

Департамент образования и науки Кемеровской области  
Государственная организация образования «Кузбасский региональный центр  
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
«Здоровье и развитие личности»  
структурное подразделение Анжеро-Судженского городского округа



## **МАЛЕНЬКИЙ ХРАБРЕЦ**

Рабочая, коррекционно-развивающая программа

Анжеро-Судженск,

2014

**Маленький храбрец:** рабочая программа по коррекции страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста. - Анжеро-Судженск, 2014-25 с.

**Рецензент:** Т.И.Шерер, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологического и социально-педагогического сопровождения общего и специального (коррекционного) образования КРИПКиПРО, г.Кемерово

**Авторы-составители:**

Орлова Наталья Анатольевна, педагог-психолог;

Данная программа направлена на коррекционно-развивающую работу с различными видами страхов и тревожности, возникающими у детей старшего дошкольного возраста. Программа может применяться в дошкольных образовательных учреждениях. Рекомендована к использованию, как в практической деятельности педагогов-психологов, так и педагогов, имеющих хорошую психологическую подготовку.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тематический план.....	6
Содержание программы (конспекты занятий) .....	8
Приложения.....	19
Литература.....	24

## Пояснительная записка

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 дошкольного 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. Дисциплинарные меры, применяемые таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, запретам, наказаниям. Непоследовательный воспитатель вызывает страх тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянное изменение требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, не дают возможности ему понять, как следует поступать в том или ином случае. Поэтому взаимоотношения с детьми являются важнейшим материалом цивилизованности общества. Чем гуманнее и ответственнее это отношение, чем щедрее материальный и духовный вклад в детство, тем в большей степени реализуется потенциал каждого человека и общества в целом. В настоящее время есть тревожные дети, которые отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Все мы хорошо знаем, что развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений. Маленькие дети часто находятся «в плену эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми к страхам и тревожности. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими. Особенно трудным в жизни ребенка бывает период, когда в его жизни происходят существенные изменения - он начинает ходить в детский сад или в школу. Требуется немало времени, чтобы ребенок освоился в новой обстановке, привык к новому распорядку дня, к общению с ранее неизвестными ему детьми, осознал требования воспитателей и учителей, понял, как осваивать новые знания в процессе группового обучения. 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. Если не сделать этого, неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности и проблемы. В старшем дошкольном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности поведения, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения. В силу своих возрастных особенностей дети оказываются особенно восприимчивыми и к негативным социальным воздействиям. Поэтому вопрос терапевтической помощи тем, кто не способен к самостоятельному преодолению психологических трудностей является крайне актуальным. Здесь важна работа не только специалистов с ребенком, испытывающим эмоциональные проблемы, но и его родителей. Сущностной характеристикой сопровождения в психологическом плане является создание условий для перехода личности к самопомощи, т.е. осуществляется переход от позиции «Я не могу» к позиции «Я могу сам справляться со своими трудностями». Это происходит через поиск скрытых ресурсов развития человека или семьи, опору на его (ее) собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития. Особое внимание стоит обратить на деятельность психолога в рамках актуальной, ближайшей и потенциальной зон развития ребенка. То, что ребенок может сделать с чьей-то помощью сегодня, он сможет сделать завтра самостоятельно. В построении коррекционной работы с детьми положена идея Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития. Как известно, при определенной внешней помощи любой ребенок делает значительно больше, чем он может сделать самостоятельно, как бы преодолевая пределы возрастного развития. Не только обучение, но и терапевтическая помощь, опирающаяся на зону ближайшего развития ребенка, является крайне эффективной. Ориентация психологической помощи «выше» текущего уровня развития ребенка, а не на уже имеющихся возможностях дает ребенку возможность обратиться к собственным, еще не использованным внутренним ресурсам. Данная программа может служить и основой для создания собственных сценариев с учетом потребностей и особенностей каждой конкретной группы, что предполагает обязательный элемент творчества в работе педагога. Данная коррекционно-развивающая программа «Я больше не боюсь!» полностью направлена на работу с различными видами страхов и тревожности, возникающими у детей старшего дошкольного возраста. Работа по устранению страхов и тревожности у детей, ведется по нескольким направлениям: работа с детьми, работа с педагогами, работа с родителями и составлена на основе реализующих задач ФГТ (федеральные государственные требования) в дошкольном учреждении, одной из которых является создание условий для своевременного и полноценного психического развития каждого ребенка.

