

**Л.М. Костина**

**Программа коррекции тревожности  
методом директивной игровой терапии:  
«Само – чувство»**

## Тематический план программы: « Само – чувство»

Возраст: 5 – 7 лет.

Кол-во детей в группе: 4 – 6 человек

Время проведения занятий: 20-25 минут

Кол-во занятий: 13.

Частота проведения: 1 -2 раза в неделю

Место проведения: МДОУ №295, группа старшая , подготовительная (логопедическая)

<b>Занятие Цель</b>	<b>Ход занятия</b>	<b>Методическое, техническое обеспечение</b>
<b>Занятие № 1</b> <i>Цель:</i> снижение уровня тревожности, выработка у ребёнка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля.	1. Упражнение: «Игра в рисунки».	Альбомные листы, карандаши.
<b>Занятие № 2</b> <i>Цель:</i> снижение уровня тревожности, выработка у ребёнка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля.	1. Упражнение: « Разрывание бумаги».	Старые газеты, ненужные бумаги.
<b>Занятие № 3</b> <i>Цель:</i> снижение уровня тревожности, выработка у ребёнка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля.	1. Упражнение: «Игра с секундомером».	Секундомер, Фишки, принадлежности для рисования, кубики.
<b>Занятие № 4</b> <i>Цель:</i> снижение уровня тревожности, выработка у ребёнка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля.	1. Упражнение: « Представь, Что ты это можешь».	
<b>Занятие №5</b> <i>Цель:</i> снижение уровня тревожности, выработка у ребёнка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля.	1. Упражнение: « Игра с глиной (тестом, песком)».	Пластичный материал: (глина, тесто, пластилин), набор формочек, скалка,

		различные изобразительные и поделочные материалы: (камушки, перья, зубочистки, карандаши, молоток, пластмассовый нож).
<p><b>Занятие № 6</b>  <i>Цель:</i> снижение уровня тревожности, выработка у ребёнка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля.</p>	1. Упражнение: « Волшебный ковёр».	Легкий, маленький коврик.
<p><b>Занятие № 7</b>  <i>Цель:</i> снижение уровня тревожности, выработка у ребёнка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля.</p>	1. Упражнение: « Спрятанные проблемы».	Пустая ёмкость с крышкой (ящичек, коробка), фломастеры, бумага.
<p><b>Занятие № 8</b>  <i>Цель:</i> помочь ребёнку осознать собственные чувства. Переживания и освоить новые эффективные социально – приемлемые стратегии поведения.</p>	Упражнение: «Чувства».	Кубики с нарисованными на них лицами, изображающим и разные чувства (радость, злость, печаль, веселье, обида).
<p><b>Занятие № 9</b>  <i>Цель:</i> помочь ребёнку осознать собственные чувства. Переживания и освоить новые эффективные социально – приемлемые стратегии поведения.</p>	Упражнение: « Мир чувств».	8 листов бумаги 10:15см., маркер, стаканчик с фишками

<p><b>Занятие № 10</b>  <i>Цель</i> помочь ребёнку осознать собственные чувства. Переживания и освоить новые эффективные социально – приемлемые стратегии поведения.</p>	<p>1 Упражнение:  «Направленная визуализация».</p>	
<p><b>Занятие № 11</b>  <i>Цель:</i> помочь ребёнку осознать собственные чувства. Переживания и освоить новые эффективные социально – приемлемые стратегии поведения.</p>	<p>1. Упражнение:  « Сочинение историй с помощью предметов».</p>	<p>5 – 6 предметов:  (можно игрушки).</p>
<p><b>Занятие № 12</b>  <i>Цель:</i> помочь ребёнку осознать собственные чувства. Переживания и освоить новые эффективные социально – приемлемые стратегии поведения.</p>	<p>Упражнение: « Стройка».</p>	<p>Кубики,  используемые в качестве строительного материала.</p>
<p><b>Занятие № 13</b>  <i>Цель:</i>  помочь ребёнку осознать собственные чувства. Переживания и освоить новые эффективные социально – приемлемые стратегии поведения.</p>	<p>Упражнение: «Фотоальбом».</p>	<p>Семейные фотографии детей,  ножницы, клей,  фломастеры,  бумага, скотч.</p>

# **Тематический план программы «Само – чувство»**

Продолжительность всех занятий не должна превышать 30 мин.

