

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ И НАРУШЕНИЙ
В РАЗВИТИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

«КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Подготовил

педагог-психолог МБДОУ

«Детский сад комбинированного вида № 20»

Зайцева Елена Сергеевна

Курск 2022 г.

Ребенка нужно отвлекать от того, что он не должен делать, и переключать на то, что он должен делать.

Сатья Дас

Аннотация

Под **психологической коррекцией** понимается определенная форма психолого-педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза.

Психологическая коррекция может применяться с целью лечения и предупреждения различных болезней, коррекции нарушений поведения и адаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала.

Актуальность темы

Проблема профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста особенно актуальна.

Недостатки эмоционального развития дошкольников довольно часто обсуждаются теми, кто общается с ними и имеет прямое отношение к реализации образовательного процесса. В одних случаях можно наблюдать эмоциональную нечувствительность детей к происходящим вокруг событиям и к чувствам окружающих людей; в других – бурные и неконструктивные эмоции в ответ на реальные жизненные ситуации и при решении задач в условиях совместной деятельности.

Эмоции выполняют оценочную роль, побуждают ребенка к деятельности, влияют на накопление и актуализацию его опыта.

При изучении эмоциональных явлений психологи разделяют их зависимости от того, какое место они занимают в регуляции поведения и деятельности.

Исследованиями эмоционального напряжения занимались такие ученые как: М.Раттер, В.Н. Мясищев, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, П. Я. Гальперин, Б. В. Зейгарник.

М.Раттер считал, что эмоциональное напряжение это синоним негативных эмоциональных состояний.

В. Н. Мясищев, анализируя эмоциональное напряжение у детей, говорил о том, что оно связано с нарушениями системы отношений.

О сложности эмоционального мира детей и влияния на него взрослых писали А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, П. Я. Гальперин, Б. В. Зейгарник. Они полагали, что воспитателю необходимо не только увидеть сам факт эмоционального переживания ребенка, но и установить его причину. Это не простая задача, поскольку переживания могут оказаться беспредметными и немотивированными. Множество современных программ нацелены главным образом на развитие познавательных процессов (восприятию, внимания, памяти, мышления, но наряду с этим необходимо уделить внимание развитию умения общаться, понимать чувства других людей, сочувствовать им, адекватно реагировать в сложных ситуациях, находить выход из конфликта.

Особенностью программы и ее отличие от других программ по коррекции и развитию психоэмоциональной сферы состоит в том, что работа с эмоциональными состояниями осуществляется в основном за счет использования арт-средств, мультисенсорной среды и игровой терапии, а ее содержание учитывает особенности детей.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Нормативно-правовое обеспечение реализации программы обусловлено рядом документов федерального, регионального уровня, к которым можно отнести следующие:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017года № 240 «О проведении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

- Постановления Правительства РФ от 15 апреля 2014года № 295 «Об утверждении государственного проекта Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29 декабря 2014 года № 2765-р «Концепцию Федерального целевого проекта развития образования на 2016 - 2020 годы»;

- Закон Курской области от 9 декабря 2013 г. N 121-ЗКО "Об образовании в Курской области";

- Постановление от 15 октября 2013 года N 737-па Об утверждении государственной программы Курской области "Развитие образования в Курской области";

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 20», утвержденный приказом комитета образования города Курска от 07 августа 2019 года №224.

Цель программы:

Создание условий для преодоления страхов и тревожности у дошкольников 5 – 7 лет при помощи арт-средств, мультисенсорной среды и игровой терапии.

Данная программа способствует решению следующих **задач:**

- способствовать снижению уровня тревожности;
- обучать навыкам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- развивать доверие к другим людям;

- сформировать позитивное отношение к своему Я;
- повышение групповой сплоченности.

Участники программы: дети 5-7 лет.

Методы психокоррекционной работы по снятию эмоционального напряжения для детей дошкольного возраста:

В образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 20» педагогами-психологами используются следующие методы психокоррекционной работы:

- метод игровой терапии;
- методы арт-терапии.

1.Игровая терапия как метод коррекции

Игра и игрушки для ребенка — естественная среда развития, воспитания, обучения и конечно же психокоррекции. То что ребенку трудно выразить словами он выражает это посредством собственной игры. Игра для ребенка – это одна из форм самотерапии, благодаря которой могут быть отреагированы различные конфликты и неурядицы (Вебб, 1991, Оклендер В., 1997).

Игра стала применяться в коррекционной практике с начала 1920-х годов терапевтами психоаналитического направления – Анной Фрейд (1921), Мелани Клайн (1922), Герминой Гут-Гельмут (1926). Психоаналитики обнаружили, что дети не могут описывать свое беспокойство словами, как это с успехом делают взрослые. В отличие от взрослых, дети, как правило, не интересуются исследованием собственного прошлого, обсуждением ранних стадий развития; у детей «не работает» один из основных методов ортодоксального психоанализа – метод свободных словесных ассоциаций. М. Клайн считала, что практически любое игровое действие ребенка имеет определенный символический смысл, выражает конфликты и подавленные влечения ребенка. Это символический смысл должен быть проинтерпретирован терапевтом и доведен до сознания ребенка

Второе крупное направление в развитии игровой психотерапии возникло в 1930-х гг. с появлением работы Дэвида Леви, в которой развивались идеи «терапии отреагирования» – структурированной игровой терапии для работы с детьми, пережившими какое-либо психотравмирующее событие. Леви основывал свой подход на убеждении, что игра предоставляет детям возможности отреагирования психических травм. Курс игровой терапии по Леви строится в три этапа:

1 этап – установление контакта: свободная игра ребенка, его знакомство с игровой комнатой и психотерапевтом;

2 этап – введение в игру ребенка какой-либо ситуации, напоминающей психотравмирующее событие (с помощью специально подобранных игрушек). В процессе разыгрывания психотравмирующей ситуации ребенок управляет игрой и тем самым перемещается из пассивной роли пострадавшего в активную, деятельностную роль;

3 этап – продолжение свободной игры ребенка. Д. Леви рекомендует директивный принцип, в соответствии с которым инициатива в игровых ситуациях принадлежит психотерапевту. Важна тщательная техническая и методическая подготовка сеансов игротерапии. Заранее составляется план ролевой игры с учетом возраста и особенностей психоэмоционального состояния ее участников, а также конечной цели психотерапии.

