





**СОДЕРЖАНИЕ:**

Пояснительная записка……………………………………………....3-4

Этапы реализации коррекционной программы…………………...5

Тематическое планирование ………………………………………..6-8

1. 1 занятие…………………………………………………8-9
2. 2 занятие………………………………………...……….9-10
3. 3 занятие………………………………………………….10-11
4. 4 занятие………………………………………………….11-12
5. 5 занятие………………………………………………….12-13
6. 6 занятие………………………………………………….13
7. 7 занятие………………………………………………….14-19
8. 8 занятие……………………………………………........ 19-20
9. 9 занятие………………………………………………… 20
10. 10 занятие………………………………………….20-21
11. 11 занятие…………………………………………22
12. 12 занятие ………………………………………...23
13. 13 занятие…………………………………………24

Методы и техники, используемые в программе…………………...25

Этап оценки эффективности………………………………................ .26-27

Рекомендации педагогам, родителям………………………………...26-27

Список литературы…………………………………………………..28-29

Приложение

**Пояснительная записка**

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

Многие страхи в подростковом возрасте являются развитием раннее предшествующих страхов и тревог. Поэтому чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их отсутствия в подростковом возрасте. Если психологическая, родительская и медицинская помощь будет оказана в дошкольном возрасте, можно рассчитывать на эффект предупреждения развития психастенических черт характера и невроза в подростковом возрасте.

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

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

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

**Цель –** cоздание условий для преодоления страхов у воспитанника

**Задачи программы:**

1. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания у ребенка 4 лет.
2. Обучение ребенка дошкольного возраста игровому проигрыванию своих переживаний психологического содержания.
3. Обучение ребенка дошкольного возраста адекватной психологической защите.
4. Рекомендации педагогам и родителям.

**Предмет психокоррекции:**эмоциональная сфера воспитанника, страх.

**Объект психокоррекции:** воспитанник 4 лет.

Предлагаемая программа по устранению и преодолению страхов младшего дошкольного возраста предполагает работу на двух уровнях:

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

2. Работа с воспитанником.

**Продолжительность занятий:** 5 месяцев, по 25 -30 минут 1 раз в неделю

**Этапы реализации коррекционной программы:**

1. **Диагностический этап**

*Цель:* изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

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

(Приложение 1)

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

(Приложение 4)

1. **Коррекционно – развивающая работа.**

Коррекционно- развивающая программа состоит из 13 занятий, продолжительность занятий составляет 20-30 минут.

1. **Этап – оценка эффективности.**

***Цель:***определение эффективности проведенных мероприятий *.*

*Последняя консультация — повторная диагностика.*

**Тематическое планирование**

**Наименование**

**Тем**

**Работа с родителями**

**Работа с педагогами**

**Тема 1. «Я не один»**

Просвещение:

"Мешок со страхами"

Занятие №1

Тема. Здравствуйте, это я.

Цель: повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

**Тема 2. «Цветное настроение»**

Рекомендации воспитателям по работе с тревожными детьми.

Занятие №2

Тема. Мое имя.

Цель: раскрытие своего "Я",

формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .

Занятие №3.

Тема. Не страшно, а смешно!

Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха;

способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.

**Тема 3. «Сказочный страх»**

Консультация:

"Детские драки – наши страхи"

Занятие №4.

Тема. Не боимся паука.

Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.

Занятие № 5.

Тема. Почему грустил трусишка.

Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения

Занятие №6.

Тема. Смелость города берет.

Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.

Занятие №7

Тема: У страха глаза велики.

Цель: создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страха.

Занятие №8.

Тема. Страх мой – враг мой.

Цель: создавать условия для преодоления у детей чувства страха.

**Тема 4. «Я принимаю решение»**

Занятие №9.

Тема: Смелый трусишка.

Цель: совершенствовать пути преодоления страха.

**Тема 5. «Отрицательные эмоции»**

Занятие №10

Тема. Поединок двух страхов.

Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.

**Тема 6. «Страшный сон»**

Консультация – практикум:

«Виды страхов»

Консультация – практикум:

«Виды страхов»

Занятие 11.

Тема. Спать пора.

Цель: формировать навыки поведения, сравнивать с поведением других.

Занятие №12

Тема. Моя кровать – моя крепость.

Цели: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.

**Тема 7. «Мой опыт»**

Памятка для родителей:

"Шесть рецептов избавления от гнева"(Приложение)

Занятие 13.

