**Программа тренинга по работе с тревожными детьми**

**12 дней по 2 часа для младших школьников.**

 Работа по коррекции тревожных школьников проводится в тесной взаимосвязи с родителями и педагогами.

 **Цель программы**: Коррекция тревожности у учащихся младшего школьного возраста.

**Задачи программы:**

1. Снять эмоциональное напряжение.
2. Учить детей понимать свои чувства, чувства других людей и рассказывать о них.
3. Осуществить поведения детей с помощью ролевых игр.

 **Занятие 1.**Цель: Снятие напряжения среди участников, осознание самого себя.

Для достижения цели проводится игра «Волшебное слово».

Знакомство. Дети входят в кабинет психолога и располагаются вокруг круглого стола в центре комнаты.

Ведущий напоминает учащимся о важности некоторых «волшебных слов»: спасибо, пожалуйста, будьте любезны. Участники по кругу должны приветствовать друг друга «волшебными словами».

Проводится анкета «Общее знакомство с классом».

1. С каким чувством ты идешь обычно в школу?

А) С удовольствием.

Б) Без удовольствия.

В) С плохим настроением.

2. Какой урок вы посещаете с желанием?

3. Какой урок вы посещаете без желания?

4. Какие внешкольные объединения вы посещаете?

5. Какие положительные, на твой взгляд, качества тебе присущи?

6. Какие отрицательные качества ты в себе находишь?

7. Чем занимаешься в свободное время?

8. Есть ли у вас друзья среди одноклассников?

9. Есть ли среди ваших одноклассников те, с которыми вы конфликтуете?

10. Имеете ли вы друзей вне класса?

 **Занятие 2.**Цель: Снятие тревожности, создание атмосферы взаимопонимания и заинтересованности, развитие воображения.

 Музыка «Море покоя».

 Ведущий. Сложите ладони лодочкой, так, чтобы между ними осталось небольшое пространство. Хорошо. Теперь представьте себе, что между ладонями у вас оказался маленький теплый светящийся шарик. Почувствуйте, какой он мягкий, теплый, пушистый, светится каким-то светом...

 Чтобы лучше представить себе этот свет, можете закрыть глаза. Какой он? Он может быть ярким или тусклым, ровным или переливающимся. Представьте себе, что этот светящийся теплый шарик у вас в руках...

 А теперь оставьте этот шарик в правой руке и протяните эту руку своему соседу справа, а левой рукой прикройте такой же шарик в руке соседа слева. Хорошо.

 Вы снова чувствуете этот теплый светящийся шарик в вашей правой руке... Интересно сравнить ощущения в правой и левой руке. Какая из них теплее? Какая тяжелее?

 Представьте себе теперь, что теплый шарик начинает двигаться по вашей правой руке вверх, к локтю, плечу, переходит на другое плечо, опускается по левой руке... Вот он уже под вашей левой ладонью, греет, греет и — входит в ладонь соседа, двигаясь по его руке все выше, потом переходит на его другую руку, затем все дальше, дальше — от человека к человеку.

 Ваш светящийся шарик — кусочек энергии. Он двигается по кругу и возвращается к вам. И вот он снова на вашей правой ладони. Соедините опять ладони лодочкой и направьте их к центру стола.

 Представьте себе, что ваш светлый шарик превращается в луч и, сливаясь с другими лучами, исходящими от ваших товарищей, создает мощный поток света, теплый приятный поток. Он как будто все разрастается и постепенно окутывает всех нас, сидящих здесь, как теплый светящийся кокон, внутри которого мы в полной безопасности.

 Побудем в этом состоянии еще немного.

 Теперь постепенно начнем уменьшать наши лучики. Кокон становится прозрачнее, прозрачнее — и вот уже только покой и безопасность остались с нами.

 И мы открываем глаза...

 Дети по кругу представляются и говорят о своих ощущениях во время этого упражнения.

 Ведущий. Ну вот, волшебное пространство мы с вами создали, теперь можно начинать.

 Проводится игра «пассажир и таможенник».

Ведущий «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, умении понять душевное состояние. Итак, наша группа - пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них контрабандист. Он пытается вывести из страны редкое украшение (можно использовать булавку). «Итак, кто хочет быть таможенником?». Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы по желанию, прячет у себя булавку, после чего выпускают таможенника. Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить «Кто из них, провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему представляют две или три попытки. После того как в роли таможенника побывали двое – трое участников, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались определяя «контрабандиста».