Г.Л. Лэндрет выделил следующие направления игровой терапии:

-родительская терапия (Б. Гуэрни, Л. Гуэрни), представляющая собой структурированную программу, в рамках которой родителей обучают навыкам, необходимым для проведения сеансов игровой терапии в домашних условиях;

-игровая терапия со взрослыми;

-приемы игровой терапии в семейной терапии (вовлечение в игру всех членов игры способствует их активному взаимодействию и оказывает терапевтическое воздействие);

-групповая игровая терапия, представляющая собой психологический и социальный прогресс, в котором дети, естественным образом взаимодействуя друг с другом, приобретают знания, как о других детях, так и о себе;

-игровая терапия в больничных условиях.

В настоящее время многие зарубежные психиатры, психологи и психотерапевты используют комбинированный подход, сочетая в процессе игротерапии принципы психодинамической, недирективной и «терапии отреагирования», нередко в сочетании с медикаментозным лечением.

2. Арт-терапевтические методы - термин «арт-терапия» в буквальном переводе: терапия искусством ввел в употребление Адриан Хилл. Это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности. Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Рассматривая арттерапию как совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяемые как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного применения, условно можно выделить следующие виды арттерапии:

музыкотерапия (через восприятие музыки, вокалотерапия – через пение);

кинезитерапия (танцевальная терапия, коррекционная ритмика, психогимнастика – как лечебное воздействие движениями);

библиотерапия (коррекционное воздействие чтением),

сказкотерапия, сочинение историй;

имаготерапия (воздействие через образ, театрализацию): куклотерапия, образно-ролевая драматизация, психодрама;

изотерапия (рисуночная терапия) – коррекционное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т.д.

В данной программе для психокоррекционных занятий с обучающимися были использованы следующие виды арттерапии: сказкотерапия, пескотерапия, аква-терапия, изотерапия.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

Сказкотерапия:

-Форма коррекционного воздействия: сказкотерапия, (песочницы, куклы, волшебные краски, костюмы и пр.).

-Коррекционные средства: изобразительно-графические, музыкально-ритмические, двигательно-экспрессивные, предметно манипуляционные, вербально-коммуникативные.

Изотерапия:

-Краски, карандаши, восковые мелки, пастель;

-журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки;

-природные материалы – кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки;

-глина, пластилин, дерево, пластика, специальное тесто;

-бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;

-кисти разных размеров, ножницы, нитки, кусочки шерсти, пуговицы, клей, скотч.

Песочная терапия:

-Юнгианские песочницы или световые планшеты для рисования песком;

-кварцевый песок любого цвета;

-фигурки людей или животных, которые используются для наполнения сюжета картины и отображающие различные эмоции: радость, страх, грусть и другие;

- водонепроницаемый деревянный ящик;
- лопатки, широкие кисточки сита, воронки;
- разнообразные пластилиновые формочки;
- миниатюрные игрушки;
- бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы, одноразовые соломки для коктейля и т.п.

Аква-терапия:

- Ванночка, таз, игрушечный бассейн;
- Ёмкости одинакового или разного размера;
- Цифры, буквы, предметных картинок и т. п.;
- Пластмассовые бутылки, миски, стаканы, кувшины. Приложение 4.

Описание сфер ответственности, основных прав участников программы (специалистов, педагогов).

Педагог-психолог обязан:

- обеспечивать психологическую и физическую безопасность участников программы адаптационных мероприятий;
- осуществлять методическую и организационную подготовку к проводимым занятиям;
- проводить занятия на высоком уровне профессиональной компетентности;
- доводить до сведения участников процесса рекомендации по результатам работы.

Педагог-психолог является ответственным за детей в период проведения занятий, а также должен отслеживать психоэмоциональное состояние участников программы и обеспечить психологическую поддержку в случае необходимости.

Участники программы имеют право:

- отказаться от участия в программе;
- быть информированными о результатах диагностики, проведенной в рамках реализации программы.

Ожидаемые результаты:

-позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образ Я, осознание внутренних ресурсов;

-развитие моторных способностей детей, через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции;

-снижение эмоциональной тревожности;

-повышение самооценки;

-развитие коммуникативных навыков;

-развитие самосознания;

-улучшение детско-родительских отношений;

-закрепление положительных поведенческих реакций.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы:

Программа предполагает первичную и итоговую диагностику уровня психоэмоционального развития детей к условиям дошкольной образовательной организации, с целью выявления динамики изменений.

Психологическая диагностика результативности проводимой психолого-педагогической работы включает в себя следующие оцениваемые компоненты:

- общий эмоциональный фон;

- развитие познавательной и игровой деятельности;

- взаимоотношения ребенка со взрослыми;

- взаимоотношения со сверстниками;

- реакция ребенка на изменения привычной ситуации.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Эффективность реализации технологии отслеживается по следующим критериям и показателям:

-успешная адаптация детей к условиям дошкольного образовательного учреждения;

-общий эмоциональный фон (ребенка преобладает радостное, или устойчиво – спокойное эмоциональное состояние).

Факторы, влияющие на достижение результатов технологии:

- влияние семьи;
- индивидуальные особенности детей (как физические, так и психологические);
- уровень развития детей на «входе» в дошкольное образование (так называемые исходные данные) и др.

Данная программа реализована в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 20».

