

Занятие по коррекции детских страхов для детей дошкольного и младшего школьного возраста (страх темноты).

Тема: «В темной комнате».

Цель: устранение, либо частичное обесценивание страха темноты, повышение самооценки, развитие творческого мышления, воображения, способности концентрироваться.

Время: 30 - 40 минут.

Материал и оборудование: лист бумаги А4, цветные карандаши, стикеры, пластилин, изображение градусника, музыкальный центр, бланки к тестовым заданиям, упражнениям

1. Упражнение «Пальчики».

Цель: настрой ребенка на дальнейшую работу, повышение эмоциональности, эмпатии.

Техника проведения: ребенку предлагается поздороваться с педагогом-психологом пальцами и поприветствовать друг друга словами.

Инструкция: сейчас мы будем с тобой здороваться друг с другом необычным образом. Будем приветствовать пальчиками, и произносить слова «Добрый день».

2. Упражнение «Градусник настроения».

Цель: определение настроения ребенка.

Материал: изображение градусника, стикер.

Техника проведения: ребенка просят отметить на градуснике стикером свое настроение.

Инструкция: перед тобой находится изображение градусника, отметь, пожалуйста, на шкале стикером свое настроение. Чем выше шкала температуры, тем лучше твоё настроение.

3. Сказка «Бум-бум-бум» (Михаил Андрианов).

Цель: коррекция страха темноты.

Техника проведения: педагог-психолог зачитывает ребенку сказку, и после этого идет ее обсуждение.

Инструкция: сейчас я прочитаю тебе прекрасную сказку. Понравилась ли тебе сказка?

Вопросы к сказке:

- Чего боялись Вика и Алена?
- Это действительно было так страшно, как им казалось?
- Как они смогли перебороть свой страх?

4. Упражнение «Мой талисман-помощник».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие воображения.

Материал: пластилин.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает ребенку слепить из пластилина талисман. В завершении занятия он с помощью заклинания превращает талисман в волшебный.

Инструкция: ты знаешь, что издревле у людей были талисманы, которые защищали их от страхов. Сегодня я предлагаю сделать свой собственный волшебный талисман, который поможет тебе справиться с любой ситуацией, защитить от любых неприятностей. Для этого понадобится все твое воображение и умелые руки.

Как хорошо у тебя получилось! А чтобы твой талисман стал волшебным, положи его перед собой, поднеси к нему ладони, опусти голову и шепотом повторяй за мной заклинание:

Ты теперь мой талисман!

Ты помогаешь мне бороться с любыми страхами.

Раз, два, три, четыре,

Не один я в этом мире,

Я со страхом поборюсь,

Ничего я не боюсь!

Отлично, теперь этот талисман твой помощник и защитник. Давай вместе произнесем: «Я смелый!».

5. Упражнение «Давай вместе бояться!».

Цель: развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы ребенка.

Техника проведения: педагог-психолог зачитывает, а ребенок выполняет определенные действия.

Инструкция: сейчас я зачитаю, а ты выполнишь следующие действия.

А теперь давай позволим себе побояться всласть!

Пусть наши зубы стучат как барабанные палочки, а по спине бегут 40000 мурашек! У страха глаза велики, а наши глаза пусть станут еще больше, кричи от страха громко «Ма-а-ма-а». Думаю, что раньше ты так не умел бояться. Страх был вовсе не страх, а так – легкое беспокойство.

6. Сеанс в сенсорной комнате.

Цель: устранить состояние психомышечного напряжения, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Материал: музыкальный центр.

Техника проведения: звучит спокойная, расслабляющая музыка. Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытягивает вдоль туловища, ноги выпрямляет, слегка раздвигает. Ему можно также предложить расположиться в кресле «Трансформере», сухом бассейне.

Можно использовать интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Педагог-психолог произносит релаксационный текст.

Инструкция: расположись удобно, где захочешь, например, можно лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить, слегка раздвинуть. Можно удобно расположиться в кресле «Трансформере» или сухом бассейне. Подумай, где тебе наиболее удобно и расположись.

«Избавление от тревог»

Расслабься и представь, что ты сидишь на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит тебе. Оно ярче тысяч солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают твою голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются твои огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают твоё тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Ты избавлен от тревог, ты очищен, тебе светло и радостно!

7. Упражнение «Градусник настроения».

Цель: определение настроения ребенка.

Материал: стикеры, изображение градусника.