Тема. Как побороть страх.

Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.

**ЗАНЯТИЕ 1.**

**"ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я"**

***Цель:*** знакомство с ребенком, повышение позитивного настроя, эмоциональное и мышечное расслабление.

*Материалы для занятия:* магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски , макеты кочек.

***Разминка : Упражнение "Росточек под солнцем"***

Ребенок превращается в маленький росточек ( сворачиваются в клубочек и обхватывает колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

***Упражнение "Доброе утро…"***

ЖМД вместе с психологом сидят в кругу. Предлагается поприветствовать друг друга Доброе у тро Саша … Оля…и т.д. , которые нужно пропеть .

***Упражнение "Что я люблю ?"***

Предлагается в кругу , каждый говорит по очереди , что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

***Упражнение "Качели"***

В паре . Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

***Упражнение "Лягушки на болоте"***

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

***Упражнение "Художники – натуралисты"***

Ребенок вместе с психологом рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей".

**ЗАНЯТИЕ 2.**

**"МОЁ ИМЯ"**

***Цель :*** раскрытие своего "Я",Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомы для рисования.

***1. Упражнение "Росточек под солнцем"***

см. 1 занятие.

***2. Игра "Моё имя"***

Психолог задаёт вопросы ;

Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты , чтобы тебя звали по другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит : "Известно ли тебе ,что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например : Маша – Мария; Дима – Дмитрий . т.д.

1. ***Игра "Разведчики"***

выстраиваются змейкой друг за другом . В зале расставляются стулья беспорядочно .Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

**5*. Рисование самого себя.***

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

в зелёном- такими какими они представляются себе;

в голубом – какими они хотят быть;

в красном – какими их видят друзья.

1. ***Упражнение "Горячие ладошки*"** См. 1 занятие.

**ЗАНЯТИЕ 3.**

**"НЕ СТРАШНО, А СМЕШНО"**

***Цель:*** обеспечить пути поиска преодоления страха;

способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим

Материалы для занятия: магнитофон , спокойная музыка, краски, альбомные листы; "пружинки"на отдельных листах.

***1. Упражнение "Росточек под солнцем"***См. занятие 1.

**2*. Упражнение "Возьми и передай"***

Дети встают в круг , берутся за руки , смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

***3.Упражнение "Неваляшка"***

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка , двое других раскачивают эту неваляшку.

1. ***Упражнение "Превращения"***

Психолог предлагает детям : нахмуриться как… осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как… злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок , у которого отняли мяч; испугаться как … заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;

улыбнуться как … кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

***5. Рисование на тему "Моё настроение"*** После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

**6*. Упражнение "Закончи предложение"***Детям предлагается закончить предложение :

Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся….

**7*. Упражнение "Пружинки"***

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

***8. Упражнение "Горячие ладошки"***

**ЗАНЯТИЕ 4.**

**"НЕ БОИМСЯ ПАУКА"**

***Цель:*** содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

***1. Упражнение "Росточек под солнцем".***См. 1 занятие

***2. Упражнение "Петушиные бои"***

Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так , что- бы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

***3. Упражнение "Расскажи свой страх"***

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая , что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись . когда были маленькими.

***4. Рисование на тему "Чего я боялся , когда был маленьким.."*** Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

***5. Упражнение "Чужие рисунки"*** Детям по очереди показывают рисунки "страхов",только что нарисованных , все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

***6. Упражнение "Дом ужасов"*** Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

***7. Упражнение "Горячие ладошки"***

**ЗАНЯТИЕ 5.**

**"ПОЧЕМУ ГРУСТИЛ ТРУСИШКА"**

**Цель**: формировать навыки выражения эмоционального настроения

Материал к занятию: магнитофон , спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

***1. Упражнение "Росточек под солнцем"*** См. 1 занятие.

***2. Упражнение "Злые и добрые кошки"***

Чертим ручеёк . По обе стороны ручейка находятся злые кошки . Они дразнят друг друга , злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

***3. Игра "На что похоже моё настроение?"***

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог : "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".

***4. Упражнение "Ласковый мелок"***

Дети разбиваются на пары . По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать , что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

***5.Упражнение "Угадай что спрятано в песке?"***

Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

***6. Рисование на тему "Автопортрет"***

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением , с которым они пойдут с занятия.

***7. Упражнение "Горячие ладошки"***

**ЗАНЯТИЕ 6.**

**"СМЕЛОСТЬ ГОРОДА БЕРЕТ"**

***Цель:*** способствовать развитию смелости, преодалению страхов.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомные листы, подушка, задорная музыка.

