

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад «Олененок»

Коррекционно-развивающая программа  
по преодолению страхов у детей 5–7 лет

Выполнила  
Ельпина Анна Григорьевна  
Педагог-психолог

с. Саранпауль, 2021 год

## Пояснительная записка

Страх - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Исследования, которые были проведены, подтверждают, что в старшем дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они во многом носят возрастной переходящий характер. Что к моменту поступления в школу у детей наблюдается достаточно высокий уровень тревожности и опасения перед поступлением в школу.

Детские страхи - эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальной или воображаемой) или на опасный в представлении детей объект, переживаемые ими как дискомфорт, желание убежать или спрятаться. Первичная эмоция страха наблюдается уже у новорожденных. Затем страхи социализируются и возникают как реакции на новые объекты и ситуации. Закрепление в эмоциональной сфере ребенка первичного страха расширяет зону его социальных страхов, повышает чувствительность к носителям угрозы. Детские страхи развиваются при недостатке родительского принятия и тепла, когда дети не чувствуют себя защищенными. У таких детей нередко развивается страх школы. Детские страхи могут проявляться в невротических реакциях и психосоматических заболеваниях.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Устойчивые страхи - это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера.

Однако следует помнить, что в дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной переходящий характер. Если в этом возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено благоприятное время для формирования чувства ответственности.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье.

Для оказания помощи детям в этой ситуации необходимо работать с ближайшим окружением: как только «убираются» внешние фрустраторы, эмоциональное состояние ребенка автоматически нормализуется. Поэтому

консультирование родителей является наиболее эффективным, так как направлено на устранение причины, проблемы.

Под влиянием страхов у детей дошкольного возраста может возникнуть состояние эмоционального перенапряжения, которое проявляется различными изменениями в поведении: заторможенность, импульсивность, непредсказуемые действия и др. Наличие устойчивых страхов говорит о том, что ребенок не способен справиться со своими чувствами, не может контролировать их.

В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и чаще всего носят возрастной характер.

### **Цели и задачи коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–7 лет**

Цель – создание условий для преодоления страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания у детей 5 – 7 лет.
2. Обучение детей дошкольного возраста игровому проигрыванию своих переживаний психологического содержания.
3. Обучение детей дошкольного возраста адекватной психологической защите.

### **Этапы работы по преодолению страхов:**

**1 этап** — Диагностический.

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

Тест "Страхи в домиках" (А.И. Захарова и М.А. Панфиловой)  
(Приложение 1)

Тест "Тревожности" (Р.Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.)

**2 этап** - Информационный.

Цель: информирование родителей и педагогов об имеющихся нарушениях в развитии детей.

**3 этап** - Практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

**4 этап** - Контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

Организация коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–7 лет

### **Описание режимных моментов коррекционной работе**

Предлагаемая программа по устранению и преодолению страхов старших дошкольников предполагает работу на двух уровнях:

1. Работа с ближайшим окружением ребенка (педагоги, родители).  
Форма работы: анкетирование, индивидуальные и групповые консультации.

2. Работа с детьми (индивидуальные занятия).

Продолжительность занятий: 30 минут 2 раза в неделю

Создание условий для преодоления страхов у детей, формирование навыков выражения эмоционального настроения, содействие развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, совершенствование путей преодоления страхов, выражения чувства страха в рисунке.

Условия проведения занятий:

1. принятие ребёнка таким какой он есть;

2. нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;

3. учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;

4. начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка

5. ощущение целостности и завершённости занятия;

6. игра не комментируется взрослым;

7. в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Структура игрового занятия:

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап - 20 минут

Подведение итогов - 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

### **Занятие №1 «Темнота»**

I. Направленное рисование страха.

1. Беседа:

- Когда мы с тобой разговаривали о том, чего бы боишься, ты сказал(а), что боишься темноты. Нарисуй твою темноту.

2. Рисование картинки ребенком.

3. Продолжение беседы:

- Я вижу ты раскрасил лист бумаги черным цветом. Чем пугает тебя темнота? Нарисуй. (чаще дети не рисуют страхи, а рассказывают о них... Выслушиваем ребенка).

II. Развенчивание страха.

1. Беседа:

Давай вместе подумаем – всегда ли темнота это плохо? Когда «темнота» - это хорошо?