**Цель программы** – коррекция страхов и высокого уровня общей тревожности у детей старшего дошкольного 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 20 занятий. Работа ведётся в группах по 8-12 воспитанников, 2 раза в неделю. Продолжительность занятий-30-35 минут.

**Структура занятия:**

- ритуал приветствия;
- основная часть;
- ритуал прощания.

**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.
4. Формирование знаний у родителей об особенностях тревожных детей

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

- элементы игротерапии;
- элементы арт-терапии;
- элементы песочной терапии;
- беседа

## Тематический план (воспитанники)

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов (астрономический)
1	Вводное занятие/диагностика	1
2	Здравствуйте, это я!	1
3	Моё имя	1
4	Горячие ладошки	1
5	Настроение	1
6	Настроение (продолжение)	1
7	Как прекрасен этот мир	1
8	Наши страхи	1
9	Сказочники	1
10	Волшебный лес	1
11	Сказочная шкатулка	1
12	Я-смелый!	1
13	Волшебники	1
14	Солнце в ладошке	1
15	Волшебные кляксы	1
16	Загадочные звуки	1
17	За что меня любят близкие.	1

18	Я смогу преодолеть трудности	1
19	Я больше не боюсь!	1
20	Итоговое занятие/диагностика	1
	Итого:	20 ч.

Тематический план (родители)

№ п/п	Кол-во часов	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Тест М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»	-	2	2
2	Родительское собрание: «Стили родительского воспитания» с презентацией	1	1	2
3	Памятка для педагогов и родителей «Способы коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного возраста».	1	-	1
	Итого:	2	3	5

**Конспекты занятий**

**ЗАНЯТИЕ 1.**

Вводное/диагностика страхов и уровня тревожности у детей.

**ЗАНЯТИЕ 2.**

**"ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я"**

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

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

Ритуал приветствия.

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.

Разминка: 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.

Основная часть:

Упражнение "Что я люблю?" и «Расскажи о себе»

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

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 и смеётся, 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 "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 (кузнечик, бабочка, муравью и т.д.)

Упражнение "Художники – натуралисты"

Дети рисуют совместный рисунок по теме "Мой портрет".

Ритуал прощания.

### ЗАНЯТИЕ 3.

#### "МОЁ ИМЯ"

Цель: раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем" см. 1 занятие.

Упражнение "Узнай по голосу"

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

Основная часть:

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.

Рисование 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.

Упражнение "Доверяющее падение" Дети встают друг против друга и сцепляют руки . Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки .

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

Упражнение "Горячие ладошки" Дети встают по кругу и касаясь ладошками друг друга, говорят, что они чувствуют при этом. Подведение итогов , Ритуал прощания.

#### ЗАНЯТИЕ 4.

##### "ГОРЯЧИЕ ЛАДОШКИ"

Цель : раскрытие своего "Я", Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомы для рисования.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем" см. 1 занятие

Основная часть:

Упражнение "Петушьи 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

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

Игра "Возьмёмся за руки (тропинка)" Дети держатся за руки 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 . Спокойно идём по тропинке... и т. д..

Упражнение "Дом ужасов" Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Упражнение "Горячие ладошки" Дети встают по кругу и касаясь ладошками друг друга, говорят, что они чувствуют при этом.

Ритуал прощания.

#### ЗАНЯТИЕ 5.

##### "НАСТРОЕНИЕ"

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

Материалы для занятия: магнитофон , спокойная музыка, краски, альбомные листы; "пружинки" на отдельных листах.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем" См. занятие 1.

