

Муниципальное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Гармония»

ПРИНЯТО
Решением педагогического
совета центра,
протокол от 01.09.2015г. №1



Программа дополнительного образования по оказанию психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Рабочая программа по преодолению страхов у детей вынужденных мигрантов

Составитель:
Супрун М.В.,
педагог-психолог

г.Волгодонск
2015г.

Программа групповой работы по преодолению страхов у детей вынужденных мигрантов

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы групповой работы по преодолению страхов у детей вынужденных мигрантов автора О.Е. Хухлаевой.

Программа является профилактической психолого-педагогической программой.

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: дети в возрасте 7-10 лет. Количественный состав группы – от 5 до 8 обучающихся. Желательно формировать группу из детей различных культур.

Основная цель программы – профилактика социальной дезадаптации, активизация и нормализация процессов воображения, связанных со страхом.

Задачи программы:

- снятие «боязни страха» через понимание его социальной приемлемости и полезности;
- активизация через воображение ресурсов бессознательного, связанных с мотивами традиционной народной культуры;
- «овладение» страхом через изменение фокуса отношения и перестройку взаимодействия с объектом страха;
- символический контакт с объектом страха и отреагирования через проигрывание и идентификацию со страхом.

Программа направлена на то, чтобы прервать развитие и функционирование по «законам» страха, и добиться того, чтобы здоровое воображение, «овладевая» страхом, подчиняло его себе.

Научные, методологические и методические основы программы

Психологическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ.

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

-феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

-субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

-функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты;

-подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из методологических оснований могут выступать **принципы** – исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

- Принцип гуманизма – вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.

-Принципы системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

-Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

-Принцип деятельностного подхода предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.

-Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

-Принцип «Не навреди!».

-Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания программы лежат следующие **педагогические идеи**:

- субъектности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

- свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

- кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

- стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.

В современных условиях имеет место рост факторов, влияющих на формирование отклоняющегося поведения детей. К ним относятся и миграция населения. В 20-21 веках миграция приобрела массовый характер. И везде процесс адаптации мигрантов к новой культуре проходит с большими сложностями, причем проблемы возникают не только у мигрантов, но и у местных жителей.

В нашей стране в настоящее время увеличивается число беженцев из районов военных действий. Это особенно актуально для Ростовской области, находящейся в территориальной близости от районов военных действий.

Увеличение числа беженцев и вынужденных переселенцев связано с большим аспектом проблем, препятствующих нормальной социализации детей: языковые проблемы, национальные традиции, отсутствие специализированных программ для детей, создание группировок из числа несовершеннолетних.

У детей наряду с невротическими, наблюдаются психосоциальные нарушения. Дети-мигранты страдают от низкой самооценки, изоляции, испытывают затруднения в общении, обнаруживают мотивации к новым формам личностной поведенческой активности. Боязнь и нежелание общения с кругом новых сверстников может сопровождаться общим безразличием – социальной апатией. Иногда дети поддерживают общение со сверстниками, с которыми вместе пережили кризисную ситуацию, но избегают общения со сверстниками из нового окружения, по отношению к ним проявляют негативизм, повышенную конфликтность.

Групповая психокоррекционная работа с детьми является наиболее эффективной, так как группа способна отразить общество в миниатюре, позволяет участникам увидеть и проанализировать в безопасных условиях психологические закономерности общения и поведения, обучиться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений. В группе подростки имеют возможность получить обратную связь и поддержку от сверстников со сходными проблемами, «сыграть» роль другого для лучшего понимания себя и партнера. Групповые занятия помогают процессам самораскрытия, самоисследования и самопознания.

II. Структура и содержание программы

Содержание программы: программой предусмотрено 8 занятий по 60 минут каждое, частота проведения – 1 раз в неделю.

