



УТВЕРЖДАЮ

Директор Центра ПМСС

Надранцева С.В.

10.10.2019 г.

принято на Педагогическом  
совете Протокол № 4

от 10.10.2019 г.

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 «Преодоление страхов у детей»**

Составитель программы:  
Педагог-психолог Мишина Е.А.

г. Сортавала, 2019

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Актуальность и перспективность программы

На сегодняшний день проблема детских страхов не теряет своей актуальности. В современном мире, как утверждают Н. Н. Калацкая и Ф. Шигабиева, на ребёнка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных затормозить развитие потенциальных возможностей личности. Одним из таких факторов является страх. Педагоги-психологи уделяют внимание проблеме страха в школе, так как наблюдается увеличение стрессовых ситуаций в образовательном процессе, отмечается рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью и тревогой [Калацкая Шигабаева 4, с. 44]. Ежегодная диагностика, по словам Ю. Царьковой, выявляет большое количество детей младшего школьного возраста с признаками тревожности и страха. [10, с.32]. Детские страхи мешают учебному процессу, отрицательно сказываются на социальной активности ребёнка, его взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми. [8, с.155].

Как отмечает А. И. Захаров, в младшем школьном возрасте, страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они больше обусловлены эмоциями, чем характером, и ещё во многом носят возрастной, переходящий характер. [3, с.119]

Как правило, к 10-11 годам дети самостоятельно избавляются от многих страхов через спонтанные психотехники, выработанные детской культурой. Например, рассказывание друг другу «страшилок» в обстановке безопасности, организации походов в «страшные места» (подвалы и т. п.). Тем не менее, существует группа детей, которые в силу тех или иных причин либо не могут использовать традиционные психотехники самокоррекции, вследствие личностных или семейных особенностей, либо степень страха настолько велика, что препятствует его естественной переработке. В этом случае показана индивидуальная коррекционная работа психолога с ребёнком.

В настоящее время психологами используются самые разнообразные методы коррекции эмоционально-личностных расстройств у детей. Все эти методы работают достаточно успешно, если соответствуют психическим особенностям, как ребёнка, так и психолога, а также при наличии необходимых условий для работы.

Цель, которую ставят перед собой авторы программ «Преодоление страхов у детей», Арефьева Т. А. и Галкина Н.И направлена на коррекцию детских страхов. Они предлагают переключить энергию тревоги и страха в конструктивное и творческое русло. С помощью изобразительной деятельности, которая близка детям, строится индивидуальный план работы с каждым ребёнком (использование индивидуально-ориентированного подхода).

Структура занятия может подвергаться творческому пересмотру профессионала. Специалист может скомбинировать занятие по своему усмотрению и исходя из возможностей детей (возраста, уровня подготовки). А также психолог может выбрать темы, наиболее соответствующие проблемам ребёнка и проработать те страхи, которые явно выражены у него.

### 1.2 Научная обоснованность

Авторы программы «Преодоление страхов у детей» много лет работают по данной программе. Арефьева Татьяна Александровна - автор и ведущая многих программ и тренингов для одаренных детей, подростков, молодежи: «Тигры», «Уверенность в себе», «Тренинг защит». Галкина Наталья Ивановна-ведущая коррекционных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программу «Преодоления страхов у детей » они рекомендуют использовать в качестве программы коррекционного развития детей, страдающих неврозами.

При реализации программы авторы опирались на следующие **принципы**:

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога. Этот принцип является основополагающим всей коррекционной работы, так как эффективность коррекционной работы на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы.
2. Принцип свободы действия и творчества. Он предполагает, что специалист не ограничивает ребенка в использовании различных изобразительных средств. Психолог имеет дело с художественными проявлениями ребенка в том виде, в котором они есть: он не обучает конкретным техникам изображения, не подменяет художника, а лишь предлагает выразить свои представления и чувства. Психолог не показывает приемов рисования, а предлагает ребенку самому поискать способы изображения. Данный принцип позволяет расширить диапазон самовыражения ребенка и сделать его более уверенным.
3. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Помимо снижения уровня тревожности программа рассчитана на тренировку внимательности, наблюдательности, памяти; развитие эмоциональной сферы; развитие фантазии, творческих способностей, эстетики и вкуса; развитие сенситивности и навыков общения; снятие барьеров общения через коррекцию самооценки и повышение уверенности в себе; развитие самоконтроля и самоанализа; экстравертирование глубинных потенций, нахождение путей самовыражения интровертной натуры; расширение возможностей самореализации...