**Занятие 3.**Цель: Создание предпосылок для личностного роста.

Ведущий. В некотором царстве, в некотором государстве жили-были... Кто? (Дети угадывают, а тем временем из-под стола вылезают куклы «дед» и «баба». Далее сказка разыгрывается.)

Много лет они прожили, а детей не нажили. Грустно им было на свете, одиноко на старости лет своих. Старуха огород разводила, дед на охоту хаживал, а то и рыбу промышлял.

Вот как-то раз и говорит дед:

— Пойду-ка я в лес на охоту. Давненько у нас дичи не было...

Взял лук да стрелы и пошел, куда глаза глядят. Ходил дед, бродил, да не было ему в тот день удачи. Все-то стрелы он расстрелял, а ничего не добыл. Уж день к закату стал клониться...

Устал дед, сел под куст отдохнуть, да так и обмер: под кустом — гнездо, а в гнезде — десять яиц (по числу детей в группе).

Обрадовался дед: «Хоть яиц добуду, все же старухе хоть что принесу!» Раскрыл дед суму да сложил туда все яйца из гнезда. И радостный домой отправился. Идет, песни распевает, а не знает того, что в суме той — дыра... И стали из сумы яйца через эту дыру вываливаться. Упадет яйцо на дорогу да разобьется, а оттуда (вот чудо чудное, диво дивное) добрый молодец выскочит, аль красна девица. Выскочит да за дедом и пристроится шагать.

А дед идет себе, ничего не замечает. Только у самой избы, когда уж последнее яйцо на дорогу выпало, удивился дед — что-то сума больно легкая стала. Заглянул в суму, охнул, оглянулся... да так с открытым ртом и замер. Стоят за ним в ряд десять детей: добрые молодцы да красные девицы, стоят и улыбаются.

Спрашивает дед:

— Вы кто таковы будете? Откуда взялись?

Выступает вперед меньшой молодец и говорит:

— Аль не признал, тятя? Ты нас в лесу отыскал, теперь мы дети твои.

Смекнул тут дед, что яйца те не простые были, волшебные. Обрадовался. Еще бы — то одни они со старухой жили, а тут вон какая радость привалила — целых десять детишек!

Позвал он старуху, та на радостях чуть чувств не лишилась. Стала на стол накрывать, детей целовать, миловать, всякой снедью угощать. После разговоры разговаривали. А там и ночь настала, спать все улеглись....

Наутро проснулся дед, смотрит — спят еще дети, только самого меньшого сына нету. Вышел дед из избы, видит — на пригорке Иван сидит, голову рукою подпирает.

Подошел к нему дед, сел рядом, спрашивает:

— О чем думу думаешь?

А Иван ему ответствует:

— Ой, батя, что делается со мною, не пойму никак. Вопросы в голове так и роятся, как пчелы, покоя не дают. Подсоби, ответь.

— Это можно, давай свои вопросы, — дед говорит и бороду довольно поглаживает (любопытным меньшой Иван оказался, значит, умом не обижен).

— Что там? — Иван спрашивает, а сам рукой окрест себя показывает.

— Мир, — старик отвечает.

— А что такое мир? — Иван опять вопрошает.

Поскреб старик макушку...

— Мир, Ваня, это мир. Ну как объяснить-то тебе? Люди там живут.

— Только люди?

— Ну, звери еще, птицы вот. Рыбы разные, а то еще — бабочки и мураши всякие.

— Так это получается, что миры-то это разные? — Ваня спрашивает. — В одном, к примеру, люди, а в другом — рыбы?

— Да нет, мир-то один, да и разный он тоже. Понимаешь?

— Не очень, — Иван ответствует. — А скажи, батя, что люди-то в миру делают?

— А всяко-разно. Кто плотничает, кто охотится, кто скотину разводит. А есть еще мудрецы, звездочеты там разные, звезды они оглядывают. Есть сочинители. Есть строители. Лекари-знахари. Пекари. Пахари. Цари есть. И конюхи. Да всего и не перечесть враз.

— Нет, батя, — помотал головой Ваня меньшой. — Не понять мне что-то, что тут главное? За что мне вопрос зацепить, чтоб от меня отцепился, да в голове жужжать перестал?