Основная часть:

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;

Рисование 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.

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

## ЗАНЯТИЕ 6.

### "НАСТРОЕНИЕ"(продолжение)

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем" См. 2 занятие.

Основная часть:

Упражнение "Злые и добрые кошки" Чертим ручеек. 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.

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

## ЗАНЯТИЕ 7.

### "КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР"

Цель: Создание положительного эмоционального настроения, желания участвовать в совместных играх. Развитие выразительности движений, мелкой моторики рук; логического мышления, воображение. Снижение тревоги, повышение уверенности, самооценки. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Материал к занятию: магнитофон , спокойная музыка; краски, ватман; песочница;  
Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем"см. 1 занятие.

Основная часть:

Игровое упражнение «Подари улыбку другу»

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: «Мне хорошо!»

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

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

## ЗАНЯТИЕ 8.

### "НАШИ СТРАХИ"

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем"см. 1 занятие.

Основная часть:

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.

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

## ЗАНЯТИЕ 9.

### "СКАЗОЧНИКИ"

Цель: 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.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка и весёлая музыка.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем"См . 1 занятие.

Основная часть:

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

Подвижная игра «Баба Яга»

Игра-имитация «Сердитая Баба Яга» Детям нужно показать сердитую Бабу Ягу по очереди.

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

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

Упражнения в песочнице «песочная картина»Дети все вместе рисуют картину на песке с единым замыслом

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

#### ЗАНЯТИЕ 10. "ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС"

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

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек,

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем"См. 1 занятие.

Основная часть:

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 "Лягушки на болоте"См. 1 занятие.

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 "Доверяющее падение"См. 2.занятие

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

#### ЗАНЯТИЕ 11. "СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА"

Цель : Формирование положительной "Я-концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

Материалы к занятию : магнитофон , спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем" См. 1 занятие.

Основная часть:

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 палочки 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- не боящимся ничего и сильным.

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

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

## ЗАНЯТИЕ 12.

### "Я- СМЕЛЫЙ!"

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем" См. 1 занятие.

Основная часть:

Упражнение «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.

Упражнение «Превращаемся в страшных» Дети изображают страшных вымышленных зверей.

Упражнение «Смелые ребята» Дети прогоняют страшных зверей в лес.

Упражнение «Азбука страхов»

Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Рисование на тему: «Я уверен!».

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- не боящимся ничего и сильным.

Упражнение "Горячие ладошки" Ритуал прощания.

### ЗАНЯТИЕ 13. "ВОЛШЕБНИКИ"

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

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка,  
Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем" См. 1 занятие.

Основная часть:

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!"<sup>4</sup>. 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 "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

### ЗАНЯТИЕ 14. "СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ"

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

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем" см 1 занятие

Основная часть:

Упражнение "Неоконченные предложения" Детям предлагается предложения , которые нужно закончить.

"Я люблю...", "Меня любят...", "Я не боюсь...", "Я верю..." "В меня верят...", "Обо мне заботятся..."

. 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 "Горячие ладошки"  
Ритуал прощания.

### ЗАНЯТИЕ 15. "ВОЛШЕБНЫЕ КЛЯКСЫ"

Цель: Создание ситуации успеха. Развитие творческого воображения, выразительности и общей координации движений. Улучшение взаимодействия друг с другом. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем"

Основная часть:

Упражнение «Ток»

Игра-имитация «Лужа»

. 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.

Рисование на тему: «Превращения кляксы»

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.

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

### ЗАНЯТИЕ 16. "ЗАГАДОЧНЫЕ ЗВУКИ"

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

Материалы к занятию : магнитофон, разная музыка, краски, большие листы.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение «Росточек под солнцем» см 1 занятие

Основная часть:

Игра: «Ток»

Упражнение «Конкурс угадай моё настроение под звуки музыки» Звучит разная музыка, а дети должны угадать какое настроение сейчас у ребёнка (вызывается один ребёнок в круг)

Упражнение «Волшебный сон»

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

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 (кузнечик, бабочка, муравью и т. д.)