***1. Упражнение "Росточек под солнцем"***См . 1 занятие.

***2. Упражнение "Смелые ребята"***

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становиться на стул и говорит грозным голосом: "Бойтесь, меня бойтесь!"Дети отвечают : "Не боимся мы тебя!"Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается ( ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать ,летать по комнате.

***3. Упражнение "Азбука страхов"***

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена . Далее дети рассказывают о том , что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

***4. Упражнение "Страшная сказка по кругу"***

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди , по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного , чтобы это страшное превратилось в смешное.

***5. Упражнение "На лесной полянке"***

Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку . На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки

Звучит музыка , дети превращаются в лесны жителей. Выполняют задания , соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью и т. д.)

* 1. ***Упражнение "Прогони Бабу – Ягу"***

Ребёнка просят представить , что в подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками . Можно громко стучать по подушке палкой.

***7.Упражнение "Я тебя не боюсь"***

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит : "Я тебя не боюсь!"

***8. Упражнение "Горячие ладошки"***

**ЗАНЯТИЕ 7.**

**"У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ"**

***ЦЕЛЬ:***Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов.

Дети встают в круг, берутся за руки и приветствуют друг друга, глядя в глаза и с доброй улыбкой.

Этюд “У страха глаза велики”

***Ход упражнения.***Психолог вместе с детьми встает в круг (На расстоянии вытянутых рук друг от друга) и предлагает всем представить, что у них большой, огромный страх. (Широко разводит руки в стороны.) “У всех, кто боится, от страха большие глаза”, –  добавляет психолог. (Изображает большие, круглые глаза при помощи рук.) Дети повторяют движения вслед за педагогом. “Но теперь страх уменьшается”, – говорит он и делает вновь руками соответствующие движения, предлагая детям повторить его за ним.

Выполняя с детьми упражнение, психолог подводит их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.) В конце упражнения психолог предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет больше “больших глаз” и, следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

***Ролевая игра “У страха глаза велики”***

В густом лесу жила-была заячья семья: папа Заяц, мама Зайчиха и (Пусть малыш сам придумает сколько) детей. У всех, конечно, были имена (Какие? Пусть скажyт), но одного зайчишку по имени никто не звал, потому что однажды с ним произошел случай, после которого ему дали прозвище Зайчишка-Трусишка и напрочь позабыли его настоящее имя. А дело было так…

Прыгал Зайчишка по лесу, но не так, как другие – весело, резво, а робко, боязливо. Прыгнет и съежится (Пусть покажет это и куклой, и, как говорят артисты, “в живом плане”). И по сторонам озирается – нет ли чего страшного? Зайчишка-то уродился такой робкий, что даже зайцы удивлялись: и в кого он такой? Что называется, от собственной тени шарахался (Показать посмешнее).

Ну, пока он прыгал по солнечной лужайке, все еще было ничего. Но потом Зайчишка вдруг очутился под большой, раскидистой елкой. Как это получилось, он и сам не понял. Наверное, загляделся на пеструю Бабочку, которая порхала над ним и почему-то норовила сесть ему на ухо. (Бумажную бабочку можно прикрепить к нитке или к проволочке).

– Эй, Бабочка! Ты где? – пискнул Зайчишка. Играть с Бабочкой ему понравилось, это было совсем не страшно. Он сделал еще несколько прыжков, надеясь снова увидеть свою подружку, но вместо нее увидел какое-то чудовище. Оно притаилось под еловыми лапами и грозно темнело, подстерегая добычу. Из пасти чудовища валил пар, глаза зловеще сверкали…больше, правда, Зайчишка не успел ничего заметить, потому что дал стрекоча. Он мчался к своей норе и истошно вопил: “Змей-Горыныч! Змей-Горыныч!” Все звери, конечно, переполошились. (Пусть разные игрушки расспрашивают Зайчишку, что случилось, а он, дрожа от ужаса, все твердит про Змея-Горыныча. Вообще показывать страх надо как можно карикатурнее, но при этом не забывать вслух жалеть Зайчишку).

Ну, звери снарядили целое лесное войско и направились к старой ели. Пришли. Что такое? Где Змей-Горыныч? Где огнедышащий дракон? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает.

Тут все как расхохочутся!

– Это ж надо! Корягу за Змея-Горыныча принял!

