

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 101» г. Перми

---

**«Принято»**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от “28” августа 2022 г.



**«Утверждаю»**

Директор МАОУ «СОШ № 101» г. Перми

Е.Л. Лялина

Приказ № 059-08/98-01-03/4-153 от “28” августа 2022 г.

**Программа внеурочной деятельности**  
**«Коррекция тревожности у младших школьников методами сказкотерапии»**

Учитель начальных классов: Рухляева Марина Ивановна

2022-2023 уч. год

## Пояснительная записка

Одна из важнейших задач современной школы – формирование функционально грамотных людей. Что такое «функциональная грамотность»? Функциональная грамотность – способность человека вступать в отношения с внешней средой, быстро адаптироваться и функционировать в ней. Основы функциональной грамотности закладываются в начальной школе, где идет интенсивное обучение различным видам речевой деятельности – письму и чтению, говорению и слушанию.

Функциональная грамотность — это про то, что важны не столько сами знания, сколько умение их применить: найти новую информацию, проверить ее достоверность, на ее основе изучить новые виды деятельности, иными словами, способность заниматься саморазвитием и самообразованием.

Функциональная грамотность – это обязательная часть учебного плана, которая в МАОУ «СОШ №101» реализуется через внеурочную деятельность.

В компоненты функциональной грамотности входит читательская грамотность, математическая грамотность, естественно-научная грамотность, финансовая грамотность, креативное мышление, глобальные компетенции.

Читательская грамотность в общем смысле определяется как потребность в читательской деятельности с целью успешной социализации, дальнейшего образования, саморазвития. В процессе формирования читательской грамотности предполагается приобретение и развитие таких умений как готовность к смысловому чтению (восприятию письменных текстов, анализу, оценке, интерпретации и обобщению представленной в них информации), способность извлекать необходимую информацию для ее преобразования в соответствии с учебной деятельностью, ориентироваться с помощью различной текстовой информации в жизненных ситуациях. Эти умения формируются в большей степени во время обучения в начальной школе. Поэтому формирование читательской грамотности именно в начальной школе придается большое значение.

Использование прогрессивных методик именно в начальной школе необходимо, чтобы избежать проблем чтения,

вызванных неправильным обучением и в последствии затрудняющим процесс обучения. Это такие проблемы, как потеря интереса к чтению с приходом в школу (детям перестают читать); непонимание смысла текста из-за неправильно сформированного способа чтения; отсутствие динамики развития (нарушение индивидуального подхода к хорошо читающим детям); преобладание понимания художественных текстов (отсутствие работы над чтением текстов других типов). Кроме того, необходимо понимать, что в современной начальной школе читательская грамотность рассматривается не только как предметный, но и метапредметный результат.

Я в основном работаю с читательской грамотностью через курс внеурочной деятельности по снижению уровня тревожности у младших школьников методами сказкотерапии.

Одна из **актуальных проблем**, с которой встречаются учителя начальных классов в школе – это проблема тревожности у детей младшего школьного возраста. В современном мире у младших школьников возникают такие состояния, как беспокойство, сложность с концентрацией, скованность, застенчивость, страх перед новым и неумение или нежелание решать трудности. Все это указывает на повышенный уровень тревожности у ребенка. Если вовремя не провести коррекцию тревожности, то у младшего школьника могут наступить последствия, выражающиеся в трудности в общении, не только со сверстниками, но и взрослыми людьми, агрессивность, избегание неудач, что напрямую в дальнейшем оказывает влияние на успеваемость и качество получаемого образования. Проявление тревожности в младшем школьном возрасте чаще всего бывает связано со школой: страх самовыражения, проверки знаний, ответа у доски и др.

Для проведения коррекционной работы и понижению уровня тревожности необходимо знать причины её возникновения.

Причинами возникновения школьной тревожности могут быть: страх перед посещением школы, боязнь учителя, особенности воспитания ребёнка в семье (авторитарный стиль воспитания); завышенные требования родителей к ребёнку; индивидуально-психологические особенности личности ребёнка: ранимость, мнительность, впечатлительность и т.д.

**Актуальность** проблемы и поиски путей оказания помощи детям привели к созданию программы «Коррекция тревожности у младших школьников методами сказкотерапии».

С помощью сказкотерапии возможно работать с трудностями враждебности, неуверенности в себе, тревожности и страхов, робости и стеснительности, лживости, а кроме того, с разными психосоматическими отклонениями.

В сказке каждый образ имеет определенное значение. Ребенок подсознательно ассоциирует себя с главным героем той истории, которую он читает, рассказывает или слушает. Такая ассоциация совершается вне зависимости от желания человека. Происходит размышление над ситуацией, рассмотрение проблемы с разных точек зрения, а затем происходит перенос размышлений над сказочными проблемами на те проблемы, которые есть у человека в реальной жизни. Таким образом, проблема осознается и принимается.

В ситуацию, описанную в сказке, попадает не сам ребенок, а герой, что помогает смотреть на происходящее объективно, без предвзятости. Следовательно, ребенок может дать несколько советов главному герою, не думая, что эти же советы он может дать и сам себе.

Сказкотерапия выступает также эффективным приёмом и методом для формирования читательской грамотности младших школьников как компонент функциональной грамотности.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** снижение уровня тревожности у младших школьников методами сказкотерапии.

#### **Задачи:**

1. Обучение младших школьников распознаванию своих школьных страхов, оказание помощи в нахождении способов их преодоления.
2. Преодоление барьеров в общении, развитие речи, свободного выражения своих мыслей.
3. Отработка навыков уверенного поведения в конкретных ситуациях, вызывающих тревогу у ребенка.

#### 4. Развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Участники программы: дети 7-9 лет, с повышенной тревожностью, беспокойные, неуверенные в себе.