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 "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

## ЗАНЯТИЕ 17.

### "ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБЯТ БЛИЗКИЕ"

Цель: раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости

Материалы к занятию: магнитофон, разная музыка, краски, большие листы.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение «Росточек под солнцем»

Основная часть:

Упражнение "Неоконченные предложения" Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

"Я люблю...", "Меня любят...", "Я не боюсь...", "Я верю..." "В меня верят...", "Обо мне заботятся..."

Игра "Баба- Яга"

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

Рисование на тему: «Я-хороший» Дети рисуют на больших листах своего друга, потом рассказывает о нём. Почему он нарисовал именно его? Что в нём хорошего и т.д.

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.



## ЗАНЯТИЕ 18.

### "Я СМОГУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ"

Цель: Создание положительного эмоционального настроения, желания участвовать в совместных играх. Развитие выразительности движений, мелкой моторики рук; логического мышления, воображение. Снижение тревоги, повышение уверенности, самооценки. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Материалы к занятию : магнитофон, разная музыка, краски, большие листы.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение «Росточек под солнцем» см 1 занятие

Основная часть:

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

Игра "Кораблик"

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- не боящимся ничего и сильным.

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

## ЗАНЯТИЕ 19.

### «Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ!»

"Цель : преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомные листы, подушка, задорная музыка.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем" См . 1 занятие.

Основная часть:

Упражнение "Смелые ребята" Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. 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 дракон постепенно уменьшается ( ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать и 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.

Упражнение "Страшная сказка по кругу"

Упражнение "На лесной полянке"

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!"

Упражнение "Горячие ладошки" Ритуал прощания.

## ЗАНЯТИЕ 20.

Итоговое/ итоговая диагностика страхов и уровня тревожности у детей.

тест М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»

Цель: выявить количество страхов у детей и определить их характер.

В ходе индивидуальной беседы, выясняется, боится ли ребёнок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. После, составляется список страхов каждого ребёнка.

Ни в коем случае нельзя торопить ребёнка с выполнением задания, так как мысли о том, как изобразить страх, подразумевают встречу с ним, контакт, соприкосновение, что само по себе уменьшает остроту его восприятия.

Индивидуальная анкета теста «Страхи в домиках»

Ф.И (ребёнка):

Группа:

Возраст:

Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься:

1. Остаться дома в одиночестве
2. Нападения
3. Заболеть, заразиться
4. Умереть
5. Смерти родителей
6. Чужих людей
7. Потеряться
8. Мамы и папы
9. Наказания
10. Сказочных злодеев (Бабы-Яги, Кощея, Бармалея...)
11. Опоздать в детский сад
12. Страшных снов
13. Темноты
14. Животных (волка, змей..)
15. Насекомых
16. Транспорта (самолетов, машин...)
17. Высоты
18. Глубины
19. Тесных, маленьких помещений
20. Воды
21. Огня
22. Войны
23. Стихии
24. Больших помещений, улиц
25. Врачей
26. Уколов
27. Боли, крови
28. Крови
29. Резких, громких звуков

### Карта страхов у детей

возраст	мальчики						девочки					
	количество лет						количество лет					
	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12
1.остаться дома в одиночестве	*						*		*	*		
2.нападения	*	*				*	*	*	*	*	*	
3.заболеть, заразиться			*		*	*						*
4.умереть	*						*					
5.смерти родителей		*	*					*	*			*
6.чужих людей							*					
7.потеряться	*	*					*	*				
8.мамы, папы	*	*	*				*	*	*			
9.наказания		*	*	*		*		*		*		*
10.бабы-Яги,Кощея	*						*					
11.опоздать в детский сад,школу		*	*				*	*				
12.перед тем, как уснуть					*				*			
13.страшных снов		*	*			*						*
14.темноты						*		*				
15.животных, змей,пауков и т.д.					*			*	*	*	*	*
16.транспорта(любого)				*								
17.землетрясений,наводнений,бурь	*	*				*		*	*			
18.высоты	*	*		*			*	*		*	*	*
19.глубины	*		*			*				*	*	*
20.тесных, маленьких помещений	*				*							
21.воды						*		*				
22.огня						*	*				*	
23.пожара	*			*							*	
24.войны				*	*			*		*		

