**Конспект психологического занятия по коррекции страхов и тревожных состояний у детей 5-7 лет**

**Психологическое занятие по коррекции страхов и тревожных состояний у детей старшего дошкольного возраста "Боюськи"**

**Аннотация.** Занятие «Боюськи» третье в авторской программе «Я себя чувствую, я тебя понимаю».
**Основная цель программы:** профилактика социальной дезадаптации и психосоматических расстройств у детей с тяжелыми нарушениями речи через формирование эмоциональной дифференциации и рефлексивности.
**Задачи:**
• способствование концентрации внимания детей на собственных эмоциональных состояниях;
• способствование концентрации внимания детей на эмоциональных состояниях других людей;
• изучениебазовых эмоций (характер проявления, распознавание, адекватность выражения);
• способствование развитию адекватного проявления негативных эмоций;
• стимуляция самопознания и познания других людей.
Программа состоит из 10 занятий длительностью 25 минут (для детей старшего дошкольного возраста). Наиболее эффективным будет проведение занятий с подгруппой детей из 6-8 человек, причем подгруппа набирается случайным образом, чтобы обеспечить наиболее широкий спектр коммуникаций между детьми возрастной группы.
**Форма проведения занятий** - традиционный игровой психотренинг для детей дошкольного возраста.
**Цель занятия «Боюськи»** - психопрофилактическая работа с возрастными страхами у детей старшего дошкольного возраста.
**Ритуал начала «Дружба начинается с улыбки».**
Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

**Этюд «Ночные звуки»**
Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застает его в лесу. Идет дождь, завывает ветер. Деревья громко скрипят и гнутся под напором ветра почти до земли, а утенку кажется, что его хватают большие тем¬ные и мокрые лапы. Мечется утенок по лесу, пока не находит себе местечко в маленькой пещерке (под столом), где можно спрятаться. Он собирается в комочек и дрожит. (Демонстрация на примере игрушечного мягкого утенка).
Пока звучит музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие, пугающие звуки: завывают, ухают и т. п.
Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен.

**Конкурс «боюсек»**
Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.
Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его дол¬жен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь тем¬ноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребенок, получивший мяч, называет какой-ни¬будь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, напри¬мер: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, вы¬бывает из игры. В конце определяется победитель конкурса — это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек».

**«Закончи предложение»**
Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.
Детям предлагается по очереди закончить предложения: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...». «Мамы обычно боятся...» «Воспитатели обычно боятся...» При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испы-тывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

**Игра «Рыбаки и рыбки»**.
Для начала нам необходимо будет выбрать двух игроков-рыбок. Остальные ребята пусть встанут парами лицом друг к другу в две линии и возьмут друг друга за руки — это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Наша рыбка должна прополз¬ти на животе под сцепленными руками, которые при этом задева¬ют ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они берутся за руки и сами становятся сетью. (Процесс смены ролей повторяется 2—3 раза.)

**«Чужие рисунки»**
Цель: предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.
Детям показывают нарисованные другими детьми «страхи». Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков, и как им можно было бы помочь.

**«Очень страшное»**
Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.
Каждому из детей предлагается нарисовать рисунок на тему «Что-то очень страшное», а затем рассказать о нем. Беседа «Кто чего или кого боится на самом деле». Дети сообщают о своем опыте переживания страха, обсуждается возможность подружиться с ним: «Для этого я предлагаю вам поиграть со страхом.» (см. упражнения ниже)

**«Больница»**
Цель: вызвать у детей сопереживание объектам страха.
Детей просят закрыть глаза и представить какое-либо странное существо, которого обычно боятся все дети. После этого предлагают нарисовать того, кого они представили. Затем психолог сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Каждому ребенку нужно нарисовать на его лице страдание (слезы, повязку и т. п.). Затем взрослый рассказывает, что это существо очень боится идти к врачу, оно, так же как дети, не любит лечить зубы. Ребенку нужно превратиться в доброго и внимательного врача, которого никто не боится, и «вылечить» это страшное существо — нарисовать его заново, но уже веселым и счастливым.

**«Парикмахерская»**
Цель: снизить степень страха через придание объектам страха несвойственных им, непривычных характеристик.
Ведущий просит детей закрыть глаза и представить себе ка¬кое-нибудь страшное существо, которого обычно боятся все дети. Затем они рисуют то, что представили. После этого взрослый рас¬сказывает, что это существо — девушка, которая собирается вый¬ти замуж. Поэтому ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу. Ребенок выступает в роли парик¬махера, а затем визажиста, то есть рисует ей красивую прическу, подкрашивает глаза, надевает серьги и т. п. Если это существо мужского пола, то можно сделать красивую стрижку, нарисовать модный галстук, пиджак и т. п.

**Этюд «Что в углу».**
Садитесь поудобнее. Я вам прочитаю одну стихотворную историю.

**Что в углу?**
Что виднеется в углу
С черной тенью на полу,
Непонятное, немое,
Не пойму и сам какое,
Человек или предмет?
Ах, скорей зажгите свет!
Вдруг оно сейчас подскочит,
Утащить меня захочет?
Вдруг, издав ужасный стон,
Побежит за мной вдогон?
Схватит? Стащит одеяло?
Свет зажгли — мне стыдно стало.
Я ошибся. Виноват.
Это — дедушкин халат!
(А. Кушнир)
Что значит выражение «У страха глаза велики»?

**Ритуал окончания «Солнечные лучики»**
Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.