##### **Методы коррекции**

В данной программе мы используем следующие методы:

1. **Сказкотерапия** (сочинение собственных сказок, историй, страшилок; решение сказочных задач; легенда или волшебная история; сказки на песке).

Сказки разграничивают, таким образом, как они обладают разным приемом психологического воздействия, влияния на человека.

2. **Игротерапия** обучает навыкам социальной адаптации, формирует адекватное психическое реагирование на события, вырабатывает способность к произвольному регулированию деятельности на фоне необходимости подчиняться общей системе правил.

3. **Наглядные:** иллюстрации, презентации, мультфильмы.

4. **Психогимнастика.** Данный метод позволяет раскрепоститься, снять мышечное напряжение, формирует «язык тела», снимает зажатость, стеснительность. Познание возможностей своего тела является средством познания ребенком себя, что в свою очередь влияет на самооценку.

#### **Структура программы**

Программа рассчитана на работу с тревожными детьми 7-9 лет.

Оптимальное количество участников группы: 3-5 человек.

В состав коррекционной группы входят дети, показавшие высокий уровень тревожности на этапе диагностики.

Программа состоит из 10 занятий.

При соблюдении режима проведения – 1 занятие в неделю, цикл рассчитан на 2,5 месяца.

Время проведения каждого занятия – 25-30 минут.

Поводом для зачисления ребенка в группу служат:

- заключение психолога по результатам диагностики,
- наблюдение педагогов,
- отзывы родителей.

Структура занятия: Приветствие- 4-5 минут

Коррекционно – развивающий этап (используются методы сказкотерапии, направленные на коррекцию тревожности) - 15 -20 минут. Рефлексия - 5 минут.

## Тематический план программы коррекции

Занятие	Цель занятия	Упражнения, сказки	Цель упражнений/ направленность сказки
Психодиагностическое обследование детей	Определить уровень общей и школьной тревожности	С помощью методик: «Детский вариант шкалы явной тревожности А. М. Прихожан, Тест на выявление детских страхов А.И. Захарова и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках».	
Занятие №1.	Формирование доверительного отношения между ребятами, снятие напряжения	«Мой сказочный герой»  Сказка про братьев Бом и Минь (продолжение и проигрывание сказки)  «Мой сказочный герой»	Знакомство, создание доброжелательной атмосферы. Тревожность. Общая боязнь.  Анализ полученных знаний, выделение

			главного
Занятие №2	Формирование навыков для преодоления тревожности и напряжения у детей	<p>«Росточек под солнцем»</p> <p>«Сказка о Вороненке»</p> <p>«Я больше не боюсь»</p> <p>«Росточек под солнцем»</p>	<p>Создание доверительной атмосферы, снятие напряжения. Тревожность и боязливость. Неуверенность. Боязнь самостоятельности. Научить ребят распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления. Анализ полученных данных, выделение главного</p>
Занятие №3	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	<p>«Все у кого...»</p> <p>Сказка «Маленький котенок»</p>	<p>Формирование чувства общности у детей, доброжелательного отношения друг к другу. Трудности в общении. Одиночество. Чувство</p>



		<p>«Продумай заранее»</p> <p>«Все у кого...»</p>	<p>неполноценности. Формирование силы воли и преодоления тревожных ситуаций. Анализ полученных данных, выделение главного.</p>
Занятие №4	Формирование навыков саморегуляции для снижения напряжения и тревожности	<p>«Трамвайчик»</p> <p>Сказка «О веселом Памси»</p> <p>«Даже если... в любом случае»</p> <p>«Трамвайчик»</p>	<p>Формирование чувства общности у детей, доброжелательного отношения друг к другу. Общая боязливость Тревожность. Формирование навыков саморегуляции. Анализ полученных данных, выделение главного.</p>
Занятие №5	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности	<p>«Что я люблю делать»</p> <p>Сказка «Мышонок</p>	<p>Формирование чувства общности у детей, доброжелательного отношения друг к другу. Страх темноты, повышенная</p>

		<p>темнота»</p> <p>«Мусорное ведро»</p> <p>«Что я люблю делать»</p>	<p>тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость. Формирование навыков преодоления тревожности. Анализ полученных данных, выделение главного.</p>
Занятие №6	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.	<p>«Поменяйтесь местами»</p> <p>Сказка «Полезная Боюська»</p> <p>«Магазин»</p> <p>«Поменяйтесь местами»</p>	<p>Формирование чувства общности у детей, доброжелательного отношения друг к другу. Боязливость. Тревожность.</p> <p>Формирование навыков преодоления тревожности. Анализ полученных данных, выделение главного.</p>
Занятие №7	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.	«Щепки на реке»	Формирование чувства общности у детей, доброжелательного

		<p>Сказка «Кенгуренок Вася»</p> <p>«Волшебная палочка»</p> <p>«Щепки на реке»</p>	<p>отношения друг к другу.</p> <p>Проблемы в учебе, вызванные страхом трудностей.</p> <p>Неуверенность.</p> <p>Чувство неполноценности.</p> <p>Формирование навыков преодоления тревожности.</p> <p>Анализ полученных данных, выделение главного.</p>
Занятие №8	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.	<p>«Никто не знает, что я...»</p> <p>«Сказка о котенке или чего мне волноваться?»</p> <p>«Лимон», «Каша кипит»</p>	<p>Формирование чувства общности у детей, доброжелательного отношения друг к другу.</p> <p>Страх сделать что-либо неправильно.</p> <p>Боязнь школы, ошибок, оценок.</p> <p>Общая боязливость.</p> <p>Формирование навыков преодоления тревожности.</p>

		«Никто не знает, что я...»	Анализ полученных данных, выделение главного.
Занятие №9	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.	«Кто это?»  Сказка «Девочка Надя и Баба Яга»  «Храбрец»  «Кто это?»	Формирование чувства общности у детей, доброжелательного отношения друг к другу. Высокая тревожность. Боязливость. Чувство вины за нарушение родительских запретов. Формирование навыков преодоления тревожности. Анализ полученных данных, выделение главного.
Занятие №10	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.	«Мой сосед слева»  «Сказка о Ежонке»	Формирование чувства общности у детей, доброжелательного отношения друг к другу. Тревожность.