25.больших помещений, улиц			*					*		*		
26.врачей				*		*			*		*	
27.уколов						*	*	*			*	
28.боли, Крови	*			*		*			*			*
29.разных громких звуков		*			*			*				
норма	9	8	7	7	6	7	12	11	10	9	9	8

Родительское собрание "Стили родительского воспитания"

Цели:

Актуализировать проблему взаимоотношений родителей и детей.

Обсудить эффективность разных стилей семейного воспитания.

Форма проведения: собрание – практикум с элементами дискуссии.

Участники: родители, педагог-психолог, воспитатель;

Подготовительный этап:

подготовка презентации;

подготовка теста для родителей «Я и мой ребенок»;

приглашение для родителей.

Ход проведения собрания

I. Организационный момент.

- Здравствуйте уважаемые родители! Я рада, что вы нашли время поговорить о проблемах, которые возникают у нас, взрослых, в процессе общения с детьми (слайд 2, 3)

Покинут счастьем будет тот,

Кого ребенком плохо воспитали.

Побег зеленый вырастить легко,

Сухую ветвь один огонь исправит.

Саади.

Знаете ли, какой самый верный способ сделать вашего ребенка несчастным? Приучить его не встречать ни в чем отказа.

Перед тем, как мы с вами приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка.

Игра «Знакомство».

Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким – то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого больше одного ребенка», - и все, у кого больше одного ребенка, должны поменяться местами. При этом, кто стоит в центре, должен успеть занять одно из освободившихся мест, а тот кто останется в центре круга без места, продолжает игру.

II. Выступление воспитателя (сопровождается сменой показа слайдов).

В нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с различными ситуациями в общении с детьми. Но не надо забывать, что ребенок – человек! Этот маленький человек нуждается не в окрике и наказании, не в злом и жестоком обращении, а в добре, заботе, любви. Ребенок еще не может и не умеет защитить себя от физического насилия и психологического давления со стороны взрослых. Но дети учатся у нас поведению, манерам общения: кричат, если мы кричим, грубят, если мы грубим, бывают жестокими, если мы это демонстрируем. Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению. Многообразие отношений между ее членами, душевная теплота, взаимопонимание, доверие – все это создает благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности. И наоборот – безразличие членов семьи друг к другу, равнодушное отношение к детям могут определить характер человека, его отношение к жизни.

По поводу воспитания детей существует множество теорий. Рассмотрим связь между стилем родительского воспитания и особенностями ребенка.

Авторитарный стиль (слайд 4)

– характеризуется высоким контролем со стороны родителей. Родители ждут неукоснительного выполнения своих требований. Родители хорошо представляют, каким должен вырасти их ребенок, и прилагают к этому максимум усилий. Ребенку порой неуютно под их контролем. В общении с ребенком родители отдают приказы и ждут, что их ребенок в точности их выполнит. Отношения холодные, отстраненные. Дети замкнуты,

боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны. Девочки в большинстве своем – пассивны и зависимы, мальчики – неуправляемы и агрессивны.

Авторитарный стиль (слайд 5)

– предполагает высокий уровень контроля, когда родители признают и поощряют растущую автономию своих детей, а также теплые отношения (родители открыты для общения, допускают изменения своих требований). Как результат – дети социально адаптированы, уверены в себе, способны к самоконтролю, обладают высокой самооценкой, они хорошо учатся в школе.