— Эх, — старик в сердцах шапку оземь бросил. — Неуч я старый. Объяснить толком, и то не могу.

Постоял Ваня, подумал, потом просветлело лицо его:

— Не печалься, отец. Сами мы ум да разум добудем. Полетим по белу свету да мир и узнаем. А потом к тебе вернемся.

Погоревали старик со старухой, да делать нечего. Мир-то узнать надо. И благословили они детей на прощание. Ударились дети оземь, в быстрых стрижей превратились и умчались. А перед разлукою, чтоб старику со старухою не скучно было, сделали каждый по птице. Да до своего возвращения на память и оставили.

В качестве ролевых позиций, принимаемых детьми в процессе игры, предлагаются следующие:

исследователь — его основная задача — отыскивать все новое, необычное и таинственное, разгадывать найденные загадки;

творец — он создает новые произведения, следуя идеям, появляющимся в процессе игры, делает их необычными и разнообразными;

помощник — помогает налаживать коммуникации, оказывает поддержку.

Вопросы для кругового обсуждения

Что понравилось в этой сказке?

Какое свойство характера вы заметили у Ивана?

Как это свойство проявлялось?

Узнают ли дети мир? Почему?

**Занятие 4**. Цель: Актуализация внутреннего ресурса, исследование своего внутреннего мира на проективном материале, создание положительного эмоционального настроя.

Ведущий. Закройте глаза, посидите немного в тишине, послушайте эту тишину. Даже сейчас, когда вокруг тихо, сюда проникают какие-то звуки (перечисление).

 И по мере того как вы слушаете эти звуки, ваше дыхание как-то изменяется. И пока оно становится иным, вы понимаете, что вы сейчас здесь в полной безопасности и можете расслабиться и пофантазировать.

 Сейчас вы представляете себе все, о чем я говорю. Вы легко представите себе, что перед вами лежит ковер. Рассмотрите его, какого он цвета, какие на нем узоры. Насколько он пушистый, есть ли по краям бахрома.

 Чтобы лучше его исследовать, представьте себе, что вы ложитесь на него. Почувствуйте, какой он — мягкий или не очень?

 Вы устраиваетесь поудобнее, полностью спокойные и расслабленные... И ковер плавно начинает подниматься вверх.

 Это не простой ковер, а самый настоящий ковер-самолет. И он может отнести вас в то место, где вы будете себя чувствовать спокойно и приятно. В то место, где вы отдыхаете, в то место, где вам интересно. Вы поднимаетесь все выше, видите над собой небо, облака...

 И пока вы так спокойно лежите, вы рассматриваете, какой формы эти облака, какого они цвета, как они двигаются. Плавно двигаясь вместе с этими облаками, вы ощущаете покачивание ковра и можете увидеть, как проплывают внизу прекрасные пейзажи.

 И вы выбираете из всего многообразия то место, в котором вы хотели бы оказаться. Вы выбираете то место, необыкновенно прекрасное для вас, где можно просто быть радостным и спокойным, где вам интересно, где вы наслаждаетесь и отдыхаете.

 Это может быть лесная поляна или вершина горы, берег моря или лужайка у реки, а может быть, ковер принесет вас куда-то еще... Найдите это место и прикажите ковру так: «Вниз!»

И вот вы плавно опускаетесь вниз, туда, в это волшебное место, оглядываетесь вокруг, обращаете внимание на все детали,: какой здесь ландшафт, какие вокруг краски...

Это яркие краски или нежные? Есть ли здесь растения, камни, животные, люди? Вы все запоминаете, все впитываете.

Какие у вас сейчас чувства?

Побудьте в этом прекрасном месте столько, сколько вам хочется...

А теперь сожмите крепко кулаки и на вдохе откройте глаза.

Сегодня мы с вами продолжим тему вчерашней сказки и попробуем создать по птице из бумаги и оставим их здесь, в сказочном пространстве, до конца нашего сказочного путешествия.

Дети разбиваются на 2 команды. Каждой команде предлагается создать бумажного голубка, пользуясь готовым образцом. В процессе работы среди детей четко проявляются различные ролевые позиции — исследователя, изучающего «устройство» птицы, составляющего алгоритм ее построения; творца, который главную цель видит именно в создании птицы; помощника, который помогает другим детям из своей команды.