## **Первый цикл**

- Занятие 1. «Игра в рисунки»
- Занятие 2. «Разрывание бумаги»
- Занятие 3. «Игра с секундомером»
- Занятие 4. «Представь, что ты это можешь»
- Занятие 5. «Игра с глиной (тестом, пластилином)»
- Занятие 6. «Волшебный ковёр»
- Занятие 7. «Спрятанные проблемы»

## **Второй цикл**

- Занятие 8. «Чувства»
- Занятие 9. «Мир чувств»
- Занятие 10. «Направленная визуализация»
- Занятие 11. «Сочинение историй с помощью предметов»
- Занятие 12. «Стройка»
- Занятие 13. «Фотоальбом»

## **Пояснительная записка к программе «Само - чувство».**

Данная программа представляет собой набор игр, объединённых в два цикла и направленных на снижение уровня тревожности у детей. Хотя мы представляем их в определённой последовательности, практика показала, что эффективность психотерапевтического процесса не снижается ни при изменении порядка использования предложенных циклов, ни при одновременном их применении.

**Первый цикл** включает в себя игры, основная цель которых – снижение уровня тревожности, выработка у ребёнка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля. Данный цикл состоит из 7 занятий.

**Второй цикл** включает в себя игры, основная цель которых – помочь ребёнку осознать собственные чувства, переживания и освоить новые эффективные социально приемлемые стратегии поведения. Данный цикл состоит из 6 занятий.

Каждое занятие может включать в себя либо одну игру, как представлено в программе, либо комбинацию нескольких игр по усмотрению психолога. При включении в занятие двух и более игр необходимо ориентироваться на желание и индивидуальные возможности ребёнка; на необходимость и обоснованность подобного использования игр; а так же необходимо учитывать время, отводимое на проведение каждого занятия, - оно не должно превышать 40 минут.

Хотя программа ориентированна на индивидуальную форму работы с ребёнком и большинство игр требуют именно такой формы организации, не исключается работа с высокотревожными детьми при условии первоначального прохождения ими данного тренинга индивидуально.

В некоторых случаях дети сами начинают придумывать варианты игр или просят повторить игру предыдущего занятия. Тогда психолог может либо изменить содержание занятий, либо предложить ребёнку повторить игры после занятий. При этом в игре могут принимать участие как сам психолог, так и подготовленные им родители или воспитатели (по желанию ребёнка).

Проведение занятий требует отдельного помещения, желательно расположенного вдали от музыкального и спортивного зала и от других источников повышения шума. При групповой форме работы возможно проведение занятий на улице при наличии необходимого материала для организации коррекционных игр. В таком случае необходимо позаботиться о том, чтобы другие дети или взрослые не мешали проведению занятий, так как присутствие посторонних людей, даже в качестве зрителей, не позволяет детям снять напряжение. Именно по этой причине реализация данной программы невозможна в дошкольном учреждении в то время, когда воспитателем организуется свободная деятельность детей в групповой комнате.

## «Игра в рисунки»

Первая встреча с психологом, как правило, вызывает у детей тревогу или усиливает имеющее чувство тревожности. «Игра в рисунки» позволяет снизить у ребёнка уровень тревоги для повышения эффективности дальнейшей работы. В начале проведения игры психолог спрашивает у ребёнка, играл ли он когда –нибудь в рисунки, и при этом начинает рисовать и одновременно комментировать. Со словами: «Нарисуем – ка домик», - он рисует квадрат, а в нём два квадратика поменьше (окна) и прямоугольник посередине (дверь). «Это – обычный домик, с двумя окнами, крышей и трубами» (треугольник – крыша, два прямоугольника – трубы).

