

Управление образования администрации г. Орла
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №17 комбинированного вида

302038 г. Орел, ул. Рошинская, 35

oo_orel_ds17n@orel-region.ru

<https://orel-ds17.obr57.ru/>

тел./факс:44-12-46

**Всероссийский конкурс
лучших психолого-педагогических программ и технологий
в образовательной среде – 2025**

Номинация 2. «Программы психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся» – психолого-педагогические программы и технологии помощи обучающимся, воспитанникам, испытывающим трудности в обучении, развитии и социальной адаптации; коррекции развития обучающихся, воспитанников, обеспечивающие развитие у них навыков неконфликтного взаимодействия, эмпатии, формирование новых жизненных установок и системы ценностных ориентаций; коррекции эмоциональной сферы личности, деструктивных форм поведения и обучение новым способам взаимодействия

Наименование программы:

**Психолого-педагогическая коррекционно-развивающая программа
снижения тревожности у детей дошкольного возраста
«Волшебный чемодан спокойствия»**

Авторы-разработчики:
Ткаченко Кристина Владимировна
педагог-психолог,
Руденская Оксана Николаевна
методист

Руководитель организации:
Давыденко Елена Геннадьевна

Орел -2025

1. Аннотация. Обоснование актуальности и значимости.

Специалисты в области психологии и педагогики отмечают устойчивый рост числа детей дошкольного возраста с признаками повышенной тревожности. Это явление отражает общую тенденцию: современные дети растут в условиях информационной перегруженности, высокой динамики социальных изменений и возросших требований. Уже в дошкольном возрасте ребёнок сталкивается с необходимостью адаптироваться к социальным ролям, нормам и правилам, что нередко сопровождается эмоциональными трудностями. Тревожность как личностное качество проявляется в повышенной чувствительности к происходящему, ожидании неблагоприятного исхода ситуации, неуверенности в собственных силах.

Анализ исследований различных авторов позволил рассматривать факты проявления тревожности как, с одной стороны, врожденную, психодинамическую характеристику (А.И.Захаров, Е.О. Савин) и, с другой стороны, как условие и результат социализации (Е.И.Рогов, Г. Эберлейн, К.Г. Юнг). Причины формирования тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики, так и в социальных. Наличие повышенной тревожности мешает ребёнку полноценно развиваться. В эмоциональной сфере это приводит к закреплению страхов и неуверенности, в когнитивной — к снижению познавательной активности, в социальной — к трудностям коммуникации и адаптации в коллективе. В дальнейшем это может стать основой для формирования устойчивых личностных проблем, затрудняющих обучение в школе и социализацию.

Проблема тревожности приобретает особую значимость в системе дошкольного образования, что ставит перед педагогами-психологами задачу комплексной работы: от своевременной идентификации тревожных детей до предоставления им квалифицированной коррекционно-развивающей поддержки. В современных условиях геополитической нестабильности, включая проведение специальной военной операции, эта задача приобретает особую актуальность. Дети, как и взрослые, подвержены воздействию стрессовых факторов, связанных с неопределенностью и потенциальной опасностью. Эффективная работа с тревожными детьми требует от специалистов не только глубокого понимания возрастных особенностей психики, но и владения широким спектром диагностических и коррекционных методик. Важно учитывать индивидуальные различия, личностные характеристики и специфику переживаний каждого ребенка.

Актуальной становится разработка и внедрение программы снижения тревожности у дошкольников, которая создает условия для эмоционального благополучия, укрепления психического здоровья и успешной адаптации ребёнка к социальным условиям.

Традиционно работа психолога с дошкольниками построена на использовании игровых, арт-терапевтических, сказкотерапевтических сенсорных, телесно-ориентированных методов. Грамотное сочетание этих приемов и технологий в программе «Волшебный чемодан спокойствия» снижает уровень тревожности и сформирует элементарные навыки саморегуляции. Использование образа «Чемодана спокойствия» как метафорического и игрового средства работы с детской тревогой делает коррекционную работу доступной, увлекательной и эмоционально значимой для ребёнка. Программа реализуется на уровне дошкольного образования. Имеет коррекционно-развивающую и профилактическую направленность.

Целевая группа программы: нормотипичные обучающиеся ДОО. Деятельность психологической службы общеобразовательной организации при работе с данной категорией направлена на развитие личности ребенка, раскрытие потенциала в условиях меняющейся социальной ситуации развития. В этой связи психолого-педагогическое сопровождение этой группы предполагает помимо прочего психодиагностику, психологическое консультирование и просвещение субъектов образовательного процесса, коррекционно-развивающую работу и психопрофилактику.

Целевая аудитория: дети дошкольного возраста (5-7 лет), проявляющие признаки тревожности, родители (законные представители).

Сфера применения. Программа направлена на снижение уровня личностной тревожности обучающихся, переживания стресса. Программа адресована педагогам-психологам и воспитателям дошкольных учреждений, специалистам службы сопровождения ДОО, может быть использована как в индивидуальной, так и в групповой форме работы. Конкретные типы проблем, на решение которых направлена программа: тревожность, мнительность, недоверие, психологическая защита в виде негативизма, избегания, агрессии. Проявлениями тревожности являются эмоциональная возбудимость, чувствительность, неуверенность в себе.

Проблемная ситуация, на решение которой направлена программа: увеличение случаев тревожных расстройств среди дошкольников, что связано с различными стрессовыми факторами, такими как изменения в семейной среде, влияние современных технологий и социальные условия. Высокий уровень тревожности может негативно сказаться на эмоциональном, социальном и когнитивном развитии детей, что делает важным своевременное вмешательство для предотвращения долгосрочных последствий. Дошкольный возраст является критическим периодом для формирования эмоционального интеллекта и социальных навыков. Программа может предоставить детям необходимые инструменты для управления своими эмоциями и взаимодействия с окружающими. Ранняя работа с тревожностью может предотвратить развитие более серьезных психических проблем в будущем, что подчеркивает важность внедрения таких программ в образовательные учреждения.

Цель программы — снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста и формирование у них положительного эмоционального опыта через игровые и развивающие практики.

Задачи программы:

1. Снизить уровень тревожности у детей через игровые и творческие методы.
2. Сформировать навыки элементарной саморегуляции (дыхательные практики, телесные упражнения, ритуалы спокойствия).
3. Развить способность распознавать и выражать собственные эмоции адекватным способом.
4. Обогатить социальный опыт детей через совместные игровые ситуации, способствующие развитию уверенности и доверия.
5. Создать условия для укрепления эмоционального благополучия и успешной адаптации ребёнка в детском саду.

Длительность реализации программы: 2-3 месяца (в зависимости от уровня тревожности группы). Календарно-тематический план программы включает 22 занятия.

Этапы и алгоритм реализации программы

Этапы программы:

1. Организационно-диагностический этап.
 - Входная диагностика уровня тревожности
 - Составление группы детей с проявлениями повышенной тревожности.
 - Создание условий: подготовка «Чемодана спокойствия» (материалы по блокам), организация пространства для занятий.
 - Инструктаж педагогов и родителей (законных представителей) по поддержке ребёнка в ДООУ и домашних условиях.
2. Основной этап — цикл коррекционно-развивающих групповых и индивидуальных занятий.
3. Заключительный этап
 - Итоговая диагностика уровня тревожности детей.
 - Сравнительный анализ результатов (до и после реализации программы).
 - Итоговое занятие-праздник «Мы нашли ключик к спокойствию!» с игровыми заданиями, инсценировками и вручением символических «ключиков спокойствия».

Методическое обеспечение (научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение) программы (технологии):

Научно-методической базой для разработки и реализации коррекционно-развивающей программы «Волшебный чемодан спокойствия» послужили:

- культурно-историческая теория развития Л. С. Выготского (значение социальной среды и совместной деятельности в формировании психических функций);
- теория деятельности А. Н. Леонтьева (ведущая роль деятельности в развитии ребёнка);
- концепция игры Д. Б. Эльконина (игра как ведущий вид деятельности дошкольного возраста).
- работы К. Изарда, П. Экмана о природе и выражении эмоций;
- теория стресса и адаптации Г. Селье;
- исследования в области эмоциональной регуляции (Л. И. Божович, В. В. Лебединский, А. И. Захаров).

Методические подходы к коррекционно-развивающей работе с тревожными детьми:

- арт-терапия как средство снижения тревожности (Н. Е. Веракса, А. И. Копытин);

- сказкотерапия как метод работы с эмоциональными состояниями (Т. Зинкевич-Евстигнеева, В. А. Сухомлинский);
- телесно-ориентированные и дыхательные практики, адаптированные для детей (М. Е. Литвак, В. Л. Василюк).

Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО);
- Концепция развития психологической службы в системе образования РФ;
- СанПиНы: 2.4.1.3049-13, СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685 – 21;
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования);
- Распоряжение МП РФ от 28.12.2020 N P-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»;
- Устав МБДОУ детский сад №17, г. Орел;
- Положение о психолого-педагогическом сопровождении воспитанников МБДОУ детского сада №17;
- Положение о взаимодействии специалистов психолого-педагогического сопровождения;
- Локальные акты МБДОУ №17, регламентирующие организацию коррекционно-развивающей деятельности, работу педагога-психолога и обеспечение охраны психического здоровья воспитанников.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Личностные результаты:

- снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста;
- формирование положительного эмоционального опыта;
- развитие уверенности в себе и положительного образа «Я»;
- повышение эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости;
- формирование чувства безопасности и доверия к окружающему миру.

2. Эмоционально-регулятивные результаты:

- освоение элементарных приёмов саморегуляции (дыхательные упражнения, телесные практики, релаксационные техники);
- умение выражать свои чувства социально приемлемыми способами;
- расширение эмоционального словаря (узнавание, называние и обсуждение эмоций);
- снижение количества проявлений тревожного поведения (плаксивость, зажатость, отказ от общения).

3. Социальные результаты:

- улучшение качества взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- развитие коммуникативных навыков (умение договариваться, обращаться за помощью, делиться впечатлениями);
- формирование опыта поддержки и доверительных отношений в группе;

- повышение адаптивности в коллективе детского сада.
4. Когнитивно-деятельностные результаты:
- рост познавательной активности и включённости в образовательный процесс;
 - повышение концентрации внимания и работоспособности на занятиях;
 - формирование навыков конструктивного поведения в трудных ситуациях;
 - развитие воображения и творческих способностей через арт- и сказкотерапевтические практики.
5. Психолого-педагогические результаты:
- снижение риска закрепления тревожности как устойчивого личностного качества;
 - повышение эффективности работы педагога-психолога по профилактике эмоциональных нарушений.

Критерии оценки планируемых результатов программы

- выраженность проявлений тревожности. В результате реализации программы должно быть обеспечено снижение проявлений тревожности от первоначального уровня.
- изменения в поведении и деятельности ребёнка. Дети демонстрируют уверенность в себе, снижение возбудимости, раздражительности, проявляют инициативу.
- уровень владения навыками саморегуляции. Дети умеют выражать эмоции приемлимыми способами, описывать свое состояние и переживания, произвольно и подражательно демонстрировать эмоции по заданному образцу, понимать и различать чужие эмоциональные состояния, отвечать адекватными чувствами.

Показатели достижения результатов

- ребёнок реже проявляет плаксивость, страхи, избегающее поведение;
- свободнее включается в совместную игру и занятия;
- может рассказать о себе положительно («я умею», «я могу»);
- ребёнок узнаёт и правильно называет 3–4 базовые эмоции (радость, грусть, страх, гнев, спокойствие);
- по просьбе взрослого использует дыхательные упражнения («надуваем шарик», «дышим животиком»);
- в стрессовой ситуации способен по подсказке или самостоятельно применить ритуал «ключик спокойствия» или другой приём расслабления.
 - чаще вступает в контакт с другими детьми, проявляет инициативу в общении;
 - может попросить о помощи или поделиться игрушкой;
 - участвует в коллективной игре без выраженных признаков тревожности (отказа, изоляции).
- проявляет интерес к заданиям, дольше удерживает внимание на занятии (10–15 минут без отвлечения);
- способен довести начатое задание до конца;
- в арт-терапевтических упражнениях создаёт образы (рисует, дорисовывает, придумывает персонажей);

- активно участвует в сказочных сюжетах, предлагает собственные варианты развития событий.
- ребёнок быстрее адаптируется к изменениям в расписании или обстановке;
- отмечается снижение количества жалоб на соматическое недомогание (головная боль, животик);
- педагог и родители фиксируют уменьшение числа тревожных реакций в повседневных ситуациях;
- ребёнок демонстрирует позитивное отношение к занятиям и группе.

Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов

Следует отметить, что качественная диагностика тревожности у дошкольников является сложной ввиду отсутствия достаточного числа валидных и надежных методик. В тоже время тревожные дети обращают на себя внимание опытных педагогов и психологов в процессе наблюдений и общения даже без применения специальных приемов.

Для входной диагностики – скрининга тревожности и отбора детей для участия в программе считаем достаточным применения 2-х методик:

1. Проективный тест тревожности (Тест Темпл-Дорки-Амен, «Выбери нужное лицо») предназначен для исследования характерной для ребенка 3-7 лет тревожности в типичных для него жизненных ситуациях. Методика может служить не только индикатором общего эмоционального состояния ребенка, но и позволяет определить источник напряженности. Авторы: R. Temple, M. Dorkey, E. Amen, адаптация: В. М. Астапов, Л. А. Ясюкова. Источники: Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 394 с.; <https://psytests.org/anxiety/ttda.html>

2. Опросник на определение уровня тревожности у детей (Г. П. Лаврентьева и Т. М. Титаренко). Предназначен для определения уровня тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста путем опроса окружающих взрослых: родителей, воспитателей и сопоставления их ответов. Предлагается ответить на 20 вопросов-утверждений. Источник: <https://psytests.org/anxiety/ltanx.html>

В целях углубленной диагностики и определения вариантов помощи ребенку могут быть использованы методики:

1. Тест «Сказка» (Л. Дюсс). Цель — определить эмоциональные проявления, сферу тревоги ребёнка, исследовать межличностные отношения между детьми и родителями в семье. В рамках теста есть сказки «Птенец», «Новость», «Страх», «Дурной сон».

2. Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса)

3. Шкала тревожности у дошкольников (SACS в версии для дошкольников) позволяет ориентировочно определить степень тревожности ребенка. На прохождение любой версии теста уходит примерно от 5 до 10 минут. Тревожность оценивается по 6 субшкалам, каждая из которых репрезентирует конкретный аспект тревожности: генерализованная тревога, социальная тревожность, обсессивно-компульсивное расстройство, страх перед телесными повреждениями и сепарационная тревога.

Качественные методы оценки исследуемых признаков

Качественная оценка достижения поставленной цели, а именно – снижение тревожности, осуществлялось в рамках наблюдений за обучающимися в организованной (на занятиях) и свободной (в играх, на прогулках) деятельности. В процессе наблюдений фиксировались такие характеристики и факты как: активность, раскрепощенность, самоконтроль, отказы от общения, плаксивость, использование соответствующего словаря. Также в качестве метода качественной оценки выступили беседы с воспитателями и родителями. В ходе бесед уточняли, наблюдают ли окружающие ребенка взрослые изменения в его поведении и реакциях. Получаемая качественная информация использовалась как средство отслеживания динамики в состоянии детей.

Признаки, свидетельствующие о наличии тревожности, которые можно зафиксировать в ходе наблюдений: часто напряжен, скован, грызет ногти, сосет палец, легко пугается, сверхчувствителен, плаксив, агрессивен, обидчив, нетерпелив, не может ждать, легко краснеет, бледнеет, недостаточно сосредоточен, суетлив, много лишних жестов, потеют руки, с трудом включается в работу.

Описание используемых методик, технологий, применяемых в программе

В рамках предлагаемой программы мы рекомендуем включать в работу следующие традиционные методы и элементы технологий:

- игротерапия
- арттерапия
- сказкотерапия
- телесно-ориентированные и сенсомоторные методы
- музыкотерапия
- драматерапия

Игротерапия является психотерапевтическим подходом, в котором игра используется как основной инструмент для выражения чувств, обучения социальным навыкам и снижения эмоционального напряжения. Для дошкольников игра — это естественный способ коммуникации и познания мира. Через игру ребёнок может выражать эмоции, которые трудно вербализовать, моделировать социальные ситуации, осознавать и учиться управлять своими страхами.

Основная цель игротерапии при тревожности заключается в снижении эмоционального напряжения, развитии эмоциональной саморегуляции, формировании навыков социализации и укреплении доверия к взрослым. Игровые методы помогают ребёнку безопасно выражать тревогу, учат идентифицировать и справляться с тревожными переживаниями, а также учат взаимодействовать с другими детьми и взрослыми.

Для успешного проведения игротерапии важно создавать безопасную атмосферу, где ребёнок может проявлять эмоции без страха осуждения, постепенно включать его в игровые упражнения, внимательно наблюдать и интерпретировать проявления тревожности, сотрудничать с родителями и проводить регулярные игровые сессии (источник: Филиппова Е.В. Игровая терапия. // Альманах Института коррекционной педагогики. Альманах №28 2017 URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-28/play-therapy> (Дата обращения: 12.11.2025)).

Арттерапия — это психотерапевтический метод, в котором творчество используется как средство самовыражения, осознания эмоций и проработки внутреннего напряжения. Для детей, особенно дошкольников, арттерапия является естественным способом коммуникации, поскольку через рисование, лепку, аппликацию и другие виды художественной деятельности ребёнок может выражать чувства, которые трудно озвучить словами.

Арттерапия помогает снизить тревожность, развивать эмоциональную устойчивость и саморегуляцию, а также укреплять уверенность в себе. В процессе творчества ребёнок получает возможность безопасно «вынести» свои страхи и переживания наружу и осознать их. Например, рисунок может отражать эмоциональное состояние ребёнка, позволяя взрослым понять, что его тревожит. (источник: Практикум по арт-терапии [электронный ресурс]: электронное учебное пособие // авторы составители: А. К. Берсирова, Ф. П. Хакунова – электрон. дан. (1 файл pdf – 1 Мб) – Майкоп : ЭлИТ, 2023.. <https://2f9692f0-4a04-4df7-ba33-ea0862864124.selstorage.ru/978-5-6050289-2-5.pdf>).

Сказкотерапия — метод, который использует сказки как инструмент для работы с эмоциями, тревогой, страхами и внутренними конфликтами ребёнка.

В сказкотерапии ребёнок может не только слушать сказку, но и участвовать в её создании, придумывать продолжение, играть роли героев или рисовать события истории. Это помогает выявить внутренние переживания, которые трудно выразить словами, а также научиться справляться со страхами через идентификацию с персонажами и их действиями.

Сказкотерапия эффективна для снижения тревожности, развития эмоциональной устойчивости, формирования навыков решения проблем и повышения уверенности в себе. Регулярное использование сказок помогает ребёнку научиться различать свои страхи и находить способы их преодоления, развивая при этом фантазию, внимание и коммуникативные навыки. (источник: Методическое пособие для специалистов по работе с детьми «Методика сказкотерапии» подготовлено в рамках социально-значимого проекта «Лаборатория интерактивных добровольческих технологий» при поддержке Правительства Ставропольского края – Ставрополь: «Ставропольская краевая общественная детская организация «Союз детей Ставрополья» 2022 г. – 25 с.. https://кампуснко.рф/wp-content/uploads/2022/09/Методическое-пособие_Сказкотерапия_Союз-детей-Ставрополья.pdf)

Телесно-ориентированные и сенсомоторные методы в работе с дошкольниками направлены на снижение тревожности через работу с телом, движением и сенсорными ощущениями. Способность ребенка контролировать телесные проявления является важным моментом его социализации и тесно связана с формированием основных черт его психики. У ребенка возникает ощущение возможности использовать свое тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приемы самоконтроля. Эти подходы основаны на том, что эмоциональные переживания часто «записываются» в теле: мышечное напряжение, зажатость, страх перед движением или сенсорные реакции могут усиливать тревожность. (источник: Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5–7 лет). – М.: Национальный книжный центр, 2014. – 136 с. – (Психологическая служба.) // https://www.nbcmmedia.ru/upload/iblock/be3/ganicheva_verstka.pdf)

Телесно-ориентированные методы включают дыхательные и расслабляющие упражнения, мягкую гимнастику, игры с движением и растяжкой, элементы йоги или простых упражнений на осознанность тела. Например, упражнения «дуем на воображаемые шарики», «надуваем животик при вдохе и опускаем при выдохе» помогают ребёнку осознать дыхание и снизить внутреннее напряжение. Игровые движения, такие как прыжки, балансирование или имитация животных, не только развивают координацию, но и дают безопасный способ выплеска тревожной энергии.

Сенсомоторная коррекция – это вид нейропсихологической работы, который сосредоточен на взаимодействии сенсорных и моторных процессов. Этот метод направлен на восстановление гармонии между восприятием окружающего мира и двигательными реакциями, что особенно важно в случаях, когда нарушение функций нервной системы у ребенка приводит к проблемам в обучении, общении и физическом развитии (источник: Седова Е.О. Этапы сенсомоторной коррекции в развитии саморегуляции у младших школьников // Психология. Психофизиология. 2014. №3. // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-sensomotornoj-korreksii-v-razvitii-samoregulyatsii-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 12.11.2025).

Драматерапия — направление арт-терапии, которое использует драматизацию, то есть разыгрывание какого-либо сюжета. Некоторые цели драматерапии: устранение напряжённости; развитие креативных качеств, воображения, умения сопереживать; повышение взаимодействия в социуме и межличностного понимания; помощь в расслаблении; обучение контролю эмоций; изменение негативного поведения; расширение репертуара жизненных сценариев; укрепление уверенности в себе, повышение самооценки. Драматерапия — отыгрывание с помощью постановок негативных ситуаций, которые могут появляться в жизни детей, метод, который использует театральные техники, ролевые игры и сценическое воплощение для работы с эмоциями, тревожностью и социальными навыками у детей. Драматерапия помогает ребёнку безопасно исследовать свои чувства, проживать страхи и конфликты, учиться решать сложные ситуации и взаимодействовать с другими детьми и взрослыми. Через разыгрывание сюжетов ребёнок получает возможность увидеть альтернативные способы поведения, пережить трудные ситуации в безопасной игровой форме и повысить уверенность в себе. (источник: Валента, М. Драматерапия / М. Валента, М. Полинек ; перевод с чешского В. И. Белопольского. — Москва : Когито-центр, 2013).

Музыкотерапия — метод, который использует музыку и звуковое восприятие для коррекции эмоционального состояния, снижения тревожности и развития эмоциональной устойчивости у детей. Музыкотерапия является частью арт-терапии, применяющейся в работе с детьми, испытывающими затруднения в вербализации собственных переживаний, для которых арт-терапевтическая деятельность становится более выразительной и точной. Современная музыкотерапия основана на способности музыки корректировать и развивать эмоционально-личностную сферу индивида, она активно используется педагогами-психологами профессионально занимающиеся сопровождением эмоционального, когнитивного и личностного развития детей на практике. (источник: Хубиева Л.Н., Шевцова А.Б. Музыкотерапия как средство личностного и эмоционального развития детей // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №5 (207). // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykoterapiya-kak-sredstvo-lichnostnogo-i-emotsionalnogo-razvitiya-detey> (дата обращения: 12.11.2025).

Методика применения «Чемодана спокойствия»

Программа получила своё название не случайно: «чемодан спокойствия» — это метафора внутреннего ресурса ребёнка, который он «носит с собой» и может открывать, когда ему тревожно, грустно или страшно. Чемодан символизирует личное пространство безопасности, устойчивости и саморегуляции.

«Волшебный чемодан спокойствия» - это индивидуальный или групповой набор предметов, символов, помогающие ребёнку освоить навыки саморегуляции и уверенности в себе. Сам «чемодан» - может быть папкой, коробкой, маленьким чемоданом. Состав чемодана: предметы-символы (перышко, камушек, сердечко, ключик, звёздочка и т.д.), маленькое зеркало, мягкая игрушка, песочные часы.

Каждый элемент «чемодана» помогает ребёнку находить способы справляться с эмоциями, а также развивает осознанность, уверенность и доверие к себе. В процессе занятий дети наполняют чемодан предметами, символами и приёмами, которые становятся личными инструментами спокойствия.

Структура «чемодана»:

- **Отделение «дыхания»** — карточки с дыхательными приёмами, перышки, шарики, «баночка спокойствия».
- **Отделение «эмоций»** — карточки с выражениями эмоций, зеркальце для мимических упражнений, «радужный круг настроения».
- **Отделение «тела»** — мини-коврик для растяжек, мячики для релаксации, упражнения «котик потянулся», «дерево спокойствия».
- **Отделение «доброты»** — «камни силы» с добрыми словами, письма поддержки, «сердечко дружбы».

Программа «Волшебный чемодан спокойствия» не только направлена на снижение проявлений тревожности, но и выполняет важную профилактическую функцию. Её систематическое применение позволяет:

- предотвращать формирование устойчивых тревожных реакций у детей;
- формировать эмоциональную грамотность и навыки конструктивного самовыражения;
- смягчать процесс адаптации к новым условиям (новая группа, педагог, режим);
- укреплять чувство безопасности и доверия к взрослым;
- снижать риск развития эмоциональных нарушений в младшем школьном возрасте.

Элементы программы (дыхательные упражнения, мини-игры, ритуалы спокойствия) могут использоваться в повседневной жизни группы — в утренних кругах, после подвижных игр, перед сном или в моменты эмоционального напряжения. Таким образом, программа становится частью ежедневной профилактической работы по охране психического здоровья дошкольников.

Перечень и описание программных мероприятий

Основной механизм реализации Программы - групповые и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия, интегрированные в образовательный процесс ДОУ. При необходимости занятия могут повторяться, если цели их не достигнуты. Продолжительность одного занятия — 20-25 минут.

1. Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющего функцию установления эмоционально – позитивного контакта со сверстниками.
2. Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности.

3. Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных целей занятия. Релаксационный тренинг – техники, снижающие психо-мышечное напряжение. Арт-терапевтические упражнения под музыку на выражение эмоционального состояния детей.

6. Обсуждение итогов занятия, рефлексия является обязательным этапом занятия.

7. Прощание, отработка механизмов расставания.

Приведенная схема не является жестко обязательной и в соответствии с целевой направленностью и состоянием детей может изменяться. Однако, следует стремиться к сохранению установленного режима и плана деятельности.

Рекомендации по проведению мероприятий в рамках Программы:

Темп занятия: поддерживать спокойный и предсказуемый ритм, не спешить, давать ребёнку время освоить каждый элемент.

Индивидуальный подход: учитывать уровень тревожности, темперамент, интересы и предпочтения ребёнка при выборе упражнений и символов.

Документация: вести короткую запись о каждом занятии (дата, реакции ребёнка, применённые упражнения, результаты), чтобы отслеживать динамику.

Вовлечение родителей: после каждого занятия давать небольшое задание или рекомендацию для домашнего закрепления навыка (например, дыхательное упражнение перед сном).