Администрация детского сада несет ответственность за предоставление помещения и оснащения необходимым дидактическим материалом для реализации программы психологической коррекции.

Срок реализации: 30/22/5 (час. нед., мес.)

Режим занятий: 1 раз в неделю (25– 30 минут в зависимости от возраста воспитанников).

**Календарно – тематический план
коррекционно-развивающей работы**

№ п/п	Тема	Занятие	Месяц
1	Сказкотерапия	Занятие 1 Методика "Волшебная страна чувств" (диагностика результативности) Занятие 2 «Знакомство со сказочной страной и ее королем»	Сентябрь-октябрь

		<p>Занятие 3 «Знакомство со слугой по имени радость»</p> <p>Занятие 4 «Знакомство со слугой по имени Грусть»</p> <p>Занятие 5 «Знакомство со слугой по имени Интерес»</p> <p>Занятие 6 «Заговор Обиды»</p> <p>Занятие 7 «В поисках Любви»</p> <p>Занятие 8 «Возвращение короля»</p>	
2	Изотерапия	<p>Занятие 9 «Почему люди сердятся?»</p> <p>Занятие 10 «Что мне нравится в других и не нравится в самом себе»</p> <p>Занятие 11 «Маленький жираф»</p> <p>Занятие 12 «Следы»</p>	Ноябрь
3	Песочная терапия	<p>Занятие 13 «Моя семья»</p> <p>Занятие 14 «Моя любимая игрушка»</p> <p>Занятие 15 «Необыкновенные следы»</p> <p>Занятие 16 «Узнай на ощупь»</p>	Декабрь
4	Аква-терапия	<p>Занятие 17 «Вводное занятие»</p> <p>Занятие 18 «Подводное царство»</p> <p>Занятие 19 «Итоговая диагностика»</p>	Январь

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы.

Апробация программы психологической коррекции и нарушений в развитии обучающихся «Мой мир» проходила на базе МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 20» на протяжении полугода (2021-2022 гг.). В апробации участвовало 70 детей старшего дошкольного возраста.

Была использована авторская методика «Волшебная страна чувств» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов).

Согласно приложению 1, по результатам входящей диагностики было определены группы детей, чье психоэмоциональное состояние отличалось от нормы.

Используя элементы песочной терапии, сказкотерапии, изотерапии, аква терапии с участниками программы была проведена коррекционная работа, включающие в себя занятия комбинированного характера (на занятии сочетаются различные виды деятельности и методы).

По итогам проведения вторичной диагностики было выявлено улучшение психоэмоционального состояния воспитанников.

Уровень психоэмоционального состояния	Результаты входящей диагностики (количество детей)	Результаты итоговой диагностики (количество детей)
норма психоэмоционального состояния 6 – 8 домиков (75%-100%)	57	65
ниже нормы психоэмоциональное	13	5

состояние 3 – 5 (38%- 62%)		
-------------------------------	--	--

Список использованной литературы:

1. Баряева Л. Б., Кондратьева С. Ю. Игры с водой // Дети с проблемами в развитии. 2004. № 1.
2. Белинская Е. В. Сказочные тренинги для дошкольников и школьников, г— СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008
3. Бережная Н. Ф. Песочная терапия в коррекции эмоциональной сферы детей дошкольного возраста// Дошкольная педагогика /июль, август/ 2006
4. Володина К.А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации // Организационная психология. 2017. Т. 7. № 2. С. 86–101.
5. Горошкова Л. Игры с песком и водой//Дошкольное воспитание №6/89

6. Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас// Зинкевич -Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – М.: Речь, 2005.
7. Зинкевич – Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.Чудеса на песке: Практика песочной терапии.
8. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2008. – 98 с.
9. Кичура В. В. Конспекты занятий с использованием песочной игротерапии с детьми старшего дошкольного возраста//Дошкольная педагогика /май/2008.
- 10.Л. Д. Лебедева. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003
- 11.Психокоррекция и психотерапия: учеб. пособие / Т.Ю. Артюхова, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2019. – 170 с.].
- 12.Психология отношений : избранные психологические труды / В. Н. Мясищев ; под ред. А. А. Бодалева ; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. - 4-е изд. - Москва : Изд-во Московского психолого-социального ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2011. - 398, [1] с.; 21 см. - (Серия "Психологи России")
- 13.Раттер, М. Помощь трудным детям: Пер. с англ. / Общ.ред. А. С. Спиваковской; Предисл. О. В. Баженовой и А. Я. Варга -- М.: «Прогресс», 1987.- 424 с.
- 14.Рыбакова С.Г. Арт-терапия для детей с задержкой психической развития, год: 2007. Издательство: СПб.: Речь

«Волшебная страна внутри нас»

Программа эмоционально-волевого развития для детей и подростков с применением песочной терапии (Т. Зинкевич-Евстигнеевой)

Цель программы: Формирование положительной «Я - Концепции» личности ребенка

Структура занятия:

ЭТАП	НАЗНАЧЕНИЕ	СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПА
1. Ритуал «входа» в сказку	Создать настрой на совместную работу	Коллективное упражнение
2. Повторение	Вспомнить то, что делали в прошлый раз	Ведущий задает детям вопросы
3. Расширение	Расширение представлений	Новая сказка
4. Закрепление	Приобрести новый опыт	Игры, символические превращения и путешествия
5. Интеграция	Связать новый опыт с реальной жизнью	Обсуждение и анализ
6. Резюмирование	Обобщение опыта	Итоги занятия
7. Ритуал «выхода» из сказки	Закрепление нового опыта	Повторение ритуала «входа» с дополнением

ВВЕДЕНИЕ

Все чаще педагоги и психологи используют термины «эмоциональная неадекватность», «эмоциональные нарушения». За этим стоят страхи и тревоги, чрезмерная плаксивость и агрессивность, обидчивость, чувство подавленности и одиночества, и многое другое. Не только детям, но и взрослым не просто разобраться в своих чувствах. Нередко чувства руководят поступками, и сожаление об этом приходит лишь «задним числом».

