**Психолого-педагогический проект по коррекции страхов у старших дошкольников**

Одной из задач дошкольного учреждения является создание условий для своевременного и полноценного психического развития ребенка. Полноценное развитие эмоциональной сферы и устранение нарушений эмоционального развития обеспечивают развитие личности дошкольника, социальные контакты.

Детские страхи - это обычное явление для развития дошкольников. Они имеют разное значение для ребенка. Каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и в целом имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.

Результаты диагностики показали, что у старших дошкольников с ЗПР преобладают страх смерти родителей, социально-опосредованные страхи, а также связанные с причинением физического ущерба. Актуальность коррекции страхов у старших дошкольников с ЗПР связана с тем, что обеспечивая эмоциональное благополучие, мы способствуем становлению всесторонне развитой личности.

Использование изобразительной деятельности как средства коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста связано с имеющимся интересом к данной деятельности. Дети с удовольствием занимаются разными видами изобразительной деятельности (лепкой, рисованием, аппликацией), так как они доступны для них.

Коррекционная работа направлена на уменьшение количества и выраженности страхов у дошкольников с использованием различных видов изобразительной деятельности и разнообразного изобразительного материала. Кроме коррекционного эффекта возможно расширение диапазона творческих возможностей и условий для эмоционального самовыражения детей.

*Цель проекта:*создание условий для коррекции страхов у старших дошкольников средствами изобразительной деятельности.

*Задачи проекта:*

1. Снизить психоэмоциональное напряжение.
2. Актуализировать чувство страха у старших дошкольников.
3. Сформировать адекватные способы преодоления страхов через изобразительную деятельность.
4. Способствовать пониманию своих и чужих эмоций, конструктивному эмоциональному реагированию в ситуации переживания страха.

*Условия реализации проекта.*

Проект является долгосрочным и рассчитан на 6 месяцев (сентябрь-февраль).

Занятия проводятся педагогом-психологом во время, отведенное на коррекционно-развивающую работу для воспитанников коррекционной группы.

Проводить занятия рекомендуется один раз в неделю в групповой форме. Продолжительность каждого занятия 30 минут.

Структура каждого занятия состоит из следующих этапов:

1. Ритуал приветствия. Позволяет сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Психологическая разминка. Выполняет важную функцию настройки на предстоящую деятельность, позволяет активизировать детей, поднять их настроение, способствует снятию эмоционального напряжения.
3. Вводная беседа.
4. Основное содержание (изобразительная деятельность).
5. Расслабление. Позволяет снять эмоциональное и мышечное напряжение.
6. Ритуал прощания. Предлагается обсудить прошедшее занятие и дать оценки: эмоциональную (понравилось, не понравилось, было хорошо, плохо, почему) и смысловую (почему это важно, зачем мы это делали).

При реализации проекта предполагается чередование основных видов изобразительной деятельности, с целью успешной коррекции страхов у старших дошкольников.

За основу составления педагогического проекта взяты методические разработки А.М. Поваляевой, С.В. Лесиной, Г.П. Поповой, Т.Л. Снисаренко.