Среда: соблюдать комфортную психологическую атмосферу — тихо, безопасно, без отвлекающих факторов

Взаимодействие с педагогами: воспитатели информируются о целях и приёмах программы, чтобы поддерживать и закреплять позитивные навыки ребёнка в повседневной жизни группы.

Индивидуальные занятия проводятся во вторую половину дня, после дневного сна. Периодичность занятий – 2 раза в неделю проводятся фронтальные занятия и минимум 1 индивидуальное занятие с каждым обучающимся.

Индивидуальные занятия помогают:

1. Минимизировать влияния негативных факторов. В групповой работе тревожный ребенок может поддаваться страху сверстников, усиливать свою тревогу или избегать участия. Индивидуальное занятие позволяет избежать лишнего стресса и сосредоточиться именно на освоении навыков снижения тревожности.

2. Выстроить ситуацию доверия и безопасности. Важно чтобы ребенок привык ко взрослому. Индивидуальные встречи помогут создать безопасное пространство.

3. Изучить индивидуальные проявления тревоги у обучающегося, подготовить его к групповым занятиям.

Занятия в рамках Программы проводит педагог-психолог ДООУ, при необходимости к проведению занятия приглашается тьютор или инструктор по физической культуре

В рамках программы предусмотрены сопровождающие мероприятия:

- Родительские собрания и мастер-классы: «Как помочь ребёнку справляться со страхами и тревогой». Цель собрания - передать родителям практические, повседневные инструменты для поддержания благоприятного эмоционального фона ребенка. Мероприятия проводит педагог и воспитатель 1 раз за период реализации программы. Во время встречи родителей информирует о понятии «тревога», как она проявляется у детей, вместе с педагогами пробуют осуществить простые техники снижения тревожности (дыхательные, игровые, релаксационные) и объясняется, как применять их дома

(например, перед сном, после конфликтов, при возбуждении). Завершается мероприятие раздачей памяток с рекомендациями.

- Консультации для педагогов: «Игровые приёмы снятия тревожности в повседневной деятельности». Цель – проинформировать воспитателей о применении быстрых, легких встраиваемых техник, которые можно использовать ежедневно. Проводится педагогом- психологом 1-2 раза в год. В консультацию включена короткая теория о признаках тревоги у ребенка дошкольного возраста, когда и в какой режимный момент результативно проводить приемы успокоения, демонстрация и практика игровых приемов для снижения тревожности.

- Создание «уголка спокойствия» (коврик, подушки, «баночка спокойствия», книжки). Цель – создание безопасного, предсказуемого пространства, где ребенок может успокоиться, потренировать дыхание /релаксацию, выразить эмоции. В ДОО есть специально организованная сенсорная комната, но желательно, чтобы группы тоже были оборудованы таким «уголком». Лучше — отдельный небольшой угол комнаты (прибл. 1,5–2 м²), с мягким покрытием . Расположить в тихой части группы, не возле двери/шума. Угол спокойствия можно разделить на несколько зон. Зона сенсорной регуляции, где расположена коробка с предметами – мягкие шарики, сенсорная бутылка, масса для лепки, тактильные игрушки (плюшевые, массажные мячики). Зона дыхания/релаксации: карточки с дыхательными упражнениями, маленький игрушечный «паровозик» для подсчёта вдохов (или песочные часы 1–2 минуты). Зона выражения эмоций: доска или книжка «Моё настроение» (смайлики, магнитики). Воспитатель должен огласить правила: время пребывания (например, до 10 минут, при необходимости воспитатель корректирует), использовать уголок с разрешения воспитателя при первых адаптациях, потом — ребёнок может сам приходить при умении саморегуляции. При возвращении ребенка в группу:

**Тематический план групповых занятий
(конспекты занятий размещены в приложении)**

№ п/п	Тема занятия	Цель	Основное содержание	Ожидаемые результаты
1	Знакомство с волшебным чемоданом спокойствия	Создать атмосферу доверия, познакомить с образом чемодана	Сказка о чемодане, игра «Передай улыбку», выбор символа спокойствия	Формирование доверия, интерес к занятиям
2	Наши эмоции живут внутри нас	Научить различать эмоции	Карточки-эмоции, игра «Покажи настроение», рисование «Моё лицо»	Различает и называет базовые эмоции
3	Дышим как шарики	Освоить дыхательные приёмы саморегуляции	Упражнение «Надуваем шарик», «Дуем на перышко», наблюдение за «баночкой спокойствия»	Умение использовать дыхание для успокоения
4	Котик потянулся — тревога растянулась	Снять телесное напряжение	Телесная гимнастика, релаксация под музыку	Снижение физического зажатия

5	Сказка о камне спокойствия	Снизить тревожность через сказку и символику	Прослушивание сказки, создание «камня силы»	Уверенность, чувство внутренней опоры
6	Рисуем тревогу и превращаем её в радость	Преобразовать негативные эмоции в позитивные	Арт-терапия: рисуем тревогу, превращаем в друга	Эмоциональное высвобождение
7	Волшебные мешочки ощущений	Снять напряжение через сенсорное восприятие	Игры с тканями, крупами, песком, арома-саше	Повышение спокойствия, расслабление
8	Сундучок спокойных мыслей	Подвести итоги 1-го месяца, закрепить опыт	Коллективное создание сундучка, обмен добрыми словами	Уверенность, чувство группы, позитивное настроение
9	Волшебные дыхательные помощники	Совершенствовать дыхательные навыки	Игра с перышками, дыхание «Цветок и свеча», релаксация	применение дыхания
10	Радужное настроение	Развивать способность видеть позитивное	Рисуем «радугу эмоций», обсуждаем, что приносит радость	Формирование позитивного эмоционального фона
11	Уверенные шаги	Формировать чувство уверенности в себе	Телесные упражнения «Твёрдая походка», игра «Я смелый!»	Развитие уверенности и самооценки
12	Волшебное зеркало	Учить видеть в себе хорошее	Игра с зеркалом: «Что хорошего я вижу в себе»; коллективная поддержка	Формирование положительного образа «Я»
13.	Мои друзья и я	Развивать навыки общения и доверия	Игры «Комплимент другу», «Передай тепло», обсуждение дружбы	Снижение тревожности при взаимодействии
14	Путешествие по острову спокойствия	Развивать воображение, закрепить навыки	Сюжетно-ролевая игра-путешествие с заданиями на спокойствие	Применение знаний в игре, уверенность
15	Когда я злюсь — что мне помогает?	Учить конструктивно выражать эмоции	Упражнения «Топни злость», рисование «Гром и радуга»	Контроль над импульсивностью, саморегуляция
16	«Добрые слова лечат сердце»	Развивать умение выражать позитивные чувства	Игра «Комплимент другу», упражнение «Сердечко доброты»	Формируется позитивное отношение к

		к другим	(дети передают бумажное сердце с добрыми словами); дыхание «Тёплый ветер»	окружающим, повышается самооценка
17	Я могу помочь другу успокоиться»	Учить детей поддерживать друг друга в трудных ситуациях	Ситуации «друг расстроился» — поиск способов помочь; игра «Передай спокойствие»; релаксация «Лучик дружбы»	Дети проявляют сочувствие, понимают роль поддержки
18	Мои страхи тают, как снежинки»	Осознать и отпустить страхи, повысить уверенность	Упражнение «Снежинка страха» (дети рисуют страх и "растворяют" его в воде); дыхание «Вдох смелости — выдох страха»	Снижение тревожности, символическое преодоление страхов
19	Ключик уверенности»	Закрепить образ внутренней силы и уверенности	Сказка о ключике уверенности; создание своего ключика (из картона, пластилина); упражнение «Я могу!»	Формируется вера в свои силы, укрепляется самооценка
20	«Волшебное дыхание перед сном»	Научить применять дыхательные упражнения для расслабления	Упражнение «Свеча и цветок», релаксация под музыку, создание «домашнего дыхания спокойствия»	Развитие навыков саморегуляции, готовность использовать их дома
21	«Мой день без тревоги»	Закрепить знания о способах снятия тревожности	Игра «Колесо спокойствия» (дети вспоминают, что помогает им быть спокойными), рисование «Мой день радости»	Осознанность в выборе спокойных действий
21	Волшебный мост дружбы»	Развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи	Совместное творчество — создание моста из бумаги, игра «Построй мост дружбы»; релаксация «Мы вместе»	Повышение чувства принадлежности к группе, доверие
22	«Мы нашли путь к спокойствию!»	Подвести итоги, закрепить	Повтор ритуалов, игра-путешествие по	Снижение тревожности,

	(итоговое занятие-праздник)	положительные изменения, создать атмосферу успеха	«станциям спокойствия»; вручение «Ключиков уверенности» и «Дипломов спокойствия»	эмоциональная стабильность, уверенность в себе
--	-----------------------------	---	--	--

Тематический план индивидуальных занятий

№ п/п	Тема занятия	Цель	Основное содержание	Ожидаемые результаты
1	Знакомство с волшебным чемоданом спокойствия	Создать атмосферу доверия, познакомить с образом чемодана	Беседа «Что такое спокойствие», знакомство с символами чемодана игра «Передай улыбку», рисунок «Я и моё настроение»	Ребёнок вовлекается в работу, положительно реагирует на взаимодействие, появляется ощущение безопасности
2	Мой мир эмоций	Научить различать и выражать эмоции Игра «Угадай настроение», работа с карточками эмоций, арт-упражнение «Какого цвета моя радость/страх»	Игра «Угадай настроение», работа с карточками эмоций, арт-упражнение «Какого цвета моя радость/страх»	Ребёнок различает базовые эмоции, учится говорить о чувствах
3	Дышим, как ёжик	Освоить дыхательные приёмы саморегуляции	Игры «Подуй на перышко», «Надуй шарик», дыхание с игрушкой, упражнение «Дышим животиком» релаксация «Тёплое облачко» в гамаках — медленные вдохи и выдохи под музыку	Ребёнок умеет применять дыхательные приёмы для расслабления, снижает уровень тревожности
4	Котик потянулся — тревога растянулась	Снять телесное напряжение	Телесные упражнения «Камень и облако», «Кошечка тянется», лёгкий самомассаж ладоней под спокойную музыку, «Кокон спокойствия» (ребёнок заворачивается в одеяло, расслабляется под музыку)	Снижение физического зажатия, появление ощущения телесного комфорта и расслабления
5	Храброе сердце	Снизить страхи, развить чувство уверенности	Сказка «Храбрый зайчонок», рисование страха и превращение	Ребёнок осознаёт свои страхи, формирует

			его в героя, упражнение «Я могу»	уверенность в себе
6	Волшебные слова спокойствия	Научить ребёнка самоподдерживающим фразам	Игра «Слова-помощники» («Я спокоен», «Я всё смогу»), карточки-аффирмации, упражнение «Отпусти тревогу в облако»	Ребёнок начинает использовать позитивные формулы для самоуспокоения
7	Моё место спокойствия	Научить ребёнка пользоваться приёмами саморегуляции в «уголке спокойствия»	Ознакомление с уголком, выбор любимых предметов из чемодан, упражнение «Моё дерево силы», создание мини-гамака (плед или ткань между стульями)	Ребёнок знает, как и где можно успокоиться самостоятельно
8	Мой волшебный чемодан спокойствия	Подвести итоги 1-го месяца, закрепить опыт	Игра «Собери чемодан спокойствия», обсуждение «Что помогает мне успокаиваться», вручение символа-награды	Ребёнок демонстрирует снижение тревожности, уверенность и знание способов саморегуляции

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Успешная реализация программы невозможна без необходимого ресурсного обеспечения, включающего кадровые, информационно-методические и материально-технические ресурсы.

Кадровые ресурсы предполагают укомплектованность ДОО кадрами, имеющими соответствующее образование. В непосредственной реализации программы задействованы: педагог-психолог – 1, воспитатели групп – 6 (участие в обследовании, выполнение рекомендаций), тьютор (помощь при организации занятий в сенсорной комнате) – 1, инструктор по физической культуре -1 (консультации и поддержка при проведении телесно-ориентированных практик).

Основной специалист, реализующий программу, – педагог-психолог, имеющий соответствующее профессиональному стандарту образование, должен владеть навыками развивающей работы в рамках игровой, телесно-ориентированной терапии, арт-терапевтических техник; быть чутким, доброжелательным, тактичным, соблюдать требования этического кодекса, постоянно повышать профессиональную квалификацию.

Информационно-методические ресурсы предусматривают обеспеченность доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы в сети Интернет. В целях распространения информации о программе использовались ресурсы сети интернет, сайт ДОО. Предусмотрено наличие нормативно-правовой и регламентирующей документации, обеспечивающей деятельность ОУ, наличие в ДОО основных нормативных документов, методических, учебных материалов, литературы.

В целях информирования родителей о ходе и результатах работы была создана группа в мессенджере, где размещались важные рекомендации, предлагались игры для домашнего применения, актуальные советы психолога по организации досуга обучающихся. Также в работе с родителями использовали технологию QR – код.

Опрос педагогов и родителей был проведен с использованием сервиса Yandex Forms.

Материально-технические ресурсы подразумевают использование всего необходимого оборудования, помещений и материалов, которыми располагает ДОО. Все помещения и оборудование отвечают санитарно-гигиеническим требованиям, постоянно обновляются и совершенствуются.

К основным материально-техническим условиям реализации программы относятся: кабинет педагога-психолога,

помещение и оборудование игровой комнаты,

помещение и оборудование сенсорной комнаты,

«уголок спокойствия» в группе — специально организованное пространство для самостоятельного восстановления эмоционального равновесия детьми.

«Волшебный чемодан спокойствия» - набор предметов, символов, помогающих ребенку освоить навыки саморегуляции и уверенности в себе. Состав чемодана: предметы-символы (перышко, камушек, сердечко, ключик, звездочка и т.д.), маленькое зеркало, мягкая игрушка, песочные часы.