Основные содержательные линии программы:

- развитие самопознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- развитие эмоционального мира;
- развитие рефлексии своего состояния;
- снятие «боязни страхов» через понимание его через понимание его социальной приемлемости и полезности;

- активизация через воображение ресурсов бессознательного, связанных с мотивами традиционной народной культуры;
- «овладение» страхом через изменение фокуса отношения и перестройку взаимодействия с объектом страха;
- символический контакт с объектом страха и отреагирования через проигрывания и идентификации со страхом.

Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции. Этап первичной диагностики включает проведение диагностического обследования ребенка по выбранным методикам.

На коррекционно-развивающем этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом занятий и направлена на реализацию поставленных задач. Заключительный этап включает в себя подведение итогов, определение эффективности программы.

После завершения психокоррекционной работы проводится повторная диагностика.

Структурные компоненты занятий:

1. Подготовительная часть включает в психологические игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы.

2. Основная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта, формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с миром, осуществляется с использованием бесед психолога, сюжетно-ролевых игр, театральных и творческих этюдов, обсуждений и т.д.

3. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексии и ритуал прощания.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Диагностика. Вступление.	Подготовительная часть. 1. Упражнение «Потерялся!». 2. Знакомство. 3. Ритуал приветствия. Основная часть. 1. Диагностика. 2. Народная игра «Фу, убирайся!». 3. Игра «Превращаемся в страшных». 4. Рисование страха.	60 мин.

		5. Знакомство с правилами группы. Заключительная часть. Рефлексия занятия.	
2.	«Бояться можно»	Подготовительная часть. 1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Путаница». Основная часть. 1. Сказка «Как страх помог Махмуду и Тамине». 2. Подготовка материала для 4 занятия «Маски страха». Заключительная часть. Рефлексия занятия.	60 мин.
3.	Архетипы страха.	Подготовительная часть. 1. Ритуал приветствия. 2. «Колобок» (игра на основе народной сказки). Основная часть. 1. «Волк-волчишко, пусти переночевать» (на основе народной игры). 2. «Пых» (на основе народной сказки). 3. Рисование на свободную тему (отреагирование накопленных переживаний). Заключительная часть. Рефлексия занятия.	60 мин.
4.	«Веселый страх».	Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Основная часть. 1. Упражнение «Зайцы и Страшный». 2. Упражнение «Как заставить страх исчезнуть?». 3. Упражнение «Превращение страха». Заключительная часть. 1. Лепка на свободную тему (отреагирование накопленных переживаний).	60 мин.

		2. Рефлексия занятия.	
5.	Реальный страх.	Подготовительная часть. 1. Ритуал приветствия. Основная часть. 1. Сказка «Спасение родителей». 2. Игра «Кто притаился в темноте?». 3. Игра «Я могу!». Заключительная часть. 1. Рисование на свободную тему (отреагирование накопленных переживаний). 2. Рефлексия занятия.	60 мин.
6.	Нестрашный страх.	Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Основная часть. 1. Упражнение «Зимовье зверей» 2. Упражнение «Разговор со страхом». Заключительная часть. 1. Лепка на свободную тему (отреагирование накопленных переживаний). 2. Рефлексия занятия.	60 мин.
7.	Страх в сновидениях.	Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Основная часть. 1. Упражнение «Групповой сон». 2. Упражнение «Личный сон». Заключительная часть. 1. Рисование сна (отреагирование накопленных переживаний). 2. Рефлексия занятия.	60 мин.
8.	Заключение. Итоги.	Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Основная часть. 1. Беседа «Обобщение полученного опыта.». 2. Игра «Спонтанная драматизация». 3. Игра «Шуточный бал-маскарад». Заключительная часть. 1. Диагностика.	60 мин.

		2. Рефлексия занятия.	
--	--	-----------------------	--

Содержание программы в приложении к программе.