### **1.3. Практическая направленность программы.**

**Тип представленной программы**- коррекционно-развивающая

**Назначение программы**- программа предназначена для детей от 5 до 14 лет, страдающих неврозами.

**Организационные условия проведения занятий:** структура занятия может подвергаться творческому пересмотру психолога. Специалист может скомбинировать занятие по своему усмотрению и исходя из возможностей детей (возраста, уровня подготовки). А также психолог может выбрать темы, наиболее соответствующие проблемам ребенка и проработать те страхи, которые явно выражены у него.

### **1.4 . Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** коррекция страхов у детей.

**Задачи:**

- Диагностика и отслеживание в динамике текущих эмоциональных состояний
- Развитие эмоциональной сферы
- Развитие сенситивности и навыков общения
- Снятие барьеров общения
- Коррекция самооценки
- Повышения уверенности в себе
- Развития самоконтроля и самоанализа
- Расширение возможностей самореализации
- Развитие творческих способностей

1.5 **Адресат:** дети от 5 до 14 лет, страдающих неврозами.

1.6. **Уровень программы, сроки реализации программы:** Максимальный срок реализации программы 5 месяцев. Срок обучения ребенка зависит от актуального эмоционального состояния ребенка, и он может быть увеличен и уменьшен в зависимости от эмоциональных трудностей ребенка.

Уровень программы: ознакомительный

**Форма обучения:** очная. При изменении условий обучения, допускается применение дистанционных образовательных технологий, исходя из психических особенностей ребенка. Занятия могут проводиться как индивидуально, так и в малой группе (4-5 детей).

**Регулярность и продолжительность занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность от 30 до 60 минут. Продолжительность зависит от возможностей детей (возраст, уровень подготовки, личностные особенности). Во время занятия психолог может использовать все упражнения (в этом случае занятие длится 60 минут), взять несколько упражнений (тогда занятие сокращаются до 30-40 минут) или разбить упражнения на два занятия.

### 1.7. Планируемые результаты реализации программы.

При условии успешной реализации данной программы ожидается положительная динамика у ребенка в:

- преодолении тревожности и страхов.
- повышении уровня самооценки
- повышении уровня эмоциональной стабильности
- повышении уровня адаптации к стрессовым факторам
- развитии навыков рефлексии эмоционального состояния
- развитии творческих способностей и самореализации

### 1.8. Система оценки достижения планируемых результатов.

Методы и средства оценки эффективности программы основываются на принципе единства диагностики и коррекции. На всех этапах реализации программы специалист отслеживает динамику в развитии с помощью диагностического оборудования, а также с помощью наблюдения и обратной связи родителей (законных представителей) ребенка.

Диагностический блок методик, используемый педагогом-психологом непосредственно перед началом планирования занятий, с целью выявления трудностей и составления индивидуального маршрута сопровождения и итоговое обследование с целью выявления качественных изменений в эмоциональном развитии ребенка:

Психодиагностические показатели	Психодиагностические методики
1. Произвольность самоконтроль	Тест самоконтроля и произвольности
2. Свойства внимания	Тест устойчивости, внимания Тест объема динамического внимания Тест переключения внимания
3. Импульсивность	Тест Тулуз-Пьерона Тест двигательной реакции выбора Лурия А.Р.

В ходе занятия педагог-психолог наблюдает за поведением ребенка и проводит коррективную работу в подборе упражнений. В конце занятия специалист консультирует родителей о дальнейшей коррекционной работе и получает информацию от родителей об эмоциональном состоянии ребенка за прошедшую неделю.

## 2. Учебный план программы

№	Наименование блоков	Количество часов, сроки	Содержание работы	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов
	Диагностический	2 часа	Диагностика психоэмоционального развития ребенка, обработка результатов диагностики.	1,2	0,8
	Основной	20 часов	Индивидуальные либо групповые занятия с детьми	6	14
	Заключительный	1 час.	Итоговая диагностика психоэмоционального состояния ребенка. Заполнение документации.	0,3	0,7

## 3. Учебно-тематический план программы

№	Тема занятия	Кол-во часов	Теоретические часы	Практические часы	Форма контроля
Диагностический этап	Диагностика	2	1,2	0,8	Наблюдение, обратная связь родителей
1	Мир животных	1 час	0,3	0,7	
2	Семья	1 час	0,3	0,7	
3	Страхи	1 час	0,3	0,7	
4	Сверстники и друзья	1 час	0,3	0,7	
5	Сказки	1 час	0,3	0,7	
6	Школа	1 час	0,3	0,7	
7	Тайны и загадки	1 час	0,3	0,7	