*Тематическое планирование*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Тема* | *Цель* | *Вид изобразительной деятельности* |
| 1. Здравствуйте, это я. | Создание положительного эмоционального настроя на совместную работу и мотивации на преодоление страхов. | Рисование |
| 1. Добрый злой страх. | Актуализация и преодоление страха животных, снижение эмоционального напряжения, преобразование страха. | Лепка |
| 1. Где живет страх? | Снижение напряжения, выражение своих эмоций, преодоление страха путем помещения в закрытое пространство. | Аппликация |
| 1. Мой страх. | Развитие способов уничтожения страхов, снятие эмоционального напряжения. | Рисование |
| 1. Слепи и сломай | Конструктивное преодоление страха с помощью коррекционного приема «трансформации». | Лепка |
| 1. Фотоальбом | Снижение эмоционального напряжения, преодоление страха путем «деролеизации», нахождение позитивного в негативном образе. | Аппликация |
| 1. Не страшно, а смешно! | Овладение конструктивными способами поведения в ситуациях страха над приведениями. Преобразование своей травмирующей ситуации в новые обстоятельства путем обогащения рисунка. | Рисование |
| 1. «Мой человечек» | Снижение психоэмоционального напряжения, актуализация чувства страха, преодоление страха путем преобразования. | Лепка |
| 1. «Маски страха» | Отреагирование негативных переживаний;  преодоление страха при помощи приема «трансформации». | Аппликация |
| 1. Смелый трусишка. | Снижение страха перед сказочным персонажем путем обогащения рисунка; снижение эмоционального напряжения. | Рисование |
| 1. «Бесстрашный поступок» | Символическое преодоление страха, актуализация чувства страха. | Лепка |
| 1. «Волшебный лес» | Переработка негативных переживаний, преобразование страха, снижение эмоционального напряжения. | Аппликация |
| 1. «Не боимся паука» | Преобразование страха при помощи приема «уничтожение изображения страха», изменение негативных переживаний в позитивные, снижение напряжения. | Рисование |
| 1. **«Ничуть не страшно»** | Формирование положительного эмоционального состояния, уверенности в себе. | Лепка |
| 1. **«Наши страхи»** | Актуализация имеющихся страхов; преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха. | Аппликация |
| 1. «Самый плохой - самый смешной» | Преобразование объекта страха путем нахождения позитивного в негативном образе. | Рисование |
| 1. Я смелый | Уменьшение пространственных страхов, неуверенности в себе путем вербализации. | Лепка |
| 1. «Мы бесстрашны» | Актуализация имеющихся страхов, снижение эмоционального напряжения, выражение своих чувств. | Аппликация |

*Основное содержание*

*Занятие 1. «Здравствуйте, это я!»*

*Оборудование:* магнитофон, спокойная музыка, формат А-1, краски.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Росточек под солнцем».

2. Упражнение «Доброе утро...».

Психолог и ребенок приветствуют друг друга нараспев.

3. Упражнение «Что я люблю?».

Ребенок рассказывает, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т.д.

4. Рисунок «Какого цвета страх» (рисунок выполняется пальцами). Ребенку предлагается рисовать руками, независимо от сюжета, на листах бумаги большого формата, используя густую краску. Все это позволяет ребенку расслабиться, снять мышечное напряжение, так как он вынужден сделать глубокий вздох, широкий взмах рукой, чтобы закрасить большую поверхность. А также расслабиться на уровне эмоций, так как ребенок может произвольно выбрать цвета, самостоятельно определять вид изображения( сюжетное или отдельные линии; графические образы), получать положительных переживаний, удовольствия от выполняемых изобразительных действий.

5. Упражнение «Лягушки на болоте».

На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, ребенок должен попасть на все кочки по порядку.

6. Ритуал прощания.

*Занятие 2. «Добрый злой страх».*

*Оборудование:* магнитофон, спокойная музыка, пластилин.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Росточек под солнцем».

2. Упражнение «Доброе утро...». Приветствие друг друга под музыку нараспев.

3. Упражнение «Ласковый мелок».

4. Лепка «Добрый злой страх». Психолог предлагает ребенку слепить свой страх, затем долепить так чтобы он стал не страшным, а смешным (сделать длинный нос, смешную шляпу и т.д.).

5. Игра «Комплементы».

6. Упражнение «Горячие ладошки».

7. Ритуал прощания.

*Занятие 3. «Где живет страх?».*

*Оборудование:* магнитофон,цветная бумага, клей, ножницы.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Доброе утро…».
2. Разминка. Упражнение «Превращения».
3. Беседа о страшных снах и приведениях, почему сняться

страшные сны, могут ли быть добрыми приведения и т.д.

