



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого- педагогической и медико-социальной помощи
Сортавальского муниципального района Республики Карелия
Центр психолого-медико-социального сопровождения**

Рабочая программа «Это Я»

Составитель программы:

Педагог-психолог ЦПМСС
Рожкова С.В.

г. Сортавала 2019

1. Пояснительная записка программы

1.1. Актуальность и перспективность программы

Данная программа направлена на снижение уровня тревожности дошкольника и младшего школьника. Важность этой задачи очевидна, поскольку именно в дошкольном и младшем школьном возрасте оформляется и укрепляется эмоциональная сфера ребенка. От особенностей эмоциональной сферы во многом зависит успешность обучения ребенка в школе.

Дошкольный возраст – важный этап в развитии ребенка. Это период, когда дети осваивают нормы и правила поведения, принятые в обществе, устанавливают отношения с взрослыми и сверстниками. Процесс социализации у многих протекает нелегко. В настоящее время растет количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью. Такие дети нуждаются в особом уходе и психологической помощи.

Среди дошкольников, поступающих в школу, много тревожных детей. При поступлении в школу у них могут возникнуть проблемы: неуверенность, страхи, так называемые школьные неврозы.

В последнее время в теории и практике дошкольного образования проблеме детской тревожности уделяется много внимания. К работе с такими детьми привлекаются воспитатели, родители, психологи.

Еще К.Д. Ушинский отмечал, как важно наблюдать за детской игрой для определения общего и интеллектуального здоровья детей. Если ребенок не выражает интереса к играм, пассивен или играет стереотипно и примитивно для своего возраста – это серьезный сигнал для взрослого: такой ребенок требует особого внимания, это «особенный» ребенок может быть, гений, а может быть, тревожный или неблагополучный.

Детский сад посещают дети с различными психологическими особенностями.

Одни с самого начала требуют постоянного внимания со стороны воспитателя, психолога и других специалистов дошкольного учреждения. Это, в первую очередь, дети гиперактивные, агрессивные, страдающие различными физическими или психологическими отклонениями (инвалиды, заикающиеся и т.п.). Но есть и такие дети, которые не сразу привлекают внимание воспитателя, да и родители не считают особенности таких детей значимой проблемой. Обычно лишь к шестому году жизни «своеобразие» таких детей начинает осознаваться и взрослыми, и самими детьми.

Недостаточное исследование тревожности в дошкольном возрасте затрудняет определение ее влияния на дальнейшее развитие ребенка. Как устойчивая характеристика, тревожность диагностируется уже в трехлетнем возрасте, что и предопределяет необходимость создания эффективного метода ее коррекции.

Коррекция тревожности дошкольников средствами игровой терапии наиболее глубоко и содержательно представлены в работах Н.Т. Аникеева, Л.С. Выготского, Л.М. Костиной, В.В. Лебединского, О.С. Никольской, В.И. Никитиной, Д.Б. Элькониной, А.М. Прихожан, Ч. Шеффер, Л. Кэрри и многих других.

1.2. Научная обоснованность программы

Л. М. Костина, автор программы, изучила опыт как отечественных, так и зарубежных представителей в области игровой терапии (Ю.Ф. Гребченко, Н.Н. Лебедева, С. Муштакас, Р. Ванфлитт и т.д.) и выяснила, что наиболее оптимальными методами психокоррекции в работе с детьми дошкольного возраста следует признать рисование, рассказывание сказок и развивающие игры.

Психолого-педагогическая обусловленность выбора игровой терапии как наиболее эффективного метода коррекции тревожности у детей определяются работами отечественных исследователей, таких как Л.С. Выгодский, В.И. Гарбузов, Д.Б. Эльконин и пр., которые подчеркивают, что при планировании коррекционных и психотерапевтических мероприятий упор следует делать на ведущую в данном возрасте деятельность. Поэтому при работе с дошкольниками большое распространение получили различные варианты игротерапии – метода коррекции, в основе которого лежит игра. Программа построена с учетом принципов построения коррекционно-развивающих программ:

1. Деятельностный принцип коррекции (А.Н.Леонтьев, В.Н.Мясищев, В.В. Рубцов, С.Л.Рубинштейн) – коррекционно-развивающая работа ведется через организацию активной деятельности ребенка, в ходе которой создается позитивная основа для сдвигов в развитии личности ребенка.
2. Принцип комплексности (Б.Г.Ананьев). К участию в коррекционно-развивающей программе привлекается ближайшее социальное окружение ребенка.
3. Принцип систематичности (Б.Ф.Ломов, К.К. Платонов). Задания проходят ряд этапов от простого к сложному. Уровень сложности доступен каждому ребенку, это позволяет поддерживать интерес в коррекционно – развивающей работе и возможность испытывать радость преодоления.
4. Учет эмоциональной сложности материала. Проводимые игры создают благоприятный эмоциональный фон, стимулируют положительные

эмоции. Акцентирование внимания на успехах детей позволяют повысить интерес к деятельности. Отрицательная оценка полностью исключена.

5. Принцип комфортной среды. Для успешности процесса необходимо, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно. Комфортная среда подразумевает, с одной стороны, уровень партнерских взаимоотношений педагога – психолога с ребенком; с другой стороны, ряд «средовых» факторов: мягкое освещение, удачное местоположение ребёнка относительно педагога - психолога и пр. Во время занятий используются задания, соответствующие возможностям ребенка; инструкция к играм формулируется в понятной ребенку форме; исключается негативная оценка действий ребёнка, поощряется фантазия и творческий подход.
6. Принцип безусловного принятия. Принятие ребёнка таким, какой он есть. Принятие внешнего вида и физического состояния, жизненного опыта, противоречий, ценностей, мотиваций, устремлений и желаний — все это является залогом успешности коррекционно-развивающей работы.
7. Принцип осмысления опыта. Проигрывая ситуации в играх, ребенок имеет возможность соотнести игру с реальной жизнью, найти способы решения своей проблемы.

1.3. Направленность и уровень программы:

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Тип представленной программы - развивающая.

Практическая направленность программы обусловлена перечисленной проблематикой детей с повышенной тревожностью.

Назначение программы – программа предназначена для коррекции и уровня тревожности детей дошкольного и младшего школьного возраста, обучению их способам самовыражения и установления межличностных взаимоотношений с другими детьми.

Цель программы - снижение уровня тревожности у детей.

Задачи:

1. повышение активности, самооценности ребенка;

2. помощь ребенку в овладении способами установления отношений с другими детьми;
3. оказание помощи ребенку в различении и определении собственных чувств и переживаний;
4. развитие способности эмоционального самовыражения.

1.4. Адресат.

Программа предназначена для детей 5 – 10 лет с признаками повышенной тревожности, заниженной самооценкой, трудностями в общении со сверстниками.

1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа включает в себя 10 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 30 - 40 минут. Форма проведения занятий: индивидуальная.

Программа реализуется в течение учебного года с момента поступления запроса от родителей или законных представителей ребенка.

Уровень программы: ознакомительный.

Продолжительность занятия зависит от возраста детей и варьируется от 20 до 40 минут.

Форма обучения: очная. При изменении условий обучения, допускается применение дистанционных образовательных технологий.

Форма проведения занятий: индивидуальная.

Количество занятий в неделю: 1 занятие с психологом в неделю.

1.6. Планируемые результаты реализации программы

- Улучшение показателей тревожности
- Преодоление коммуникативных барьеров
- Стабилизация эмоционального состояния
- Заинтересованность родителей и педагогов в развитии коммуникативных навыков ребенка и преодолении трудностей в поведении.

1.7. Система оценки достижения планируемых результатов

Результативность программы оценивается с помощью:

1. Наблюдение за характером выполнения заданий на занятиях;
2. Беседа с педагогами и родителями;
3. Результаты промежуточной и итоговой диагностики, включающей в себя следующие методики изучения уровня тревожности у детей:
 - Методика Темпла Р. , В. Амена, М. Дорки «Выбери нужное лицо»;
 - Методика А.Захарова «Страхи в домиках»;
 - Рисуночная методика «Кактус»;
 - Тест А.Щур «Лесенка»;
 - Тест Люшера.

Сравнение показателей по результатам тестирования, качеству прохождения повторяющихся заданий и результатам наблюдения за ребенком на различных этапах участия ребенка в программе является показателем успешности и эффективности программы.