«В этом домике жил мальчик (девочка)». Далее психолог обращается к ребёнку: «Как звали этого мальчика (девочку)?» Если ребёнок не отвечает, психолог говорит сам и обращается к ребёнку, чтобы тот подтвердил. Для примера возьмём имя Саша.

«Саша жил в доме со своими родителями. Однажды они купили щенка». Психолог обращается к ребёнку: «Как же Саша назвал щенка?» Ребёнок может предложить какую –нибудь кличку. Если он этого не делает, психолог сам её предлагает. «Назовём его Рексом. Однажды Саша вернулся из садика и не нашёл дома Рекса. Он вышел на улицу поискать собаку».

Психолог проводит прямую линию от двери вниз. Затем он обращается к ребёнку: «Как ты думаешь, нашёл Саша там свою собачку?» Если ребёнок отвечает «нет» или молчит, то психолог продолжает рассказ. Если ребёнок отвечает «да», психолог говорит: «Подойдя к собачке, Саша увидел, что она только похожа на Рекса, но это не Рекс». Затем продолжает рассказ: «Саша стал дальше искать Рекса». Психолог проводит несколько линий до тех пор, пока не получится что –то похожее на четыре лапы, и тогда говорит: «Саша вспомнил, что Рекс любит гулять в парке и пошёл туда». При этом нужно провести линию немного вверх, а затем в сторону, чтобы было похоже на хвост. «Саша ходил по парку (завитушка на хвосте), но так и не нашёл Рекса. И тогда он пошёл домой». Здесь можно спросить, какое настроение было у Саши, как быстро он шёл домой, что делал по дороге. Затем психолог проводит горизонтальную линию влево и соединяет парк (хвост) и дом (голова собаки). В итоге должен получиться рисунок похожий на собаку. Затем психолог спрашивает: «Что случилось с нашим рисунком?» если ребёнок отвечает, психолог завязывает с ним разговор. Если он молчит, то психологу самому нужно сказать, что рисунок превратился в собачку. Затем можно предложить ребёнку порисовать самому.

«Игра в рисунок» позволяет ребёнку снизить уровень тревожности и даёт возможность установить положительные взаимоотношения ребёнка с психологом.

## **«Разрывание бумаги»**

Данная игра способствует снижению напряжения, даёт ребёнку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги у детей.

Для работы необходимо иметь старые газеты или любую другую ненужную бумагу. В начале игры психолог может, не объясняя правил, просто предложить ребёнку рвать бумагу. Затем он сам берёт газету и начинает её рвать и бросать кусочки в центр комнаты, говоря при этом ребёнку, что размер кусочков не важен. Если ребёнок сразу не подключается к работе, его нельзя заставлять. Психолог может встать спиной к ребёнку, делая вид, что не замечает его. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча в центре комнаты становится большой, психолог даёт ребёнку поиграть с кусочками и начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывать по комнате. Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпая кусочками друг друга или подбрасывать кусочки горстями вверх.

К этой игре можно подключить родителей или воспитателей – особенно если они являются источниками повышения уровня тревожности у ребёнка.

## **«Игра с секундомером»**

Эта игра проводится для того, чтобы ребёнок овладел навыками самоконтроля. В результате у ребёнка повысится мотивация контроля за своими реакциями он получит возможность почувствовать удовлетворение от результата выполненного действия.

Для проведения игры понадобится секундомер, фишки, принадлежности для рисования, кубики. Ребёнку предстоит выполнить одну из двух задач: построить из кубиков башню или раскрасить сделанное по трафарету изображение.

Начиная игру с секундомером, психолог говорит: «Сейчас я дам десять фишек. Вот кубики. Тебе за 10 минут нужно построить башню. Если ты будешь отвлекаться, то не успеешь. При этом каждый раз, как только ты отвлечёшься, начнёшь разговаривать, задавать мне вопросы или заниматься чем –нибудь другим, ты будешь отдавать мне по одной фишке. Если ты справишься с заданием за десять минут, я дам тебе ещё 10 фишек. Когда ты наберёшь 30 фишек, ты выиграешь и получишь приз».