Ребенка приводят к психологу для избавления от страхов, тиков, плохой успеваемости, замкнутости, «заторможенности» и для решения других проблем. Однако это лишь симптомы, верхние части айсберга. Основные проблемы возникают от недостаточно сформированной Я-концепции, от бессознательного ощущения внутреннего хаоса, от слабости Я.

Попробуем перевести все это на символический язык. Представьте себе, что внутри нас находится целая страна, в которой есть президент (или король, королева), есть Дума, множество придворных и простых граждан. Если глава страны слаб, находится в заточении или изгнании, страной правят слуги. Однако они не обладают той мудростью, что дана королю, поэтому совершают ошибки.

Теперь становится понятной истинная причина эмоциональной и поведенческой неадекватности: всему виной слуги, неправильно занявшие свои места. И, безусловно, король, забывший о своих обязанностях.

В этом случае задача психолога, педагога, воспитателя, мудрого родителя заключается в «усилении» короля и «расстановке» придворных по местам, соответствующим их назначению.

Этому и посвящены программы данной книги. Они могут проводиться индивидуально и в группе с использованием разнообразных форм сказкотерапии (песочницы, куклы, волшебные краски, костюмы и пр.). Программы адресованы детям от 5 до 13 лет (при нормальном интеллектуальном развитии) и могут быть адаптированы для детей и подростков с проблемами развития путем сокращения списка исследуемых чувств и упрощения заданий.

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ И ЗАНЯТИЕ САМОЕ ПОСЛЕДНЕЕ: ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Первое и самое последнее занятия можно целиком посвятить процессу психодиагностики (идущему параллельно с установлением контакта). Сравнивая результаты, мы сможем определить эффективность нашей работы. В контексте будущих занятий ребенку предлагается методика, названная нами «Волшебная страна чувств».

Цель этой методики — исследование психоэмоционального состояния.

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики (рис. 1).

Инструкция 1: «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда — всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

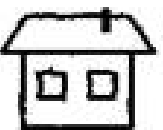
Инструкция 2: «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Ф. И. _____

Дата _____

Волшебная страна чувств

Домики:



Жители:

Радость

Удовольствие

Страх

Вина

Обида

Грусть

Злость

Интерес

Карта страны

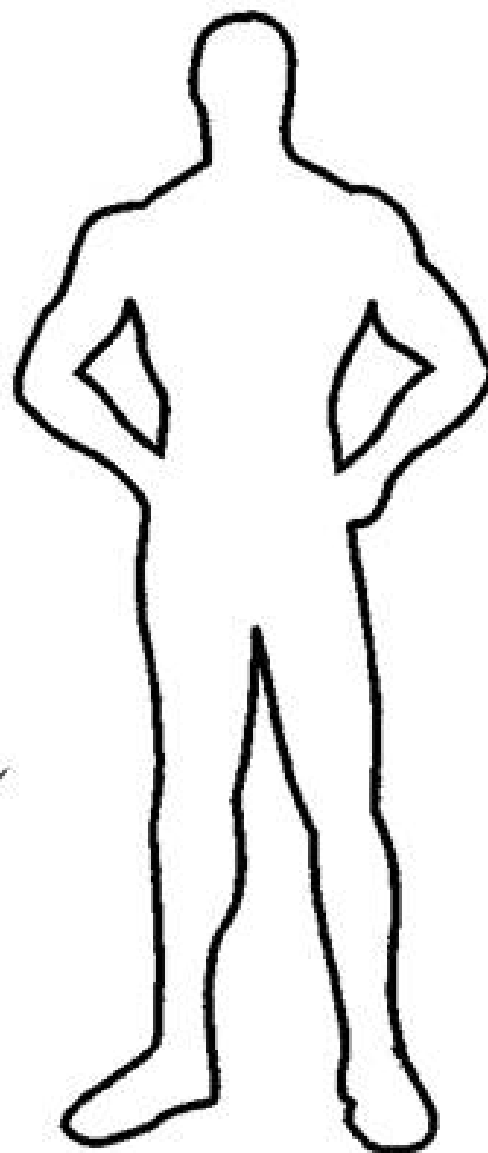


Рис. 1. Волшебная страна чувств

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

Инструкция 3: «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри — вот карта страны чувств (*ведущий показывает силуэт человека*). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это — человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной и узнают много интересных историй.

Итак, первое занятие окончено.

На последнем занятии ведущий вновь предлагает им это задание и сравнивает результаты.

Обработка результатов. При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее он является диагностичным.
3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:
 - голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
 - туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
 - руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);

— тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);

— ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

Последующие занятия носят комбинированный характер (на занятии сочетаются различные виды деятельности и методы). Используются элементы песочной терапии, театрализованных игр с куклами (и без них), психодинамические медитации, релаксационный практикум, элементы арт и игротерапии, риторики и пр.

ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СКАЗОЧНОЙ СТРАНОЙ И ЕЕ КОРОЛЕМ

Ведущий совместно с ребятами совершает ритуал входа в Сказочную страну (об этом можно почитать в книге «Путь к Волшебству. Теория и практика сказкотерапии»).

Ребята и ведущий садятся на ковер, вокруг песочницы. Ведущий начинает рассказывать сказку:

«Где-то далеко-далеко, а может быть, и совсем рядом, например, в этой песочнице, есть удивительная страна. Давайте создадим ее вместе. Есть там река (*дети в песочнице создают реку*), есть и горы (*дети создают горы*), есть темные дремучие леса (*дети в песочнице сажают леса*) и залитые солнцем луга (*дети разравнивают площадку для луга и сажают цветы*), есть топкие коварные болота (*ребята создают болота*). Посмотрите, как быстро у нас появилась Сказочная страна на месте пустыни! Мы создали ее своими руками, мы — творцы этой страны, ведь подобная страна есть в душе каждого из нас.