2. Учебный план программы «Это Я»

№	Наименование этапа	Кол-во часов	Содержание работы	Количество теоретических часов	Количество практических часов
1	Подготовительный	Количество часов диагностик и в программу не входит.	Индивидуальное консультирование родителей по выявлению трудностей у детей. Информирование родителей о целях и задачах программы. Проведение первичной диагностики эмоциональной сферы ребенка.		
2	Основной	10 ч.	Индивидуальная работа с ребенком.	3	7
3	Заключительный	Количество часов диагностик и в программу не входит.	Проведение итоговой диагностики эмоциональной сферы ребенка Индивидуальное консультирование родителей по показателям динамики развития критериев. Заполнение анкет обратной связи.		
ИТОГО		10		3	7

3. Учебно - тематический план основного этапа программы «Это я».

Номер занятия	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Методическое обеспечение	Форма контроля
1	Первый цикл – «Это Я...»	снижение уровня тревожности, повышение активности, самооценности	1 ч.	0,3	0,7	Рисунки детей, игрушки, книги с иллюстрациями	наблюдение

		и ребёнка					
2	Первый цикл – «Это Я...»	снижение уровня тревожности, повышении активности, самооценности ребёнка.	1 ч.	0,3	0,7	Несколько картинок (вырезки из журналов), лист бумаги, фломастеры, карандаши.	наблюдение
3	Первый цикл – «Это Я...»	снижение уровня тревожности, повышении активности, самооценности ребёнка.	1 ч.	0,3	0,7	-	наблюдение
4	Первый цикл – «Это Я...»	снижение уровня тревожности, повышении активности, самооценности ребёнка.	1 ч.	0,3	0,7	-	наблюдение
5	Второй цикл: «Это Я и мои друзья».	снижение уровня тревожности в процессе межличностных взаимодействий через овладение способами установления отношений с другими детьми	1 ч.	0,3	0,7	Несколько карточек, разрезанных на две половинки; стулья, обручи, веревка.	наблюдение
6	Второй цикл: «Это Я и мои друзья»	снижение уровня тревожности в процессе межличностных взаимодействий через овладение способами установления отношений с другими детьми.	1 ч.	0,3	0,7	Макет телевизора с отверстием вместо экрана, карта – план «клада», «Клад».	наблюдение
7	Второй цикл:	снижение уровня	1 ч.	0,3	0,7	Бумага, фломастеры.	наблюдение

	«Это Я и мои друзья»	тревожности в процессе межличностных взаимодействий через овладение способами установления отношений с другими детьми.					
8	Третий цикл: «Это Я и мои чувства»	помочь ребёнку различать и определять собственные чувства, переживания и развить эмоциональное самовыражение	1 ч.	0,3	0,7	Набор картинок с изображением известных животных	наблюдение
9	Третий цикл: «Это Я и мои чувства»	помочь ребёнку различать и определять собственные чувства, переживания и развить эмоциональное самовыражение	1 ч.	0,3	0,7	Большое зеркало	наблюдение
10	Третий цикл: «Это Я и мои чувства»	помочь ребёнку различать и определять собственные чувства, переживания и развить эмоциональное самовыражение	1 ч.	0,3	0,7	Большое зеркало, мешочек.	наблюдение
ИТОГО			10	3	7		

4. Содержание рабочей программы «Это Я»

Первый цикл программы «Это – Я»

Занятие 1

«Я есть, Я буду».

Ребёнку предлагается рассказать, какой он сейчас: внешность, чувства, качества, поведение. По желанию ребёнка он может использовать для рассказа свои рисунки, предметы в комнате, иллюстрации в книжках, игрушки и другой воспитательный материал. Психолог может использовать аудио или видеозапись рассказа.

Затем ребёнку предлагается рассказать, каким он хочет стать: также внешность, поведение, чувства, качества. Здесь также могут использоваться вспомогательные средства для составления рассказа. Желательно, чтобы психолог использовал и на этом этапе аудио или видеозапись. После этого ребёнку предлагается прослушать (посмотреть) два рассказа и сравнить их. Если присутствуют отличия, то ребёнку самому предоставляется возможность придумать, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет.

«Это моё имя».

Ребёнку предлагается поискать в комнате какой-нибудь предмет, которому он мог бы дать своё имя. После того как ребёнок сделает выбор, ему предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки. Психолог помогает ребёнку в описании, а затем спрашивает, подходит ли это описание самому ребёнку.