Используемые методы и приемы работы:

- психологические упражнения и игры;
- сюжетно-ролевые игры;
- моделирование ситуаций;
- постановка и использование театральных сюжетов и этюдов;
- релаксация;
- использование специальных техник и их элементов: психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия, цвето- и светотерапия;
- обсуждение конкретных жизненных ситуаций;
- рефлексия различных состояния;
- самодиагностика и диагностика.

Принципы работы:

- полное доверие к обучающимся на протяжении всего курса работы;
- открытость в общении с обучающимися, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе оп программе, и в разрешении личностных проблем;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников группы;
- активное участие в групповом взаимодействии.

Сроки реализации программы: реализация мероприятий программы рассчитана на проведение занятий в течение 2 месяцев с частотой проведения 1 раз в неделю, объём учебного-тематического плана – 8 часов.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- 1.Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
- 2.Адекватная самооценка обучающихся.
3. Высокий и стабильный уровень стрессоустойчивости учащихся
4. Снижение страхов у учащихся.
5. Активизация и нормализация процессов воображения.

Формируемые компетенции: коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; общекультурные, учебно-познавательные и социальные.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Владение навыками самопрезентации в группе, с другими людьми.
3. Расширение и углубление самопознания.
4. Умение моделировать саморазвитие.

5. Умение принимать конструктивные решения в сложных и проблемных ситуациях общения.
6. Владение навыками саморегуляции.
7. Развитие рефлексивных умений.
8. Сформированность представлений о возможных последствиях своего поведения и поведения других людей.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, диагностические методики.

Механизм отслеживания результатов реализации программы: в рамках работы по программе проводится:

-входная и выходная диагностика;

- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей каждого ребёнка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Для проведения диагностики используются диагностические методики: цветовой тест Люшера, проективный тест «Несуществующее животное», диагностика наличия страхов.

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы (по методике Люшера).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера).
- Повышение процентного показателя работоспособности (по методике Люшера).
- Улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).
- Улучшения внимания.
- Повышение самооценки.
- Снижение страхов у учащихся вынужденных мигрантов.

Контроль за осуществлением мероприятий программы: контроль за исполнением и сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

Условия реализации программы

Реализация программы осуществляется на базе МОУ центра ППРК «Гармония», МБОУ «Лицей №24», МБОУ СШ №15 г.Волгодонска.

1. Материально-технические условия реализации программы:

Оборудование помещения для проведения групповых занятий:

- Столы и стулья для детей.
- Рабочее место для специалиста.
- Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и коррекционных материалов, детских работ.

2. Научно-методические условия реализации программы:

- Гриншпун И.Б., Неболюва Т.В. Детские невротические страхи, их диагностика и коррекция: программа к спецкурсу. – М., 1993.
- Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапии. – СПб., 1998.
- Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПб., 1995.
- Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М., 1986.
- Шишова Т. Страхи – это серьезно. – М., 1997.

3. Работа с родителями (законными представителями):

-регулярное психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);

-выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

Отличительными особенностями программы являются:

1.Ориентирование на индивидуально-возрастные и характерологические особенности подростка с нарушением поведения.

2. Реализация системы коррекционно-развивающей деятельности с подростком с привлечением родителей, что предполагает их регулярное психолого-педагогическое консультирование об возрастных и индивидуальных особенностях ребенка, целях, задачах, содержании коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

Практическая значимость программы: занятия направлены на оказание помощи детям – как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами. Занятия по программе помогут добиться того, чтобы здоровое воображение, «овладевая» страхом, дети подчиняли себе.

Содержание занятий

Занятие №1. Вступление

Общая цель. Первичный психологический контакт, снятие напряжения, первичная диагностика.

1. Упражнение «Потерялся!».

Цель. Представление имени в игровой форме. Снятие первичного напряжения.

Материал. Повязка на глаза.

Содержание. Мы гуляем по лесу, вдруг видим – одного из нас нет. Этому ребенку завязываются глаза. Мы начинаем хором звать его, например: «Ау, Руслан!». Но на самом деле он не потерялся, а спрятался. Когда ему захочется, он отзывается и говорит: «Я здесь!». Все радуются.