8	Внимательность	1 час	0,3	0,7	
9	Люди вокруг меня	1 час	0,3	0,7	
10	Пространство, дистанция и территория	1 час	0,3	0,7	
11	Позы и жесты	1 час	0,3	0,7	
12	Чувства, эмоции, мимика	1 час	0,3	0,7	
13	Разговор, общение	1 час	0,3	0,7	
14	Ночь	1 час	0,3	0,7	
15	Темнота	1 час	0,3	0,7	
16	Герои	1 час	0,3	0,7	
17	Приключения	1 час	0,3	0,7	
18	Город	1 час	0,3	0,7	
19	Лес	1 час	0,3	0,7	
20	Праздник	1 час	0,3	0,7	
Зак люч ите льн ый этап	Итоговая диагностика	1 час	0,3	0,7	
<b>Итого</b>		<b>23 часа</b>	<b>7,5</b>	<b>15,5</b>	

#### 4. Содержание программы

№	Тема занятия	Задачи	Модульный набор упражнений	Оборудование
1	Мир животных	Отработать страхи связанные с животными, Выявить сильные стороны ребенка, дать возможность проявить себя с положительной стороны и найти свой ресурс	«Знакомство», «домашний питомец», «угадай животное», «название племени», «рисунок пугающего животного», «исчезновение страшного животного», «гуси-гуси, вы куда?», «полный мешок зверей», «удачливые охотники», «рисунок тотемного животного»,	Бумага для рисования, изобразительные средства (краски, карандаши, фломастеры, гелевые ручки), кисточки разных размеров, пластилин, клей, ножницы, скотч, картон,
2	Семья	Выявление точек тревоги в отношениях с теми или иными членами семьи, формирование у ребенка представление о доме, семье как о надежном, защищающем, поиск ресурсов внутри семьи, обыграть темы ревности, соперничества.	«Семья», «рисунок семьи», «поросята резвятся», «беседа о домиках поросят», «разноцветные кубики», «перерыв на обед», «как пахнет дом?», «строим надежный дом для семьи», «новоселье», «дочки-матери», «занятие с художником»	цветная бумага, разнообразный природный материал, стаканчик с водой, аудиозаписи с различными звуками и произведения динамичной, мелодичной, релаксационной музыки,
3	Страхи	Прояснения образа страха, сформировать навык адекватного реагирования на возникновение пугающей ситуации, «перекодировка» образа страха в иной, не пугающий образ.	«Чего я боюсь?», «мой страх», «превращение страхов», «изгнание страха», «страх испарился», «зверь под кроватью», сказка «заяц хвоста» «страшилки с огорода», «напугаю сам», «занятие с художником»	цветные камушки, песок.
4	Сверстники и друзья	Показать «образцы» конфликтного и не конфликтного поведения, показать важность умения налаживать дружеские контакты с окружающими, научить ребенка отстаивать свои интересы перед сверстниками,	Красивая «Страна Племени», «куклы учатся быть вежливыми», «ручеек», «ладошки», «большое заселение народов», «дарим подарки» «занятие с художником»	

		преодолевать робость	
5	Сказки	Выявление любимых сказок и персонажей, расширение представления детей о роли персонажей, об их возможностях, проработка представления о неизменности характера персонажа, развитие навыка управления своими чувствами и страхами, развитие способности создавать новые сюжеты и новых героев.	«Знакомые сказки», «превращение Людоеда», «дракончик», «сказка-паровозик», «рисование сказочных масок и антуража» «занятия с художником»
6	Школа	Определить степень дезадаптации и тревожности, связанных со школой, проработать основные страхи и тревоги; показать пути творческого самовыражения в рамках школы.	«Что такое школа?», «утро школьника», «собери портфель», «дорога в школу», «лучшая обложка», «найди и исправь ошибки», «рассеянный учитель», «новая школа» «занятие с художником»
7	Тайны и загадки	Разбудить интерес ребенка к исследованию, разгадыванию, придумыванию, дать ребенку опыт достижения результата	«Угадай что нарисовано», «дорисуй», «волшебные превращения», «таинственная рука», «танец привидений», «общий пазл», «живое озеро» «занятие с художником»
8	Внимательность	Развитие внимательности и наблюдательности, с переходом от произвольных форм к произвольным.	«Камешки в квадратах», «трудная охота», «самый-самый», «трудный путь», «морская фигура-замри», «репортеры», «герой», «путаница» «занятие с художником»
9	Люди вокруг тебя	Показать формы безопасного общения, опыт преодоления себя в коммуникативных	«Рисунок человека из геометрических фигур», «хитрый художник», «автопортрет на