Игровые и сенсорные материалы – мягкие игрушки, антистресс-мячи, шарики, кинетический песок, мешочки с крупой, массажные мячики, тактильные коврики, карточки с изображением эмоций, дыхательные карточки и визуальные схемы, искусственные камушки разной формы, цвета и размера.

Телесно-ориентированные средства:

- тканевый гамак (стационарный или переносной) для релаксации и упражнений на чувство защищённости;
- «кокон» (плотная эластичная ткань для обёртывания тела);
- мягкие маты, коврики, подушки и пуфы для безопасного проведения телесных упражнений;
- «плед доверия» — одеяло для расслабляющих упражнений и игр «тёплое облако», «кокон спокойствия».

Арт-терапевтические материалы – бумага, карандаши, восковые мелки, краски, фломастеры, цветная бумага, клей, пластилин.

Мультимедийная техника (музыкальный центр или колонка с аудиозаписями спокойной музыкой, звуками природы)

Цифровые ресурсы – проектор, интерактивная доска, ноутбук.

Пространственная среда должна быть безопасной. Она должна быть оборудована таким образом, чтобы ребенок, бегая, прыгая не смог нанести вред здоровью. В комнате не должно быть опасных предметов (тяжелых, острых, бьющихся и др.). Для успешной реализации программы необходим просторный кабинет для занятий, так как дети в процессе занятий двигаются, перемещаются. придется двигаться и перемещаться по комнате.

Предметная среда для реализации программы должна быть оптимально насыщена, выдержана мера «необходимого и достаточного» для каждого вида деятельности,

представляет собой «поисковое поле» для ребенка, стимулирующее процесс его развития, саморазвития, социализации.

Предметно-пространственная среда должна быть разнообразной. Наличие всевозможного игрового и дидактического материала для сенсорного развития, продуктивной и музыкальной деятельности, развития мелкой моторики, организации двигательной активности и др. Важная характеристика развивающей предметно-пространственной среды - оптимальная насыщенность. Материалы и оборудование должны создавать оптимально насыщенную (без чрезмерного обилия и без недостатка) целостную среду. Нельзя допускать перенасыщения, калейдоскопичности среды, это вредно для развития ребенка, как и скудность среды.

Развивающая среда должна быть стабильной, все применяемые пособия и материалы должны иметь постоянное место.

Среда должна быть эмоциогенной – обеспечивающей индивидуальную комфортность, психологическую защищенность. Предметная деятельность должна привлекать внимание ребенка, вызывать у детей положительные эмоции, нравится им, давать стимул к продолжению этих занятий.

Желательно обеспечить зонирование - построение не пересекающихся друг с другом игровых зон. Важно предоставить детям возможность свободно заниматься одновременно разными видами деятельности, не мешая друг другу. Возможно деление группового помещения на 2 зоны: зона для спокойной деятельности, зона для активной двигательной деятельности.

Кабинет педагога-психолога должен обеспечивать развивающую предметно-пространственную среду, которая позволит решить поставленные задачи. В кабинете цвет стен, мебели, пола подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения. Пространство кабинета организовано в соответствии со спецификой профессиональной деятельности педагога-психолога, поделено на несколько рабочих зон, имеющих различную функциональную нагрузку: зона консультативной и диагностической работы; зона индивидуальной коррекционно-развивающей работы; зона организационно-планирующей деятельности.

В перечень оборудования входят: мебель детская (столы, стулья - стандарты дошкольного возраста), аудиоаппаратура, музыкальные записи релаксационной направленности, а также стимульный материал к диагностико-коррекционным методикам и тестам в соответствии с возрастной дифференциацией. Пространство для работы с детьми - обеспечивается средствами для предметно-дидактической, изобразительной, конструктивно-моделирующей, двигательной-релаксационной и имитационно-игровой деятельности.

Сенсорная комната представляет собой помещение, оборудованное по специальному проекту, где ребенок пребывает в безопасной и комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, воздействующими на все органы чувств. В зависимости от требуемой направленности воздействия (релаксация или активация) – оборудование сенсорной комнаты можно условно разделить на три функциональных блока: релаксационный, активационный, общеоздоровительный блоки. В сенсорной комнате проводятся сеансы арттерапии, она является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития. Обстановка сенсорной комнаты способствует расслаблению, снижению утомляемости, повышению работоспособности, развитию

устойчивости к стрессовым ситуациям, активизации собственных сил организма. Оборудование сенсорной комнаты позволяет проводить групповые и индивидуальные мероприятия по психологической поддержке, освоению навыков саморегуляции.

Перечень методических материалов, необходимых для реализации программы

Пособия и демонстрационный материал:

- Карточки с изображениями эмоций («Мои чувства», «Настроение сегодня»);
- Карточки-аффирмации («Я спокоен», «У меня всё получится»);
- Визуальные схемы дыхательных упражнений («Дышим как ёжик», «Надувай шарик»);
- Плакаты и иллюстрации «Моё тело помогает мне успокоиться»;
- Наборы для сенсорных игр: «Тактильная радуга», «Песочные картинки», «Угадай на ощупь»;
- «Волшебный чемодан спокойствия» — набор предметов и символов программы (тактильные мешочки, антистресс-мячики, карточки эмоций, аромасаше, мини-гамак, мягкие игрушки).

Собственные методические разработки педагога-психолога:

- Программа коррекционно-развивающих занятий «Волшебный чемодан спокойствия»;
- Тематический план индивидуальных и групповых занятий (включая телесно-ориентированные практики и арт-терапевтические элементы);
- Карточки дыхательных упражнений и визуальные схемы саморегуляции;
- Сценарии занятий: «Дышим, как ёжик», «Котик потянулся — тревога растянулась», «Моё место спокойствия»;
- Памятки для родителей: «Как помочь ребёнку справиться с тревогой», «Домашние ритуалы спокойствия», «Как удивлять без гаджетов»;
- Мониторинговые карты динамики эмоционального состояния ребёнка;
- Методические рекомендации для педагогов группы по поддержанию эмоционального благополучия воспитанников.

Электронные и цифровые ресурсы:

- Презентации и мультимедийные материалы для занятий (слайды с дыхательными и телесными упражнениями, звуковое сопровождение);
- Видеоматериалы для релаксации и арт-терапии («Медитативные сказки», «Дыхание вместе с природой»);
- Электронная папка педагога-психолога «Ресурсы спокойствия» (аудиозаписи, визуальные карточки, шаблоны для занятий).

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (специалистов, детей, родителей (законных представителей)

Обучающиеся ДОО:

- успешно осваивают программу;
- принимают участие в доступной интересной деятельности.

Родители (законные представители):

- понимают перспективу развития их ребенка, актуальные задачи и ответственность, стоящую перед ними в процессе включения ребенка в образовательную среду;
- полноценно участвуют в процессе обучения и развития своего ребенка;

- проинформированы о проводимой работе, ее содержании, целях;
- включены в систему психолого-педагогического сопровождения ребенка;
- занимают активную позицию сотрудничества и поддержки по отношению специалистов.

Педагог-психолог, педагоги:

- участвуют в реализации программы;
- действует в команде, опираясь в планировании и реализации своей профессиональной деятельности на коллегиальные решения и подходы;
- эффективно взаимодействуют с родителями;
- положительно мотивированы на осуществление своей профессиональной деятельности;
- осуществляют планирование и проведение занятий, организуют совместную деятельность детей;
- соблюдают преемственность в работе с другими специалистами;
- обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся;
- консультируют родителей (законных представителей) по вопросам воспитания в семье;
- обеспечивают ведение необходимой документации.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников

Гарантии прав участников программы обеспечиваются действующими в Российской Федерации нормативно-правовыми документами: Конституцией, Законами, актами, положениями и т.д. Деятельность образовательного учреждения и специалистов регламентируется Уставом ОО, профессиональными стандартами, должностными инструкциями. Педагог-психолог, кроме того, руководствуется положениями Этического кодекса специалиста службы психолого-педагогической и медико-социальной помощи системы образования Орловской области. При реализации программы специалист несет ответственность за обеспечение безопасности, жизни и здоровья, обучающихся во время занятий, используемые им методики и технологии работы ними. Участие в программе родителей и детей является добровольным. При зачислении приеме детей в ДОО родители предоставляют письменное согласие на обучение детей по определенной программе. Родители (законные представители) имеют право на получение информации о ходе образовательного процесса и рекомендации от специалиста»

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы реализована посредством традиционных контрольных мероприятий и включает анализ документации по реализации программы, текущий контроль посредством посещения занятий, анализа предметно-пространственной среды и т.д., итоговый контроль и оценка результативности программы. Контроль за реализацией программы осуществляет администрацией в лице заведующей ДОО, заместителя заведующей. Решение о реализации программы принято на заседании педагогического совета ДОО, утверждено заведующей образовательного учреждения.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы

Качественная предварительная диагностика – влияет на достижение положительных результатов программы по снижению тревожности у дошкольников

которая позволяет не только выявить уровень тревожности каждого ребёнка, но и определить его индивидуальные особенности эмоциональной сферы, предпочтительные способы саморегуляции и возможные триггеры стресса; такие данные помогают корректно планировать занятия, подбирать оптимальные методы и упражнения, а также устанавливать реалистичные цели и критерии эффективности программы.

Соблюдение периодичности занятий является критически важным фактором, так как регулярная и систематическая работа формирует устойчивые навыки эмоциональной саморегуляции, обеспечивает постепенное привыкание ребёнка к новым приёмам снятия тревожности и предотвращает резкое снижение мотивации или эмоционального комфорта при пропуске занятий.

Посещаемость занятий обучающимися является важной составляющей, так как постоянное участие обеспечивает непрерывное обучение, закрепление освоенных техник, возможность проговаривания и проигрывания эмоциональных ситуаций, а также позволяет педагогу своевременно корректировать программу с учётом наблюдаемых трудностей или прогресса.

Включенность в процесс родителей. Совместная работа является важным компонентом, который проявляется в поддержке ребёнка дома, использовании родителями техник саморегуляции, обсуждении эмоционального состояния ребёнка и совместном закреплении позитивного опыта; активное участие родителей создаёт согласованную систему влияния и значительно усиливает эффективность коррекционной работы.

Комфортная психологическая среда которая создаётся за счёт безопасной физической обстановки, доброжелательного и поддерживающего отношения педагога, уважительного взаимодействия с ровесниками и эмоциональной предсказуемости дня; такая среда обеспечивает ребёнку ощущение безопасности, доверия и принятия, снижает уровень тревоги, способствует открытости к новым упражнениям и формированию положительного опыта саморегуляции, что в совокупности позволяет максимально эффективно достигать целей программы.

Сведения о практической апробации программы на базе ОУ

Программа снижения тревожности у детей дошкольного возраста «Волшебный чемодан спокойствия» была апробирована на базе МБДОУ детский сад №17 комбинированного вида г. Орла в 2024-2025 гг.

Так как программа рассчитана на 3 месяца ее можно реализовывать 2 раза в год с разными группами обучающихся.

Экспериментальная группа включала обучающихся 5 - 7 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности – соответственно старшие и подготовительные группы. Контрольные группы экспериментом не предусмотрены, так как было принято решение включить в коррекционно-развивающую работу всех обучающихся с признаками тревожности.

К участию в реализации программы не привлекались дети, имеющие статус обучающихся с ОВЗ, так как работа по уменьшению тревожности у них требует специальных подходов и техник.

Объемы выборки на констатирующем этапе исследования (входная диагностика):

132 обучающихся, 145 родителей (законных представителей), 4 воспитателя.

1 поток – сентябрь – ноябрь 2024 – обследовано 65 обучающихся (подготовительные группы – 6-7 лет), из них тревожность выявлена у 25 обучающихся - 39 %.

2 поток – февраль – апрель 2025 г – обследовано 67 обучающихся (старшие группы – 5-6 лет), из них тревожность выявлена у 29 обучающихся - 43%.

В среднем по выборке тревожность выявлена у 41 % обучающихся (54 из 132) Статистически значимых отличий в проявлении тревожности у обучающихся 5-6 и 6-7 лет не было выявлено.

Таким образом, на основном этапе программа (проведение фронтальных и индивидуальных занятий) в соответствии с тематическим планом была реализована в работе с 54 обучающимися 5-7 лет, у которых на констатирующем этапе были выявлены признаки тревожности: 25 в первом полугодии и 29 во втором.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

На данный момент у нас есть возможность сравнить уровни тревожности 54 обучающихся, прошедших этап входной и итоговой диагностики, работа с которыми велась с использованием программы «Чемодан спокойствия».

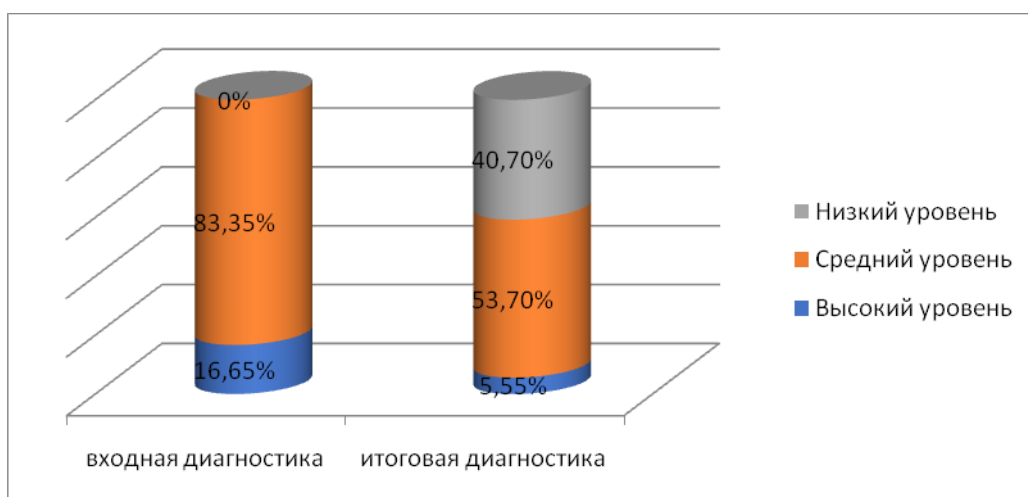
Напомним, что на этапе диагностики всего нами было обследовано 132 ребенка, их родители и педагоги. Из 132 (100% обследованных) тревожность была выявлена у 54 (41%) испытуемых. В таблице 1. представлены результаты только тех обучающихся, которые участвовали в реализации коррекционно-развивающей программы и были отобраны как имеющие проявления тревожности из всей выборки обследованных детей.