Задача ведущего — стимулировать ролевые проявления.

Рефлексия

Дети по кругу говорят, какую из трех ролей (исследователя, творца, помощника) они выбрали для себя как наиболее близкую. Группы получают задание помочь всем своим членам в создании птиц.

 **Занятие 5.**Цель: Создать аллегорическое изображение состояния творческого тупика и наметить начало личностного роста.

Ведущий. И вот полетели наши птицы, наши добры молодцы да красны девицы по белу свету. День летят, другой летят, а на третий видят — вдали город показался с церквами высокими, домами богатыми, куполами позолоченными.

Решили здесь осмотреться, счастья попытать. Ударились оземь, да и превратились снова в людей. Вышли на улицы городские — ничего понять не могут.

Город богатый, стольный. Добра всякого видимо-невидимо, а народ на улицах ходит мрачный да понурый.

Обратился тут Иван меньшой к прохожему:

— Скажи, отчего все вы тут невеселые, отчего даже ребятишки на улицах не смеются и нигде песни удалой не слышно?

Отвечает прохожий:

— Напала на нашу страну хворь небывалая в прошлом году. Никто из нас порадоваться не может. Целый день мы работаем рук не покладая, а радости от работы не чувствуем. Призывал наш царь всяких мудрецов ученых, да только, видать, они тоже заразились, никто ничего путного придумать так и не смог.

Подумал Ваня, подумал и говорит:

— Может, мы, чем поможем, все же недолго у вас тут побыли, хворь к нам еще не прицепилась.

— А что ж, — мужик отвечает, — и попробуйте.

Ведущий. Вот вам задание: придумать и нарисовать место, где есть такие целебные силы.

Творческая игра «Волшебный мир»

 Цель. Закрепить различные ролевые позиции детей в процессе совместной деятельности, способствовать самопознанию, развивать наблюдательность (объект исследования — внутренний мир ребенка), тренировать способности визуализации.

 **Занятие 6.**Цель: Создание игрового контекста, ситуации, которая стимулирует исследователей искать разные решения, анализировать, делать выбор, придумывать различные названия, характеризуя свойства предметов.

Игра-инсценировка «Волшебное путешествие»

Ведущий. Сейчас и мы с вами окажемся в той стране вместе с птицами-друзьями. Задача наша — научиться называть вещи. Для того чтобы не возникло путаницы, важно, чтобы схожие в чем-то предметы могли и называться похоже. Иногда схожие названия могут иметь животное и то, что это животное делает, или в имя могут входить название цвета животного, какие-то важные его качества. Не только животным надо дать имена. И это вы скоро поймете.

Процедура проведения

1) Группа делится на исследователей (которые пойдут по тропе, проложенной в психотерапевтической песочнице заранее), творцов (которые создают словарь новых названий) и помощников (которые наблюдают за процессом движения по песочнице и помогают творцам зафиксировать все новые слова).

 2) Исследователи идут по дороге, делая ходы по очереди, придумывают название тому или иному предмету, объясняя, что значит та или иная часть слова, совещаются. Творцы записывают имена, рисуют образы имен с учетом признаков, составляют словарь.

 3) Ведущий возглавляет путешествие, распределяя очередность продвижения по тропе, задает процессуальные вопросы, следит, чтобы были соблюдены правила учета признаков.

 Круговое обсуждение

**Занятие 7.** Цель: снятие страхов.

Упражнение «Нарисуй свой страх»

После рисования необходимо обсудить, чего боится каждый.

 Упражнение «Имена».

Цель: формировать положительное отношение к именам.

- По команде «1,2,3! Имя назови!» Хором назовем свое имя.

Упражнение «Красивое имя»

Цель: повысить самооценку.

Написать свое имя на листе бумаги ярким фломастером. Затем предлагается разрисовать, украсить, раскрасить свое имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво. Предлагается показать свои рисунки всем. Дома повесить на видное место.

**Занятие 8**.Цель: Сохранение радужной атмосферы в классе.

Для того чтобы учащиеся больше узнали друг о друге проводится игра значимые люди. Ведущий просит участников игры рассказать о самых значимых для них людях. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал (а), кто для него дороже всех. Ведущий также рассказывает о значимых для него людях.

Проводится игра «За что мы любим».