Данная игра позволяет ребёнку с помощью переноса раскрыть свои слабые и сильные стороны.

Занятие 2

Игра «Это Я такой ...»

Ребёнку предлагаются несколько картинок (можно использовать вырезки из журналов). Он должен посмотреть на каждую, решить, какое хорошее качество здесь изображено, и сказать: «Это Я - такой ...» Например, если на картинке изображён сильный мужчина, то ребёнок должен догадаться, что здесь изображена сила. И ему нужно сказать «Это Я – такой сильный» и т. д. Желательно иметь два набора – один для девочек, другой для мальчиков.

Если ребёнок затрудняется выделить качества, изображённые на картинке, то психолог может спросить, что здесь нарисовано, и подвести его к названию нужного качества. Если ребёнок просто начинает быстро перебирать картинки, показывая пальцем, говорить: «Это я, это я, это я», - то психолог должен остановить его и спросить: «Ты какой (какая)?»

«Красивое имя (контур)»

Игра помогает повысить у ребёнка уровень самопринятия.

Психолог предлагает ребёнку написать своё имя на листе бумаги ярким фломастером. Если он пока не умеет писать, то имя напишет взрослый. При

этом ребёнок обязательно чётко читает написанное и обводит написанное имя пальцем.

Затем ребёнку предлагается разрисовать, украсить, раскрасить своё имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво.

Как вариант этой игры для разрисовывания может использоваться контур фигуры мальчика или девочки, соответствующий полу ребёнка. Тогда под контуром психолог спрашивает имя ребёнка и предлагает ему разрисовать уже не имя, а контур.

Занятие 3

«Зеркало»

Психолог и ребёнок встают друг напротив друга, и ребёнок начинает медленно выполнять различные движения, а психолог их повторяет. Затем они меняются ролями. При этом вначале психологу нужно выполнять заметные, крупные движения (кивать головой, поднимать руки и т.д.), а затем – более мелкие (шевелить пальцами, изменять мимику). Если во втором случае ребёнку никак не удаётся заметить изменения, тогда психолог может показать, на какую часть тела нужно обратить внимание.

«Жил – был один мальчик ...» («Жила – была одна девочка ...»)

Игра помогает ребёнку научиться рассказывать о себе без всякого стеснения, отмечая свои положительные качества и не скрывая отрицательных. Психолог начинает рассказывать сказку о мальчике (девочке), которого зовут так же, как и ребёнка, и который одет так же, как и ребёнок. Затем взрослый предлагает ребёнку помочь ему и продолжить сказку. Иногда он может направлять рассказ ребёнка, вставляя различные проблемные ситуации. Например, если ребёнок рассказывает: «...и мальчик пошёл гулять. Он гулял, гулял ...», - психолог может тут же добавить: «Как вдруг наступила ночь ...»
Дальше должен продолжить ребёнок.

Эту игру можно использовать в течение нескольких минут на каждом последующем занятии. Тогда ребёнку предлагается вспомнить и пересказать, что происходило с мальчиком раньше, а затем продолжить придумывание сказки.

Занятие 4

«Игра в ситуации»

Игра направлена на моделирование поведения ребёнка в конкретных жизненных ситуациях. Эта игра является вариантом предыдущей игры. Здесь ребёнку так же предлагается находить выход из проблемных ситуаций, которые ставит перед ним психолог. Разница состоит в предложении ребёнку конкретных случаев из его жизни не только вербальное, но и невербальное отыгрывание решения. Причём психолог может предложить ребёнку изобразить, как он обычно поступает и как можно поступить. Возьмём, например, ситуацию, когда ребёнок рассказывает стихи на утреннике. Психолог просит изобразить, как обычно ведёт себя ребёнок. Если ребёнок затрудняется это сделать, можно предложить просмотр видеозаписи или

взрослый может сам изобразить ребёнка. Затем психолог предлагает смоделировать поведение, где ребёнок не будет волноваться: теревить край шорт (платья), накручивать на палец волосы, смотреть только в угол или в сторону и т. д. Если ребёнок затрудняется это сделать, ему можно предложить прочитать стихотворение так, как читает артист, смелый мальчик и т. д. При возможности, желательно, показать видеозапись чтения стихов артистами для того, чтобы ребёнок мог скопировать их поведение.