– Да, но ведь я видел! — оправдывался Зайчишка. —Я, честное слово, видел и пасть, и большущие глаза…

А звери еще громче хохочут-заливаются.

–Да это у страха глаза велики! У твоего страха!

С тех пор беднягу и прозвали Зайчишка-Трусишка.

(Постарайтесь, однако, не заканчивать игру на грустной ноте. Скажите, что окружающие иногда делают поспешные выводы. И вообще, каждый может испугаться. Это еще не беда).

***Игра-инсценировка “Зайчики и волк”***

*Цель.* Игра учит детей выражать свое эмоциональное состояние, используя мимику и выразительные движения пальцев рук.

*Ход игры.*Психолог рассказывает сказку и показывает движения, а дети имитируют их.

В лесу в домике жила зайчиха с зайчатами. Как-то утром зайчата взяли свои барабаны и побежали в лес играть. Прибежали они на поляну и стали громко, на весь лес барабанить.

(Фигура зайца: указательный и средний пальцы выпрямлены и разведены в стороны – уши, остальные пальцы собраны в кулак – туловище. Зайцы барабанят – мизинец и безымянный пальцы согнуты, по очереди ударяют в подушечку большого пальца. Ушки подняты вверх и прижаты друг к другу.)

И надо ж было беде случиться: около тех мест голодный рыскал волк. Услышал он шум и выскочил на полянку.

(Волк – раскрытые ладони обеих рук прижаты друг к другу, пальцы направлены вперед. Большие пальцы подняты вверх и разведены – уши волка. Указательные пальцы согнуты, соединены внешней стороной верхних фаланг – лоб волка. Прямые средние и безымянные пальцы сгруппированы – нос волка. Прижатые друг к другу мизинцы отведены вниз – пасть волка. И все это шевелится: волк поводит ушами, принюхивается, открывает и закрывает пасть.)

Бедные зайчики побросали барабаны и прижались к березе. Их и незаметно, только уши мелко-мелко трепещут от страха. (Дети прижимают зайцев к себе, ушки у зайчат выполняют колебательные движения – трепещут.)

Растерялся волк: “Где же зайчата? Они только что тут были, и вдруг исчезли. (У волка в движении уши, нос, пасть.) Ох, и хитрые, опять провели старого волка! Ну, зайцы, погодите! Найду на вас управу!” Порычал волк и исчез.

Зайчата выскочили, забыли свои страхи и стали смеяться друг над другом. Один говорит: “Ты так испугался волка, что у тебя ушки кланялись до земли!” – “Нет, мои ушки не кланялись, а вот твои приседали до земли!” – ответил второй.

(Эти и последующие движения один из зайцев показывает, а второй с недоверчивыми репликами, как бы машинально, начинает повторять. Но, спохватившись, тут же опровергает “обвинение”. Все движения выполняют уши – поднятые вверх указательный и средний пальцы.)

– Нет, мои ушки не приседали от страха, а вот твои ушки прятались друг за дружку!

– Нет, мои ушки не прятались друг за дружку, а вот твои ушки бегали друг по дружке сверху вниз и снизу вверх!

– Нет, мои ушки не бегали, а твои ушки от страха стучали друг о дружку!

– Нет, мои ушки не стучали друг о дружку, а зато твои ушки, как ножницы, стригли!

– Нет, мои ушки не ножницы, а вот твои ушки падали то вправо, то влево!

– Нет, мои ушки не падали вправо и влево, а зато твои ушки вот такие круги рисовали!

– Да? Не рисовали они такие круги, а вот твои ушки цеплялись друг за дружку!

– А у тебя одно ушко обвивалось вокруг другого.

И так зайчата расшалились, раскричались, что встали на ушки, и испачкали их. Пришли домой, а мама-зайчиха и говорит: “Что такое? Опять ушки грязные. Ну-ка, быстро чистить лапками свои ушки!” Стали зайчата чистить свои ушки (лапки – большой, безымянный пальцы и мизинец). Потом они помыли лапки, и мама пригласила их к столу обедать.