Усложнение игры состоит в том, что после нескольких занятий (когда ребёнок научится не отвлекаться) психолог во время выполнения задания нарочно отвлекает ребёнка. При этом последнему даётся инструкция не обращать на терапевта внимание. Последующие возможные усложнения игры связаны с удлинением времени выполнения задания на 5 минут.

Игра позволяет ребёнку поверить в собственные силы и учит рационально распределять своё время, что, в свою очередь, снижает уровень его тревожности.



## **«Представь, что ты это можешь»**

Упражнение используется с целью выработки у ребёнка уверенности в своих силах. Ребёнку предлагается не просто что – то сделать, а представить, что он может это сделать и показать. Например, если попросить ребёнка завязать шнурки, он может отказаться. В этом упражнении психолог просит его представить, что он может завязать шнурки и показать, как это делается.

В воображаемой игровой ситуации ребёнок чувствует себя более свободно и не опасается, что у него что – то не получится. При чём в данном случае для ребёнка является более ценным сам процесс самостоятельного действия, чем его результат.

## **«Игра с глиной (тестом, пластилином)»**

Пластичность теста, глины или пластилина позволяет ребёнку выразить значимые для него темы, сохраняя достаточно высокую степень контроля над материалом. Процесс работы с материалом и все те изменения, которые он претерпевает, являются весьма емкими метафорами психологической информации. Сочетание теста, глины или пластилина с другим изобразительным материалом представляет дополнительные экспрессивные возможности.

Для проведения игры необходимо иметь пластичный материал (глину, тесто, пластилин), набор формочек (позволяющих отразить разнообразные эмоционально значимые темы), скалку, различные изобразительные и поделочные предметы (камушки, перья, зубочистки, карандаши, стеки, молоток, пластмассовый нож).

Вначале ребёнку даётся возможность изучить свойства предоставленного ему материала, поиграть с ним. При этом психолог может также играть с материалом. Как правило, вначале ребёнок некоторое время играет с материалом и предметами, изучая их свойства и наблюдая за реакцией терапевта. Затем он переходит к основному этапу работы – созданию определённых образов. Работа каждого ребёнка с материалом индивидуальна, поэтому психологу нужно вести себя достаточно чутко и осторожно, чтобы выбрать оптимальный момент для того, чтобы вмешаться в процесс детского творчества.

Существует два основных способа работы детей с материалом:

1. Создание единичных символических образцов.
2. Создание набора фигур или изображений, которые используются для ролевой игры.

Данная игра позволяет ребёнку снизить уровень тревожности, ослабить и снять эмоциональное и физическое напряжение.

## **«Волшебный ковёр»**

Игра направлена на снятие у ребёнка напряжения, скованности и на снижения уровня тревожности.

Для проведения игры необходимо иметь маленьких лёгкий коврик, который ребёнок мог бы легко перемещать, но в то же время мог бы уместиться на нём сидя и лёжа.

Психолог предлагает коврик ребёнку и говорит, что это не простой коврик, а волшебный, и в данный момент он превратился в дом (больницу, садик, кроватку и т. д. в зависимости от проблемы ребёнка). Затем психолог предлагает поиграть на этом коврике и сам включается в игру, беря на себя роль мамы (воспитателя или другого человека в зависимости от проблемы ребёнка).

## **«Спрятанные проблемы»**

Большинство тревожных детей склонны держать в себе склонные переживания. Эта игра позволит ребёнку проявить свои чувства, снизить уровень тревожности и подготовиться к играм второго цикла.

Для проведения игры понадобятся пустая ёмкость с крышкой (ящичек, коробка), фломастеры, бумага. Психолог проделывает в крышке отверстие, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги. Затем он предлагает ребёнку нарисовать, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему. Если у ребёнка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» её в «почтовом ящике».