Правит этой страной Король (*ведущий достает фигурку Короля и показывает ребятам, пуская ее по кругу*). У него есть множество слуг и придворных. Король мудр и добр. Он умеет увидеть в каждом самое лучшее. Он дает слугам ту работу, которая у них получается лучше всего, и оценивает ее по достоинству.

— Как вы думаете, где живет Король? Конечно же — во дворце!

Чтобы создать дворец, мы станем архитекторами. Господа Архитекторы, возьмите картонные карточки (*6х6 см*), цветные карандаши, фломастеры и нарисуйте дворец Короля.

— Какие у вас получились чудесные дворцы, и посмотрите, какие они разные! Как вы думаете, почему?

В жизни мы все очень разные, и каждый архитектор предлагает что-то свое, особенное. Но для сегодняшней истории вам предстоит создать Архитекторский Совет и выбрать для Короля один из дворцов.

— В какой из дворцов вы поселите Короля и почему?

Итак, дворец для Короля выбран. Пожалуйста, господин Дворцовый Архитектор, возьмите ножницы и вырежьте его. А теперь Совету Архитекторов предстоит выбрать месторасположение дворца Короля. Где вы предлагаете поставить дворец и почему? Каждый член Совета имеет право высказаться и отстоять свою позицию. Однако вам нужно будет принять общее решение.

А теперь введите Короля во дворец, оказывая ему соответствующие почести.

Мы рекомендуем обыграть это действие следующим образом. Одному из участников группы достается почетная роль Короля. Признак исполняемой роли — фигурка Короля, которую он держит в руках. Участники группы, включая ведущего, выстраиваются в две шеренги перпендикулярно песочнице, образуя символический «королевский путь». По нему величественно, держа на вытянутой руке фигурку, шествует исполняющий роль Короля. Все участники группы с поклоном отдают ему почести, сопровождая их приветственными словами. Способы приветствия короля могут быть подсказаны ведущим или придуманы самими участниками группы. Исполняющий роль Короля помещает фигурку в песочницу, и вся группа размещается вокруг.

Комментарий. Кто может играть роль Короля:

- а) участник, вытянувший соответствующий жребий;
- б) участник, коллегиально выбранный группой;
- в) участник, назначенный ведущим. В этом случае Королем может быть выбран альтернативный лидер, изгой группы или не включающийся в работу группы участник.

— Итак, создана Сказочная страна, мы познакомились с ее Королем, Совет Архитекторов выбрал для него дворец, Король был торжественно введен во дворец. Мы же с вами получили бесценный опыт радости от совместной работы, принятия важных решений, поддержки другого. Все это нам пригодится в нашей жизни. Давайте возьмем с собой этот опыт из нашей Сказочной страны. Для этого протяните руки над страной. Почувствуйте тепло, которое идет к нам из Сказочной страны. Возьмите это тепло в свои ладошки (*кисти рук описывают полукруг, как будто в ладонях появился шар*). В ваших руках золотистый шар, в котором находится ваш бесценный опыт. Поднесите шар к своему сердцу. Так он останется с нами (*все действия производятся детьми совместно с ведущим*).

А теперь пришло время возвращаться назад.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны.

После занятия ребята могут сами разобрать песочную страну, поставить использованные фигурки на место.

ЗАНЯТИЯ С ТРЕТЬЕГО ПО ДЕВЯТОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГАМИ-ЧУВСТВАМИ

Информация для ведущего

С третьего занятия мы начинаем цикл «Знакомство со слугами-чувствами». Нам важно донести до своих воспитанников, что чувства являются именно СЛУГАМИ Короля, который символизирует наше Я. Алгоритм знакомства со слугой-чувством может быть следующим:

1. Имя (например, знакомимся со слугой по имени Радость).
2. Выбор фигурки или рисование образа слуги-чувства (Как же выглядит этот слуга?)
3. Обсуждение фигурок или рисунков. Акцент делается на том, что все образы — разные и мы все — разные, в этом наша исключительность и непохожесть друг на друга. Именно поэтому людям, которые сознают свою непохожесть и принимают исключительность другого, никогда не бывает скучно вместе.

4. Знакомство со слугой-чувством с опорой на все модальности. Зрительный образ слуги-чувства мы уже имеем (в виде фигурки или рисунка). Поэтому мы подключаем к знакомству остальные модальности:

- слуховой анализатор (какие звуки сопровождают появление этого слуги, когда он приходит; какая музыка звучит, когда появляется этот слуга; как он говорит, какой у него голос: высокий? низкий? тихий? громкий?);
- обонятельный анализатор (чем пахнет слуга: приятный запах или нет, что это за запах);
- вкусовой анализатор (какой вкус приносит с собой слуга: горечь, сладость, кислоту, соленость, модификации вкусов);
- тактильно-кинестетический анализатор (каково прикосновение этого слуги, какие он совершает движения, какие танцы он танцует).

5. Выбираем место для строительства дома (поляна, долина, берег реки, болото и пр.). Обосновываем выбор места (почему именно здесь поселился этот слуга Короля).

6. Создаем архитектурный проект дома слуги-чувства. Выбираем лучший на конкурсной основе.

7. Строим дом для слуги-чувства.

8. Проговариваем и проигрываем приход слуги-чувства к Королю. Собираем все вербальные, невербальные, поведенческие проявления Короля при посещении его слугой-чувством.

9. Вводим понятия Меры (что будет с Королем и королевством, если слуга-чувство забудет о своем доме и слишком надолго задержится во дворце). Потеря Меры — потеря эмоционального баланса. Проговариваем, как нам служит слуга-чувство, в каких ситуациях оно приносит пользу, в каких — вред.

10. Проговариваем, как распознать слугу-чувство у себя и у другого.

ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ РАДОСТЬ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну.

Ведущий говорит: «У нас есть Совет Архитекторов, пусть он примется за работу и восстановит Сказочную страну, поставит дворец, поселит Короля.

У Короля — немало придворных. Но есть среди них слуги особенные, называемые Чувствами. Пришло время познакомиться с ними поближе. Это слуги по имени Радость, Удовольствие, Грусть, Злость, Страх, Обида, Вина и Интерес.

Давайте поближе познакомимся со слугой Короля по имени Радость. Сможете ли вы отличить этого слугу от прочих?

Пусть каждый из вас попробует найти среди фигурок слугу по имени Радость.

Посмотрите, какие разные фигурки вы выбрали. Как вы думаете, почему? Конечно, потому, что все мы разные и радость у каждого из нас своя.

Но для Короля нам нужно выбрать только одного слугу по имени Радость. Поэтому, чтобы не ошибиться, мы познакомимся поближе с каждым выбранным вами персонажем.

Комментарий. Знакомство может происходить следующим образом:

а) ведущий просит ребят рассказать о своей фигурке: что любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы;

б) ведущий включает ритмичную музыку и просит ребенка показать, как танцует его персонаж; участники группы становятся в круг и повторяют его движения (модификация игры «Зеркало», см. ниже). Игра продолжается до тех пор, пока все участники группы не расскажут о выбранных персонажах и не продемонстрируют их любимые танцы.

— Мы с вами познакомились со всеми претендентами на роль слуги Короля по имени Радость. Все оказались достойными, но выбрать нужно одного, кого же?

Комментарий. Фигурку слуги по имени Радость можно выбирать следующим образом:

а) создать Совет Мудрейших, которые коллегиально, аргументируя свою позицию, сделают выбор;

б) фигурка выбирается ребенком, исполнявшим на прошлом занятии роль Короля;

в) Совет Мудрейших делает выбор путем тайного голосования. Условие — нельзя голосовать (писать на бумажке) за свою фигурку;

г) в самом крайнем случае (если ребята не могут договориться и проявляют признаки деструктивной коммуникации) ведущий назначает фигурку сам или предлагает свою фигурку.

— А теперь Совет Архитекторов приступает к своим обязанностям и предлагает проект дома для слуги по имени Радость.

Для «строительства» коллективных домов можно каждому ребенку выдать конверт с вырезанными частями дома (варианты крыши, стен, фундамента, окон, дверей и пр.) и картонную карточку (6х6 см), на которой ребята, совещаясь, создают дом для слуги по имени Радость.

— Где же мы поставим дом слуги Короля по имени Радость? Когда дом будет поставлен, ведущий спрашивает ребят:

— Как вы думаете, что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Радость?

Конечно, он радуется, но как он это делает? Танцует, хлопает в ладоши, улыбается, устраивает праздники?..

(Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше признаков вербального, невербального, поведенческого проявления радости.)

— Мы с вами знаем, что Король есть у каждого из нас в душе. Представьте, что к нам пришел слуга по имени Радость.

Здесь можно предложить ребятам начать психодинамические игры:

- танцевать;
- петь;
- подойти к зеркалу и разглядывать свою мимику.

— Ребята, а какие звуки приносит с собой Радость?

Какие запахи приносит с собой слуга по имени Радость?

Что подают к столу, когда в гостях Радость?

А через какое прикосновение можно подарить Радость близкому человеку?

Часто ли слуга по имени Радость приходит к вам в гости? Когда и как это происходит?

Наверное, слуга по имени Радость всегда желанный гость в любом доме. Но, скажите пожалуйста, что будет с Королем, если слуга по имени Радость слишком долго задержится в гостях у повелителя?

Конечно, вы правы, Король просто устанет! Да и дела в королевстве разладятся, если все время только смеяться, петь и веселиться. Но как же узнать слуге по имени Радость, когда пора идти домой?

Секрет королевских слуг в том, что они обладают очень важным качеством — МЕРОЙ. Они во всем знают Мэру. Поэтому слуга по имени Радость знает, когда пора уходить. (В этот момент важно показать ребятам фигурку, символизирующую Мэру. В дальнейшем мы часто будем к ней обращаться. Фигурка также может быть использована для восстановления дисциплины. В этом случае, показывая фигурку, ведущий может спросить у ребят: «Мне кажется, мы забыли о чем-то очень важном. Как вы думаете, о чем?».)

— Как вы думаете, ребята, знание Меры пригодится нам в жизни? А в каких случаях? Бывало ли с вами такое, что вы забывали Мэру?

Вариант задания для детей, умеющих писать и читать.

Воспоем Мэру в «синквейне» (синквейн — это четверостишие в котором первая строчка состоит из двух прилагательных, характеризующих понятие; вторая строчка состоит из трех глаголов, описывающих то, что позволяет делать или дает исследуемое понятие; третья строчка рисует некоторое действие, четвертая строчка резюмирует значение исследуемого понятия для создателя синквейна)

МЕРА

Мудрая ответственная

Решает, позволяет, управляет.

Вовремя домой слуг отправляет,

Мне помогает

— Итак, мы познакомились со слугой короля по имени Радость. Оказывается, у нас внутри тоже есть Король и у него тоже есть слуга по имени Радость. Именно поэтому, когда мы рисовали этого слугу, у нас они получились очень разные. Потому что мы с вами — разные. Мы с вами поняли, что хоть и приятно, когда приходит слуга по имени Радость, но если он забудет о своем доме, королевство от этого потеряет. Поэтому все слуги Короля обладают важным качеством — Мерой. Наши внутренние слуги также обладают этим качеством. Будем об этом помнить

ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ ГРУСТЬ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с дворцом Короля и домом Радости.

— Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Грусть.

Вот навестила Короля

Слуга-под руга Грусть,

Что будет во дворце сейчас,
Сказать вам не берусь!