(Если ребенок затрудняется, помогаем, можно использовать иллюстрации).

Давай посмотрим картинки.

- Ты видел праздничный салют? Когда множество ярких, красивых огоньков загораются в небе и рассыпаются? Это очень красиво в темноте, совсем не так как это было бы днем.

- Если бы не приходила темнота, как узнали бы люди о том, что день закончился, что пора ложиться спать.

- Только в темноте «сова» видит, и выходит на охоту. Днем она спит. Если бы не было темноты – быть бы ей голодной...

## 2. Метод десенсибилизации.

- Сегодня мы поучимся, не бояться темноты. Мы сейчас с тобой пойдем в темную комнату. Включим свет и внимательно рассмотрим все предметы в комнате. Запомни, где и какие предметы лежат, стоят. А теперь выключим свет. Что изменилось? Вспомни, где стоит или лежит... (называем конкретные предметы). Включим свет и проверим. Эти предметы на месте? Опять выключим свет. Изменились ли эти предметы? Как изменились? («мне кажется, что шуба на вешалке похожа на человека...»), «Кактус похож на бабушку Ёжку...»). Но это те же предметы или другие?

- Включим свет, и предметы опять превратились сами в себя (проводим несколько раз это действие с включением и выключением света). И в темноте и при свете предметы остаются теми же самими. Т.е. сами собой. Так нужно ли их бояться? Если в комнату никто не заходил, то в ней никто и не появился!

(кн.КудринаГ.я., Ковалева Е.Б. «Психологические защиты у дошкольников», Иркутск. 2000г.)

## III. Снятие эмоционального напряжения.

### 1. Релаксация.

Закрой глаза. Что ты сейчас видишь? (ничего). Нет, ты видишь темноту. Посмотри, какая она... Просто слушай музыку и посиди с закрытыми глазами.

## Занятие № 2 «Темнота»

### I. Развенчивание страха.

1. Рассказывание сказки «Малышка – темнота»

2. Игры в темной комнате – прятки с игрушками

(взрослый прячет игрушки, а ребенок с помощью фонарика их ищет).

3. игра «Выдувание мыльных пузырей» в темной комнате, при свете фонарика.

### II. Снятие эмоционального напряжения.

1. Формула – самовнушения.

Обними себя за плечи и скажи: «я храбрый, я смелый, я люблю себя!»

## Занятие № 3 «Темнота»

### I. Направленное рисование страха.

1. Беседа:

- Давай нарисуем картинку о темноте, которую ты боишься...

2. Рисование «картинки» ребенком.

### II. Развенчивание страха.

1. Беседа по рисунку и преобразование рисунка.

- Я вижу, что ты нарисовала темноту и человечка. Кто это? (Девочка) Она куда-то идёт? (да, это красная шапочка – рисует красная шляпу, корзинку...) Почему она одна? (мама сказала, иди к бабушке, пирожки отнеси, вот она и пошла).

Кто-то ей может помочь? (никто... идет и боится).

- Ты знаешь что это? Взрослый показывает ребенку фонарик...(А как его включать? ...Включила фонарик и пошла...Быстро пришла...)

Ребенок рисует фонарик красной шапочке.

2. Игра – идентификация:

- Проигрывание истории, которую рассказал ребенок.

III. Снятие эмоционального напряжения.

- Игра – релаксация:

Вернулись, мама с дочкой домой, мама ее спать уложила и убаюкала, спела ей колыбельную (взрослый поет и нежно гладит ребенка)

А когда ночь закончилась, наступило утро, девочка проснулась. потянулась солнышку и маме улыбнулась. И все у них было хорошо!

#### **Занятие № 4 «Паук»**

Цель занятия: устранение или частичное ослабление страха животных.

Материал: иллюстрации леса, пауков, змей. Игрушки: паук, змея.

Музыкальное сопровождение, бумага, кисти, краска.

Структура:

I часть. Приветствие.

(шутливое: щечками, носиками).

II часть. Развенчивание страха.

Беседа.

Психолог показывает иллюстрацию леса. Как ты думаете, о чем сегодня будет наш разговор, и что мы будем рисовать? (выслушиваем ответы ребенка)

- Ты правы, в лесу много жителей: разные птицы, звери, насекомые. Некоторых из них люди боятся, но иногда напрасно (выслушиваем ребенка каких животных он боится).

