ситуацию, связанную со страхом, а также с желанием и необходимостью (потребностью) его преодоления. Невозможность преодоления страха, в зависимости от особенности ситуации, сменяется рефреном «Я могу!»- нахождением внутренних сил. Важный элемент этого упражнения — обсуждение, так как не обходимо, чтобы дети не просто усваивали предложенный ведущим способ преодоления страха, но и модифицировали, изменяя и предлагая свои варианты в процессе его присвоения.

4. Рисование на свободную тему

Цель. Релаксация отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. Детям разрешается рисовать все, что им хочется.

Занятие 6. Нестрашный страх

Общая цель. Обучение и получение опыта конструктивного взаимодействия со страхом.

1. «Зимовье зверей»

Цель. Изменение фокуса воображения, связанного со страхом. Обучение конструктивному взаимодействию со страхом.

Содержание. С детьми разыгрывается сказка со следующим сюжетом. Все дети — звери, два ребенка — волк и Монстр. Звери встречаются друг с другом и идут «от зимы лета искать». Потом все строят дом. Наступает зима. Приходит волк. Придумываем — что можно сделать: засмеяться (вспоминаем занятие 4), всем взяться за руки. Все инициативы выполняются

и под конец все хором говорят 3 раза: «Мы тебя не боимся!». Волк, разочарованный, уходит. То же самое повторяется с Монстром. Через некоторое время звери слышат странные звуки. Послали одного или нескольких зверей посмотреть. Возвращаются они и говорят, что видели как Волк и Монстр сидят дрожат и плачут. Почему? (им холодно, одиноко и грустно). Что делать? Можно пожалеть их, поговорить с ними, подружиться и пустить к себе в дом.

2. Разговор со страхом

Цель. Соприкосновение со скрытыми чувствами, связанными со специфическим страхом, их психологическая проработка. Обучение конструктивному взаимодействию со страхом.

Содержание. Детям говорят: «Мы уже стали могучими волшебниками и можем многое. Теперь мы попробуем поговорить со страхами». Один ребенок представляет какой-нибудь страх. Он сидит на стоящем в центре стуле. Ребенок может посадить туда помощника, разыгрывающего страх, игрушку, рисунок и пр. Потом начинается диалог. Желательно, чтобы ребенок проигрывал как свою роль, так и роль страха. При затруднениях возможна помощь со стороны группы или ведущего (в последнюю очередь) — подсказки, что могут сказать ребенок, страх и что могут услышать в ответ, возможно проговаривание за кого-либо из них. Важно то, что любые варианты должны быть согласованы с самим ребенком

(Он так сказал? Мог он это ответить?).

При успешном проведении упражнения на поверхность вы ходят личные переживания, связанные со страхом. В случае наличия серьезных психологических проблем (опыт серьезных стрессовых ситуаций и т.п.) должна проводиться индивидуальная психологическая работа вне рамок тренинга.

3. Лепка на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Пластилин.

Содержание. Детям предлагается вылепить «все, что угодно». Поощряется совместное творчество. При затруднениях создания чего-то конкретного ведущий предлагает индивидуальные задания по работе с пластилином (размять, скатать и пр.).

Занятие 7. Страх в сновидениях

Общая цель. Проработка страхов, связанных со сном, и использование сна как механизма «проникновения» во внутреннюю динамику страха.

1. Групповой сон

Цель. Эмоциональная подготовка для работы с «личным» сном. Снятие психологических защит и возможность безопасного выражения личных переживаний посредством проекции. Первичная психологическая проработка страшных снов посредством отреагирования содержащихся в них переживаний, завершения незавершенных ситуаций.

Материалы. Наличие возможности создать в помещении эффект расслабляющего «полусвета». Магнитофон. Кассеты со спокойной музыкой.

Содержание. Краткий разговор о снах - кому снятся, кому нет, кто любит и т.п. Затем сидя в кругу, берутся за руки, закрывают глаза; включается музыка, и детей просят представить, как будто все вместе сейчас уснули и видят один большой сон на всех. Через некоторое время дети открывают глаза и начинают по очереди рассказывать общий сон.

Ведущий структурирует содержание, поддерживает смысловую согласованность и, самое главное, задает провокационные вопросы (о содержании сна), связанные со страхом. После этого происходит разыгрывание сна.

Если рассказ вызывает затруднения, то начинается спонтанная драматизация «того, что мы увидели», причем это может возникать как ответы на вопросы ведущего.

2. Личный сон

Цель. Психологическая проработка страшных снов посредством отреагирования содержащихся в них переживаний, завершения незавершенных ситуаций. Интеграция значимых частей личности в процессе работы со снами.

Материал. Тот же, что и в упражнении 1.

Содержание. Ребенок рассказывает страшный сон (возможно придуманный). После этого его просят побыть в роли одного из элементов, персонажей сна, рассказать про себя, показать. Дальнейшая работа может вестись по нескольким направлениям: 1) проигрывание рассказанного сна с помощью других детей; 2) проигрывание всех ролей во сне, выбор наиболее значимых, часто находящихся в противостоянии, организация диалога между ними с помощью «пустого стула» или «дублера»; 3) проигрывание одной, наиболее значимой, части сна. Диалог данного персонажа с группой.

3. Рисование сна

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. Детей просят нарисовать сон так, как им хочется.

Занятие 8. Заключение. Итоги

Общая цель. Обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов. Создание праздничной атмосферы для формирования оптимистического направления развития.

Материалы. Музыка. Пластилин. Желательно карнавальные шуточные одежды.

Содержание. 1 этап.

Вспоминаем содержание занятий и «прокручиваем» основные идеи (особенности страхов, способы взаимодействия с ними, отношения к ним) в зависимости от и актуальности для данной группы и степени их усвоения.

2 этап.

С детьми разыгрывается спонтанная драматизация, наполняющаяся содержанием в зависимости от конкретной группы. Ее структура аналогична структуре волшебной сказки по В.Я. Проппу (12): звери сталкиваются с какой-то проблемой — отправляются в путь, встречаются с препятствиями (страхами). Которые оказываются т помощниками, помогая преодолевать путь. Дети играют все персонажи и постоянно меняются ролями. В конце цель достигается, и занятие плавно перетекает в 3 этап.

3 этап.

Кульминация — шуточный бал-маскарад и всеобщее веселье с использованием всех сделанных материалов (маски и пр.) и всех разыгранных ролей, сюжетных ходов и пр.

В конце, для релаксации используется лепка.