— К дворцу Короля приближается слуга по имени Грусть. Льется музыка. Все громче и громче. Что же это за музыка? Есть ли в нашей фонотеке такая? Найдите и включите эту музыку. *(Поиск нужной аудиозаписи может осуществлять кто-то один, а можно работать и коллективно.)*

— Расположитесь удобно *(лучше лежа)* на ковре. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, длительный выдох Постарайтесь рассмотреть, как приходит к Королю слуга по имени Грусть. *(Врывается в широко распахнутые двери или тихонько проскальзывает в щелочку, влетает в распахнувшееся окно или выползает из угла...)* В образе какого животного или явления природы является Королю Грусть. *(Трепетный мотылек или раненая ласточка, маленький сверчок или огромная серая слониха?..)* Как она движется? *(Легко, крылато, невесомо или тяжело ступая по паркетному полу?..)* Какие звуки произносит слуга по имени Грусть? *(Охает, ахает, стонет, плачет, смеется, кричит и ругается, вообще молчит и лишь шмыгает носом...)* Что говорит? Какие запахи приносит с собой? *(Запахи нагретого солнцем пляжа или болотной воды и холодного осеннего дождя?..)* Слушайте музыку и проживите несколько минут в королевском дворце вместе с Королем и слугой по имени Грусть.

А теперь сделайте глубокий вдох и плавный, медленный выдох. Откройте глаза и расскажите о том, что вы видели.

Какие вы молодцы! Ребята, а заметили ли вы, что же было общего в ваших рассказах, а чем они отличались друг от друга? Как вы думаете, почему?

Верно! Мы все — разные и слугу Короля по имени Грусть видим тоже разной.

Но именно в этом наша неповторимость и уникальность. И благодаря этому нам так интересно друг с другом!

— Но вернемся во дворец. В это время слуга по имени Грусть разворачивает свою котомку и выкладывает на стол Короля приготовленные им угощения.

Что же это за блюда? Какие они на вкус?

Вооружитесь бумагой и цветными карандашами. Составьте рецепт приготовления одного Грустного блюда. Нарисуйте его.

Расскажите об этом блюде. Как вы думаете, понравится ли Королю такое угощение, попросит ли он добавки?

И, как это часто бывает, за столом плавно и неторопливо течет беседа. О чем же беседует Король со своим слугой по имени Грусть? Послушаем? Садитесь поудобнее.

Закройте глаза. Глубоко вдохните, медленно выдохните. Рассмотрите, что происходит за королевским столом. Слушайте, о чем говорят герои. Заканчивается трапеза, и беседа угасает. И вы глубоко вдохните, медленно выдохните и откройте глаза.

Что вам удалось услышать? Что рассказывал Королю слуга по имени Грусть?

Что ей отвечал Король?

О чем Король поведал Грусти?

Как много вам удалось услышать! Какие вы молодцы! Что же было общего в ваших рассказах, а чем они отличались? Почему?

Пора нам возвращаться во дворец. Интересно, что делают сейчас Король и его слуга Грусть?

А они.... Играют!

В какие игры, как вы думаете? Затрудняетесь с ответом? Да, Грустных игр не так и много на свете...

Тогда я расскажу вам, в какую игру играет Король со слугой по имени Грусть.

Они обложились множеством разных журналов и вырезают из них всевозможные картинки, на которых изображены грустные люди, грустные животные, грустные пейзажи. Вырезанные картинки наклеивают в альбомы и подписывают их грустными словами. А Король даже сочиняет грустные стихи. Послушайте их.

Осень — грустная пора.

Дождик часто льет с утра.

Слякоть, лужи тут и там,

Ветер свищет по садам.

Холодно, тоскливо, голо —

Плакать хочется мне снова!

— Как вы думаете, ребята, какое время года изображено на картинке, к которой Король сделал такую стихотворную подпись? Вы абсолютно правы — поздняя осень.

Давайте и мы с вами создадим «Грустный вернисаж».

Дети берут стопку журналов (*они приготовлены ведущим игры заранее*), вооружаются ножницами и вырезают из журналов те картинки, которые кажутся им очень грустными. Дети объясняют, почему они выбрали именно эти картинки. Наклеивают их на альбомный лист. Подписывают их, если умеют писать. Подписи к картинкам могут быть такие: «Грустный одинокий медвежонок», «Плачущий ребенок», «Пустынная деревня», «Осенний дождь» и др.

Прикрепите получившиеся «полотна» к стене с помощью скотча. Теперь можно проводить и экскурсии по «Грустному вернисажу».

— Итак, мы рассмотрели все «полотна». Теперь слуга по имени Грусть созывает в королевский дворец музыкантов и певцов, исполняющих только грустные мелодии и поющих только грустные песни.

Как вы уже догадались, эти приглашенные музыканты — вы.

Какие вы помните грустные песенки? (*«Пропала собака», «Песни Пьеро», «Собака бывает кусачей» и т. д.*)

Кто хочет спеть какую-нибудь из них?

Пожалуйста, фантазируйте и творите! Устройте Театр пародий на Т. Буланову, Т. Овсиенко, группу «Руки вверх» и др.

Но вот слышите, слышите?! Звучит легкая веселая музыка. В залы дворца заглядывает яркое солнышко.

Что же это происходит? Как вы думаете? Вы, как всегда, правы.

Это златокудрая Мера пришла напомнить слуге по имени Грусть, что пора уходить. Король устал грустить, и ему обо многом надо поразмыслить.

О чем раздумывает Король после ухода Грусти?

Чем же Грусть бывает полезна, а когда и в чем может навредить? Конечно, когда Король грустит, он начинает очень тонко чувствовать все то, что его окружает. Ведь в радости не всегда легко понять нужду другого. Когда к Королю приходит слуга по имени Грусть, он начинает тонко чувствовать и понимать нужды своих подданных, старается им помочь, стремится их понять, сопереживает им.