		<p>«Чемодан»</p> <p>«Спасибо»</p>	<p>Боязливость. Неспособность постоять за себя. Трудности в осознавании своих поступков и их контроле.</p> <p>Обобщение полученных знаний и умений. Анализ полученных данных, выделение главного.</p>
Итоговое психодиагностическое обследование детей	Определить уровень общей и школьной тревожности	С помощью методик с: «Детский вариант шкалы явной тревожности А. М. Прихожан, Тест на выявление детских страхов А.И. Захарова и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках».	Оценка сдвига и эффективности коррекционной программы

## **Механизмы реализации программы**

Программа реализуется с помощью 2 блоков: диагностический, коррекционный.

### **Диагностический блок (Приложение 1):**

В диагностическом разделе использованы следующие методики:

#### **1. Методика «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан.**

Шкала явной тревожности для детей (СМАС) разработана американскими психологами - А. Кастанеда, Б.Р. МакКендлес, Д.С. Палермо в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (Дж. Тейлор, предназначенной для взрослых, адаптирована и стандартизирована А.М. Прихожан (1994)). Она предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 7—12 лет. При проведении количественной оценки изменений, возникших в результате коррекционной программы, нам было необходимо использовать метод, дающий возможность объективной оценки актуального уровня тревожности у ребенка. Это послужило причиной выбора данного метода.

#### **2. Тест на выявление детских страхов А.И. Захарова и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках».**

Цель: диагностика, выявление и уточнение преобладающих видов страхов у детей старше 3-х лет.

Применение методики обусловлено потребностью выяснения всего спектра страхов, которым подвержен ребенок, перед непосредственным проведением коррекции данного состояния психологом.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах): черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка

(взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: "Скажи, ты боишься или не боишься ...".

Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" - "нет" или "боюсь" - "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа "не боюсь темноты", а не "нет" или "да". Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

### **Коррекционный блок (Приложение 2):**

Подбор упражнений и методов, соответствующих задачам программы и индивидуальным особенностям младших школьников.

Структура коррекционно-развивающего сказкотерапевтического занятия (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева)

#### **Этап 1. Ритуал “входа” в сказку.**

Назначение: Создать настрой на совместную работу. Войти в сказку.

Содержание этапа: Коллективное упражнение. Например, взявшись за руки, в кругу все смотрят на свечу; хлопают в ладоши и проговаривают слова для входа в сказку (например, в ладоши хлопнем раз, два, три, в сказочную страну отправляемся мы!) или совершается иное «сплывающее» действие.

## **Этап 2. Повторение.**

Назначение: Вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились.

Содержание этапа: Ведущий задает детям вопросы о том, что было в прошлый раз; что они помнят; использовали ли они новый опыт в течение тех дней, пока не было занятий; как им помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз и пр.

## **Этап 3. Расширение.**

Назначение: Расширить представления ребенка о чем-либо.

Содержание этапа: Ведущий рассказывает или показывает детям новую сказку. Спрашивает, хотят ли они этому научиться, попробовать, помочь какому-либо существу из сказки и пр.

## **Этап 4 Закрепление.**

Назначение: Приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности ребенка.

Содержание этапа: Ведущий проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт; совершаются символические путешествия, превращения и пр.

## **Этап 5. Интеграция.**

Назначение: Связать новый опыт с реальной жизнью.

Содержание этапа: Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми в каких ситуациях их жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели сегодня.

## **Этап 6. Резюмирование.**

Назначение: Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся.

Содержание этапа: Ведущий подводит итоги занятия. Четко проговаривает последовательность происшедшего на занятии, отмечает отдельных детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает



конкретные ситуации реальной жизни, в которых дети могут использовать новый опыт.

### **Этап 7. Ритуал «выхода» из сказки.**

Назначение: Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.

Содержание этапа: Повторение ритуала «входа» в занятие с дополнением Ведущий говорит: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились». Ребята протягивают руки в круг, совершают действие, как-будто что-то берут из круга, и прикладывают руки к груди.

Занятия проводятся посредством методов сказкотерапии, направленных на повышение уровня самоконтроля, снижение уровня тревожности.

### **Результативный блок:**

Проводится итоговая диагностика, записываются результаты проделанной работы и проводится их анализ.

Управление реализацией и контроль за ходом выполнения программы осуществляется педагогом-психологом.

Коррекционные занятия проводятся во внеурочное время во второй половине дня. Курс состоит из 10 занятий по 25-30 минут. Возможны индивидуальные консультирования родителей и педагогов, работающих с данными детьми. Обязательным элементом эффективного управления реализации программы является посещение уроков педагогом – психологом, с целью наблюдения за поведением детей данной группы.

### **Планируемые результаты**

По итогам реализации программы «Коррекция тревожности у младших школьников методами сказкотерапии» предполагается:

1. Развитие у школьников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыки владения собой в критических (тревожных) ситуациях.
2. Повышение уровня овладения формами адекватного выражения различных эмоциональных состояний.
3. Повышение коммуникативной компетентности учащихся, педагогов, родителей.

Психолог беседует с родителями, уточняя, изменилось ли поведение ребенка. Родители и педагоги констатируют положительные изменения в поведении школьника.