		ситуациях, дать возможность поэкспериментировать со средствами общения	зеркале», « цветочки по кочкам», рисунок «Вальс цветов», «угадай, кто?», «шарик-подарок», «занятие с художником»
10	Пространство, дистанция и территория	Помочь ребенку ощутить личные границы, показать наличие личного пространства других.	«Просто территория», «чужие вещи», « пустой трамвай», «король и министры», «две подружки», « левая моя, правая твоя», «веселые старты вдвоем», « составление карты», «занятие с художником»
11	Позы и жесты	Показать смысл поз и жестов, дать навыки использования невербального языка	«Встречи на тропе», « первобытный скульптор», « в лагере первобытных людей», « делай как я», « совместный труд», «передача жестов по цепочке», « расколдуй «Сердитого идола»», « знаки на скалах» «занятие с художником»
12	Чувства, эмоции, мимика	Развитие свободы самовыражения, приобретение ребенком навыков «не быть как все, не бояться нарушить», развитие навыка понимания мимики человека	«Необычные инструменты», « разноцветные запахи», «танцующие пальцы», «глаза на кончиках пальцев», « солнышки», « маски» «занятие с художником»
13	Разговор, общение	Снижение напряжения в процессе вербального общения, демонстрация конкретных техник реагирования в диалоге.	«Речь-это важно», « знакомство кротов», « мышка плохо слышит», « объясни-ка», « кто в домике живет», « рисунки на ткани», « болтунишки» «занятие с художником»
14	Ночь	Проработка инстинктивного страха ночи, страшных образов сна, нахождение ночного ресурса, тотема.	«Для чего нужна ночь», « рисунок сна», « угадай откуда звук», « кто спит», «совы и мышки», « кошки-мышки по-

			старинному», «ночной рисунок» «занятие с художником»
15	Темнота	Снятие страха перед ограничением зрительной информации, приобретение способности изображать и рассказывать о страхе, приобретение ребенком опыта трансформирования страха.	«Что такое темнота», «я-сова», «что это?», «кошки-мышки», «смелый художник», «игра в жмурки» «занятие с художником»
16	Герои	Выделение черт героя, освоение ребенком навыков отождествления, переноса позитивных свойств героя на самого себя, освоение технологии создания нового героя	«Найди героя», «кто это?», «трудный переход», «прыжок с парашютом», «спасение принцессы», «портрет героя» «занятие с художником»
17	Приключения	Проработать реальные тревожные впечатления ребенка, расширить информативность, дать опыт принятия самостоятельного решения, умение обосновать это решение научить методам регуляции эмоционального состояния	«Самые яркие впечатления», «пора в дорогу», «один дома», «звуки тишины», «шумный поезд», «новое жилище», «поиск клада», «занятие с художником»
18	Город	Прояснение пугающих факторов города, развитие навыков обращения за помощью, совершенствование ориентации в городе.	«Где чье окно?», «прогулка во дворе», «новоселье», «красим заборы», «перекресток», «машины и пешеходы», «красный-желтый-зеленый», «карта города», «строительство», «городская сказка» «занятие с художником»
19	Лес	Расширить детские представления о лесе, перевести тревогу в русло творчества, дать детям возможность	«Настоящий лес», «лесная гимнастика», «люди в лесу», «занятие с художником»

		самим смоделировать лес, стать как бы «Хозяином леса»	
20	Праздник	Прояснение причин настороженности на празднике, перекодировка в позитивном контексте, приобретение детьми опыта подготовки и организации праздника.	«Праздник-это...», «праздничные флажки», «праздничный пир», «большая выставка», «пошумелки» «занятие с художником»

## 5. Система условий реализации программы

Программа реализуется педагогом-психологом на базе Центра психолого-медико-социального сопровождения.

### 5.1. Структура и содержание программы

Программа структурирована по 20 темам. Каждая тема содержит 2 части:

1. «занятие с психологом».
2. «занятия с художником».