Техника проведения: ребенка просят отметить на градуснике стикером свое настроение.

Инструкция: перед тобой находится изображение градусника, отметь, пожалуйста, на шкале стикером свое настроение. Чем выше шкала температуры, тем лучше твоё настроение.

8. Обратная связь.

Цель: узнать мнение ребенка о занятии.

- Что понравилось на сегодняшнем занятии?
- Какие задания вызвали затруднения?
- Какие задания выполнил без затруднений?

9. Упражнение «Пальчики».

Цель: развитие положительного отношения друг к другу, эмоциональности.

Техника проведения: педагог-психолог прощается с ребенком пальцами и они называют друг друга по имени.

Инструкция: занятие подошло к концу, и мы будем с тобой прощаться друг с другом необычным образом. Мы будем прощаться каждым пальчиком, и называть друг друга по имени.

Сказка «Бум-бум-бум» (Михаил Андрианов).

Бум-бум-бум, - что-то постучало в тёмной комнате.

- Мне страшно, кто это? - спросила Вику Алёнка, натягивая на себя одеяло до самых глаз.

Не знаю, но кто-то здесь есть, - косясь по сторонам, прошептала Вика. - Вот так почти каждую ночь в моей комнате, то бум-бум-бум, то тук-тук-тук.

- Мамочки, я боюсь, я сейчас умру от страха.

- Не бойся, скоро это пройдет.

Натянутое к глазам одеяло не могло успокоить маленькую Аленку и не могло спасти её от темных углов и черных теней на стене. Было все равно страшно, и она попросилась в постель к Вике. Теперь девочки лежали, тесно прижавшись друг к другу.

- Почему это только в моей комнате всё время страшное происходит? - думалось Вике.

- Как будто каждую ночь ко мне кто-то приходит, чтобы нарочно попугать.

И вдруг опять: бум-бум, тук-тук.

- Мамочки, это кто-то за занавесками в окно стучится, - тихо взвизгивая, прошептала Алёнка.

- Нет, это за старым шкафом кто-то притаился. Видишь, вон там, в углу, из-за шкафа черное круглое торчит. Это, наверное, его голова выглядывает и подсматривает.

- Это не голова, а нора черной крысы, которая к себе в нору затаскивает. Помнишь, как в Буратино?

- Ага, помню, она ещё Буратино к себе чуть ли не затащила, - прошептала Вика и подтянула к себе свесившееся с кровати одеяло.

Обе девочки на всякий случай подвинулись к стене, подальше от края кровати.

Опять послышалось: бум-бум-бум и сразу же тук-тук. Тишина. Только слышно, как сердце от страха колотится. Хоть кричи изо всей силы и зови на помощь.

Вдруг Аленка как толкнет локтем:

- Смотри, смотри.

- Где?

- Там, занавески.

- Что занавески?

- Они шевелятся.

Занавески и вправду внизу еле заметно двигались, хотя дверь на балкон и форточка были закрыты.

Наступило жуткое молчание. Две пары глаз уставились на занавески и ловили каждое их движение. Обеим хотелось с криком выбежать из комнаты, но было уже очень поздно, в доме все давно спали. Тишину наконец-таки прервала Вика:

- Ты знаешь, мне папа говорил о том, что когда человек боится, то к нему притягиваются всякие страшные мысли других людей и начинают ещё больше его пугать.

- Да, а вот мой папа говорил о том, что чтобы перестать бояться, нужно подойти к страшному месту и дотронуться до него рукой, тогда страхи сразу проходят.

- А давай так и сделаем и до занавесок дотронемся, -предложила Вика.

- Не-а, я боюсь, мне страшно, вдруг там кто-то есть.

- Да не бойся, я впереди буду, давай руку.

Девочки взялись за руки, встали с кровати и медленно стали приближаться к окну. Было очень страшно, но все-таки Вика дотронулась до занавески, а за ней и Аленка тоже. И действительно, как говорил Аленкин папа, страха стало меньше. По полу босые ноги девочек почувствовали холодный ветерок. Он спускался от холодного окна и еле заметно раскачивал занавески. Вика набралась смелости и чуть-чуть отодвинула занавески - за ними никого не было, а за окном все было в снегу и светила луна. Вдруг с краю от окна Аленка заметила черный толстый провод, который раскачивался на ветру, вскоре он ударился о стекло: бум-бум, а потом сразу же о раму: тук-тук.