2. Народная игра «Фу, убирайся!».

Цель. Активизация энергетического потенциала. Снятие двигательного напряжения.

Содержание. Детям говорится, что сейчас мы будем строить дом. Сжатый кулачок – это один этаж. Дети становятся в круг и ставят свои кулачки один на другой – получается дом. Затем ведущий говорит: «Ветром дунет, огнем сожжет. Фу, убирай». Дети должны на последнем слове как можно быстрее отдернуть руки и сесть на свои места.

3. Игра «Превращаемся в страшных».

Цель: актуализация образов страха, игровая диагностика. Первичное отреагирование.

Материал. Как можно большее количество различных масок.

Содержание. Ведущий спрашивает: «Кто может быть страшным? Какой он может быть?». Дети рассказывают, ведущий записывает. Потом дети все вместе изображают всех страшных, которых они придумали. Автор (ребенок который придумал конкретного страшного) по возможности показывает всем, как страшный должен выглядеть и командует: «Превращаемся в ... ». упражнение должно проходить в активной форме, ведущий юмористическими репликами поддерживает бодрую и оптимистическую игровую атмосферу.

4. Рисование страха.

Цель. Релаксация. Отреагирование через изобразительную деятельность. Диагностика «базового страха».

Материал. Бумага, краски, карандаши, фломастеры.

Содержание. Ведущий просит детей нарисовать «страшный рисунок, что-нибудь страшное». При отказе ребенок рисует то, что хочет (это является дополнительным диагностическим фактором).

Занятие 2. «Бояться можно»

Общая цель. Снятие «боязни страха» через осознание его социальной приемлемости и полезности.

1. Игра «Путаница».

Цель. Двигательное раскрепощение, формирование работоспособности.

Содержание. Дети, взявшись за руки, образуют круг. Ведущий запутывает круг, пропуская одних детей под руками других. Задачи детей - «распутаться», не расцепляя рук.

2. Сказка «Как страх помог Махмуду и Тамине».

Цель. Обучение пониманию относительности в оценке чувств. Осознание социальной приемлемости страха. Переструктурирование сознания борьбы со страхом на его использование и контроль.

Содержание. 1 этап. Детям читают сказку.

«В одном месте в красивом доме с цветочным садом жила семья: папа, мама и двое детей – Махмуд и Тамана. Папа с мамой очень любили своих детей и гордились ими, но одно их огорчало – оба ребенка очень всего боялись: боялись волка, боялись темноты боялись остаться без света, боялись остаться одни дома.

Когда они ложились спать, то Махмуд клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, несмотря на то, что был игрушечный, очень громко стрелял. А Тамана – большой игрушечный нож. И каждый раз, засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама каждый раз охала.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и ушли ненадолго в гости к бабушке. «Может быть, они забыли закрыть дверь», - прошептал сестре Махмуд, потому что вскоре в саду, а затем уже рядом с дверью послышались какие-то уж слишком громкие шорохи и звуки. Дети потихоньку приоткрыли дверь в сад и тут же захлопнули. Там ходила большая черная собака с опущенным хвостом. Дети придвинули к двери стулья, коробки и залезли под кровать Таманы. Но вдруг страшная мысль пришла к ним: «А мама с папой? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может быть, она бешенная и икусает их?», - дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Потом как-то сразу Махмуд взял свой пистолет, а Тамана нож. «Я испугаю ее», - сказал Махмуд. «А я побью ее», - сказала Тамана. Дети разобрали завал около двери и вышли в коридор. Махмуд загрохотал пистолетом, а Тамана застучала по стене, потом по двери. «Пошла вон!», - закричали они хором. И собака выскочила, а дети заперли за ней дверь. Вскоре пришли родители! Они были очень встревожены. Соседка предупредила, что от их дома бежала большая черная собака. Дети

рассказали им все, что было. Родители обрадовались: они гордились такими детьми. «Но как же вам удалось прогнать такую страшную собаку?» - спросили они. А дети отвечали: «Мы просто очень боялись за вас».