В результате прохождения программного материала у ребенка должен снизиться уровень тревожности, напряжения и скованности. Ребенок обретает уверенность в себе, начинает играть со сверстниками, развитие основных двигательных навыков, гармоничное развитие личностных качеств (целеустремленность, чувство уверенности в себе, самостоятельность и саморегуляция поведения), осознание своего образа «Я», своих возможностей, перенос нового позитивного опыта в реальную жизнедеятельность. Через игровые упражнения происходит воздействие на развитие эмпатии, лучшее осознание себя, проигрывание реальных и условных ситуаций.

Проблема оценки эффективности коррекционно-развивающей работы очень сложна. Снятие симптоматики (в нашем случае — высокой тревожности) может быть кратковременным, тем более что наиболее яркие, заметные сдвиги, изменения отмечаются обычно через 6-7 месяцев после завершения психокоррекционной работы.

## Библиографический список

1. Артюшина Н. Н., Федюнина И. В. Мастер-класс по сказкотерапии для родителей «Путешествие в сказку» // Материалы X Международной научной конференции «Продуктивное обучение: опыт и перспективы». Самара, 2018, С.23-33.
2. Балашова Н.А. Содержание деятельности педагога по коррекции тревожности младшего школьника во взаимодействии с семьей // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2010. № 3. С. 249-252.
3. Бочева Н. А. Анализ программ по коррекции тревожности в начальной школе // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». 2011. № 1. С. 102-107.
4. Брель Е. Ю., Гайдук С. В. Проблемы развития тревожности у младших школьников // Сибирский психологический журнал. 2000. №12. С. 79-84.
5. Вачков И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. 3-е изд., перераб. И доп. М.: Ось-89. 2007. 144 с.
6. Вачков И.В. Сказкотерапия в работе детского психолога // Психолог в детском саду. 2014. №6. С.50-55.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии / Зинкевич - Евстигнеева Т. Д. - Санкт-Петербург: Речь, 2006. 171 с.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии СПб.: речь. 2006. 320 с.
9. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. СПб.: Златоуст, 1998. 352 с.
10. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. - Санкт-Петербург: Речь, 2008. 240 с.
11. Зинченко Е. В. Использование арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников // Северо-Кавказский

психологический вестник. 2009. № 7/2. С. 42-46.

12. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Издательство «Речь», 2007. 136 с.

13. Лямкина О.С. Ветер Т.В. Стресс в школьной жизни // Образование в современной школе. 2003. №3.

14. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - СПб.: Речь, 2004. 248 с.

15. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. «Питер». 2009. 304 с.

16. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.:Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

17. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. 118 с.

18. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: Речь. 2006. С. 176.

## 1. Детский вариант шкалы явной тревожности (СМАС) в адаптации А.М. Прихожан.

### Диагностические возможности

Шкала представляет собой опросник, выявляющий тревожность как хроническое генерализованное переживание психического или соматического напряжения, проявляющееся в усталости, раздражительности, нетерпеливости, чувстве внутренней скованности, склонности даже по незначительным поводам испытывать приступы сильного страха и беспокойства. Содержит контрольную шкалу, выявляющую тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Тест предназначен для детей 7 - 12 лет.

Тест хорошо зарекомендовал себя при решении следующих практических задач:

- выявление групп риска с точки зрения профилактики и сохранения психического здоровья детей;
- анализа характера эмоциональных проблем детей;
- профилактика «срывов», связанных с экзаменационными, конкурсными, соревновательными и другими стрессовыми условиями, предъявляющими повышенные требования к нервно-психическому состоянию школьника;
- выявление причин школьной дезадаптации;
- в психогигиенических целях - для определения оптимального расписания занятий, режима труда и отдыха, общей и учебной нагрузки и т. п.;
- при анализе факторов, связанных с повышенной утомляемостью школьника, нарушениях сна и др.;
- при определении целесообразности посещения ребенком группы продленного дня;

- в работе с детьми и родителями, в том числе выявления соотношения тревожности детей и родителей/педагогов (при проведении с родителями/педагогами взрослого варианта шкалы).

### **Материал**

Бланк для ответов, ручка. Тестовый бланк содержит 53 предложения: 42 из них показательны с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей, специфика детского варианта в том, что о наличии симптома свидетельствуют лишь утвердительные варианты ответов; 11 предложений входят в состав контрольной L-шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы, показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. На первой странице бланка отмечаются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, отчество, дата рождения, пол, класс, школа, дата обследования), содержится инструкция испытуемому и примеры, отводится место для записи оценки и выводов по результатам исследования.

### **Процедура проведения**

Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7 - 8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. Если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления - психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста исключен.

Примерное время выполнения теста - 15 - 25 минут.

Ребенку предъявляется бланк для ответов, дается инструкция, разбирается пример.

## Бланк для ответов

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_

### Инструкция

«Тебе предлагается ряд предложений. В них описаны события, случаи, переживания. Около каждого находятся два варианта ответа: «ВЕРНО» и «НЕВЕРНО». Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, подчеркни слово «ВЕРНО», если нет - «НЕВЕРНО».

Не думай долго над ответом. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ НА ОДНО ПРЕДЛОЖЕНИЕ СРАЗУ ДВА ОТВЕТА (т. е. подчеркивать оба варианта). НЕ ПРОПУСКАЙ ПРЕДЛОЖЕНИЯ, ОТВЕЧАЙ НА ВСЕ ПОДРЯД.

### Давай потренируемся:

Утверждения	Верно	Неверно
1. Ты мальчик.		
2. Тебе нравится играть на улице, а не дома.		
3. Твой любимый урок - математика.		

## Примечание

Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен.