Анализ профиля тревожности каждого ребенка позволил соотнести данные разных методик. При определении итогового уровня использовали данные обеих методик. В группу детей с высоким уровнем попали продемонстрировавшие высокий уровень тревожности по обеим.

Таблица 1. Данные об уровне и динамике тревожности у обучающихся дошкольного возраста, принявших участие в исследовании

		Входная диагностика	Итоговая диагностика
Общая оценка тревожности	Высокий уровень	9 (16,65%)	3 (5,5 %)
	Средний уровень	43 (83,35%)	29 (53,7%)
	Низкий уровень	0%	22 (40,7 %)

Гистограмма 1. Данные об уровне тревожности у обучающихся дошкольного возраста на начало и после реализации программы



Качественный анализ данных проективного теста позволил определить особенности эмоционального опыта детей в различных ситуациях. Результаты выполнения проективного теста тревожности показали, что наибольшее число негативных выборов было по ситуациям, связанным с взаимоотношениями со сверстниками — таких как «Игра со старшими детьми», «Объект агрессии», «Агрессивное нападение», «Изоляция». Это говорит о трудностях адаптации в группе, неуверенности детей при общении, боязни быть отвергнутым. Высокие уровни тревожности свидетельствуют о недостаточной эмоциональной приспособленности ребёнка к тем или иным жизненным ситуациям.

В отношении ребенок-взрослый уровень тревожности так же колеблется от среднего до и до максимального значения. Однако детей с повышенным уровнем больше, чем в отношениях ребенок-ребенок.

Заметим, что в большинстве случаев педагоги и родители давали сходные ответы в отношении детей. Часть родительских оценок не совпала с данными проективного теста и оценками педагогов. Некоторые проявления детей родители не могут увидеть в связи с отсутствием подобных ситуаций дома или не придают им значения. Необходимо учитывать субъективный характер опросника, поэтому его результаты можно анализировать только в совокупности с проективной методикой и данными, полученными в ходе наблюдений.

У большинства детей, показавших высокие уровни тревожности взрослые также отмечают сложности в работе на занятиях. Это: быстро устают и начинают отвлекаться, любые задания вызывают излишние беспокойства и напряжение, не уверены в своих силах и не любят браться за новое дело. По мнению педагогов и родителей для детей характерны: суетливость, двигательное беспокойство, часто повторяющиеся движения (дерганье ногой, обгрызание ногтей), отмечены трудности со сном. Многие родители отметили боязнь перемен, стремление сохранять повторяющиеся ритуалы. Замечают родители также беспокойство перед началом нового задания, отказ от новой деятельности. Родители многих детей отмечают проблемы со сном, неуверенность в своих силах, что дети быстро расстраиваются при малейшей неудаче.

Педагоги, кроме этого, отметили у ряда детей скованность позы, агрессивность в ряде случаев, обидчивость и нетерпеливость.

В третьем столбце таблицы 1. представлены данные повторной диагностики, проведенной через месяц после завершения занятий по программе. Сравнение

количественных данных во втором и третьем столбцах позволяет оценить результативность программы.

Данные итоговой диагностики свидетельствуют об эффективности программы «Чемодан спокойствия». Статистически эффективность программы была определена в отношении 94,5 % участников. Процент детей с высоким уровнем тревожности уменьшился за счет перехода 11 % детей в группу со средним уровнем. Из 83,35 % обучающихся со средним уровнем 40,7% перешли в группу с низким уровнем проявлений тревожности. Таким образом, состав выборки существенно изменился.

Заметим, что в отношении ряда участников (5,5%) программа не оказала значимого эффекта, который был бы выявлен с использованием диагностического инструментария. Это обучающиеся, которые продемонстрировали высокие показатели тревожности (в частности, вегетативные ее проявления: трудности засыпания, потливость, навязчивые движения, плохой аппетит) и нуждаются в углубленной диагностике, проведении с ними пролонгированных и более насыщенных индивидуально ориентированных психокоррекционных программ. В тоже время, качественные характеристики поведения и реакций этих обучающихся также изменились в лучшую сторону.

Качественные результаты реализации программы по мнению педагогов и родителей нашли выражение в том, что дети стали реже проявлять плаксивость и избегающее поведение, стали свободнее включаться в игры и занятия, стали более решительными, инициативными, менее подавленными, беспокойными и напряженными. Снизилась негативная настроенность детей на взаимодействие в другими. Отмечается снижение количества жалоб на соматическое недомогание, числа тревожных реакций в повседневных ситуациях. Увеличилось число контактов между детьми. Анализ опросника и наши наблюдения показывают, что дети узнают и правильно называют базовые эмоции, могут осознанно объяснить, описать свои эмоции, стали лучше сосредотачиваться на заданиях, доводить начатое до конца, по просьбе взрослого могут выполнить дыхательные упражнения

Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию

Программа ориентирована на обучающихся дошкольного возраста и может не иметь описываемой эффективности в работе с другими возрастными группами. Для успешной реализации программы необходим квалифицированный педагог-психолог, имеющий опыт работы с целевыми группами, компетентный в области применения психокоррекционных технологий. Программа может быть расширена за счет включения в нее дополнительных разделов, ориентированных на обучающихся с выраженной, трудноподдающейся коррекции традиционными методами генерализованной тревожности. Перспективу также видим в расширении целевых групп программы за счет включения обучающихся с ОВЗ, в частности, с ЗПР и РАС. Важным считаем расширение применяемого диагностического инструментария для более точной оценки состояния детей.

Материалы программы полностью или в виде отдельных элементов могут быть успешно включены в работу педагогов-психологов ДОУ, ППМС-центров, частных центров психологической помощи. Программа может быть реализована как дополнительная общеразвивающая (кружок, мастерская).

Подтверждение соблюдения правил заимствования

Материал программы подготовлен коллективом детского сада. При подготовке материалов использованы ресурсы сети интернет, находящиеся в свободном доступе. Ссылки на используемые ресурсы представлены в списке используемых источников. Осуществлена проверка материала на объем заимствований в системе «Антиплагиат» - результат – 75% оригинальности.

Список использованных источников

1. Алябьева Е. А. Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников средствами игры и сказки / Е. А. Алябьева. — М.: Академкнига/Учебник, 2014. — 128 с.
2. Ананова Е. М. Коррекция тревожности у детей дошкольного возраста методом сказкотерапии: автореф. дипл. раб. / Е. М. Ананова. — М.: МГППУ, 2024. — 28 с.
3. Битянова М. Р. Психолог в детском саду: организация коррекционно-развивающей работы / М. Р. Битянова. — СПб.: Питер, 2008. — 144 с.
4. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. Психологическое развитие дошкольников в образовательном процессе / Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева. — М.: Просвещение, 2012. — 240 с.
5. Галушко М. В. Программа «Коррекция тревожности у детей дошкольного возраста»: методическая разработка / М. В. Галушко. — СПб.: ГБДОУ № 96, 2014. — 285 с.
6. Дмитриева И. А., Панфутова О. Г. Коррекция уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста методом арт-терапии / И. А. Дмитриева, О. Г. Панфутова. — Казань: КФУ, 2023. — 34 с.
7. Захарова А. И. Психологическая коррекция тревожности у детей дошкольного возраста / А. И. Захарова. — М.: Институт психологии РАО, 2013. — 176 с.
8. Конева О. Б. Психологическая готовность детей к школе / О. Б. Конева. — Челябинск: ЮУрГУ, 2000. — 32 с.
9. Куражева Н. Ю., Вараева Н. В. Психологические занятия с дошкольниками «Цветик-Семицветик». — СПб.: Речь, 2004. - 96 с.
<https://lyda6502.netfolio.ru/files/ef08ea97dd84172e44b87e84759a052b.pdf>
10. Крюкова С. В. Психогимнастика в детском саду: упражнения, игры, этюды / С. В. Крюкова. — М.: Владос, 2005. — 112 с.
11. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1996. 208 с., ил.
<https://nastavnik-ryb.ru/i/emoczii.pdf>
12. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. — СПб.: 2003. — 256 с.
13. Лисина М. И., Силвестру А. И. Психология самосознания дошкольников / М. И. Лисина, А. И. Силвестру. — СПб.: 2003. — 110 с.
14. Малахова А. Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. ФГОС / А. Н. Малахова. — М.: ИнфраМ, 2016. — 208 с.
15. Мышкова Е. В. Коррекция тревожности у детей дошкольного возраста / Е. В. Мышкова. — 2024. — 30 с.
16. Набатникова Л. П., Калиш И. В. Исследование тревожных эмоциональных состояний у детей дошкольного возраста методами арт-терапии / Л. П. Набатникова, И. В. Калиш. — «Системная психология и социология», 2015, № 16. — С. 305–317.

17. Немцова И. И., Дегальцева В. А. Коррекция высокой тревожности у детей дошкольного возраста / И. И. Немцова, В. А. Дегальцева. // «Концепт»– 2017. – № 29. – С. 262-263.
18. Новикова А.А. Особенности проявления тревожности у детей дошкольного возраста 4–7 лет // Холодная наука. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-trevozhnosti-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-4-7-let> (дата обращения: 14.11.2025).
19. Новикова И. В. Эмоциональное развитие дошкольников: игры, упражнения, сказки / И. В. Новикова. — М.: Изд-во «Наука», 2010. — 184 с.
20. Пасечник Л. В. Коррекция тревожности и гиперактивности в детском возрасте / Л. В. Пасечник. — М.: Сфера, 2007. — 112 с.
21. Половинкина Н. С. Коррекция тревожности и страхов дошкольников с тяжелыми нарушениями речи средствами игротерапии: автореф. / Н. С. Половинкина. — М.: МГППУ, 2022. — 9 с.
22. Программа педагога-психолога по коррекции тревожности у детей дошкольного возраста методом сказкотерапии: методические материалы / МБДОУ. — М., 2023. — 48 с.
23. Халилова А., Новик Н. Коррекция тревожности дошкольников средствами изотерапии: теоретический обзор исследований / А. Халилова, Н. Новик. — Казань: КФУ, 2024. — 34 с.
24. Хасанова С. Г. Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста / С. Г. Хасанова. — «Инновации в педагогике и психологии», 2023. — С. 5–12.
25. Шахворостова Т. В. Методики коррекции тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста / Т. В. Шахворостова. // «Вестник практической психологии». — 2019. — Т. 16, № 2. — С. 42-46.

Приложения

Диагностический инструментарий

1. Тест тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь _____ дает _____ инструкцию.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Образец протокола:

Имя:
Возраст:
Дата:

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Анализ результатов:

Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок - взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Изучение уровня тревожности у детей дошкольного возраста (по Лаврентьевой, Г.П. Титаренко Т.М.)

Цель: изучить уровень тревожности и беспокойства у детей дошкольного возраста.

Процедура проведения: педагогам и родителям предлагается отметить знаком «+» встречающиеся у детей признаки.

Способ фиксации: заполняется бланк протокола, при наличии соответствующего признака ставится «+».

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело
19. Не уверен в себе, в своих силах
20. Боится сталкиваться с трудностями

Обработка результатов:

Суммируйте количество баллов, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.

Протокол
Изучение уровня тревожности у детей дошкольного возраста
(по Лаврентьевой, Г.П. Титаренко Т.М.) – для родителя

ФИО ребенка _____

Дата: _____

РЕБЕНОК	ДА	НЕТ
1. Не может долго работать не уставая		
2. Трудно сосредоточиться на чем-то		
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство		
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован		
5. Смущается чаще других		
6. Часто говорит о возможных неприятностях		
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке		
8. Жалуется, что снятся страшные сны		
9. Руки обычно холодные и влажные		
10. Нередко бывает расстройство стула		
11. Сильно потеет, когда волнуется		
12. Не обладает хорошим аппетитом		
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом		
14. Пуглив, многое вызывает у него страх		
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается		
16. Часто не может сдерживать слезы		
17. Плохо переносит ожидание		
18. Не любит браться за новое дело		
19. Не уверен в себе, в своих силах		
20. Боится сталкиваться с трудностями		

Конспекты фронтальных занятий

Занятия № 1

Тема: «Знакомство с волшебным чемоданом спокойствия»

Цель:

Создать атмосферу доверия и эмоциональной безопасности, познакомить детей с образом «Волшебного чемодана спокойствия».

Задачи:

1. Вызвать интерес к предстоящим занятиям через элемент сказочности.
2. Способствовать формированию доверия и положительного эмоционального фона в группе.
3. Познакомить детей с символами спокойствия и настроить их на позитивное взаимодействие.

Ход занятия

1. Организационный момент. Приветствие (2–3 минуты)

Психолог приветствует детей в кругу:

— Здравствуйте, мои дорогие друзья! Сегодня я приглашаю вас в волшебное путешествие — в мир спокойствия.