***Релаксация “Разговор с лесом”***

***Цель.*** Упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

***Ход упражнения.***Психолог сообщает детям о том, что их ожидает необычное путешествие. Вначале им предлагается мысленно перенестись в лес. Дети закрывают глаза, кладут мягкие, расслабленные руки на колени. Психолог называет то, что находится вокруг них в лесу: деревья, кустарники, травы, цветы, птицы, поляна и др. Перечисляет, всевозможный живой и неживой мир леса. Психолог предлагает детям “пообщаться” с лесом: мысленно потрогать листочки, траву, понюхать цветы, воздух, подставить лицо Свежему ветерку и пр. Можно попросить детей прислушаться к лесным звукам. Дети молча (1 – 2 мин.) слушают. Затем психолог предлагает им поделиться своими

**ЗАНЯТИЕ 8.**

**"СТАХ МОЙ – ВРАГ МОЙ"**

***Цель :***создание условия для преодаления у детей чувства страха.

Материалы к занятию : магнитофон , спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

***1. Упражнение "Росточек под солнцем****" См*. 1 занятие.

***2. Игра "Сказочная шкатулка"***

Психолог сообщает детям , что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок . Далее он говорит : "Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они , чем они вам нравятся , как они выглядят. Далее с помощью волшебной полочки все дети превращаются в сказочных героев.

***3. Упражнение "Конкурс боюсек"***

Дети по кругу передают мяч . Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я….. этого не боюсь!"

***4.Игра "Принц и принцесса"***

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон . Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

***5. Упражнение "Придумай весёлый конец****"* Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

***6. Рисование на тему "Волшебные зеркала*"** Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых , волшебных : в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем- небоящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы : какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

***7. Упражнение "Горячие ладошки"***

**ЗАНЯТИЕ 9**

**«СМЕЛЫЙ ТРУСИШКА»**

***Цель :*** развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодаления страха.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек,

***1. Упражнение "Росточек под солнцем"*** См. 1 занятие.

***2. Упражнение "За что меня любит мама…папа…сестра…и т. д."***

Детям предлагается сказать за что их любят взрослые, и за что они любят взрослых.

***3. Упражнение "Лягушки на болоте*"** См. 1 занятие.

***4. Упражнение "Неопределённые фигуры"***

Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

***5.Игра "Тропинка"***

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке . По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке … Вокруг кусты , деревья, зелёная травка… Вдруг на тропинке появились лужи …Одна…Вторая…Третья.. Спокойно идём по тропинке… Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику , держась за перила. Спокойно идём по тропинке… и т. д..

***6. Коллективный рисунок*** по сочинённой общей истории на тему : "Волшебный лес" Психолог предлагает детям представить тот лес , по которому шли по тропинке . Далее обсуждаем что получилось , что удалось нарисовать вместе.

***7. Упражнение "Доверяющее падение"*** См. 2.занятие

**8. Упражнение "Горячие ладошки"**

**ЗАНЯТИЕ 10**

**«ПОЕДИНОК ДВУХ СТРАХОВ»**

***Цель:*** способствовать развитию смелости, преодолению страхов

***1. «Мяч в кругу»*** - преодоление торможения при внезапных обращениях и ответах. Избыток отрицательных оценочных суждений в адрес детей («Ты опять не поймал», «Увалень», «Ничего не можешь», «Бестолочь»).

***Ход:*** бросание мяча друг другу в кругу. Прежде чем кинуть мяч, нужно поймать взгляд другого участника игры и сказать любое пришедшее в голову слово: «На, держи», «поймай, зайчик» и т. д..

***2. «Темнота»*** - снятие страха перед темнотой состоит из пяти этюдов.

- Выбирается ребенок, боящийся темноты. В присутствии других детей в ярко освещенной комнате его сажают посреди комнаты на 5 – 7 минут и ребенок воображает, что он один. Другие дети могут рисовать или играть в какую–либо спокойную игру. Можно организовать с ним разговор: «Видите, Юля сидит одна и ничего не боится»! «А вы не боитесь»?

***3.- «В темной норе».*** Ребенок, боящийся темноты, входит за руку с родителем или психологом в темную комнату на 3 -5 минут. Он представляет себя «робким цыпленком», который вошел «в темную нору».

- Второй раз ребенок входит в темную комнату на 3-5 минут, представляя себя «смелым утенком».

***- «Ночные звуки».*** Ребенок отводится на 2 – 3 минуты до того момента, пока не звучит музыка. Со звуком музыки он должен выбежать, имитируя какой–нибудь звук (совы, собаки, курицы, кошки).

***4. «Веселый цирк»*** 5 – 10 минут. Каждый ребенок приносит из дома какой-либо цирковой атрибут. Все предметы они оставили в комнате и запомнили места, куда их положили. В следующий момент дети заходят в темную комнату и с началом звучания музыки отыскивают свои предметы, и начинается игра «веселый цирк» (имитируют роли клоуна, жонглера, животного и др.).

