

# Психологический курс «В школу без страхов».

**Разработчик программы:**

Шамиловская С.В.,  
педагог – психолог  
МОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа №2 п.Пангоды»

п. Пангоды  
2011г.



## Модифицированная рабочая программа, направлена на:

- ✓ оказание помощи детям в преодолении интеллектуальных и эмоциональных трудностей;
- ✓ на работу с социальными страхами (страх опоздания в школу, плохой оценки и пр.);
- ✓ страхом одиночества;
- ✓ боязнью животных;
- ✓ сказочных персонажей;
- ✓ темноты и страшных снов;
- ✓ нападения бандитов;
- ✓ страхом смерти.

Безусловно, в зависимости от выявленной у детей проблематики содержание программы может и должно меняться.



## **Целевая группа:**

Занятия проводятся в группе первоклассников в количестве 4 – 8 человек и подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес.

## **Периодичность:**

Программа рассчитана на 19 занятий по 30-40 минут 1 раз в неделю, с сентября по январь месяц включительно.

## **Цель:**

- Помочь детям преодолеть интеллектуальные и эмоциональные трудности
- Коррекция детских страхов и снижение тревожности.

## **Задачи:**

- Развитие познавательной сферы.
- Снятие состояния психологического дискомфорта.
- Коррекция тревожности и страхов.
- Обучение навыкам преодоления страхов.
- Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения и преодоления затруднений в учёбе.



Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг - это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

### **Структура игрового занятия:**

- Ритуал приветствия – 2 минуты.
- Разминка - 10 минут.
- Коррекционно-развивающий этап- 20 минут
- Подведение итогов- 6 минут.
- Ритуал прощания – 2 минуты.



Программа опирается на классические психологические подходы и методы.

- 1. Одним из основополагающих является арт-терапевтический метод (рисование, лепка, коллаж, аппликация, работа с фольгой). Это во многом связано с его наглядностью, яркостью, доступностью заданий для детей младшего школьного возраста. Кроме того, дети стремятся к творчеству и самовыражению и арт-терапия дает им эту возможность.
- 2. Куклотерапия — метод, позволяющий ребенку, во многом эгоцентричному, встать в позицию другого человека, посмотреть на ситуацию со стороны и находить в ней ресурсы. К тому же кукла помогает снизить напряженность, остроту эмоционального восприятия проблемы и построить адекватную защиту: «Это происходит не со мной, а с куклой». Драматизация — разыгрывание, в частности и на куклах, ситуаций, вызывающих у детей тревогу, и нахождение выхода из них — символического или конкретного.
- 3. Метод релаксации, мышечного и эмоционального расслабления ребенка с помощью музыкального сопровождения и соответствующего текста, обычно завершает занятие наряду обратной связью. Обратная связь — обмен впечатлениями, мнениями, групповая и индивидуальная рефлексия участников.



# Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Цель занятия	Элементы содержания	Реквизит
1	20.09.11	«ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я»	<b>Цель:</b> знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем»</li> <li>2. Упражнение «Доброе утро...»</li> <li>3. Упражнение «Что я люблю?»</li> <li>4. Упражнение «Угадай по голосу»</li> <li>5. Упражнение «Лягушки на болоте»</li> <li>6. Упражнение «Художники – натуралисты»</li> </ol>	<b>Материалы к занятию:</b> музыкальное сопровождение, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.
2	27.09.11	«МОЁ ИМЯ»	<b>Цель:</b> раскрытие своего «Я», Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Росточек под солнцем»</li> <li>2. Упражнение «Узнай по голосу»</li> <li>3. Игра «Моё имя»</li> <li>4. Игра «Разведчики»</li> <li>5. Рисование самого себя</li> <li>6. Упражнение «Доверяющее падение»</li> <li>7. Упражнение «Горячие ладошки»</li> </ol>	<b>Материалы к занятию:</b> магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.
3	04.10.11	«НАСТРОЕНИЕ»	<b>Цель:</b> осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Росточек под солнцем»</li> <li>2. Упражнение «Возьми и передай»</li> <li>3. Упражнение «Неваляшка»</li> <li>4. Упражнение «Превращения»</li> <li>5. Рисование на тему «Моё настроение»</li> <li>6. Упражнение «Закончи предложение»</li> <li>7. Упражнение «Пружинки»</li> <li>8. Упражнение «Горячие ладошки»</li> </ol>	<b>Материалы к занятию:</b> музыкальное сопровождение, краски, альбомные листы; «пружинки» на отдельных листах.
4	11.10.11	«НАСТРОЕНИЕ»	<b>Цель:</b> осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Росточек под солнцем»</li> <li>2. Упражнение «Злые и добрые кошки»</li> <li>3. Игра «На что похоже моё настроение?»</li> <li>4. Упражнение «Ласковый мелок»</li> <li>5. Упражнение «Угадай что спрятано в песке?»</li> <li>6. Рисование на тему «Автопортрет»</li> <li>7. Упражнение «Горячие ладошки»</li> </ol>	<b>Материалы к занятию:</b> магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

# ЗАНЯТИЕ 1.

## «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.

**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.

**Коррекционно-развивающий этап:**

- **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 .
- **Упражнение «Что я люблю?»** Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.
- **Упражнение «Угадай по голосу»** Один из игроков выходит за двери, 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 «Художники – натуралисты»** Дети рисуют совместный рисунок по теме «Следы невиданных зверей».

**Ритуал прощания.**



**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