1. Аппликация «Дом, в котором спит страх». Ребенку предлагается несколько коробок разного размера и дается инструкция: «Сделай, пожалуйста, дом для страха, в котором он будет спать крепко и закрой его». После этого взрослый предлагает ребенку нарисованный страх бросить в дом, т.е. спрятать проблему.
2. Упражнение «Рот на замочке».
3. Ритуал прощания.

*Занятие 4. «Мой страх».*

*Оборудование:* магнитофон, спокойная музыка, листы бумаги, краски, карандаши, фломастеры.

*Содержание занятия:*

1. Разминка. Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Упражнение «Доброе утро...». Приветствие друг друга под музыку нараспев.
3. Беседа о способах уничтожения страха.
4. Упражнение «Юный художник».

Психолог предлагает детям нарисовать рисунок под названием «Мой страх». После того как они выполнят рисунки, осуществляется обсуждение изображенного, вызывающего у ребенка страх. Затем взрослый предлагает смять, скомкать, разорвать лист с нарисованным страхом, отмечая, что так можно избавиться от своего страха.

1. Упражнение «Лягушки на болоте».
2. Ритуал прощания.

*Занятие 5. «Слепи и сломай».*

*Оборудование:* магнитофон, спокойная музыка, пластилин.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Росточек под солнцем».

2.Упражнение «Доброе утро...». Приветствие друг друга под музыку нараспев.

3. Упражнение «Неоконченное предложение».

4. Упражнение «Слепи свой страх». Дети лепят свои страхи, затем психолог предлагает сломать этот страх. После чего задаются вопросы, характеризующие особенности страха: страшный был страх или нет.

5. Игра «Комплементы».

6. Упражнение «Горячие ладошки».

7. Ритуал прощания.

*Занятие 6. «Фотоальбом».*

*Оборудование*: магнитофон, спокойная музыка, семейные фотографии детей, на которых четко были бы изображены близкие родственники ребенка, по возможности жизненные ситуации, отражающие различные стороны его жизни, а также ножницы, клей, фломастеры, клей, скотч.

*Содержание занятия:*

1. Разминка. Упражнение «Росточек под солнцем».

2. Упражнение «Угадай по голосу».

3. Игра «Разведчики».

4. Аппликация «Фотоколлаж». Фотографии раскладываются на полу, чтобы все были видны. Затем психолог задает ребенку вопросы, касающиеся изображенных на фотографиях людей, выявляет фотографии людей, которые ему не нравятся. Психолог расспрашивает ребенка, что именно на них не нравится, и просит сделать так, как ему бы понравилось – разрисовывать фотографии, вырезать тех людей, которые не нравятся, приклеить тех, которые нравятся и т.п. Если ребенок не обладает достаточными техническими навыками, психолог может помочь ему в изменении фотографий.

5. Упражнение «Доверяющее падение».

6. Ритуал прощания.

*Занятие 7. «Не страшно, а смешно!»*

*Оборудование:* магнитофон, спокойная музыка, листы бумаги, краски, карандаши, фломастеры.

*Содержание занятия:*

1. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Упражнение «Доброе утро...». Приветствие друг друга под музыку нараспев.
3. Упражнение «Расскажи свой страх».
4. Рисунок «Дом ужасов». Психолог просит детей нарисовать дом с приведениями. После того как рисунок будет готов при помощи красок детям предлагается сделать на рисунке кляксы. Затем психолог спрашивает, какой стал страх страшный или смешной.
5. Упражнение «Чужие страхи». Детям по очереди показывают их нарисованные страхи.
6. Ритуал прощания.

*Занятие 8. «Мой человечек».*

*Оборудование:* стаканчики с водой, глина, доска для лепки (клеенка), салфетки – для каждого ребенка; аудиозапись с музыкальными композициями.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Разогрев».

2. Упражнение «Комплементы».

3. Упражнение «Сказочный лес».