Подобная тактика моделированная может использоваться с любыми ситуациями, где у ребёнка проявляется повышенный уровень тревожности. Однако необходимо помнить, что нельзя приводить в пример (показывать видеозапись) других детей группы, в которую ходит ребёнок.

«Зеркало»

Выполняется так же, как и на занятии 3.

Второй цикл – «Это Я и мои друзья»

Занятие 5

«Найди свою половинку»

Для проведения этой игры психолог должен подготовить несколько карточек, разрезанных на две половинки. В качестве усложнения игры могут использоваться неровные линии разреза.

Психолог перемешивает половинки и раздаёт их детям. Затем по сигналу каждый ребёнок должен найти соответствующую половинку. Здесь необходимо помнить, что в работе с тревожными детьми нельзя включать соревновательный момент, поэтому в конце игры можно похвалить детей за выполнение задания вообще, но не за быстроту. Если в ходе выполнения дети начинают торопиться или нервничать, то им необходимо помочь, предложив несколько способов нахождения пары.

После окончания игры можно поговорить с детьми о том, кто как нашёл свою половинку и какие ещё есть способы.

«Клеевой дождик»

Детям предлагается встать друг за другом и положить руку на плечо впереди сидящего. Затем психолог говорит, что прошёл клеевой дождик, дети приклеились и им нельзя расклеиваться. После чего он даёт команду, и все дети начинают двигаться. При условии усвоения детьми способа движения можно усложнить игру. Например, подняться и сойти со стула, пройти под столом, обойти вокруг обруча, пройти «гусиным шагом» и т. д.

Психолог может использовать игровую ситуацию, предлагая детям для выполнения не просто задания, а связанный рассказ.

Занятие 6

«Ищем клад»

Детям предлагается выстроиться в ряд по какому либо признаку. Например:

- по длине шорт и платьев, начиная с самых длинных;
- по длине шорт и платьев начиная с самого короткого;

- по цвету глаз начиная с самых светлых;
- по цвету глаз начиная с самых тёмных;
- по цвету волос начиная с самых светлых;
- по цвету волос начиная с самых тёмных и т. д.

Затем детям нужно разделиться на команды, например с самыми светлыми волосами и с самыми тёмными. Затем детям даётся задание найти с помощью карты – плана «клад», который спрятан в комнате.

Особенности использования этой игры с тревожными детьми состоит в том, что лучше давать задание найти «клад» отдельно каждой команде. Причём соревновательный момент включать нельзя, и если дети начинают торопиться и волноваться, психолог должен сразу же остановить их и объяснить, что главное в игре – это найти «клад», а не найти его быстро.

«Выключенный звук»

Для этой игры можно использовать большой макет телевизора с отверстием вместо экрана. Психолог по очереди предлагает детям садиться на стульчик «в телевизор». Затем он просит ребёнка рассказать детям какую-нибудь историю, например о том, как он шёл сегодня в детский сад. Через несколько минут психолог даёт команду, по которой ребёнок замолкает. Взрослый говорит детям: «У нашего телевизора выключился звук. Давайте попробуем понять, о чём нам рассказывает (имя ребёнка) без слов». Дети «озвучивают» рассказ ребёнка. Если рассказчика поняли неправильно необходимо повторить ещё раз.

Затем можно сменить рассказчика. Если детям не удаётся усидеть на стульчике «в телевизоре», то им можно разрешить после «выключения звука» встать рядом с макетом.

Игру можно использовать на нескольких занятиях желанию детей.

Занятие 7

«Игра подарок»

Все дети сидят в круге. Психолог предлагается каждому подарить соседу подарок, но не настоящий. Для этого ребёнку нужно руками изобразить, что он дарит, сказать что – то приятное и преподнести подарок. По окончании игры можно спросить у детей, что им подарили, и сопоставить, насколько верно они это поняли.

Как вариант игры можно использовать не конкретное название предмета, а название его свойств, например: «Мне подарили что – то большое и мягкое».

«Ладонки»

Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести её по контуру. Затем психолог просит на каждом получившемся пальце написать что-нибудь хорошее о себе. Если дети ещё не умеют писать, то они могут нарисовать.

После этого ведущий собирает «ладонки», читает их группе, а дети угадывают, чья это «ладонка».

Третий цикл – «Это Я и мои чувства».