№	Утверждения	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4	Ты легко краснеешь.		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7	Ты очень сильно стесняешься.		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		



9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11	В глубине души ты многого боишься.		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16	Часто тебя что-то мучает, а что - не можешь понять.		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19	Тебя легко разозлить.		
20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		

25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		
28	Тебя легко обидеть.		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		

41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48	Ты часто устаешь.		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

### **Обработка результатов**

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов СМАС)

- Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.
- Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале - 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

### **Ключ к субшкале тревожности**

Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

#### **Предварительный этап**

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смещением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно.

Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

### **Основной этап**

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале - субшкале «социальной желательности».
2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.
3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

#### **4. Тревожность. Таблица перевода «сырых» баллов в стены**

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>
1	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17

6	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
7	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
10	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

**Примечание к таблице норм:**

- *д*- нормы для девочек,
- *м*- нормы для мальчиков.

5. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

## Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

## **2. Тест на выявление детских страхов А.И. Захарова и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»**

Тест предназначен для диагностики страхов у детей и подростков.

Тест «Страхи в домиках» проводится с одним ребенком или с группой детей или подростков. После выполнения задания детям предлагается закрыть страшный дом на замок, который они сами рисуют, а ключ - выбросить или потерять. (Тем самым психолог несколько успокаивает актуализированные страхи.) Страхи в черном доме подсчитываются и соотносятся с возрастными нормами.

Инструкция: В красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В каком доме (красном или черном) будут жить страшные страхи, а в каком - нестрашные? Я буду перечислять страхи, а ты записывай их номера внутри дома. (Дошкольники показывают соответствующий дом.)

### **Страхи:**

- 1) когда остаешься дома один;
- 2) нападения, бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) маму или папу;
- 8) что они тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников добавляются страхи



невидимок, скелетов, Черной руки и Пиковой Дамы (страхи сказочных персонажей);

10) опоздать в детский сад (школу);

11) перед тем, как заснуть;

12) страшных снов;

13) темноты;

14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);

15) машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);

16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страхи стихии);

17) когда очень высоко (страх высоты);

18) когда очень глубоко (страх глубины);

19) в маленькой, тесной комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);

20) воды;

21) огня;

22) пожара;

23) войны;

24) больших улиц, площадей;

25) врачей (кроме зубных);

26) крови (когда идет кровь);

27) уколов;

28) боли (когда больно);

29) неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет.

### Возрастные нормы (по А. И. Захарову)

#### Среднее число страхов у детей (по полу и возрасту)

Возраст	Число страхов		Возраст	Число страхов	
	мальчики	девочки		мальчики	девочки
3	9	7	9	7	10
4	7	9	10	7	10
5	8	11	11	8	11
6	9	11	12	7	8
7 (дошк.)	9	12	13	8	9
7 (шк.)	6	9	14	6	9
8	6	9	15	6	7

Возрастные особенности проявления страхов:

- Младший дошкольный возраст - страхи сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков; типичные страхи: одиночества, темноты, замкнутого пространства.

- Старший дошкольный возраст - страх смерти, страх смерти родителей, страхи животных, страхи сказочных персонажей, страх глубины, страх страшных снов, страх огня, страх пожара, страх нападения, страх войны. У девочек: страх заболеть, наказания, перед засыпанием, и сказочных персонажей.

- Младший школьный возраст - страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастья (магические представления).
- Подростковый возраст - страх смерти родителей, страх войны.

**Тематический план комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности детей младшего школьного  
возраста посредством сказкотерапии**

**Занятие №1**

Цель занятия: формирование доверительного отношения между участниками группы и снятие напряжения.

Материалы: значки сказочных героев, шапочки для братьев Бом и Минь.

1. Ритуал

Упражнение «Мой сказочный герой»

Цель: знакомство участников группы, создание доверительной атмосферы.

Ребятам предлагается рассказать о себе от имени выбранного ими сказочного героя (каждый ребенок придумывает себе «псевдоним» сказочного героя, выбирает для себя соответствующий значок). Во время представления школьники могут вспомнить эпизоды из сказок, голоса сказочных героев, отрывки из сказок.

После знакомства, нам предстоит большая совместная работа. Как и в повседневной жизни, при общении в нашей группе нужно соблюдать правила. На слайде для вас представлены правила, выберите те, которые мы должны будем соблюдать при работе.

2. Повторение

### 3. Расширение

Сейчас мы попробуем разыграем вместе с вами сказку. Кто из вас какую роль хотел бы играть (у нас 3 роли)? Ребята выбирают. Психолог читает, дети показывают.

«Жили, были два брата — Бом и Минь. Бом был сильный, смелый и никогда не унывал (психолог показывает смелого, веселого; просит ребенка повторить), а Минь всего боялся, плакал и часто не знал, что делать (психолог показывает боязливого, плаксивого брата; просит ребенка повторить). Братья очень дружили и всегда были вместе (психолог берет ребенка за руку и показывает, как дружили Бом и Минь). Но вот однажды на их страну напал злой дракон. Он отнял у людей всю еду (психолог показывает злого дракона, «летает» по комнате; просит ребенка повторить). Тогда Бом решил прогнать этого дракона. Собрался он, попрощался с родителями, братом и друзьями, сел на коня и уехал, (показать, как Бом простился со всеми и поскакал на коне; попросить повторить). Минь хотел поехать с братом, но очень боялся, поэтому остался дома (показать, как Минь боялся; попросить ребенка повторить). Прошло много времени, и от Бома не было никаких известий. Тогда родители послали Миня выручать брата и прогонять дракона. Минь долго плакал, но делать нечего - собрался он, сел на коня и отправился в путь (показать, как Минь поплакал, сел на коня и медленно поехал; попросить ребенка повторить). Приехал Минь к пещере дракона. Смотрит, а дракон превратил Бома в камень (изобразить камень; попросить ребенка повторить). Испугался Минь, хотел уже убежать (показать, как Минь испугался; попросить ребенка повторить), но тут появился Добрый волшебник...»