Педагог показывает игрушку паука.

- Многие ребята боятся пауков. А что нас боятся? Знаешь, как трудно быть паучком. Я слабый и маленький, у меня тоненькие ножки. Я боюсь людей и птиц. Я боюсь, что они порвут мою паутинку. А у меня, как и у вас, есть свои мама и папа. Когда я гуляю и задерживаюсь, они волнуются за меня. И вообще, я боюсь гулять один. Однажды мой брат – паучок не вернулся домой, он попался на тропинке мальчику, который наступил на него и сказал: «Вот тебе! Вот тебе!». А за что? Ведь паучок – мой братик – просто бежал по своим делам. Мы паучки, стараемся не попадаться людям на глаза, прячемся.

- Тебе понравился ли поступок мальчика? А как ты думаешь, почему он это сделал?

(Испугался, верно, говорят, что у страха – глаза велики, такого малыша испугаться. А что можно было сделать, как поступить? (уйти в сторону; подождать пока паучок пробежит... и т.п.)

2) «Волшебные руки» (псих. упражнение)

- У нас в гостях игрушечный паучок, он, конечно, больше живого, но давай представим, что он настоящий и скажем ему добрые слова... (Когда паучок побывал у ребенка возвращается к взрослому он убирает паучка со словами: «Спасибо, что пришел и рассказал нам о пауках, беги по своим делам и не волнуйся, наши дети не будут вас обижать, потому что они смелые и добрые).

3) «Паутинка».

Паутинка у паучка липкая, к ней прилипает все и листочек, и хвоинка, и другие мелкие насекомые. Я паутинка. Я буду тебя ловить, кого поймаю, меняемся местами.

III часть. Снятие эмоционального напряжения.

Рисование «Животные леса»

### Занятие № 5 «Собака»

Цель занятия: устранение или частичное ослабление страха животных.

Материал: рисунки детей, иллюстрации собак разных пород, бумага, карандаши.

Структура:

I часть. Приветствие.

(шутливое: хлопки ладонями).

II часть. Развенчивание страха.

1) Беседа.

Показываем рисунки других детей и спрашиваем:

- А как вы думаете, о чем эти рисунки? Чего боялись эти дети?

- Давайте подумаем, почему из добрых ласковых, пушистых щенят вырастают злые собаки?

(выслушиваем ответ ребенка)

- Обобщаем: конечно, ты прав, многое зависит от ее хозяина, когда собака растет во внимание и любви, когда она вырастает преданным другом для хозяина, она готова его защищать в минуты опасности. Но такая собака никогда без причины не нападает на людей. Характер у собаки портится, когда хозяин делает что-то не так: бьет собаку, плохо кормит. Такой собаке все люди кажутся плохими.

- Хочу вас спросить, к какой собаке (если она не твоя) можно подойти и не бояться ее? (Нет, мои хорошие, даже если собака маленькая по размеру, совсем не значит, что она добрая. Поэтому к чужим собакам подходить знакомиться можно только в присутствии ее хозяина, если хозяин собаки разрешит).

- Выставляю иллюстрации собак разных пород. (ребенок рассматривает).

- Вижу у этой собаки зубы, они острые и крепкие! Но именно такие зубы и нужны собаке, чтобы грызть свои любимые косточки. Слабыми зубами этого просто не сделать! Значит, это хорошо, что у собаки крепкие зубы? Да! Конечно, выглядят они устрашающе.

- Что еще пугает людей, детей в собаках? (громко лает). Зачем лают собаки? (выслушиваем детей).

- Конечно, когда собака лает, то она нам что-то говорит.

2) Д/и «Узнай что я говорю на собачьем языке»

- Взрослый говорит волшебные слова: «Раз, два – повернись, раз, два – превратись!» и становится «собакой», которая «говорит» на собачьем языке, а ребенок отгадывает, что хочет сказать «собака».

Жалобно скулит, лает грозно, лает радостно, весело... Обратное превращение взрослого в человека...

- Здорово, ты был внимательным и правильно услышал, понял язык собаки.

3) Игра – стимуляция «Злобная собака».