***5. «Рисование страхов».***

Дети приносят из дома очередной нарисованный страх, рассказывают о нем. Затем рисуют себя на листе не боящимся этого страха.

**ЗАНЯТИЕ 11.**

**"СПАТЬ ПОРА"**

**Цель :** снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка,

***1. Упражнение "Росточек под солнцем"*** См. 1 занятие.

***2. Игра "Путаница"***

Выбирается один водящий . Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

***3. Игра "Кораблик"***

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос , находящийся на корабле должен перекричать бурю : "Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!"

***4. Игры на снятие эмоциональных переживаний***от кошмарных снов «Мне приснилось», «Я справился»

***5. Упражнение "Волшебный сон"*** Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

***6. Рисуем , что увидели во сне .***

Каждый ребёнок вспоминает , что он увидел во сне и рисует эту картинку.

* 1. ***Упражнение "Волшебники"***

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться , кто будет к нему подходить ; он ощупывают кисти рук.

* 1. ***Упражнение "Горячие ладошки"***

**ЗАНЯТИЕ 12.**

**«МОЯ КРОВАТЬ – МОЯ КРЕПОСТЬ»**

***Цель:*** содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатиии, умению сопереживать другим.

1. Страх перед засыпанием и во время сна.

***Ход:*** объединяется одним игровым сюжетом. Родители укладывают спать беспокойного ребенка, которому ночью являются различные чудовища, представленные остальными участниками игры. «Спящий» дает отпор, чудовища уходят на пенсию, а пришедшие утром родители застают не плачущего, а жизнерадостного ребенка, одержавшего победу над силами зла.

***2.«Рисуем веселый страх».***

Каждый ребенок всем рассказывает свои ощущения, почему его страх повеселел.

**ЗАНЯТИЕ 13.**

**"КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ"**

***Цель:*** освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

***1. Упражнение "Росточек под солнцем"***

***2. Упражнение "Неоконченные предложения****"*Детям предлагается предложения , которые нужно закончить.

"Я люблю…", "Меня любят…", "Я не боюсь…", "Я верю..""В меня верят…", "Обо мне заботятся…"

***3. Игра "Баба- Яга"***

По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. "Баба-Яга , костяная нога . С печки упала, ногу сломала . Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!"Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

***4.Игра "Комплименты"***

Стоя в кругу , все берутся за руки. Глядя в глаза соседа , ребёнок говорит : "Мне нравится в тебе…."Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо , мне очень приятно!"Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства , которые испытали дети при выполнении данного задания.

1. ***Упражнение "В лучах солнышка"***

Психолог рисует солнышко , в лучах которой находятся фотографии детей . По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка , которые он показал на занятиях.

***6. Упражнение "Солнце в ладошке*"** Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки ( рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,

Крик петушиный , мурлыканье кошки,

Птица на ветке, цветок у тропинки,

Пчела на цветке , муравей на травинке,

И рядышком - жук , весь покрытый загаром.-

И всё это - мне , и всё это- даром !

Вот так – ни за что ! Лишь бы жил я и жил,

Любил этот мир и другим сохранил….

***7. Упражнение "Горячие ладошки"***

**Методы и техники, используемые в программе**

**Релаксация.** Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

**Концентрация.** Сосредоточение на своих зрительных , звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

**Функциональная музыка**. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

**Игротерапия.** Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

**Телесная терапия.** Способствует снижению мышечных зажимов,

напряжения, тревожности.

**Арт-терапия.** Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики снижение тревожности.

1. **Этап эффективности программы**

*Цель:*определение эффективности проведенных мероприятий .

**Ожидаемыми результатами являются:**

Коррекционно-развивающая работа направлена не только на преодоление страхов, но и на развитие коммуникативных навыков, на повышение представлений о собственной ценности, на развитие уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

Снижение уровня тревожности. Осознание проблемы тревожных детей ( необходимо вовремя распознать проявления тревожности и помочь детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в различных ситуациях.)

Усиление способности социальной адаптации и стрессоустойчивости людей в современных быстроменяющихся условиях.

**Рекомендации педагогам и родителям:**

1. С высоко тревожным ребенком целесообразно заниматься куклотерапией, или ролевыми играми, в которых любимые персонажи ребенка попадают в «страшную» для него историю и успешно справляются с нею. В таких случаях ребенок идентифицируется с персонажем и приобретает адаптивные способы поведения.