### 4. Закрепление

Цель: закрепить приобретенное личностное качество - смелость.

Детям предлагается проблемная ситуация, нужно придумать продолжение сказки и разыграть её.

А что произошло дальше?

Что сделал Минь?

#### 5. Интеграция

Цель: установить связь происходящих событий с реальной жизнью.

Какой из героев вам понравился больше всего? Может ли такое случиться с нами в обычной жизни? В каких именно случаях? Какие качества нам могут помочь?

#### 6. Резюмирование

Каждому человеку присуще такое качество, как смелость - это положительная черта человека. О таком человеке говорят, решительный.

Смелость помогает человеку преодолевать страх и трудность перед чем-то новым, неизведанным.

#### 7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Мой сказочный герой» (дополнить)

Цель: анализ своих чувств, выделение главного.

Ребятам предлагается дополнить фразу «мои герои теперь ...»

### **Занятие №2**

Цель занятия: формирование навыков для преодоления тревожности и напряжения у детей.

Материалы: спокойная музыка, таблички «да», «нет», «иногда», листы А4, цветные карандаши.

#### 1. Ритуал

## Упражнение «Росточек под солнцем»

Цель: создание доверительной атмосферы, снятие напряжения.

Под слова психолога дети выполняют движения. Я предлагаю тебе превратиться в маленькое семечко, которое посадили в землю. (Ребенок сворачивается в клубочек, и обхватывает колени руками). Теплый луч солнца упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Всё чаще пригревает солнышко, росточек начинает расти и тянуться к солнышку. (Ребенок постепенно поднимается и тянется вверх). Из ростка вырос прекрасный цветок. (Руки поднимаются и разводятся в стороны — цветок расцвел). Нежится цветок на солнышке, подставляет теплу и свету каждый лепесток.

### 2. Повторение.

Вспомните, о каких качества личности мы говорили на прошлом занятии. В каких ситуациях они нам помогают?

### 3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Сказка о Воронёнке» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.)

### 4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание прочитанной сказки.

Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать?

Как ты думаешь, Вороненок хотел летать? Чего же он боялся?

Почему Вороненок все-таки полетел?

Какие качества ему помогли?

## 5. Интеграция

Упражнение «Я больше не боюсь»

Цель: научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления.

На доске прикреплены таблички с ответами «да», «нет», «иногда». Предлагается послушать утверждения, которые зачитывает психолог, подумать, выбрать ответ.

Выясняется, есть ли одинаковые проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково?

Давайте вспомним, что больше всего вас тревожит, волнует, какая ситуация, напишите это на листе, и с помощью цветных карандашей вашу тревогу превратите в яркую ситуацию из жизни, которая может произойти с каждым.

## 6. Резюмирование

Человеку свойственно испытывать тревожность в ситуациях неопределенности, например, неожиданная контрольная или самостоятельная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не предполагаете, как к этому отнесется учитель.

Мы можем переживать неудачу заранее, и не понимать, что именно нас беспокоит. Волноваться перед проверочной работой или перед устным ответом - это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучшевспомнить материал, но только в том случае, если оно не будет очень сильное. Если это чувство слишком сильно проявляется, то, наоборот, мы можем забыть то, что знаем отлично. Нужно научиться справляться со своим страхом, для этого необходимо и желание, и стремление. Очень важно научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки.

## 7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Росточек под солнцем» (дополнить)



Цель: анализ своих чувств.

Выполняются те же движения, что и вначале (см. выше).

Затем психолог подводит итог: какой замечательный цветочек у тебя получился! Расскажи, в какой цветок у тебя получилось превратиться? (Ответы детей).

### Занятие №3

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

#### 1. Ритуал

Упражнение. «Все у кого...»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Дети садятся в кружок на стулья. Психолог предлагает выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что -то одинаковое.

Встанут на правую ногу все, у кого сегодня игривое настроение.

Потопают все, у кого короткие волосы.

Коснутся правого уха все, у кого есть что -то красное (любой цвет) в одежде.

Подпрыгнут все, у кого есть в рюкзаке конфета.

#### 2. Повторение.

Вспомните, что помогает нам справиться с волнением? Когда оно полезно для нас, а в каких случаях отрицательно

влияет?

### 3. Расширение.

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой

«Маленький котенок» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.)

### 4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Из-за чего грустил и переживал Котенок?

Почему с ним не хотели играть?

Что понял Котенок, когда посмотрел на солнышко?

С тобой когда-нибудь случалось что-то похожее?

Чему ты мог бы научиться у котенка, а чему мог бы научить его сам?

Давайте обсудим, что сказал котёнок в сказке, когда увидел солнышко? (А ведь оно такое же оранжевое, как и я!).

Постарайтесь привести сравнение с собой (если испытывают затруднения, возможен вариант друг о друге)

### 5. Интеграция

Упражнение «Продумай заранее»

Цель: формирование навыков силы воли и преодоления тревожных ситуаций.

Сядьте спокойно в комфортной позе. Закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации, как наш герой.

Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете.

Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

#### 6. Резюмирование

Постоянное пребывание в тревожном состоянии, ведет к стрессу. Очень важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

#### 7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Все у кого...» (дополнить)

Цель: анализ своих чувств.

Выполняются те же действия, только предлагаются два общих признака и более (см. выше).

### **Занятие №4**

Цель занятия: формирование навыков саморегуляции для снижения тревожности и напряжения.

Материалы: заготовки выражений «даже если...», «в любом случае...»

#### 1. Ритуал

Упражнение. «Трамвайчик»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Все ребята садятся в кружок. Один стул остается свободным. Начинает тот, у кого свободный стул слева. Он должен пересечь на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого слева оказался пустой стул,

пересаживается и говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я зайцем», а четвертый заявляет: «А я с... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и так далее.