2 этап. Под руководством ведущего сказка проигрывается всеми детьми в форме небольшого спектакля. Роли распределяет ведущий в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

3 этап. Обсуждение сказки. Делается вывод о том, что страх может быть полезным как самому человеку, так и окружающим. Дети самостоятельно придумывают ситуации, когда страх мешает, а когда помогает.

3. Изготовление «Маски страха».

Цель. Отреагирование негативных переживаний. Подготовка материала для занятия 4.

Материал. Куски плотного картона для масок формата А4. Ножницы, краски, фломастеры, карандаши. Длинные тонкие резинки.

Содержание. Под руководством ведущего дети вырезают и раскрашивают маски кого-нибудь «страшного». При наличии возбуждения после рисования проводится лепка на свободную тему.

Занятие 3. Архетипы страха

Общая цель: активизация ресурсов бессознательного, связанных с архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной культуре.

1. Игра «Колобок» (на основе народной сказки).

Цель. Установление контакта между архетипическими способами разрешения внутренних конфликтов в афганской и русской культурах. Отреагирование личных страхов.

Материал. Различные маски.

Содержание. С детьми разыгрывается сказка «Колобок». Однако, персонажи с которыми встречается Колобок, заменены на тех, кого рисовали дети на первом занятии. Сначала Колобок – один ребенок, после «ухода» от первого персонажа к нему присоединяется ребенок, изображавший этот персонаж. После заключительной встречи, при которой съедают Колобка, «происходит чудо» - живот лопается и Колобок превращается в обычных детей. Сказка проигрывается два раза. Сначала роли распределяются так, чтобы «авторы» страхов встретились с ними в составе Колобка. Потом дети становятся представляющими именно свои страхи.

2. Игра «Волк-волчишко, пусти переночевать» (на основе народной игры).

Цель. Двигательная форма отреагирования страха с использованием архетипического потенциала народных игр. Снятие избытка возбуждения и торможения, связанного со страхом.

Материал. Маска волка.

Содержание. Один ребенок – волк,. Сидит в своем доме. Все остальные дети – зайцы, ходят по лесу. Зайцы долго ходили, устали, им надо отдохнуть. Вдруг видят – избушка Волка. Страшно туда стучаться, но делать нечего. Стучат в дверь к Волку и говорят: «Волк-волчишка, пусти переночевать». Волк отвечает: «Пущу, но только до вечера, вечером - съем!». Зайцы ложатся спать в доме волка. Они должны лежать, изображая спящих, ведущий проверяет, чтобы все дети были расслаблены, помогая тем, у кого не получается. Периодически ведущий сообщает, сколько осталось до вечера. Когда наступает вечер, зайцы вскакивают и бегут в свои домики-стулья. Волк бежит за зайцами.

3. Сказка «Пых» (на основе народной сказки).

Цель. Отреагирование архетипически значимых психологических «тем» с привлечением фольклорного материала, имеющего кросс-культурное значение.

Материал. Непрозрачное плотное покрывало большого размера.

Содержание. Один ребенок – Пых, сидит отдельно от всех. Остальные дети – звери, которые сидят в гостях у кого-то из них. Они обедают, но вдруг кончается еда. Кто-нибудь спускается в подвал за едой, несмотря на то, что ему не разрешают туда ходить, говоря, что там Пых. Пых пугает его и сажает рядом с собой на стул, накрыв покрывалом («съедает»). Можно позволить детям убежать из подвала. После этого, по желанию, идет второй и т.д., пока не останутся только те, кто не хочет, чтобы его «съели». Игра должна проводиться шуточно, на эмоциональном подъеме.

4. Рисование на свободную тему.