- Так вот, кто это, оказывается, стучался и пугал нас, - прошептала Вика, - ведь это же просто порванный бельевой шнур. Девочкам сразу же стало легче, и страх почти совсем пропал.

- А давай точно так же до того черного и круглого, что за шкафом, тоже вместе дотронемся, - предложила Вика.

- Давай, только, чур, ты опять первая.

И девочки медленно направились к шкафу. Подойти к шкафу и протянуть руку к темному и круглому было совсем не просто. В голову стали лезть страшные мысли про черную крысу. Но когда Вика с Аленкой подошли к шкафу совсем близко, то разглядели, что темное и круглое - это всего лишь мягкий игрушечный Викин ежик.

- Как я раньше не догадалась, - подумала Вика, - целую неделю его боялась.

Девочки, по очереди потрогав ежика, достали его из-за шкафа, и Вика взяла его к себе в постель. Теперь им было совсем не страшно, а когда опять послышалось бум-бум-бум, они обе даже фыркнули от смеха. Ведь теперь они все знали, а если знаешь, то перестаешь бояться.

Рекомендации родителям.

- Понимание чувств и желаний ребёнка, его внутреннего мира.
- Положительный пример родителей, которые признали свои страхи и поделились методом их преодоления.
- Перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребёнком.
- Гибкость и непосредственность в воспитании.
- Уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля.
- Безусловная любовь и сильная вера в возможности своего ребёнка преодолеть страх темноты.
- Нельзя винить, либо ругать и наказывать ребёнка за то, что он боится, что он такой незащитный и несчастный, поскольку во всём он зависит от родителей, что ждёт их поддержки. Дети таких родителей часто начинают скрывать свой страх, при этом проблема не решается, а уходит глубже на уровень бессознательного. И уже оттуда влияет на ребёнка, вызывает резкие перепады настроения, вызывает возбуждённое состояние, агрессию, иногда даже болезнь сердца, т.к. *ребёнок всё время контролирует свои эмоции, старается не показывать родителям своего страха. Он очень долго находится в напряжённом состоянии, что может сказаться на его физическом и психическом здоровье.*
- Не следует чересчур опекать и ограждать ребёнка от внешнего мира, от контакта с возможным раздражителем. Страх он не столько во внешнем мире, сколько во внутреннем мире ребёнка. Тревожно-мнительная домашняя обстановка только усиливает страхи.
- Родители могут использовать проективные методики для снятия напряжения и тревожности у ребёнка в связи с переживанием сильных эмоций. Ребёнку предлагается нарисовать свой «страх темноты», при этом необходимо обратить внимание на цвета, которые выбирает ребёнок, чтобы можно было видеть динамику его отношения к страху. Можно резать страх, сжигать его, комкать, рвать, залепливать пластилином.
- Для детей постарше наиболее эффективным методом является искренняя беседа с родителями, которые делятся своими детскими страхами и тем, как они это преодолевали. А значит, могут поделиться своим успехом и вселить в своего ребёнка уверенность в своих силах, веру в то, что он справится. «Я знаю, что если у меня получилось преодолеть свой страх, то ты тем более сможешь преодолеть свой». Можно предложить нарисовать «Портрет моего страха» простым карандашом, а потом на этом рисунке можно гуашью нарисовать цветы, небо, облака, то есть закрасить его, чтобы из страшного он

стал нестрашным. Да ещё можно пофантазировать на тему «Что случилось с моим страхом» или придумать историю о том, «Как я преодолел свой страх». Можно играть в пятнашки, жмурки в комнатах с закрытыми шторами и включёнными лампами на столе. Эти игры очень эффективно снимают боязнь темноты, активируют жизненную энергию и придают уверенность в себе.

- *Ребёнок и родители держат очень крепкую эмоциональную связь, поэтому важно, чтобы родители не сомневались в возможностях своего ребёнка.*
- *Родители всегда для ребёнка играют роль защитников, тех на кого можно положиться. Поэтому именно они являются ключевой фигурой в разрешении страхов у ребёнка.*
- *Если родители общаются с ребёнком, уделяют ему время, проявляют свою заботу и любовь, то у ребёнка формируется чувство безопасности, а значит, он уверен в себе. Под влиянием родителей у ребёнка формируется установка на преодоление страхов.*
- *Поддержка родителей и уверенность ребёнка в своих силах вот ключ к решению вопроса в преодолении боязни темноты.*