2. Целесообразно проводить с ребенком беседы «анализирующие» страх. В этих случаях ребенку объясняется, что представляет пугающий его предмет, как он «устроен», откуда берется. Устранение пробелов восприятия ребенком уменьшает его страх.

3. Целесообразно организовывать игры с манипулированием предметами страха. Для чего ребенку можно купит, например, игрушечную собаку, если он ее боится, позволить ему манипулировать ей, почувствовать превосходство и власть.

4. Ребенок может нарисовать свой страх, а потом уничтожить его тем, или иным образом, при этом воспитатель должен проговаривать: «Смотри – ты его напугал, смотри - он от тебя убежал».

5. Целесообразно играть с детьми в игры: «страх темноты», «страх животных», «страх транспорта», «страх стихии» и т.д. в зависимости от страхов детей.

**Список используемой литературы**

1. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М., АСТ-ПРЕСС, 1999.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. - М., 1989.
3. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. - М., 1988.
4. Вайзман Н. Реабилитационная педагогика - М., 1996.
5. Гордон Л. А., Клопов Э. В. Что это было? - М., 1989.
6. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - С-П., 2000.
7. Захаров А.И. Авторский пакет методик «Клинико-психологическое консультирование при неврозах у детей и подростков». М., 1997.
8. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении детей. - М., 1993.
9. Зинченко, Мещериков // Психологический словарь. М., 1999.
10. Кузминкин В. Кого и чего мы боимся. // Вечерний Новосибирск от 13 окт.2001.
11. Макарова Е.Ч. Преодолеть страх или искусство терапия. – М., «Школа-Пресс», 1996.
12. Овчарова Р.В. Практическая психология - М.,Т.Ц. «Сфера», 1996.
13. Ольшанский Д. Страх. // Диалог 1991 - №5
14. Панфилова М.А. Игратерапия общения - М., 2000.
15. Пиаже Ж. Избранные психологические труды - М., 1969.
16. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика - Москва-Воронеж., 2000.
17. Психология младших школьников / Под ред. В.В. Давыдова. - М., 1990.
18. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Academa, 1998.
19. Риман Ф. Основные формы страха. - М., 1998.
20. Спиваковская А. Психотерапия: игра, детство, семья – ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000.
21. Фадин А. Страх –2. // Юность 1989 -№10
22. Фрейд З. Психология бессознательного. - М., 1989.
23. Фромм А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации, – Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД., 1997.
24. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М., 1994.
25. Фромм Э. Душа человека. - М., 1993.
26. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в терапии. С-Пб., 2001.
27. Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии 1989 г, -N 4.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Методика «Страхи в домиках»**

М.А. Панфиловой . Модифицированная беседа о страхах А.И. Захарова предполагает выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов, можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно, и на сколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. 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 непроизвольное 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.

Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А. И. Захаровым. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки.

Ребенку предлагается нарисовать два дома — красный и черный (возможен вариант предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники) детям предлагается расселить страхи: в красный дом — «нестрашные», в черный — «страшные страхи». После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ — выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. А.И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

По инструкции в красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В черном будут жить страшные страхи, а в красном — нестрашные. Взрослый перечисляет страхи и записывает их номера внутри дома.

Ты боишься:

1) когда остаешься один;

2) нападения бандитов;

3) заболеть, заразиться;

4) умереть;

5) того, что умрут твои родители;

6) каких-то людей;

7) потерять маму или папу;

8) того, что они тебя накажут;

9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ 10) опоздать в детский сад, школу;

11) перед тем как заснуть;

12) страшных снов;

13) темноты;

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

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

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

17) когда очень высоко (страх высоты);

18) когда очень глубоко (страх глубины);

19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);

20) воды;

21) огня;

22) пожара;

23) войны;

24) больших площадей;

25) врачей (кроме зубных);

26) крови;

27) уколов;

28) боли;

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Родительское собрание "Тревожные дети"**

Тревожные дети (материалы к родительскому собранию)

В дошкольном возрасте дети усваивают нормы и правила поведения, принятые в обществе, устанавливают отношения со взрослыми и сверстниками. Процесс социализации у многих протекает нелегко. В настоящее время растёт количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью. Такие дети нуждаются в особом подходе и психологической помощи.