Игра «Передай улыбку»: дети по кругу передают улыбку соседу.

— Улыбка помогает нам делиться добротой и делает всех спокойнее и счастливее.

2. Сказка «Про волшебный чемодан» (5 минут)

Психолог рассказывает сказку:

«Давным-давно жил Чемодан. Он был особенный — волшебный.

В нём жили добрые чувства: Спокойствие, Радость и Доброта.

Каждый раз, когда кто-то волновался, Чемодан открывал своё сердце — и помогал стать спокойным.

Но открыть его можно было только ключиком доверия и доброй улыбки...»

После сказки психолог показывает детям настоящий чемодан:

— Посмотрите, какой он красивый! Думаю, в нём живёт наше спокойствие. Попробуем открыть его вместе?

Дети «поворачивают» воображаемый ключик и открывают чемодан.

3. Знакомство с содержимым чемодана (5 минут)

Психолог достаёт поочерёдно предметы и объясняет их значение:

Камушек — символ уверенности и силы.

Перышко — лёгкость и свобода.

Сердечко — доброта и любовь.

Мягкая игрушка — тепло и забота.

— Каждый предмет помогает нам сохранять спокойствие и доброту в сердце.

4. Игра «Выбери символ спокойствия» (5 минут)

Психолог предлагает детям выбрать один предмет (камушек, перышко, сердечко).

— Этот символ поможет тебе вспоминать спокойствие, когда станет тревожно.

После выбора — короткое дыхательное упражнение:

— Сделай вдох через нос... а теперь мягкий выдох... Представь, что твой символ наполняется теплом и добротой.

5. Ритуал завершения «Ключик доверия» (2 минуты)

Дети вместе с психологом делают руками «ключик»:

— Мы закрываем наш чемодан, но спокойствие остаётся с нами.

Прощальные слова:

— Пусть сегодня в вашем сердце живёт улыбка и спокойствие.

Занятия № 2

Тема: «Наши эмоции живут внутри нас»

Цель:

Познакомить детей с разнообразием человеческих эмоций, научить распознавать и выражать чувства, показать, что все эмоции важны и помогают нам понимать себя.

Задачи:

1. Расширить эмоциональный словарь дошкольников.
2. Формировать умение узнавать эмоции по мимике и жестам.
3. Развивать самопринятие и позитивное отношение к своим чувствам.
4. Воспитывать доброжелательность и уважение к чувствам других людей.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (2–3 мин.)

Психолог:

— Здравствуйте, ребята! В нашем чемодане сегодня проснулся новый друг — Эмоция.

Она хочет познакомиться с вами. Давайте улыбнёмся, сделаем глубокий вдох и подарим спокойствие соседу.

Игра «Передай настроение» — дети по кругу показывают настроение мимикой и жестом, сосед повторяет и передаёт дальше.

2. Вступление-сказка «Как эмоции подружились» (3–4 мин.)

«Жили-были в одном волшебном домике Эмоции.

Радость любила прыгать и смеяться, Грусть тихо напевала песни, Страх осторожно прятался под одеялом, а Спокойствие сидело рядом и гладила всех по головке.

Иногда они ссорились, но поняли: без каждого из них человек не узнает, что значит быть живым!»

Обсуждение:

— Какие эмоции живут внутри нас? Все ли они нужны?

— Что делает Радость? А Грусть? А Спокойствие?

3. Упражнение «Угадай эмоцию» (5 мин.)

Психолог показывает карточки или изображает эмоции.

Дети называют чувства, затем по очереди изображают их сами.

— А теперь покажите радость! ... грусть ... удивление ... спокойствие.

После — краткое обсуждение:

— Когда вы так чувствуете себя? Что помогает, если грустно или страшно?

4. Работа с зеркалом «Моё лицо сегодня» (5 мин.)

Каждому ребёнку выдается зеркало.

Психолог:

— Посмотрите в зеркало — какое сейчас ваше лицо?

Попробуйте сделать лицо спокойным. Почувствуйте, как приятно быть тихим и уверенным.

Дети рисуют своё настроение на листе — простыми линиями, цветами или символами.

5. Игра-движение «Солнышко и тучка» (3–4 мин.)

Психолог:

— Если вы — солнышко (радость), поднимите руки и улыбнитесь.

Если вы — тучка (грусть), присядьте и обнимите себя.

А теперь превращаемся в лёгкий ветерок — спокойствие (глубокий вдох и мягкий выдох).

6. Ритуал спокойствия (2 мин.)

Психолог достаёт символ спокойствия из чемодана:

— Когда внутри нас живёт Спокойствие, все эмоции дружат.

Закрой глаза, вдохни... выдохни... и почувствуй, как внутри становится тихо и тепло.

Дети делают дыхательное упражнение «Тёплый ветерок».

7. Итог (1–2 мин.)

Беседа:

— Что нового вы узнали сегодня?

— Какое чувство вам больше всего нравится?

— Помогает ли спокойствие дружить с другими эмоциями?

Занятия № 3

Тема: «Дышим, как шарик»

Цель:

Познакомить детей с дыхательными упражнениями как со способом успокоения и саморегуляции.

Задачи:

1. Формировать у детей осознанное отношение к дыханию как к способу восстановления спокойствия.
2. Научить детей выполнять простые дыхательные упражнения.
3. Снизить эмоциональное и мышечное напряжение.
4. Воспитывать интерес к самопомощи через игру и образ шарика.

Ход занятия

1. Приветствие и настрой (2–3 мин.)

Психолог приглашает детей сесть в круг:

— Здравствуйте, ребята! Сегодня мы узнаем, как с помощью дыхания можно стать спокойнее.

В нашем «чемодане спокойствия» живут шарик. Хотите узнать, что они умеют?

Психолог достаёт шарик, предлагает каждому выбрать цвет.

2. Беседа-наблюдение «Как дышит человек» (2–3 мин.)

— Как вы думаете, что происходит, когда мы злимся или волнуемся? (дети отвечают)

— Верно, мы начинаем дышать быстрее. А когда спокойно — дышим медленно и ровно.

Сегодня мы научимся дышать, как волшебные шарик спокойствия.

3. Упражнение «Шарик растёт — шарик сжимается» (5 мин.)

Психолог показывает:

— Представьте, что у вас внутри живёт шарик. Когда вы вдыхаете — он становится большим, а когда выдыхаете — сжимается.

Ход:

дети кладут руки на живот;

вдох через нос — живот «надувается»;

медленный выдох через рот — живот «сдувается».

Психолог даёт счёт:

— Вдох — раз, два, три...

— Выдох — три, два, один...

Повтор 3–4 раза.

После упражнения:

— Как чувствует себя ваш шарик? Что происходит, когда он «дышит» медленно?

4. Игра «Подуй на перышко» (3 мин.)

Психолог раздаёт детям лёгкие перышки:

— Представьте, что это ваш шарик спокойствия. Попробуйте дуть на него, чтобы он плавал в воздухе.

Дети дуют сильно — перышко улетает, затем мягко — перышко парит.

Обсуждение:

— Какое дыхание приятнее — сильное или мягкое?

— А когда мы дышим мягко, мы становимся спокойнее или тревожнее?

Вывод: спокойное дыхание помогает сердцу биться ровно, а мыслям стать тихими.

5. Игра «Мыльные пузыри спокойствия» (3–4 мин.)

Психолог:

— Сейчас каждый из нас выпустит в воздух свои тревоги и переживания. Пусть они улетят с пузырями!

Дети дуют в мыльные пузыри, наблюдают за ними, сопровождая дыханием:

— Вдох — спокойствие,

— Выдох — тревога уходит.

Звучит тихая музыка.

6. Ритуал релаксации «Дыхание тёплого ветра» (3 мин.)

Дети закрывают глаза, руки на груди.

Психолог тихим голосом:

— Представьте, что вокруг вас лёгкий тёплый ветер. Он гладит вас по щекам, обнимает и уносит тревогу.

Сделайте вдох носом... и длинный мягкий выдох через рот.

Повтор 2–3 раза.

7. Итог занятия (2 мин.)

Психолог:

— Что сегодня помогло вам стать спокойнее?

— Что будет делать ваш шарик, если вы расстроитесь?

Ритуал прощания:

дети кладут шарики в чемодан, говорят:

— Наши шарики спокойствия отдыхают, но дыхание всегда с нами!

Занятие № 4

Тема: «Котик потянулся — тревога растянулась»

Цель: Научить детей расслабляться с помощью мягких движений и растяжек, развивая осознанность и спокойное отношение к своему телу.

Задачи:

1. Развивать навыки телесного расслабления и саморегуляции.
2. Формировать представление о том, что движение и покой помогают справляться с тревогой.
3. Развивать воображение, внимание, плавность движений.
4. Создать эмоционально тёплую атмосферу доверия.

Ход занятия

1. Приветствие и настрой (2–3 мин.)

Психолог приглашает детей сесть в круг, достаёт из чемодана мягкого котика.

— Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам пришёл гость — котик Спокойняш.

Он хочет научить нас, как быть тихими и умиротворёнными, даже если внутри что-то тревожит.

Игра «Мурлычем вместе»: дети тихо мурлычат, кладя ладонь на грудь и ощущая лёгкую вибрацию.

2. Разминка «Котик просыпается» (3 мин.)

Психолог включает спокойную музыку.

— Котик проснулся. Он тянется — руки вверх, спинка круглая, а потом мягко опускается и замирает.

Дети повторяют за психологом:

Потянуться вверх — вдох.

Согнуться и расслабиться — выдох.

Потянуться вбок, как котик, и вернуться в центр.

Повторить 3–4 раза.

3. Основное упражнение «Котик потянулся — тревога растянулась» (5 мин.)

Психолог рассказывает:

— Когда котик чувствует тревогу, он тянется и разгоняет её по тельцу.

Попробуем и мы.

Ход:

Дети встают на четвереньки («котики»).

Медленно тянутся вперёд — вдох.

«Спинка вверх» — медленный выдох.

Садятся на пятки, руки вперёд — расслабление.

Психолог тихо говорит:

— С каждым движением тело становится мягким и спокойным.

4. Релаксация «Сонный котёнок» (4 мин.)

Дети ложатся на коврики.

— Наш котёнок устал. Он сворачивается клубочком, глаза закрыты, тело тёплое.

Он вдыхает спокойствие и выдыхает волну тепла.

Звучит мягкая музыка. Дыхание ровное, глубокое.

5. Упражнение «Погрей лапки» (3 мин.)

Дети садятся, трут ладошки до тепла.

— Котик греет лапки и дарит тепло друзьям.

Дети касаются плеч или ладоней соседа, говорят:

— Дарю тебе своё спокойствие.

6. Ритуал завершения «Ключик спокойствия» (2 мин.)

Психолог спрашивает:

— Что почувствовали наши котики? Стали ли они спокойнее?

Дети кладут руку на грудь:

— Моё сердце мурлычет спокойствием.

Психолог кладает игрушку в чемодан:

— Наш котик будет ждать следующего занятия и принесёт ещё больше тепла.

Занятия № 5

Тема: «Камень спокойствия»

Цель:

Развивать у детей ощущение внутренней устойчивости и уверенности через символ камня и упражнения на концентрацию и самоощущение.

Задачи:

1. Сформировать представление о спокойствии как внутренней силе и устойчивости.
2. Развивать концентрацию внимания и способность к самонаблюдению.
3. Укреплять уверенность в себе через творческую деятельность.
4. Развивать тактильные ощущения и воображение.

Ход занятия

1. Приветствие и настрой (2–3 мин.)

Психолог:

— Здравствуйте, мои друзья! Сегодня из нашего чемодана мы достанем кое-что особенное
— Камень Спокойствия.

Этот камень помогает, когда тревожно или страшно. Хотите узнать его секрет?

Дети садятся в круг.

Игра «Передай спокойствие» — дети передают друг другу воображаемый «камень тепла», делая глубокий вдох и мягкий выдох.

2. Сказка «История камня» (3 мин.)

«Жил-был маленький камешек. Сначала он был острый и тревожный.

Но день за днём волны ласкали его, ветер пел, и он стал гладким, спокойным, сильным.

Теперь он помогает всем, кто хочет стать твёрдым, как скала, и мягким, как волна.»

Обсуждение:

— Почему камень стал спокойным?

— Как можно стать похожим на него?

3. Упражнение «Тёплый камень» (5 мин.)

Психолог раздаёт каждому ребёнку камень:

— Возьми свой камень в ладошки. Он холодный? А теперь согрей его теплом своих рук.

Ход:

дети закрывают глаза;

делают глубокий вдох через нос, выдох через рот;

медленно катают камень между ладонями.

Психолог мягко говорит:

— Чем дольше ты греешь камень, тем больше спокойствия появляется в твоих руках и сердце.

4. Творческая часть «Мой камень силы» (5 мин.)

Дети украшают свои камни фломастерами: рисуют символы спокойствия — сердечко, солнышко, волны, звёздочку и т.д.

Звучит мягкая музыка.

Психолог:

— Этот камень теперь живёт у тебя. Когда тревожно — возьми его в ладошки и подыши рядом с ним.

5. Медитация «Камень на дне озера» (3 мин.)

Дети сидят удобно, глаза закрыты.

Психолог говорит спокойным голосом:

— Представь, что ты камень на дне тихого озера. Вода вокруг прозрачная, свет мягкий.

Всё спокойно. Никто тебя не толкает.

Сделай вдох... и выдох...

Ты — крепкий, уверенный и спокойный.

6. Ритуал прощания (2 мин.)

Психолог:

— Как чувствует себя твой камень? Что он тебе сказал?

Дети отвечают.

Психолог бережно кладёт один камень обратно в чемодан:

— Этот камень будет хранить спокойствие всей нашей группы.