Я буду злобной собакой и буду громко лаять на тебя, а ты должен будешь пройти мимо меня спокойно, взять мяч, вернуться обратно.

4) Чтение сказки «Мальчик и собака».

III часть. Снятие эмоционального напряжения.

Рисование «Я с собакой подружусь, я собаку не боюсь».

### **Консультация для родителей.**

#### **«Если Ваш ребенок боится»**

Что такое страх, уверена, знает каждый человек. Все мы не однократно сталкиваемся с какими-либо страхами в течение всей своей жизни. Особенно много страхов и переживаний мы испытываем в раннем детстве. И наша с вами задача помочь ребенку преодолеть волнующие его страхи и избавиться от неприятных переживаний.

Детские страхи не всегда являются абсолютным злом. Страх - это сигнал, который подает организм в ответ на какую-то опасность. Испытывая страх, человек, будь то взрослый или ребенок, начинает искать способ преодоления возникшей опасности. Включается инстинкт самосохранения. У детей этот инстинкт развит сильнее, поэтому и страхи выражены ярче, эмоциональней.

Важно понять причину возникшего страха. Психологи выяснили, что детские страхи тесно связаны с родителями. Очень часто родители сами бывают причиной и источником возникшего страха.

Например, чем чаще происходят в семье ссоры между родителями, тем больше страхов возникает у ребенка. Или, желая оградить нашего ребенка от неприятностей, мы сами пугаем его: «Не ходи туда, там Баба-яга...», « Не лезь туда, упадешь...», «Будешь плохо себя вести, отдам тебя Бабаю...» и т.д. Родителям необходимо контролировать в первую очередь себя и свою речь. Старайтесь реже запугивать ребенка. Лучше объясните ему, почему так делать нельзя, и что может произойти.

Многие детские страхи со временем проходят, но некоторые поселяются в душе ребенка надолго, там они накапливаются, растут. И могут переходить в неврозы.

Такие страхи сами не уходят. И малышу необходима помощь взрослого.

Некоторые советы, которые помогут преодолеть детские страхи:

1. В саду мы с детьми играем в такие игры, как прятки, догонялки, жмурки. Они помогают преодолеть основные детские страхи – темноты и неожиданных прикосновений. В игре страх переживается легко и весело.

2. Читаем сказки, просматриваем мультфильмы, где герои, преодолев боязнь становятся смелыми и храбрыми («Крошка Енот», «Храбрый заяц»).

3. Можно разыграть сцену, где любимая игрушка боится того же, что и ребенок. И вместе придумать, как помочь другу.

4. Если ребенок боится обычных вещей (шума лифта, самолета, резких звуков), просто объясните, как это работает и откуда берется этот звук.

5. Уделяйте своему ребенку больше внимания: чаще сажайте на колени, берите за руку. Говорите, как Вы Его любите.

6. Ни в коем случае не высмеивайте его страхи. Лучше расскажите, чего вы боялись в детстве и как справились с этой проблемой.

7. Нарисуйте страх. Пусть ребенок расскажет, как выглядит его страх и нарисует его. Затем, дорисуете этому чудовищу что-нибудь смешное, бантики, например. Смешное уже не может быть страшным.

Проведя эти не сложные действия, вы поможете своему ребенку избавиться от тревожащих его мыслей, и воспитать в нем решительность и уверенность в себе.

Охи, ахи, охи, ахи,  
В темноте гуляют страхи.  
Аж испарина на лбу:  
Ночью страх влетел в трубу!  
Страх второй застрял в окне,  
А один сидит во мне.  
Он сковал мне ноги, руки,  
От меня сбежали звуки,  
Онемел язык во рту...  
Ненавижу темноту!  
Я включила в доме свет,  
- Где вы страхи?  
- Страхов нет!  
Что страшней всего на свете?  
То, что выдумали дети!

Список источников

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - С-П., 2000
2. Кузминкин В. Кого и чего мы боимся. // Вечерний Новосибирск от 13 окт.2001.
3. Макарова Е.Ч. Преодолеть страх или искусство терапия. – М., «Школа-Пресс», 1996.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика - Москва-Воронеж., 2000.
5. Римап Ф. Основные формы страха. - М., 1998.
6. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в терапии. С-Пб., 2001.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(расшифровка подписи)