## 2. Повторение.

Ребята, какой способ нам помогает справиться с тревожностью, чему мы научились на предыдущем занятии?

## 3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «О веселом Памси».

## 4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки и ответить на вопросы.

Какие мысли были в голове у Памси?

Боролся ли он с ними? Кто ему помог?

Стоит ли постоянно думать о том, что тебя тревожит?

Как с этим справился наш герой?

## 5. Интеграция

Упражнение «Даже если ... в любом случае... »

Цель: формирование навыков саморегуляции.

Ребята, я хочу предложить вам побыть сегодня в роли нашего героя Памси. У вас есть заготовки цветов, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае.» Первый участник произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне страшно, я вымотался, я получил «2». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодняшний день, я не буду тревожиться, а

исправлю плохую отметку. Участники обмениваются цветами. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

Что было самым трудным при выполнении упражнения?

#### 6. Резюмирование

У каждого из нас бывают ситуации, которые вызывают у нас отрицательные чувства, но не нужно о них всегда думать. Мы же можем самостоятельно выбирать, о чем нам думать и как именно думать. Оказывается, с помощью правильных мыслей и слов можно менять ситуацию и свое отношение к ней. Пользуйтесь правилом: «Мысли выбирай, как цветы - и выбирай только красивые (положительные)».

#### 7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Трамвайчик» (дополнить)

Цель: анализ своих чувств.

Выполняются те же действия, только затем детям предлагается встать и пройти определенный путь, при этом ведущий с закрытыми глазами, а ребята с помощью слов и действий помогают трамвайчику пройти путь (см. выше).

В чем была сложность преодоления пути?

### **Занятие №5**

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

## 1. Ритуал

Упражнение. «Что я люблю делать»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Один из ребят должен при помощи жестов, мимики и движений «рассказать» участникам о любом занятии, которое ему нравится: игра с мячом, рисование, боевые искусства. Остальные внимательно смотрят и стараются угадать, какое занятие изображается. После того, как показывающий участник заканчивает свой «рассказ», все начинают угадывать. Нужно обязательно сказать в конце, догадался ли кто-нибудь из ребят. Далее идет выступать следующий игрок.

## 2. Повторение.

Вспомните, как справиться со своими негативными мыслями, что можно для этого сделать? Продолжите высказывание, «Мысли выбирай, как цветы - и ... (выбирай только красивые (положительные))».

## 3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Мышонок и темнота» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

## 4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки и ответить на вопросы.

Чего боялся Мышонок?

Тебе бывает так же страшно? В каких случаях?

Что помогло Мышонку не бояться?

Что Мышонок узнал про темноту?

## 5. Интеграция

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности

Каждого из нас может что-то тревожит. Я хочу предложить вам, взять листочки и карандаши, изобразить то, что тревожит вас, это может быть один или несколько рисунков или выражений, которые вы можете написать.. После этого смять или порвать этот листок на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро.

Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?

## 6. Резюмирование

Каждый из вас имеет возможность справиться с чувством тревожности или страха.

## 7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Что я люблю делать» (дополнить)

Цель: анализ своих чувств.

Смысл остается тот же, только теперь нужно рассказать о другом участнике, а не о себе (см. выше).

В чем возникла сложность?

## **Занятие №6**

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

## 1. Ритуал

### Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Ребята садятся на стулья в кружок. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (пьет чай по утрам)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

## 2. Повторение.

Ребята, давайте вспомним, как справиться со своими переживаниями?

## 3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Полезная Боюська» (Ткач Р.М.).

## 4. Закрепление

Ребятам предлагается обсудить содержание сказки и ответить на вопросы.

Чего боялся Мышонок?

Тебе бывает так же страшно? В каких случаях?

Что помогло Мышонку не бояться?

## 5. Интеграция Упражнение «Магазин»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности. У каждого из нас есть такие «боюськи». Сегодня вы сможете их обменять на необходимые для вас вещи или качества.



Что испытывали, когда выполняли данное упражнение?

#### 6. Резюмирование

Каждый из вас при желании может справиться с чувством тревожности или страха. Помните, пожалуйста, об этом.

#### 7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Поменяйтесь местами» (дополнить)

Цель: анализ своих чувств.

Смысл остается тот же, используются общие признаки из упражнения магазин (см. выше).

В чем возникли трудности?

### **Занятие №7**

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

Материалы: бумага, фломастеры, карандаши.

#### 1. Ритуал

Упражнение. «Щепки на реке»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Первые два участника будут «щепками» и поплывут по реке. Остальные участники - это «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки. Когда Щепки проплывают весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая первая

пара становятся Щепками и начинают свой путь... Упражнение заканчивается, когда первые Щепки становятся в начале реки.

Вопросы для обсуждения:

Что вам понравилось?

Что не понравилось?

Какие чувства вы испытывали во время этого упражнения?

2. Повторение.

Вспомните, как справиться со своими «боюськами»?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Кенгурёнок Вася» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление

Ребятам предлагается обсудить содержание сказки и ответить на вопросы.

Почему Вася считал, что у него ничего не получится?

Чем волшебный посох помог Васе?

Почему Вася справился со всеми трудностями, не смотря на то, что старичок перепутал и дал ему вместо волшебного посоха обычную палку?

5. Интеграция

Упражнение «Волшебная палочка»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности

Участники сидят в кругу, можно закрыть глаза, и представить, что у вас в руках есть такая волшебная палочка. Какой бы была эта палочка? А теперь, после того, как все представили это - изобразите свою волшебную палочку. Затем все садятся в кружок. В каких случаях вы бы использовали волшебную палочку? Все ребята по очереди выходят и дополняют фразу «Волшебная палочка - моя помощница, с помощью ее я могу... »

#### 6. Резюмирование

У каждого получилась своя, неповторимая, волшебная палочка. Самое главное верить в свои силы и стараться преодолевать трудности, с которыми вы сталкиваетесь.