Занятия № 6

Тема: «Рисуем тревогу и превращаем её в радость»

Цель:

Преобразовать негативные эмоции (тревогу, страх, раздражение) в позитивные через творческое самовыражение и игру с цветом и образом.

Задачи:

1. Помочь детям безопасно выразить тревогу через рисунок.
2. Развивать умение осознавать и называть свои чувства.
3. Научить переключаться с негативных эмоций на позитивные.
4. Формировать положительное самоощущение и эмоциональную устойчивость.

Ход занятия

1. Приветствие и эмоциональный настрой (2–3 мин.)

Психолог:

— Здравствуйте, ребята! Сегодня наш чемодан приготовил необычное задание — мы будем превращать тревогу в радость.

Игра «Какое у меня настроение?» — дети показывают эмоцию мимикой, остальные угадывают.

— Бывает ли вам тревожно? А можно ли тревогу изменить? Сегодня узнаем как!

2. Мини-сказка «Краски настроения» (3 мин.)

«Жили-были краски. Синяя — грусть, серая — тревога, чёрная — страх.

Но однажды к ним пришли солнечные краски: жёлтая Радость, розовая Нежность и зелёное Спокойствие.

Они решили подружиться и сделали вместе красивую картину!»

Обсуждение:

— Что помогло краскам стать друзьями?

— Можно ли и нам превратить тревогу в радость?

3. Упражнение «Рисую тревогу» (5 мин.)

Психолог:

— Сейчас каждый нарисует свою тревогу. Не бойтесь — рисуйте, как чувствуете.

Пусть на листе появятся линии, пятна, цвета, которые напоминают тревогу.

Звучит лёгкая, спокойная музыка.

Дети рисуют «тревогу» любыми цветами и формами.

Психолог наблюдает, мягко сопровождая словами:

— Посмотри, как твоя тревога выходит на бумагу. Теперь она снаружи, а не внутри.

4. Преобразование «Тревога превращается в радость» (7 мин.)

Психолог:

— Посмотри на свой рисунок. Теперь мы добавим туда цвета Радости — солнечный жёлтый, зелёный, голубой.

Пусть тревога превратится в что-то доброе и светлое.

Дети дорисовывают или закрашивают негативные участки радостными цветами, превращая тревогу в красивый образ — солнышко, радугу, цветок, домик.

Звучит радостная музыка.

— Почувствуй, как с каждым мазком внутри становится легче и теплее.

5. Обсуждение (3 мин.)

— Что изменилось на твоём рисунке?

— Как изменилась твоя тревога?

— Какой цвет помог тебе стать спокойнее?

Дети показывают свои работы.

— Видите, у каждого получилась своя радость — потому что она живёт в каждом из нас!

6. Ритуал прощания (2 мин.)

Психолог достаёт из чемодана символ спокойствия.

— Когда тебе тревожно, вспомни, что можно нарисовать своё чувство и превратить его в радость.

Дети прикладывают ладонь к сердцу, делают глубокий вдох и выдох:

— Я спокоен. Я рад. Моя тревога ушла.

Занятия № 7

Тема: «Волшебные мешочки ощущений»

Цель:

Развивать способность к саморегуляции и снижению тревожности через осознание телесных ощущений, тактильные впечатления и игровые действия.

Задачи:

1. Развивать сенсорное восприятие и внимание через тактильные упражнения.
2. Формировать навык переключения с тревожных мыслей на ощущения тела.
3. Воспитывать интерес к спокойствию и внутреннему равновесию.
4. Способствовать созданию атмосферы доверия и эмоционального комфорта.

Ход занятия

1. Приветствие и настрой (2 мин.)

Психолог:

— Здравствуйте, мои дорогие! Сегодня из нашего чемодана мы достанем волшебные мешочки ощущений.

Они умеют помогать, когда внутри тревожно или грустно. Хотите попробовать?

Игра «Передай тепло» — дети передают друг другу воображаемое тёплое сердце, делая глубокий вдох и мягкий выдох.

2. Беседа-вступление «Что чувствуют наши ручки?» (2–3 мин.)

— Когда мы волнуемся, наши ручки могут становиться холодными или сжатыми.

А когда мы спокойны — они тёплые и мягкие.

Сегодня наши руки узнают, как вернуть себе спокойствие с помощью волшебных мешочков.

3. Игра-исследование «Угадай, что в мешочке» (5 мин.)

Дети по очереди достают мешочек, не глядя внутрь, и ощупывают его.

— Что ты чувствуешь? Тёплое или холодное? Мягкое или твёрдое?

— Какое из ощущений похоже на спокойствие?

Психолог обращает внимание на то, как меняется дыхание и мимика при прикосновениях.

4. Упражнение «Мешочек спокойствия» (5 мин.)

Каждому ребёнку выдаётся мешочек (по возможности — с наполнителем, который ему понравился).

Психолог:

— Закрой глаза. Подержи мешочек в ладонях. Почувствуй, какой он — лёгкий или тяжёлый, шершавый или гладкий.

— Сделай вдох через нос... и выдох через рот.

С каждым выдохом тревога уходит, а спокойствие остаётся в мешочке.

Дети несколько секунд слушают музыку и дышат медленно.

5. Творческое задание «Украсть мешочек ощущений» (5 мин.)

Дети украшают свой мешочек ленточкой, наклейкой, фломастером.

— Этот мешочек теперь твой. Он будет напоминать тебе, что спокойствие можно почувствовать руками.

6. Игра «Передай доброту» (2 мин.)

Дети становятся в круг, каждый мягко кладёт свой мешочек на ладонь соседа:

— Я дарю тебе немного своего спокойствия.

Вся группа делает общий вдох — и мягкий выдох.

7. Ритуал прощания (2 мин.)

Психолог достаёт символ спокойствия:

— Мы узнали, что спокойствие можно почувствовать руками.

Когда тревожно — прикоснись к своему мешочку и сделай вдох спокойствия.

Дети вместе произносят:

— Мои руки тёплые, моё сердце спокойное.

Для дальнейшего ознакомления с конспектом фронтальных занятий рекомендуется перейти по ссылке: <file:///C:/Users/0470/Desktop/план-конспект%20фронтальных%20занятий.pdf>

Конспекты индивидуальных занятий

Занятие 1.

Тема: Знакомство с волшебным чемоданом и развитие навыков спокойствия

Цель:

Формирование у ребёнка навыков распознавания и управления своими эмоциями, освоение приёмов успокоения через использование «волшебного чемодана спокойствия».

Задачи:

1. Познакомить ребёнка с концепцией «чемодана спокойствия».
2. Сформировать представление о спокойствии и способах его достижения.
3. Развивать умение выражать эмоции через рисунок и слова.
4. Развивать навыки эмпатии и позитивного взаимодействия (передача улыбки)
5. Поддерживать эмоциональный контакт и доверительные отношения с ребёнком.

Ход занятия:

1 Приветствие и настрой

Приветствие: Добрый день, [имя ребёнка]! Сегодня мы познакомимся с волшебным чемоданчиком, который помогает сохранять спокойствие.

Эмоциональный настрой: Предложить ребёнку выбрать смайлик или жест, который показывает его текущее настроение. Обратить внимание на дыхание, приглушить шум, создать атмосферу уюта.

1. Беседа «Что такое спокойствие?»

Вопросы для ребёнка: «А как ты понимаешь слово «спокойствие»?», «Когда тебе бывает спокойно?»

Кратко объяснить: «Спокойствие – это когда внутри нас тихо, спокойно и приятно. Его можно почувствовать в теле и уме».

Практическое упражнение: предложить ребёнку глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть 3 раза.

1. Знакомство с волшебным чемоданом

Показать чемодан, рассказать, что в нём есть символы и предметы, которые помогают стать спокойным. Дать ребёнку возможность потрогать, рассмотреть символы.

4. Игра «Передай улыбку»

Игра: ребёнок выбирает предмет из чемодана и передаёт «улыбку» взрослому (жест, взгляд, слово).

5. Рисунок «Я и мое настроение»

Попросить ребёнка нарисовать своё настроение сегодня.

Обсудить рисунок: «Что на нём особенно радостное/спокойное?», «Что помогает тебе чувствовать себя лучше?»

6. Рефлексия и ритуал прощания

Рефлексия:

Вопросы: «Что тебе понравилось в занятии?», «Что нового ты узнал о спокойствии?»

Дать ребёнку возможность положить любимый символ обратно в чемодан и сказать «до свидания» его способам успокоения.

Ритуал прощания:

Закрываем чемоданчик, говорим «До следующей встречи, волшебный чемодан!».

Можно потрясти чемоданчик и сказать: «Он хранит всё, что делает нас спокойными».

Занятие 2

Тема: Мой мир эмоций

Цель:

Развитие эмоциональной компетентности у ребёнка: распознавание, выражение и понимание собственных эмоций и эмоций других людей.

Задачи:

1. Познакомить ребёнка с основными эмоциями и их проявлениями.
2. Развивать умение распознавать эмоциональное состояние по мимике и жестам.
3. Поддерживать навыки самовыражения через арт-упражнения.
4. Способствовать развитию эмпатии и эмоционального самоконтроля.
5. Создать безопасную и позитивную эмоциональную атмосферу.

Ход занятия:

1. Приветствие и эмоциональный настрой

Приветствие: Добрый день, [имя ребёнка]! Сегодня мы будем исследовать наш мир эмоций и учиться понимать, что мы и другие люди чувствуем.

Эмоциональный настрой: Предложить ребёнку выбрать смайлик или жест, который показывает его текущее настроение. Сделать короткое дыхательное упражнение: глубокий вдох — медленный выдох 2–3 раза.

2. Игра «Угадай настроение»

Взрослый или ребёнок изображает эмоцию (радость, грусть, страх, злость и т.д.).

Задача ребёнка — угадать, какая эмоция изображена, обсудить, по каким признакам он это понял (мимика, жест, интонация).

Обсуждение: «Когда ты испытываешь такую эмоцию?»

Работа с карточками эмоций

Показать карточки с изображениями разных эмоций.

Задачи:

Назвать эмоцию.

Рассказать, когда ребёнок испытывал её.

Разместить карточки в порядке «самых частых эмоций сегодня».

3. Арт-упражнение «Какого цвета моя радость / страх»

Дать ребёнку бумагу и цветные карандаши или фломастеры.

Задание:

Нарисовать цветом, который ассоциируется с радостью.

Нарисовать цветом, который ассоциируется со страхом или тревогой.

Обсуждение рисунка: «Почему ты выбрал такой цвет?», «Что помогает радости стать ярче?»

4. Рефлексия и ритуал прощания

Рефлексия:

Вопросы: «Какая эмоция тебе сегодня понравилась больше всего?», «Что нового ты узнал о своих чувствах?»

Можно попросить ребёнка выбрать карточку эмоции, которая соответствует его текущему состоянию.

Ритуал прощания:

Короткий жест или фраза: «До следующей встречи, мои эмоции!».

При желании положить рисунки в «коробку эмоций» или «дневник настроения».

Занятие 3

Тема: Дышим как ежики — дыхательные игры для саморегуляции

Цель:

Развитие навыков осознанного дыхания у ребёнка для снятия напряжения, повышения концентрации и эмоциональной саморегуляции.

Задачи:

1. Научить ребёнка различным способам дыхания через игровые упражнения.
2. Развивать осознанность и контроль дыхания.
3. Формировать умение расслабляться через дыхательные практики.
4. Создать позитивную, безопасную и комфортную атмосферу.

Ход занятия:

1. Приветствие и настрой

Приветствие: «Привет, [имя]! Сегодня мы будем дышать как маленькие ежики и учиться использовать дыхание, чтобы стать спокойными и радостными».

Эмоциональный настрой: Попросить ребёнка показать руками или мимикой своё настроение. Сделать вместе 2–3 глубоких вдоха и медленных выдоха.

2.Игра «Дышим как ежики»

Сжимаем плечи и руки, как колючки ежика.

Глубокий вдох носом, медленный выдох ртом, расслабляем плечи.

Повторяем 4–5 раз.

3.Игра «Подуй на перышко»

Берём лёгкое перышко или маленький предмет.

Медленно вдыхаем носом и выдыхаем ртом, стараясь «задуть» перышко.

Обсуждаем, как воздух двигается и контролируем силу выдоха.

4.Игра «Надуй шарик»

Воображаем, что руки держат шарик.

Медленно вдыхаем, а затем плавно выдуваем воздух, чтобы «надуть» шарик.

Повторяем 3–4 раза, отмечая, как воздух движется в теле.

Дыхание с игрушками

Кладём мягкую игрушку на живот ребёнка.

Следим, как игрушка поднимается при вдохе и опускается при выдохе.

Объясняем, что это дыхание животиком помогает расслабляться.

5.Дыхание «Тёплое облачко»

Представляем, что выдуваем тёплое облачко с ладоней или рук на предмет перед собой.

Делаем медленно и спокойно, наблюдаем движение воздуха.

Обсуждаем ощущения: «Как ты себя чувствуешь, когда выдуваешь облачко?»

6.Рефлексия и ритуал прощания

Рефлексия:

Вопросы: «Какая игра понравилась больше всего?», «Что нового ты узнал о дыхании?»

Можно попросить ребёнка показать, какое дыхание он хочет использовать, когда захочет успокоиться.

Ритуал прощания:

Лёгкое «поглаживание воздуха» руками, улыбка и слова: «До следующего дыхательного путешествия, мой маленький ежик!»

Игрушку-символ спокойствия можно оставить рядом с ребёнком или положить на полку.

Занятие 4

Тема: Котик потянулся- тревога растянулась

Цель:

Развитие осознанности тела, навыков саморегуляции и расслабления через телесные упражнения и сенсорные практики.