Занятие 8

«Звериные чувства»

Для проведения игры необходим набор картинок с изображением известных животных. Психолог раскладывает по очереди перед ребёнком картинки и просит назвать основные качества животного: например, зайчик – страх, боязливость; лев – смелость; лиса – хитрость; филин – ум и т. д.

Затем психолог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит ребёнка описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребёнок затрудняется это сделать, психолог может ему помочь. Например, психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким «звериным чувством», которое похоже на твоё».

Ребёнок может сказать, что он почувствовал себя как зайчик – он испугался. Психолог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал?.. Ты был бы кто?». Ребёнок может сказать, что он был бы умный, как мудрый филин: он быстро убрал бы все осколки и мама ничего бы не узнала. В таком случае с ребёнком нужно поговорить о том, на какой больше похож его поступок на умный или хитрый? Далее можно обговорить варианты поведения, предлагая ребёнку рассказать, как бы повели в этой ситуации другие животные.

При проведении этой игры желательно избегать оценок поведения ребёнка, так как основная цель здесь – не нравственное воспитание, а научить ребёнка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

«Стрелялки».

Ребёнку предлагается рассказать о том, что он сейчас чувствует, какое у него настроение. Затем психолог предлагает ребёнку сесть по удобнее, закрыть глаза и представить, что у него в голове есть узенький коридорчик, который заканчивается дверкой. Эта дверка закрыта, но если ребёнок захочет, то он всегда может её открыть и с силой «выстрелить» в небо (в потолок) все свои ненужные чувства, например гнев, обиду, злость, страх и т. д., а потом опять закрыть дверку.

Если во время занятия у ребёнка хорошее настроение, то можно предложить ему поучиться стрелять хорошими чувствами.

Занятие 9

«Подарок»

Выполняется так же, как на занятии 7 второго цикла.

Если третий цикл проводится в индивидуальной форме, то игру можно проводить в паре ребёнок – психолог.

«Вылеплялки»

Игра проводится перед большим зеркалом, установленным на подставке или прикреплённым к стене. С помощью этой игры ребёнок учится распознавать чувства по лицам людей и передавать свои чувства с помощью мимики.

В первой части игры психолог предлагает ребёнку изобразить, какое у него лицо, когда он сердится, боится, радуется и т. д. Если ребёнок затрудняется это сделать, то психолог показывает образец, который ребёнок должен скопировать. После закрепления за каждой мимической маской названия чувства можно переходить ко второй части игры.

Ребёнок садится перед зеркалом, психолог руками «лепит» на лице ребёнка мимическую маску. Ребёнок должен угадать, какое чувство изображает психолог на его лице. Затем можно поменяться ролями, когда лепить будет ребёнок, а угадывать – психолог.

В конце занятия психолог говорит ребёнку о том, что, когда ему плохо, он может сам руками растянуть улыбку и посмотреть на себя в зеркало. Тогда настроение обязательно улучшится.

Занятие 10

«Волшебный мешок»

Перед проведением игры ребёнка просят рассказать, какое у него настроение, что он чувствует. Затем психолог показывает ребёнку мешочек и говорит, что он волшебный и что в него можно сложить все свои ненужные чувства, например, гнев, обиду, злость, страх и т. д. Ребёнку предлагается сделать это, имитируя движениями складывания. Затем психолог завязывает мешочек и предлагает выбросить его в мусорный ящик. То же может проделать и ребёнок со своими чувствами.

«Вылеплялки»

Выполняется так же, как и на занятии 9.

5. Система условий реализации программы

5.1. Структура и содержание программы

Структура занятия:

Каждое занятие включает с себя две игры. Однако количество игр и количество их повторений может изменяться в зависимости от желаний ребёнка, его индивидуальных возможностей и продолжительности занятия. Общая продолжительность занятия не должна превышать 40 минут.

Для проведения занятий необходимо отдельное помещение, желательно расположенное вдали от музыкального и спортивного зала или других источников повышения шума. При групповой работе возможно проведение занятий на улице при условии присутствия необходимого материала для организации коррекционных игр. Здесь, так же как и при проведении предыдущей программы, психолог должен исключить вмешательство других детей или взрослых в процесс игровой терапии.

Содержание программы (общая характеристика)

Структура программы состоит из трех этапов: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе осуществляется:

- индивидуальное консультирование родителей;
- индивидуальная диагностика эмоциональной сферы ребенка.