После занятия можно спросить ребёнка, что он хочет сделать с содержимым ящика. Если ребёнок затрудняется с ответом психологу нужно предложить различные варианты: выбросить, порвать, смять, сжечь и т.д.

## **Второй цикл**

### **«Чувства»**

Данная игра поможет ребёнку быстрее адаптироваться к обстановке терапевтического процесса для работы на занятиях этого цикла. Основная цель игры – помочь ребёнку в выражении чувств и обучение соотношению эмоциональных состояний с их рисуночными сообщениями.

Для проведения игры психологу необходимо подготовить кубики с нарисованными на них лицами, изображающими различные чувства (радость, злость, печаль, веселье, обида и др.).

На первом этапе психолог знакомит ребёнка с изображениями, называя чувства. Затем он просит ребёнка показывать ему кубик и называть, какое чувство на нём нарисовано. При этом вовсе не обязательно, чтобы ребёнок назвал именно то чувство, которое первоначально было закреплено за изображением.

На следующем этапе психолог предлагает ребёнку башню или дом из кубиков. При этом ребёнку необходимо брать любой кубик, называть чувство, которое на нём изображено, а затем использовать его для постройки.

Усложнение игры заключается в том, что ребёнку предлагается не только назвать чувство, которое изображено на кубике, но и рассказать, в какой ситуации он испытывал (испытывает, мог бы испытать) это чувство.

### **«Мир чувств»**

Одной из широко распространённых проблем в психотерапевтической работе с детьми дошкольного возраста является их неспособность передать словами свои переживания. Данная игра позволяет ощутить безопасную дистанцию, необходимую для словесного описания своих переживаний. Вовлечение в игру способствует снятию психологических защит и в условном игровом контексте делает возможным словесное описание ребёнком своих переживаний. Кроме того, игра позволяет ребёнку отреагировать на свои чувства, которые он осознаёт, но не может выразить словами.

В ходе игры психолог располагается на уровне ребёнка: либо за столом, либо на полу. У него имеются 8 листов бумаги размером 10 15 см, а также маркер и стаканчик с фишками. Это могут быть крышки от бутылок, кружочки, вырезанные из цветного картона, или игральные фишки.

В начале игры ребёнка просят перечислить все знакомые ему чувства. При этом психолог с помощью рисунков на листе бумаги схематично передаёт это чувство (например, радость – улыбка, грусть – слёзы и т.д.). Психолог старается прежде всего выяснить те чувства, которые связаны с имеющимся нарушением у ребёнка. При затруднении словесного выражения чувства психолог может подсказать ребёнку варианты. После того как все 8 листов заполнены, психолог располагает их перед ребёнком. Затем психолог рассказывает какую – либо историю, при этом он кладёт фишки на те картинки, которые соответствуют его чувствам. Задание можно несколько усложнить, если с помощью фишек передавать интенсивность и силу чувства: чем сильнее чувство, тем больше фишек на одной картинке.

Следующие истории ребёнок рассказывает сам, а психолог кладёт фишки на соответствующие рисунки. Если для передачи чувств не хватает изображений, их можно нарисовать дополнительно. Данная игра особенно эффективна при работе с тревожными детьми: она позволяет разобраться в причинах вызывающих у ребёнка тревожное состояние.

### **«Направленная визуализация»**

В основе этой игры лежит метод релаксации. При использовании этой игры в работе с детьми в начале необходимо применять упражнения, направленные на достижение сфокусированного внимания на фоне релаксации, а затем вызывать у ребёнка зрительные образы.

При использовании этого метода ребёнок получает контроль над собственным телом и чувствами, но только при условии, что он способен к последовательному выполнению простых заданий и не сопротивляется релаксации. Хотя конечной целью является овладение ребёнком приёмами саморегуляции, на начальной стадии ребёнок выступает в качестве ведомого, а психотерапевт обучает его выполнять инструкции.