Задачи:

1. Развивать чувство собственного тела и осознанность движений.
2. Формировать навыки снятия напряжения и расслабления через телесные упражнения.
3. Способствовать эмоциональной разгрузке и чувству безопасности.

4. Развивать координацию и гибкость через игровые движения.

Ход занятия:

1.Приветствие и эмоциональный настрой

Приветствие: «Привет, [имя]! Сегодня мы будем делать упражнения, как котик, камень и облако, а в конце завернёмся в кокон спокойствия».

Эмоциональный настрой: Попросить ребёнка показать своё настроение жестом или смайликом. Сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха вместе.

2.Упражнение «Котик потянулся / Травка растянулась»

Медленные растяжки: руки вверх, потягивание тела, наклоны.

Представляем, что мы мягко тянемся, как котик или травка на солнце.

Повторяем 3–5 раз.

3.Упражнение «Камень и облако»

Лежа на спине: «Камень» — тело тяжёлое, расслабленное, руки и ноги расслаблены.

«Облако» — тело лёгкое, руки поднимаем вверх, тянемся.

Чередуем позы 2–3 раза, акцент на ощущение тяжести и лёгкости.

4.Лёгкий самомассаж

Сидя или стоя: мягкие растирания рук, плеч, щёк, головы.

Движения медленные, плавные, «как кошечка, которая тянется после сна».

5.Кокон спокойствия

Заворачиваем ребёнка в одеяло или плед, создавая «кокон».

Предлагаем 2–3 глубоких вдоха и выдоха, ребёнок ощущает тепло и безопасность.

Можно мягко поглаживать одеяло сверху, говоря: «Ты в коконе спокойствия, всё вокруг тихо и спокойно».

6.Рефлексия и ритуал прощания

Рефлексия:

Вопросы: «Как ты себя чувствуешь после упражнений?», «Какая поза понравилась больше всего?»

Можно попросить ребёнка показать любимое движение или позу.

Ритуал прощания:

Снимаем «кокон», улыбаемся, делаем 1–2 глубоких вдоха и выдоха.

Слова прощания: «До следующего занятия, мой маленький котик!»

Занятие 5.

Тема: Храброе сердце

Цель:

Развитие навыков преодоления страха, формирование уверенности в себе и способности справляться с трудными эмоциями.

Задачи:

2. Познакомить ребёнка с концепцией смелости через сказку.
3. Развивать способность распознавать и выражать страх.
4. Сформировать навыки трансформации страха в силу через творчество.
5. Поддерживать эмоциональную саморегуляцию и уверенность через практику «Я могу».

Ход занятия:

1.Приветствие и эмоциональный настрой

Приветствие: «Привет, [имя]! Сегодня мы познакомимся с храбрым зайчиком и узнаем, как страх можно превратить в смелость».

Эмоциональный настрой: Предложить ребёнку показать своё текущее настроение жестом или смайликом. Сделать короткое дыхательное упражнение: 2–3 глубоких вдоха и выдоха.

2.Сказка «Храбрый зайчонок»

Рассказать короткую историю о зайчонке, который сначала боится, а потом находит смелость и справляется с трудностями.

Обсудить с ребёнком: «Что испытывал зайчонок?», «Было ли ему страшно?»

3.Рисование страха и превращения в героя

Дать ребёнку бумагу и карандаши.

Шаг 1: Нарисовать свой страх (что пугает, тревожит).

Шаг 2: Нарисовать, как этот страх превращается в героя или силу, которая помогает справляться с трудностями.

Обсудить рисунки: «Что помогло страху стать силой?», «Как ты себя чувствуешь теперь?»

4.Упражнение «Я могу!»

Предложить ребёнку назвать что-то, что он может сделать смело или что вызывает уверенность.

Можно сопровождать действиями: поднять руки вверх, сказать «Я могу!» громко или тихо, показать позу силы.

Повторить 2–3 раза с разными примерами.

5.Рефлексия и ритуал прощания

Рефлексия:

Вопросы: «Что нового ты узнал о себе?», «Какой страх ты сегодня смог превратить в силу?»

Обсудить, какие навыки храбрости ребёнок может использовать в жизни.

Ритуал прощания:

Сделать «обнимание воздуха» или лёгкий жест руками, улыбнуться.

Слова прощания: «До следующей встречи, храбрый зайчонок!»

Занятие 6

Тема: Волшебные слова спокойствия

Цель:

Развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости через использование слов-помощников (аффирмаций) и визуализацию.

Задачи:

1. Познакомить ребёнка с «волшебными словами», которые помогают успокоиться.
2. Развивать способность осознавать свои эмоции и трансформировать тревогу.
3. Формировать привычку использовать позитивные утверждения в повседневной жизни.
4. Создать безопасную и поддерживающую атмосферу для эмоциональной разгрузки.

Ход занятия:

1.Приветствие и эмоциональный настрой

Приветствие: «Привет, [имя]! Сегодня мы узнаем, как волшебные слова могут помочь нам почувствовать себя спокойными и сильными».

Эмоциональный настрой: Попросить ребёнка показать своё настроение руками или мимикой. Сделать 2–3 глубоких вдоха и медленный выдох.

2.Игра «Слова-помощники»

Взрослый объясняет, что есть слова, которые помогают нам чувствовать себя спокойными и уверенными.

Примеры: «Я спокоен», «Я всё смогу», «Мне спокойно», «Я сильный».

Играем: ребёнок по очереди выбирает слово и повторяет его вслух, сопровождая жестом или мимикой.

3.Упражнение «Карточки-аффирмации»

Показать карточки с позитивными фразами.

Задачи:

Прочитать вслух.

Выбрать карточку, которая подходит именно сегодня.

Обсудить: «Почему это слово помогает тебе почувствовать себя спокойно?»

4.Упражнение «Отпусти тревогу в облачко»

Ребёнок закрывает глаза и представляет свою тревогу как маленький шарик или облачко.

Делает глубокий вдох и выдыхает, представляя, что тревога улетает в облачко.

Можно повторить несколько раз, сопровождая мягким словом-помощником: «Я спокоен».

После упражнения обсудить ощущения: «Что ты почувствовал?»

5.Рефлексия и ритуал прощания

Рефлексия:

Вопросы: «Какая фраза помогла тебе больше всего?», «Что ты почувствовал после упражнения с облачком?»

Ребёнок может выбрать свою любимую карточку и показать её.

Ритуал прощания:

Мягко сложить карточки, улыбнуться и сказать: «До следующей встречи, волшебные слова с тобой!»

Можно сделать короткий жест «обнимание воздуха» для закрепления ощущения спокойствия.

Занятие 7

Тема: Моё место спокойствия

Цель:

Формирование у ребёнка навыков саморегуляции, умения находить внутреннее спокойствие и опору в трудных ситуациях.

Задачи:

1. Познакомить ребёнка с концепцией «уголка спокойствия».
2. Развивать умение выбирать предметы, которые помогают почувствовать себя спокойно.
3. Сформировать позитивные внутренние ресурсы через арт-упражнение «Моё дерево силы».

4. Поддерживать эмоциональную саморегуляцию и осознанность чувств.

Ход занятия:

1.Приветствие и эмоциональный настрой

Приветствие: «Привет, [имя]! Сегодня мы отправимся в твой уголок спокойствия и узнаем, какие вещи помогают тебе чувствовать себя спокойно и уверенно».

Эмоциональный настрой: Предложить ребёнку показать настроение жестом или смайликом. Сделать короткое дыхательное упражнение: глубокий вдох носом — медленный выдох ртом 2–3 раза.

2.Ознакомление с уголком спокойствия

Показать ребёнку уголок: подушки, мягкие игрушки, сенсорные предметы, книги. Объяснить, что это место, куда можно прийти, когда хочется успокоиться или подумать.

Выбор любимых предметов из чемоданчика спокойствия

Предложить ребёнку открыть «чемоданчик спокойствия» и выбрать 2–3 предмета, которые помогают ему чувствовать себя спокойно.

Обсудить: «Почему ты выбрал эти предметы?», «Как они помогают тебе быть спокойным?»

3.Арт-упражнение «Моё дерево силы»

Дать бумагу и цветные карандаши или фломастеры.

Попросить ребёнка нарисовать дерево, которое символизирует его силу и внутренние ресурсы: корни — то, что поддерживает, ствол — способности, ветви и листья — достижения и радостные моменты.

Обсудить рисунок: «Что помогает тебе быть сильным?», «Какие части дерева особенно важны?»

4.Рефлексия и ритуал прощания

Рефлексия:

Вопросы: «Что тебе понравилось в уголке спокойствия?», «Какие предметы помогли почувствовать себя лучше?»

Можно попросить ребёнка показать, какой предмет или часть дерева силы он выбрал как любимую.

Ритуал прощания:

Закрывать чемоданчик спокойствия и сказать: «До следующей встречи, мой уголок спокойствия будет ждать тебя!»

Сделать лёгкое дыхательное упражнение на прощание: вдох — руки вверх, выдох — руки вниз, улыбка.

Занятие 8

Тема: Мой волшебный чемоданчик спокойствия

Цель:

Закрепление навыков саморегуляции, эмоциональной осознанности и уверенного использования «чемоданчика спокойствия» перед переходом в групповую деятельность.

Задачи:

1. Подвести итог освоенным стратегиям успокоения и саморегуляции.

2. Проверить, что ребёнок умеет выбирать предметы и способы, которые помогают ему оставаться спокойным.
3. Развивать способность осознавать свои эмоции и делиться ими в безопасной форме.
4. Подготовить ребёнка к взаимодействию в группе, сохранив чувство безопасности и уверенности.

Ход занятия:

1.Приветствие и настрой

Приветствие: «Привет, [имя]! Сегодня мы вспомним всё, чему ты научился с твоим волшебным чемоданчиком, чтобы быть готовым к групповым занятиям».

Эмоциональный настрой:

Попросить ребёнка показать своё настроение жестом или мимикой.

Сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха.

Короткая мини-игра «улыбнись себе»: ребёнок улыбается себе в зеркало или воображаемо в ладошках, чтобы закрепить позитивное настроение.

2.Итоговая игра «Собери чемоданчик ещё раз»

Ребёнок открывает свой чемоданчик спокойствия и показывает, что находится внутри.

Взрослый помогает обсудить каждый предмет: «Почему этот предмет помогает тебе успокоиться?», «Как ты можешь использовать его в группе?»

3.Повторение волшебных слов

Вспоминаем аффирмации: «Я спокоен», «Я могу всё», «Мне спокойно».

Практика: ребёнок выбирает 1–2 фразы и проговаривает их вслух, сопровождая жестом или дыханием.

4.Арт-итог «Моё дерево спокойствия»

На листе бумаги ребёнок рисует символы и предметы из чемоданчика, которые помогают ему быть спокойным.

Ветки дерева — разные способы успокоения (дыхание, игры, предметы), листья — его сильные стороны и достижения.

Обсуждение: «Какие части дерева ты возьмёшь с собой в группу?»

5.Упражнение «Отпусти тревогу в облачко»

Повторяем визуализацию: ребёнок представляет свою тревогу и «отпускает» её в облачко.

Закрепление: «Теперь я могу быть спокойным даже в группе».

6.Рефлексия и ритуал прощания

Рефлексия:

Вопросы: «Что нового ты понял о своём волшебном чемоданчике?», «Что ты возьмёшь с собой на групповые занятия?»

Можно попросить ребёнка выбрать любимый предмет или символ из чемоданчика, который будет напоминать о спокойствии.

Ритуал прощания:

Закрывать чемоданчик, погладить его или потрясти, говоря: «До встречи в группе, мой волшебный чемоданчик спокойствия!»

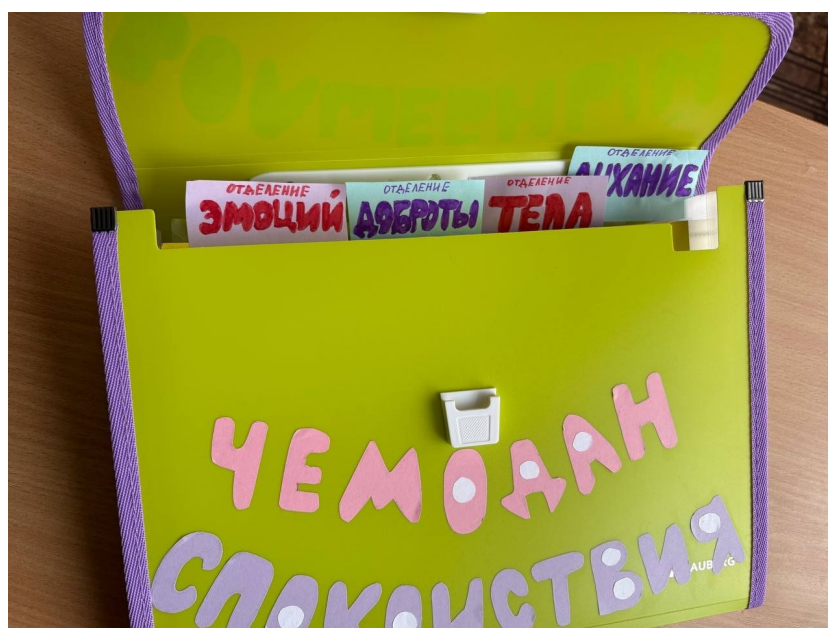
Сделать лёгкое дыхательное упражнение на прощание: вдох — руки вверх, выдох — руки вниз, улыбка.

Волшебный
спокойствия



чемодан

Рис 1.



Внешний вид

Рис.2. Отделения «Волшебного чемодана спокойствия»



Рис.3. Примерное содержание отделений «Эмоции», «Доброта».