4. Лепка «Лепим героя». Детям предлагается слепить самого себя, и после этого преобразовать в героя.

5. Упражнение «Горячие ладошки».

6. Ритуал прощания.

*Занятие 9. «Маски от страхов»*

*Оборудование:* магнитофон, спокойная музыка, листы бумаги, клей,

резина, ножницы, карандаши, фломастеры.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Доброе утро…».
2. Упражнение «Покажи чувства руками».
3. Упражнение «Расскажи свой страх».
4. Изготовление защитных масок от страхов. Психолог предлагает детям изготовить маски из рисунков своих страхов, примерить на себя, затем поменяться. После чего можно спросить страшно теперь или нет.
5. Упражнение «Конкурс боюсек».
6. Ритуал прощания.

*Занятие 10. «Смелый трусишка».*

*Оборудование:* магнитофон, спокойная музыка, мяч, листы бумаги, краски, карандаши, фломастеры.

*Содержание занятия:*

1. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Упражнение «Доброе утро...».
3. Упражнение «Лисенок боится».
4. Рисование на тему «Змей ». Психолог предлагает нарисовать Змея Горыныча или другого персонажа, после этого ребенок складывает рисунок пополам и по результату можно спросить страшно стало или смешно..
5. Упражнение «Ласковый мелок».
6. Ритуал прощания.

*Занятие 11. «Бесстрашный поступок».*

*Оборудование:* магнитофон, спокойная музыка, пластилин.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Доброе утро…».
2. Разминка. Упражнение «Я страшилок не боюсь – в кого хочешь превращусь».
3. Беседа о силе, смелости, отважности, о том, что нечего бояться, что можно любым способом побороть свой страх.
4. Лепка «бесстрашия». Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.
5. Упражнение «У страха глаза велики».
6. Ритуал прощания.

*Занятие 12. «Волшебный лес».*

*Оборудование*: магнитофон, спокойная музыка, цветная бумага, ножницы, клей.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Доброе утро…».
2. Упражнение «Я дарю тебе улыбку».
3. Беседа о лесе, о животных, о том, кто кого боится в лесу.
4. Аппликация «Дерево страхов». На заранее изготовленный макет дерева клеятся различные страхи в виде листочков. Затем все эти листочки заклеиваются красивыми цветами.
5. Упражнение «Разговор с лесом».
6. Ритуал прощания.

*Занятие 13. «Не боимся паука».*

*Оборудование:* гуашевые краски, кисть, пластиковая доска.

*Содержание занятия:*

1. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Упражнение «Доброе утро...». Приветствие друг друга под музыку нараспев.
3. Упражнение «Лисенок боится».
4. Рисование на тему «Смоем паука». Психолог предлагает нарисовать паука, который приснился ребенку, или просто в виде пятен определенного цвета. Можно предложить рисовать пальцами или даже руками. По окончании рисования ребенку предлагается «смыть» изображение до полного его исчезновения с помощью душа, струи воды, использование другой краски.
5. Упражнение «Веселые пауки».
6. Ритуал прощания.

*Занятие 14.* ***«Ничуть не страшно».***

*Оборудование:* компьютер, мультфильм «Ничуть не страшно», пластилин, музыка.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Упражнение «Дружба начинается с улыбки».
3. Показ мультфильма «Ничуть не страшно». Обсуждение.
4. Лепка «Амулет/медаль для победы над страхом». Психолог предлагает детям из пластилина слепить медаль или амулет, которая будет служить как защита от страхов. При этом у ребенка появится уверенность в себе и эмоциональное спокойствие.
5. Упражнение «Прогулка по лесу» (под музыку).
6. Упражнение «Похвалики».
7. Ритуал прощания.