Задачи 1 части- работа со страхами (тревогой) с помощью разнообразных техник (психодрамы, ролевых игр, телесной терапии, арт-терапии и д.р.).

Задача 2 части - усвоение ребенком определенной техники изображения, т. о. происходит обучение ребенка техническим приемам рисования. Это позволяет ребенку освоить разнообразные техники и применять их в будущем для самокоррекции.

Психолог может проводить все двадцать занятий в той последовательности, как они даны в программе, либо выбрать несколько, наиболее соответствующих проблемам конкретного ребенка.

### 5.2 Методы используемые при реализации программы.

Коррекционно-развивающие занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и не очень утомительной, благодаря частым переключением с одного вида на другой.

Используются следующие методы:

- Словесные: объяснения, словесная инструкция, диалог, чтение рассказов, обсуждение.
- Подвижные: двигательные упражнения, разминки
- Практические: проведение основных упражнений в игровой форме с применением различных техник (психодрамы, ролевых игр, телесной терапии, арт-терапии и д.р.).

Занятия представляют собой модульный набор упражнений, логически связанный. Упражнения подобраны таким образом, что на любом этапе занятия специалист может исключить какое либо задание не нарушая искажая основной цели занятия.

### 5.3 Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоение программы.

Противопоказаний на участие в освоении программы нет.

### 5.4. Требования к условиям реализации программы.

#### Материально- техническое обеспечение реализации программы.

Для проведения занятий требуется помещение площадью, достаточной для свободного быстрого перемещения. Поскольку многие упражнения предполагают работу с клеем, пластилином и изобразительными средствами, необходимо наличие гигиенической комнаты, где ребенок мог бы вымыть руки после или в процессе занятия.

Также для выполнения многих упражнений требуется достаточно пространства, поэтому в интерьере комнаты для занятий не должно быть ничего, что не использовалось бы для проведения занятий. Необходимый минимум включает в себя: столы, стулья, ковер, шкаф для хранения материалов творчества и игрушек, аудиоаппаратура, Плотные занавески на окнах для возможности создания затемнения.

#### **Форма участия других лиц в реализации программы.**

Неотъемлемыми участниками образовательного процесса в рамках реализации данной программы являются родители детей, посещающих занятия. Родители имеют возможность посещать консультации специалиста по возникающим вопросам и выявленным проблемам в ходе реализации программы, знакомиться с результатами входящей, промежуточной и итоговой диагностики, высказывать свои пожелания и рекомендации по текущим вопросам, касающимся образовательного процесса.

#### **Требования к уровню профессиональной компетентности педагога, реализующего программу:**

Программу реализует педагог-психолог-специалист с базовым образованием в области психологии детей и подростков.

**Требования к личностным качествам специалиста:** порядочность, высокая ответственность и эмоциональная устойчивость, честность, коммуникабельность, аккуратность, организованность, чувства такта, сдержанность

#### **6.Список литературы.**

- Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей.- Москва: Издательство института психотерапии, 2005.-269с.
- Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: Издательство «Союз», 2004. – 336 с.
- Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей. / А. И. Захаров — СПб.: Речь, 2005. — 320с
- Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб., 2001.
- Краснощекова Н. В. Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения. / Н. В. Краснощекова. – Ростов – на – Дону.: Феникс, 2006. – 299 с.
- Лютова К. К., Молина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 190 с.
- Преодоление тревожности и страхов у детей 5 – 7 лет: диагностика, занятия, рекомендации / авт.-сост. Н. Ф. Иванова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 191 с.
- Сакович Н, Дьяченко Л. Дошкольный психолог № 3 Азбука жизни. Релаксация в «гнездышке» / Н. Сакович, Л. Дьяченко// Школьный психолог – 2005. - № 11.
- Царева Ю. В. Коррекция поведенческих нарушений у детей: Сборник упражнений и игр – М.: Издательство «КнигоЛ»
- Калацкая Н. Н. Детские страхи и способы их коррекции у детей школьного возраста. / Н. Н. Калацкая, В. Ф. Шигабиева // Вестник НЦБЖД, 2010.- № 2.- С. 44- 47.
- Саржанова А. С., Егенисова А. К. Детские страхи и пути их преодоления. / А. С. Саржанова, А. К. Егенисова // Современные наукоёмкие технологии, 2013. — № 7. С. 155–157.
- Царькова Ю. Я изменил в себе смелость. / Ю. Царькова // Школьный психолог, 2006. — № 21.

С

32–35.