**Программа «Не так все страшно!»**

**Программа предназначена** для детей дошкольного и младшего школьного возраста с различными страхами (6 – 10 лет).

**Цель программы**: развитие эмоционально-личностной сферы, коррекция детских страхов и снижение тревожности младших школьников.

**Задачи программы:**

- коррекция страхов и снижение уровня тревожности;

- возвращение детям чувства уверенности в себе, гибкости, адаптивности;

- обучение приемам и методам снятия нервно-психического напряжения;

- отреагирование при помощи эмоций ранее испытанных детьми переживаний страха;

- развитие эмоционально-волевой сферы;

- развитие творческого мышления, воображения.

Программа рассчитана на 12 занятий.

Занятия проводятся индивидуально 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30-40 минут.

**Занятия включают:**

* упражнения на выявление настроения;
* психотерапевтические сказки;
* рисунки по сказкам с элементами арт-терапии;
* упражнения на снятие мышечного напряжения;
* релаксацию.

**Ожидаемые результаты.**

1. В ходе проведения занятий по программе у ребенка:

- повысится чувство уверенности в себе, гибкости, адаптивности;

- разовьется эмоционально-волевая сфера;

- нейтрализуются страхи и эмоционально-отрицательные переживания;

- снизится тревожность;

- разовьется умение преодолевать различного рода страхи.