*Занятие 15. «Наши страхи».*

*Оборудование*: магнитофон, спокойная музыка, цветная бумага, ножницы, клей.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Доброе утро…».
2. Упражнение «У каждого есть страх» (Закончи предложение).
3. Беседа о чужих и своих страхах. С детьми обсуждаются признаки страхов: какие они могут быть на ощупь, какой формы, цвета и т.п.
4. Аппликация «Огонек». Психолог предлагает детям из бумаги вырезать огонь, затем с помощью карандашей дорисовать дождик и спросить у детей, что произойдет с огнем.
5. Упражнение «Озорные щечки».
6. Ритуал прощания.

*Занятие 16.«Самый плохой - самый смешной».*

*Оборудование:* магнитофон, спокойная музыка, краски, кисти, мелки, фломастеры, карандаши, листы.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Доброе утро...». Приветствие друг друга под музыку нараспев.

2.Упражнение «Росточек под солнцем».

3. Упражнение «В лучах солнышка».

4. Рисование на тему «Смешное в самом плохом».

Педагог предлагает нарисовать персонажа, например, милиционера, который звонит в дверь квартиры, но не самого ребенка, а Петиной или Вовиной. Если ребенок боится определенного типа людей (с бородой, с палкой и т.п.), то необходимо нарисовать такие подробности. Далее предлагается изобразить, что с этим персонажем может случиться смешного: у него случился насморк, он достает платок, из кармана у него вывалился бутерброд, который дала ему мама, чтоб он не проголодался, у него могут оказаться носки разного цвета, потому что он торопился на работу и все перепутал и т.п. Чем более подробно и смешно изображаются изменение, тем слабее становится переживание ребенка.

5. Упражнение «На, что похоже моё настроение?».

6. Ритуал прощания.

*Занятие 17.«Я смелый».*

*Оборудование:* магнитофон, спокойная музыка, пластилин, салфетки.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Росточек под солнцем».

2. Упражнение «Доброе утро...».

3 Упражнение «Опиши эмоции».

4. Лепка «Победим страх».

Психолог предлагает на листе бумаги нарисовать радугу, из кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Ребенку предлагается размазывать цветные кусочки пластилина, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный». «Я смелый» — дети повторяют, размазывая пластилин правой рукой; «я сильный» — размазывая пластилин левой рукой.

5. Упражнение «Ласковый мелок».

6. Ритуал прощания.

*Занятие 18. «Мы бесстрашны».*

*Оборудование:* магнитофон, спокойная музыка, клей, цветная бумага, ножницы, салфетки, ящик, картинки.

*Содержание занятия:*

1. Упражнение «Доброе утро…».
2. Упражнение «Я страшилок не боюсь – в кого хочешь, превращусь».
3. Беседа о силе, смелости, отважности, о том, что можно любым способом побороть свой страх. Может проводиться с использованием художественных произведений и их персонажей.
4. Коллаж «бесстрашия». Психолог предлагает ребенку с помощью цветной бумаги наклеить на ватман то, что (или кто) его тревожит, пугает, рассказать об этом, а потом бросить аппликацию в ящик, т.е. спрятать проблему. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается клеить, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в ящике.
5. Упражнение «У страха глаза велики».
6. Ритуал прощания.

*Предполагаемый результат:*

* уменьшение количества страхов у детей;
* снизится психоэмоциональное напряжение;
* владение детьми адекватными способами преодоления страхов через изобразительную деятельность.
* понимает свои и чужие эмоций, способность к конструктивному эмоциональному реагированию в ситуации переживания страха.

*Рекомендуемая литература:*

1. Дубровина, И.В. Руководство практического психолога [Текст]. / И.В. Дубровина. – М., 1995.
2. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей [Текст] / А.И. Захаров. - СПб.: Речь, 2007.-132 с.
3. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий [Текст] / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003.-256 с.
4. Орлова, Л.В. Психологическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами сенсомоторной арт-терапии (практикум для психологов, педагогов и родителей). [Текст] /Л.В. Орлова. – М.: Издательство «Весть» ГОУ ВПО «ШГПУ», 2006. - 92с.