 Ход игры: Ведущий предлагает оценить, какие качества больше всего в людях ценят ученики. Задание будет выполнено письменно. Выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям очень нравится вам. Предлагается указать пять качеств, которые особенно в этом человеке нравятся. И так, не указывая самого человека, укажите, пять качеств, которые вам особенно в нем нравятся. Начали! Ваше время вышло. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы попробуем определить, к какому человеку относится ваша характеристика. Пожалуйста, кто начинает?
 Занятие заканчивается хороводом, участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

**Занятие 9.**

Цель: Повышение представления о собственной значимости и о ценности другого человека, осознание проблем в отношениях с людьми.

 Занятие состоит из двух мероприятий: Игра «Я не такой, как все, и все мы разные». После мероприятия рисунки раздали детям.

 Следующее мероприятие: «Мой портрет в лучах солнца».

Ход игры: ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважение?» – следующим образом: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, что бы было как можно больше лучей. После выполнения задания участники по очереди, показывая свои рисунки, рассказывают о своих достоинствах.

 **Занятие 10**.Цель: научить снимать мышечное напряжение.

Упражнение «Волшебный сон»

Дети кладут голову на руки, глаза закрыты.

- Реснички опускаются…

- Глазки закрываются…

- Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

-Сном волшебным засыпаем.

 - Дышится легко, ровно, глубоко…

 - Наши руки отдыхают…

 - Ноги тоже отдыхают…

 - Отдыхают, засыпают (2 раза).

- Дышится легко…ровно…глубоко…

- Напряженье улетело…

- И расслаблено все тело (2 раза),

- Будто мы лежим на травке,

- На зеленой, мягкой травке…

- Греет солнышко сейчас…

- Ноги теплые у нас…

- Дышится легко…ровно…глубоко…

 - Мы спокойно отдыхали,

 - Сном волшебным засыпали.

 - Хорошо нам отдыхать!

 - Но пора уже вставать!

- Крепче кулачки сжимаем,

- Их повыше поднимаем.

- Потянуться! Улыбнуться!

- Всем глаза открыть и встать!

Упражнение. «Доброе тепло»

Встаньте в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло », это я нежно и легко пожму руку своему соседу справа, он передаст это «тепло »по кругу. Давайте попробуем. А теперь то же самое, но с закрытыми глазами.

**Занятие 11.**

1 часть. Упражнение. «Новое, хорошее».

Цель: актуализация позитивного опыта участников.

Ведущий по кругу просит ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?»

2 часть. Упражнение «Комплименты» (цветной клубок ниток).

*Цель*: повышение самооценки, расширить знания участников о самих себе.

Упражнение эффективно в том случае, если комплименты говорятся искренне, а слушающий их, молча, принимает, не пытаясь противоречить или благодарить

**Занятие 12**

 Упражнение. «Одень страшилку».

Цель: дать детям возможность поработать с предметом своего страха.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь страшного персонажа: Бабы-Яги, привидения и т. п. (образец такого рисунка — см. рис.1). Каждый ребенок получает экземпляр рисунка. Он должен «одеть его» при помощи цветных карандашей.

Баба Яга. Это многоплановый, глубинный образ. Традиционно Баба-Яга рассматривается как воительница и похитительница, но нередко упускается из виду, что она также дарительница и помощница героя. Более того, Баба-Яга считается жрицей в обряде инициации, на что указывает наличие у нее лопаты, которой она забрасывает детей в печь именно для осуществления инициации (Словарь «Славянская мифология», М., 1995). Недаром в древности существовал любопытный обряд, совершаемый над больным ребенком, который назывался «перепекание». Мать больного ребенка сажала его на лопату, обмывала водой и трижды носила к печи, как бы собираясь посадить туда ребенка вместе с хлебами. Считалось, что этот обряд способствовал выздоравливанию.



Рефлексия занятия.

Родители по очереди заканчивают предложение «Сегодня на занятии мне было полезно…».

Ведущий подводит итоги занятий, проводится тест школьной тревожности Филипса.

Составила Виденеева Е.Н. с помощью списка литературы:

1. Лютова Е.К., Монина Т.Б.Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.,2002.
2. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб., 2006.
3. Пасечник Л. В. Коррекция тревожности и гиперактивности в детском возрасте. М., 2007.
4. Ларечина Е. В. Развитие эмоциональных отношений матери и ребенка. СПб., 2004.