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. Детям разрешается рисовать все, что им хочется.

Занятие 4. «Веселый страх»

Общая цель. Первичные элементы обучения преодолению страха через смену отношений к нему, при оставлении самооценности «страшных» переживаний.

1. Упражнение «Зайцы и Страшный».

Цель. Получение детьми опыта разностороннего отношения к страху в процессе обыгрывания полярности «страх – веселье, радость». Формирование произвольного управления данной полярностью – изменение содержания страха через смену отношения к нему.

Материал. Двусторонняя белая маска, вырезанная из картона, на палке (чтобы можно было держать). Фломастеры.

Содержание. 1 этап. Дети вместе раскрашивают одну сторону маски, делая из нее маску страшного. На обратной стороне ведущий рисует маску Веселого.

2 этап. Ребенок, держа маску страшной стороной, сначала изображает страшного, которого все боятся. Потом он внезапно становится веселым, от чего все смеются. Так повторяется несколько раз. С детьми проигрывается, что когда Он страшный – все боятся, когда веселый – смеются.

3 этап. Детям задается вопрос: «Когда нас пугает, и нам надоедает бояться – что тогда делать?», «Тогда мы смеемся. Как только мы начинаем смеяться – Страшный становится веселым».

2. Упражнение «Как заставить страх исчезнуть?».

Цель. Формирование основ произвольного управления данной полярностью «страх - веселье». Обучение контролю над страхом через смену отношения к нему.

Материал. Страшные маски.

Содержание. Перед детьми разыгрывается история, в которой герой – один ребенок. Он гуляет по лесу и вдруг – Баба-Яга. Что можно сделать? (Следуют ответы детей). А как сделать, наколдовать, чтоб она исчезла? Надо улыбнуться ей и засмеяться. Ребенок улыбается, смеется – Баба-Яга исчезает. Так повторяется несколько раз с разными детьми и разными образами страха.

3. Упражнение «Превращение страха».

Цель. Закрепление достигнутого в предыдущих упражнениях.

Материал. Маски страха, нарисованные детьми на втором занятии. Краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. 1 этап. Детям говорят: «Мы уже стали могущественными волшебниками - умеем из страшного делать веселое. Теперь мы превратим наши страшные маски». На их обратной, чистой стороне дети рисуют веселые, радостные маски.

2 этап. Устраиваются танцы под музыку, на которых дети обыгрывают двусторонние маски – то страшные, то веселые.

4. Лепка на свободную тему.

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Пластилин.

Содержание. Детям предлагается вылепить «все, что угодно». Поощряется совместное творчество. При затруднениях создания чего-то конкретного ведущий предлагает индивидуальные задания по работе с пластилином (размять, скатать и пр.)

Занятие 5. Реальный страх

Общая цель. Отработка проблем, связанных с реальными страхами.

1. Сказка «Спасение родителей».

Цель. Психологическая проработка и отреагирование страха наказания.

Содержание. С детьми разыгрывается следующая сказка. «Жила-была семья зверей. Все у них было хорошо, но иногда случалось, что папа с мамой наказывали кого-то из них». У детей спрашивается: «Кого? За что? Как?».

Демонстрируется несколько эпизодов. «Но вот как-то раз, как всегда утром, мама с папой отправились добывать еду. Вечереет, уже пора им возвращаться, а их все нет. Подумали сначала – хорошо, что родителей нет – некому будет наказывать. Идет время, все темнеет и темнеет – грустно стало детям, испугались они за родителей и решили пойти их спасать». После преодоления препятствий дети освобождают родителей, заколдованных злым волшебником. В заключении делается вывод: дети поняли, что, несмотря на возможные наказания, родители для них – самое необходимое, и они в свою очередь для родителей – самое важное и нужное.

2. Игра «Кто притаился в темноте?».

Цель. Отреагирование и снятие напряжения, связанного со страхом темноты. Понимание «обманчивости» страха.