Особую опасность эти состояния представляют на пятом году жизни: "В четыре года у мальчиков и девочек проявляются заострение боязливости и пугливости, робости и нерешительности, чувство вины и переживание случившегося, что говорит о пике эмоционального развития в этом возрасте. Чаще всего отмечается несамостоятельность и пассивность (зависимость), медлительность и тики" (Захаров А.И., Как предупредить отклонения в поведении ребёнка, Москва, Просвещение, 1986).

Тревожность - это эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий. Тревожные дети живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: "А вдруг что-нибудь случится?"

Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе.

Родители и педагоги часто не замечают эмоциональных переживаний ребёнка или считают их беспредметными и немотивированными. Отсюда многочисленные окрики, упрёки, моральные и физические наказания, требования вести себя так, как данному ребёнку не под силу.

Кроме того, в настоящее время значительная часть родителей попала под влияние педагогических теорий, пропагандирующих интеллектуализацию воспитания. Родители готовы, не жалея сил и времени, учить детей считать, читать, знакомить с основами наук и т.д., при этом они полностью отказываются от интеллектуально ненагруженных, но имеющих психотерапевтический смысл видов общения: бытовой, совместной деятельности, игры и т.п.

Умственная перегрузка приводят к невротизации ребёнка, смещению его самооценки в область образовательных достижений. Жизнь такого ребёнка протекает в обстановке конфликтов с родителями и педагогами. Они постоянно переживают неуспех в деятельности и социальном окружении, испытывают сложности в процессе общения со сверстниками и другими взрослыми. Среди дошкольников, поступающих в школу, много тревожных детей. При поступлении в школу у них могут возникнуть проблемы: неуверенность, страхи, так называемые школьные неврозы. Принято считать, что "школьная тревожность" возникает вследствие столкновения ребёнка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причём, большинство первоклассников переживают не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребёнок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта, который может быть вызван негативными требованиями, предъявляемыми к ребёнку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение; неадекватными, чаще всего завышенными, или противоречивыми требованиями родителей.

Поиск причин позволил выделить две основные группы: биологические, связанные скорее всего с типом нервной системы, и социальные, обусловленные типом детско-родительских отношений (симбиоз, гиперсоциализация, отвержение или их комбинация). Тревожность детей во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность воспитателей или родителей передаётся ребёнку.

Исследования показали, что более тревожными являются мальчики. Установлена такая закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если взрослые не удовлетворены своей работой (или являются безработными), жилищными условиями, материальным положением, личными взаимоотношениями. Авторитарный стиль воспитания (Стили семейного воспитания.) тоже не способствует спокойствию детей.

Неблагоприятными последствиями для тревожного ребёнка являются снижение самооценки, рост неуверенности в себе, страх ошибиться, сделать что-то не так, отсюда возникает зависимость от других, несамостоятельность, неадекватные притязания и т.д.

Тревожные дети чаще, чем другие, испытывают беспокойство, плохо концентрируют внимание на заданиях, напряжены (имеют мышечные зажимы в области лица, шеи, плечевого пояса); раздражительны, плохо спят и т.д.

Для снижения психомышечного напряжения рекомендуются упражнения "Штанга", "Сосулька", "Шалтай-Болтай", "Насос и мяч", "Ласковый мелок" и др., они проводятся ежедневно воспитателями групп.

Важно, чтобы взрослые, и педагоги, и родители осознали проблемы тревожных детей, вовремя распознали проявления тревожности и помогли детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в различных ситуациях.

Приложение 3

**Шесть рецептов избавления от гнева.**

Рецепт

Содержание

Пути выполнения

1

Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он себя чувствовал спокойно и уверенно.

Слушайте своего ребёнка.

Проводите с ним как можно больше времени.

Делитесь с ним своим опытом.

Рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках, победах и неудачах.

Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё внимание и время каждому из них в отдельности.

2

Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.

Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком (если это, конечно, возможно).

Старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения.

3

Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.

Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:

"Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате";

"Дела на работе вывели меня из себя.

Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня".

4

В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.

Примите тёплую ванну, душ.

Выпейте чаю.

Позвоните друзьям.

Сделайте "успокаивающую" маску для лица

Просто расслабьтесь, лёжа на диване.

Послушайте любимую музыку.

5

Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

Не давайте ребёнку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.

Не позволяйте выводить себя из равновесия.

Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого,

управляя собой (подумать о чём-то приятном) и ситуацией.

6

Изучайте силы и возможности вашего ребенка

К некоторым особенно важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.