Либеральный стиль (слайд 6)

– предполагает низкий уровень контроля и теплые отношения. Родители слабо или совсем не регламентируют поведение детей. Родители слишком высоко ценят своего ребенка, считают простительным его слабости. Легко общаются с ним, доверяют ему во всем, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода? Хотя родители открыты для общения с детьми, доминирующее направление общения – от ребенка к родителям, детям предоставлен избыток свободы, родители не устанавливают каких – либо ограничений. Дети склонны к непослушанию и агрессивности, ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе. В некоторых случаях, дети становятся активными, решительными, творческими людьми.

Индифферентный стиль (слайд 7)

– с низким уровнем контроля и холодными отношениями. Родители не устанавливают никаких ограничений, безразличны к детям, закрыты для общения. Из – за обремененности собственными проблемами не остается сил на воспитание детей. Если безразличие сочетается с враждебностью, ребенок проявляет разрушительные импульсы и склонность к отклоняющемуся поведению.

III. Психологический практикум. (слайд 8 – 11)

Тест «Я и мой ребенок»

IV. Обсуждение ситуаций.

В доме собрались ребята, друзья вашего ребенка. Как можно их организовать, чем занять? (слайд 12)

Вам необходима помощь ребенка, а он занят каким – то интересным для него делом. Как поступить?

(слайд 13)

Ваш ребенок сообщает вам, что за его неуспеваемость по предметам вызывают в школу. Что вы скажите вашему ребенку?

(слайд 14)

V. Подведение итога собрания

Американский ученый Дэвид Льюис изучал психологический климат в семьях, где росли одаренные дети. Он заметил, что при всем разнообразии этих семей есть многое, что их объединяет, и прежде всего – стиль родительского взаимодействия с ребенком. По результатам своего исследования он выявил ряд специфических особенностей родительского поведения, гарантирующего успешное развитие интеллектуально – творческих способностей. Предложенный список включает 32 суждения, позволит понять и оценить то, насколько стиль взаимодействия родителей с ребенком соответствует практическим находкам наиболее одаренных родителей, добившихся успеха в воспитании своих детей .

### Приложение 3 (родительское собрание)

#### Тест для родителей «Я и мой ребёнок»

Вопрос - Можете ли Вы ?

Ответы:

А - Могу и всегда так поступаю

Б - Могу, но не всегда так поступаю

В - Не могу

ВОПРОСЫ:

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?
3. Признаться в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?
5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел Вас из себя?
6. Поставить себя на место ребенка?
7. Поверить хотя бы на минуту, что Вы добрая фея (прекрасный принц)?
8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий Вас в невыгодном свете?
9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?
11. Выделить ребенку один день, когда он может делать, что желает, и вести себя, как хочет, и ни во что не вмешиваться?
12. Не прореагировать, если Ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого ребенка?
13. Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?

#### Ключ к тесту

Ответ «А» Оценивается в 3 очка, ответ «Б» — в 2 очка, ответ «В» — в 1 очко.

Если Вы набрали от 30 до 39 очков, значит, ребенок – самая большая ценность в Вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, Вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

Сумма от 16 до 30 очков: забота о ребенке для Вас вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой Вы чересчур строги, в других случаях – излишне мягки; кроме того, Вы склонны компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

Число очков менее 16 говорит о том, что у Вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знания, либо желания добиться этого, а возможно, того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов - педагогов и психологов, познакомиться с публикациями по вопросам.

## Литература:

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



Рекомендуемая литература для родителей:

- Баркан А.И. Практическая психология для родителей. - М.: АСТ - ПРЕСС, 2012.-432 с
- Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 208 с
- Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей.-М., 1986.
- Ковалёв С.В. Психология современной семьи.-М., 1988.
- Монина Г., Лютова Е. «Проблемы маленького ребенка», издательство «РЕЧЬ», С-Пб., 2010 г.,180 с.
- Яковлева Н. «Психологическая помощь дошкольнику», издательство «Валери» СGL@? 2009 г., 108
- Мирилова Т.Л. «Эмоциональное развитие ребенка», «Корифей»Волгоград, 2010 г., 98 – с.