Основной этап предполагает проведение индивидуальных занятий с ребенком. Основной этап программы «Это Я» реализуется в течение учебного года с момента поступления запроса от родителей или законных представителей ребенка.

Заключительный этап включает в себя:

- индивидуальное консультирование родителей;
- индивидуальная диагностика эмоциональной сферы ребенка.

В программу включены три цикла игр, которые направлены на снижение уровня тревожности у детей. Для повышения эффективности психокоррекционного процесса желательно соблюдать предложенную последовательность циклов. Первый цикл рассчитан на индивидуальную работу с ребёнком для повышения психокоррекционного эффекта и достижения целей, поставленных в этом цикле.

Второй цикл требует включения ребёнка в группу сверстников. Желательно, для групповой работы психолог подобрал детей, с которыми тревожный ребёнок не находится в конфликтных отношениях. Позже можно повторить игры данного цикла с включением всех детей группы образовательного учреждения, которую посещает ребёнок.

Примечание: В силу того, что в ЦПМСС сложно сформировать группу детей одного возраста с подходящим спектром трудностей эмоциональной сферы, педагог-психолог во втором цикле программы взаимодействует с воспитателем группы детского сада, которую посещает ребенок. В центре специалист реализует второй цикл программы в индивидуальном формате работы, обучая ребенка необходимым навыкам. А в образовательном учреждении педагог закрепляет у ребенка полученные навыки, включая его в групповую работу со сверстниками.

На занятиях третьего цикла может быть использована как индивидуальная, так и групповая форма организации занятий. Выбор формы может быть обусловлен как желанием и особенностями ребёнка, так и возможностями самого психолога.

Первый цикл – «Это Я» - включает в себя игры, основная цель которых состоит в снижении уровня тревожности, повышении активности, самооценности ребёнка. Данный цикл состоит из 4 занятий.

Второй цикл - «Это Я и мои друзья» - включает в себя игры на снижение тревожности в процессе межличностных взаимодействий через овладение способами установления отношений с другими детьми. Данный цикл состоит из 3 занятий.

Третий цикл – «Это Я и мои чувства» - включает в себя игры, основная цель которых – помочь ребёнку различать и определять собственные чувства, переживания и развить эмоциональное самовыражение. Данный цикл состоит из 3 занятий.

5.2. Основные процедуры и технологии

Каждое занятие обязательно включает в себя методы, приемы и процедуры, способствующие снижению тревожности у детей, а именно:

- Элементы сказкотерапии;
- Элементы арт-терапии;
- Игры на развитие навыков общения;
- Подвижные игры;
- Игры для развития творческих способностей;
- Игры на распознавание эмоций;
- Релаксационные упражнения.

5.3. Показания и противопоказания к применению

Показания к применению:

- Заявление родителей;
- Дети с повышенной тревожностью
- Дети с низкой самооценкой;
- Дети, испытывающие трудности межличностного общения.

Противопоказаний нет.

5.4. Требования к условиям реализации программы

Требования к педагогу-психологу, работающему по программе:

- Психологическая компетентность (психологическое образование);
- Наличие знаний и опыта работы;
- Доброжелательность, открытость;
- Ответственность за жизнь и здоровье детей;
- Соблюдение гигиенических правил.

Занятия проводятся в отдельном кабинете.

Для занятий необходимы: вырезки из журналов, бумага для рисования, цветные карандаши и фломастеры, игрушки, изображения животных, карточки-половинки, карта-план, «клад», фигуры мальчиков и девочек, ковровое покрытие, зеркало, спортивный инвентарь.

Основанием для зачисления на курс коррекционно-развивающих занятий могут являться результаты психологического обследования, рекомендации педагогов, пожелание родителей.

6. Список литературы

1. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка, М.: 1993;
2. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха, СПб.: 1995;
3. Игра дошкольника / Под ред. С. Л. Новоселовой. М. 1989;
4. Катыгин Ю. А. и др. Связь тревожности как свойства личности с некоторыми психофизиологическими характеристиками //Психофизиология. Л. 1979;
5. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми, СПб.: 2001;
6. Лебедева Н. Н. Принципы и методы игровой терапии / Под ред. А. Г. Лидерса. М.: 1997;
7. Левис Ш. Ребенок и стресс. СПб.: 1999.