Материалы. Маски «ужасов».

Содержание. Один ребенок ложится на кровать, гасится свет, он засыпает – «ночь». Свет выключается при отсутствии сопротивления и явного нежелания. Внезапно ребенок просыпается от каких-то звуков и видит чудовище (его играет другой ребенок). Он дрожит от ужаса, пересиливая себя, включает свет и видит ... маленького котенка, который пришел к нему приласкаться. При достаточной «продвинутости» группы обсуждается поговорка «у страха глаза велики».

3. Игра «Я могу!».

Цель. Осознавание возможности адекватного проживания и переживания страха. Обучение способам преодоления реальных страхов.

Материалы. В зависимости от содержания.

Содержание. Детям сначала рассказывается, обсуждается, а потом разыгрывается рассказ, который специально составляется для каждой группы в зависимости от особенностей страхов детей. Основная его структура следующая: ребенок сначала попадает в ситуацию со страхом, а также с желанием и необходимостью (потребностью) его преодоления. Невозможность преодоления страха, в зависимости от особенности ситуации, сменяется рефреном «Я могу!» - нахождением внутренних сил. Важный элемент этого упражнения – обсуждение, так как необходимо, чтобы дети не просто усваивали предложенный ведущим способ преодоления страха, но и модифицировали, изменяя и предлагая свои варианты в процессе его присвоения.

4. Рисование на свободную тему.

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Бумага, краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. Детям разрешается рисовать все, что им хочется.

Занятие 6. Нестрашный страх

Общая цель. Обучение и получение опыта конструктивного взаимодействия со страхом.

1. Упражнение «Зимовье зверей».

Цель. Изменение фокуса воображения, связанного со страхом с элементами рефрейминга. Обучение конструктивному взаимодействию со страхом.

Содержание. С детьми разыгрывается сказка со следующим сюжетом. Все дети – звери, два ребенка – молк и Монстр. Звери встречаются друг с другом и идут «от зимы лето искать». Потом все строят дом. Наступает зима. Приходит волк. Придумываем – что можно сделать: засмеяться (вспоминаем занятие 4), всем взяться за руки. Все инициативы выполняются и под конец все хором говорят 3 раза: «Мы тебя не боимся!». Волк, разочарованный, уходит. То же самое повторяется с монстром. Через некоторое время звери слышат странные звуки. Послали одного нескольких зверей посмотреть. Возвращаются они и говорят, что видели как Волк и Монстр сидят дрожат и плачут. Почему? (им холодно, одиноко и грустно). Что делать? Можно пожалеть их, поговорить с ними, подружиться и пустить к себе в дом.

2. Упражнение Разговор со страхом.

Цель. Соприкосновение со скрытыми чувствами, связанными со специфическим страхом, их психологическая проработка. Обучение конструктивному взаимодействию со страхом.

Содержание. Детям говорят: «Мы уже стали могучими волшебниками и можем многое. Теперь мы попробуем поговорить со страхами». Один ребенок представляет какой-нибудь страх. Он сидит на стоящем в центре стуле. Ребенок может посадить туда помощника, разыгрывающего страх, игрушку, рисунок и пр. потом начинается диалог. Желательно, чтобы ребенок проигрывал как свою роль, так и роль страха. При затруднениях возможна помощь со стороны группы или ведущего (в последнюю очередь) – подсказки, что могут сказать ребенок, страх и что могут услышать в ответ, возможно проговаривание за кого-либо из них. Важно то, что любые варианты должны быть согласованы с самим ребенком (Он так сказал? Мог он это ответить?).

При успешном проведении упражнения на поверхность выходят личные переживания, связанные со страхом. В случае наличия серьезных психологических проблем (опыт серьезных стрессовых ситуаций и т.п.) должна проводиться индивидуальная психологическая работа вне рамок тренинга.

3. Лепка на свободную тему

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. Процессуальная диагностика.

Материал. Пластилин.