Ребёнку предлагается расположиться в специальном, удобном кресле или на кровати. Затем ребёнка просят сконцентрироваться поочерёдно на каждой группе мышц (ноги, руки, тело, лицо), попеременно напрягая и расслабляя их. В конечном итоге достигается расслабление всех мышц. Хотя глубокая мышечная релаксация способствует успешному проведению направленной визуализации, на начальных этапах работы или при работе с маленькими детьми (которым трудно сохранять неподвижное положение) достаточно просить ребёнка просто выполнять задания, связанные с фокусировкой внимания на разных мышечных группах. Следует учить ребёнка достигать релаксации с открытыми глазами. Это поможет ему в дальнейшем активизировать своё воображение в условиях, не способствующих погружению в глубокую релаксацию.

### **«Сочинение историй с помощью предметов»**

Эта игра позволяет ребёнку определиться со своими чувствами и осознать последствия своих действий в той или иной ситуации.

Для проведения игры понадобится пять или шесть предметов. (Это могут быть игрушки.) Эти предметы кладут перед ребёнком и объясняют, что ему нужно придумать о них историю, причём история должна быть интересной и должна чему – то учить. После этого ребёнок выбирает предмет и придумывает о нём историю. Во время рассказывания психолог может проанализировать, с каким героем идентифицирует себя ребёнок, какие приписывает ему чувства и поступки, насколько они реальны. Затем психолог рассказывает историю придуманную ребёнком.

Основная цель сочинения ребёнком и его пересказа психологом заключается в предоставлении ребёнку возможности понять свои чувства и осознать последствия своих действий. Эта игра даёт достаточно большой терапевтический эффект, так как ребёнок без каких – либо эмоциональных затруднений рассказывает о своих проблемах, о том, что происходит в его жизни.

## **«Стройка»**

Данная игра поможет ребёнку научиться вербально и невербально выразить свои эмоции.

Для проведения игры необходимы кубики, используемые в качестве строительного материала. Психолог объясняет ребёнку, что они вместе будут строить дом (заборчик, башню и т. п.). Но прежде чем положить кубик, ребёнку нужно рассказать, что его раздражает больше всего. Только после этого он может положить свой кубик. Затем психолог делает тоже самое. В следующий раз ребёнок может рассказать, что ему больше всего нравится, затем – что его веселит, от чего ему грустно, чего он боится и т. д. Тематика может повторяться. Лучше чаще использовать те темы, которые позволяют ребёнку больше рассказать о своей проблеме. К игре можно подключить родителей или воспитателей, особенно если они являются повышением уровня тревожности у ребёнка.

## **«Фотоальбом»**

Данная игра позволяет не травмирующим ребёнка образом выяснить его чувства по поводу определённых событий и значимых для него людей, а также помогает ребёнку выразить свои чувства.

Для проведения игры необходимо попросить родителей, чтобы они подобрали и принесли семейные фотографии, на которых достаточно чётко были бы изображены близкие родственники ребёнка и, по возможности, жизненной ситуации, отражающие различные стороны жизни ребёнка. Также понадобятся ножницы, клей, фломастеры, бумага, скотч.

Принесённые фотографии раскладываются на полу, чтобы их можно было хорошо видеть. Затем психотерапевт задаёт ребёнку вопросы, касающиеся изображённых на фотографиях людей. После чего выявляются фотографии, которые ребёнку почему либо не нравятся. Психолог расспрашивает ребёнка, что именно на них ему не нравится, и просит сделать так, как ему бы понравилось: разрисовать фотографии, вырезать тех людей, которые ему не нравятся, и т. д. Если ребёнок не обладает достаточными техническими навыками, психолог может помочь ему в изменении фотографий. Изменённые фотографии складываются в отдельный «фотоальбом».

Подобную игру можно проводить несколько раз в течение всего процесса коррекции для отслеживания того, изменяется ли отношение ребёнка к близким родственникам. Переделанные фотографии могут служить также достаточным информационным материалом. С разрешения ребёнка этот фотоальбом можно показать родителям.