#### 7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение «Щепки на реке» (дополнить)

Цель: анализ своих чувств.

Смысл остается тот же, только теперь берега при движении щепок называют положительные качества или пожелания движущимся ребятам (см. выше).

### **Занятие №8**

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

#### 1. Ритуал

Упражнение «Никто не знает, что я...»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование

доброжелательного отношения друг к другу.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня проспал», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я не люблю пенку на молоке», или «Никто в группе не знает, что мне хочется на день рождения... И я никому не скажу!».

## 2. Повторение.

Что на предыдущем занятии помогло вам справиться с трудностями? Как вы думаете, от чего это зависит?

## 3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной замечательной сказкой «Сказка о Котёнке или Чего мне волноваться?» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О.Е.).

## 4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки и ответить на вопросы.

Почему Котёнок не хотел ходить в школу?

Чего и почему он боялся?

Чем волшебные слова помогли Котёнку?

Придумай сам, наиболее сильные волшебные слова.

## 5. Интеграция

Упражнение «Лимон»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности

Представьте, что вы держите в руках по лимону. Лимоны забрали ваши волнение, страх, неуверенность перед самостоятельной работой и любой важной для вас работой. Начинаем сжимать ладошки в кулаки, давим, сжимаем лимоны, давим-давим пока всё волнение и страх вместе с соком не выжмем. Разжали ладошки, встряхнули (повтор 3-4 раза).

Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Участники сидят, одна рука - на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие - вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот - выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

#### 6. Резюмирование

Ребята, оказывается, с помощью дыхания можно помочь себе при волнении.

#### 7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Никто не знает, что я...» (дополнить)

Цель: анализ своих чувств.

Смысл остается тот же, только теперь предлагаются другие высказывания (см. выше).

«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;

«Я очень рад тому, что я...»;

«Я готов горы свернуть, потому что...»;

## Занятие №9

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

### 1. Ритуал

Упражнение «Кто это?»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Один из участников выходит в коридор. Остальные ребята выбирают одного участника, которого должен отгадать участник, который вышел в коридор. Ребята составляют устный портрет выбранного участника (внешние данные, качества характера, привычки и т.д.). Приглашается участник из коридора и по очереди рассказывают о другом участнике. Необходимо отгадать того, о ком идет речь. Упражнение повторяется 3-4 раза с другими участниками.

Возникали трудности в отгадывании участника?

Трудно ли было давать характеристику другому?

### 2. Повторение.

Ребята, давайте вспомним, что на прошлом занятии помогло вам справиться с трудностями? От чего это может зависеть?

### 3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Девочка Надя и Баба Яга» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

### 4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки и ответить на вопросы.

Расскажи, как Надя капризничала и не слушалась маму.

Как Надя «расколдовала» Бабу Ягу?

## 5. Интеграция

Упражнение «Храбрец»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности.

Участнику предлагается подобрать героя мультфильма, сказки, истории, компьютерной игры, который интересен самому ребенку. В этом упражнении ученик поочередно исполняет две роли-Испуганного ученика и Храбреца. Сначала предлагается ребенку рассказать о своих переживаниях в роли Испуганного ученика. Затем ребенок садится на другое место и говорит от имени Храбреца. Таким образом, строится диалог между персонажами, в котором, как правило, сам ребенок убеждает себя в том, что нет повода, необходимости волноваться. Психолог корректирует ситуацию, направляет разговор в нужное русло, следит, чтобы беседа закончилась репликой Храбреца.

В конце упражнения у ребенка спрашивают, каким он считает Храбреца. Важно акцентировать внимание на положительных характеристиках («смелый», «отважный», «ничего не боится»). Затем просят ребенка повторить: «Я смелый, отважный, ничего не боюсь». Эти утверждения нужно повторить 3-5 раз. После чего подводит итог: «Я верю, что ты - настоящий Храбрец, только это пока не часто проявляется».

## 1. Резюмирование

Какие качества нам помогают?

2. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Кто это? (дополнить)

Цель: анализ своих чувств.

Смысл остается тот же, только теперь предлагаются описания детей из тех ситуации, в которых они представляли себя в упражнении «Храбрец» (см. выше).

### Занятие №10

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал

Упражнение. «Мой сосед слева»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Психолог предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться.

Приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений? Возникали ли трудности? Какие?

Почему?

2. Повторение.

Какие качества нам помогают справиться с трудностями?

3. Расширение



Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной интересной сказкой «Сказка о Ежонке» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

#### 4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки и ответить на вопросы.

Почему Иголки — это важно?

Как ежик учился обращаться с Иголками?

У тебя есть свои Иголки? Умеешь ли ты с ними обращаться?

#### 5. Интеграция

Упражнение «Чемодан»

Цель: обобщение полученных знаний и умений

На наших занятиях вы приобрели определенные навыки, опыт. Давайте соберем, каждый для себя «чемодан» того, что вы приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать и применить в жизни. Все предложения записываются на бумаге (можно использовать заранее заготовленные карточки), зачитываются (по желанию) и передается психологу.

#### 6. Резюмирование

Ребята, я верю, всё, чему вы научились на наших занятиях, обязательно вам пригодится, применяйте полученные знания в своей жизни. Успехов!

#### 7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Спасибо»

Цель: проанализировать свои чувства.

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на правую руку все то, с чем он пришел на первое занятие, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на левую руку - то, что получил на этих занятиях нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - СПАСИБО!