Содержание. Детям предлагается вылепить «все, что угодно». Поощряется совместное творчество. При затруднениях создания чего-то

конкретного ведущий предлагает индивидуальные задания по работе с пластилином (размять, скатать и пр.)

Занятие 7. Страх в сновидениях

Общая цель. Проработка страхов, связанных со сном, и использование сна как механизма «проникновения» во внутреннюю динамику страха.

1. Упражнение «Групповой сон».

Цель. Эмоциональная подготовка для работы с «личным» сном. Снятие психологических защит и возможностей безопасного выражения личных переживаний посредством проекции. Первичная психологическая проработка страшных снов посредством отреагирования содержащихся в них переживаний, завершения незавершенных ситуаций.

Материалы. Наличие возможности создать в помещении эффект расслабляющего «полусвета». Магнитофон. Кассеты со спокойной музыкой.

Содержание. Краткий разговор о снах – кому снятся, кому нет, кто любит и т.п. затем детям читается стихотворение А.Введенко «Сны» или любое другое, связанное со сном. Потом дети, сидят в кругу, берутся за руки, закрывают глаза; включается музыка и детей просят представить, как будто все вместе сейчас уснули и видят один большой сон на всех. Через некоторое время дети открывают глаза и начинают по очереди рассказывать общий сон. Ведущий структурирует содержание, поддерживает смысловую согласованность и самое главное, задает провокационные вопросы (о содержании сна), связанные со страхом. После этого происходит разыгрывание сна.

Если рассказ вызывает затруднения, то начинается спонтанная драматизация «того, что мы увидели», причем это может возникать как ответы на вопросы ведущего.

2. Упражнение «Личный сон».

Цель. Психологическая проработка страшных снов посредством отреагирования содержащихся в них переживаний, завершения незавершенных ситуаций. Интеграция значимых частей личности в процессе работы со снами.

Материалы. Наличие возможности создать в помещении эффект расслабляющего «полусвета». Магнитофон. Кассеты со спокойной музыкой.

Содержание. Ребенок рассказывает страшный сон (возможно придуманный). После этого его просят побыть в роли одного из элементов, персонажей сна, рассказать про себя, показать. Дальнейшая работа может вестись по нескольким направлениям: 1) проигрывание рассказанного сна с помощью других детей; 2) проигрывание всех ролей во сне, выбор наиболее значимых, часто находящихся в противостоянии, организация диалога между ними с помощью «пустого стула» или «дублера»; 3) проигрывание одной, наиболее значимой, части сна.

3. Рисование сна.

Цель. Релаксация и отреагирование накопленных переживаний. процессуальная диагностика.

Материалы. Бумага, краски, фломастеры, карандаши.

Содержание. Детей просят нарисовать сон так, как им хочется.

Занятие 8. Заключение. Итоги

Общая цель. Обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов. Создание праздничной атмосферы для формирования оптимистического направления развития.

Материалы. Музыка. Пластилин.

Содержание. 1 этап. Вспоминаем содержание занятий и «прокручиваем» основные идеи (особенности страхов, способы взаимодействия с ними, отношения к ним) в зависимости от их актуальности для данной группы и степени их усвоения.

2 этап. С детьми разыгрывается спонтанная драматизация, наполняющаяся содержанием в зависимости от конкретной группы. Ее структура аналогична структуре волшебной сказки по В.Я. Проппу: звери сталкиваются с какой-то проблемой – отправляются в путь – встречаются с препятствиями (страхами), которые оказываются их помощниками, помогая преодолевать путь. Дети играют все персонажи и постоянно меняются ролями. В конце цель достигается и занятие плавно перетекает в 3 этап.

3 этап. Кульминация – шуточный бал-маскарад и всеобщее веселье с использованием всех сделанных материалов (маски и пр.) и всех разыгранных ролей, сюжетных ходов и пр. В конце, для релаксации используется музыка звуки природы.