Зачем слуге Короля по имени Грусть обладать таким качеством, как Мера? Конечно, если слишком много грустить, можно даже заболеть. Поэтому и говорят: «Все хорошо в Мере».

А вы готовы создать синквейн о Грусти?

Например, такой:

ГРУСТЬ

Светлая, печальная

Кручинится, скучает, слезу роняет,

О тоске напоминает, но проходит погода.

Прочь, родная, от меня!

— Дорогие друзья, сегодня мы с вами познакомились со слугой Короля по имени Грусть. А к вашему внутреннему Королю часто приходит этот слуга? Что вы чувствуете в это время? А к вашим близким часто приходит слуга по имени Грусть? Что можно сделать, если слуга Грусть забыл о Мере?

Конечно, дорогие друзья, Мера приходит с добрым дружеским словом. И вы можете сказать тому, кто слишком долго грустит:

«Грусть — это важное чувство, но и оно уходит в свой дом, потому что знает Мере».

Слуга по имени Грусть — важный слуга Короля. Не нужно бояться его прихода. Однако важно помнить о Мере...

ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ ИНТЕРЕС

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну. Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Интересы.

— Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Интерес.

Слугу и друга Интерес

С волнением ждет Король,

Когда тот входит во дворец,

Все оживает в нем!

«Интересно, интересно, даже очень интересно, что это тут у вас происходит...» С такими или очень похожими словами появляется Интерес в королевских покоях.

Ребята, а как появляется Интерес? Быть может, он вползает, осторожно и медленно, как черепаха; или влетает, как вездесущий говорящий попугай, или же врывается так стремительно, как спущенная с поводка охотничья борзая?

Как же это происходит? Какая музыка звучит при его появлении? Медленная, тихая и спокойная, или громкая, бодрая, радостная, а может быть, и тревожная?

Давайте на минутку закроем глаза и постараемся представить себе, что же происходит во дворце Короля, когда к нему приходит слуга по имени Интерес. Молодцы, замечательно! А теперь, пожалуйста, кто хочет показать, как входит Интерес в гости к Королю. А какова твоя версия, а твоя?..

Удивительно, каким разным мы видим слугу по имени Интерес. Почему, как выдумаете? Конечно, конечно, вы, как всегда, правы: мы все — разные и интересы у нас тоже отличаются друг от друга.

А какие запахи приносит во дворец слуга по имени Интерес. Быть может, это затхлые запахи старых заброшенных домов и вещей? Или не изученных доселе миров и чужеземных стран?

Какие блюда принесет Интерес на пробу Королю? Жареную картошку, вареные яйца или нечто невиданное и не опробованное еще нами? Давайте пофантазируем на эту тему. Кто хочет, может прямо сейчас составить рецепт Интересного блюда и запатентовать его на нашем Совете. Приступайте!

Преподнесите свое воображаемое изысканнейшее Интересное блюдо Королю от имени его слуги Интересы.

И вот зажжены свечи в трапезной Короля, звучит музыка, Король с Интересом беседуют за столом. Давайте послушаем, о чем они говорят.

Кто что услышал, расскажите. Молодцы!

Удивлен Король, очарован рассказами своего слуги Интересы. И говорит ему: «Как тебе удастся везде побывать, многое узнать и запомнить, да еще и рассказать обо всем этом так ярко, красочно и увлекательно!»

«Владею я одним секретом, который тебе, Король, так и быть раскрою.

Прежде всего научись с Интересом относиться к самому себе, научись слушать себя, верить себе, доверять себе, слушаться себя. Конечно, сразу все не получится, но для начала постарайся с большим Интересом слушать себя».

— Давайте и мы, ребята, вместе с Королем и Интересом поиграем в эту увлекательную игру— начнем слушать себя.

Садитесь поудобнее, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Прислушайтесь к себе.

Слушайте биенье своего сердца. Теперь послушайте, как движется ваша грудь при дыхании. А что происходит в животе? Послушайте ноги. Сначала левую, затем правую (коленку, пальцы, пятку). Не расстраивайтесь, если не получится услышать сразу, если вас отвлекает

шум на улице или в комнате, постарайтесь снова начать слушать себя. И у вас все получится!

«Что же Вы услышали, о мой Король?» — спрашивает Интерес.

Король услышал, как бьется его сердце, как движется грудь и трепещут крылья носа при дыхании, как подрагивают веки... А что услышали вы?

Что почувствовали?

Молодцы! Умницы! Как Интересно все то, что происходит у нас внутри!

Вы слышали и чувствовали, как работает сердце, а знаете ли вы, почему оно именно так стучит и вообще зачем оно? Почему движутся грудь и диафрагма (*знаете это слово?*) при дыхании и что будет, если эти движения изменятся или прекратятся? О, как много вопросов! И где найти на них ответы?!

Как вы думаете, ребята, где можно найти ответы на эти вопросы?

(Спросить у мамы, у врачей, а может, у учителей,

А можно книгу с полки взять, раскрыть ее и почитать!)

«А в каких книгах говорится об этом?» — спросил Король у Интересы.

«Пожалуйста, читайте на здоровье, Ваше Величество!» — сказал Интерес и подвел Короля к библиотечной полке, на которой стояли такие книги:

- Анатомический атлас
- Р. Роттенберг «Расти здоровым»
- Книги по ОБЖ
- Учебники биологии 6—8 классов
- Энциклопедия АВАНТА ПЛЮС (книга по биологии)...

— А что бы вы, ребята, посоветовали почитать Королю?

Для чего пригодятся вам в жизни знания и умения слушать и слышать себя? Как вы думаете?

Когда Король и мы вместе с ним научились с огромным Интересом слушать и чувствовать себя, узнали о себе так много нового, Интерес продолжил свои увлекательные игры.

Он учил Короля слушать и внимательно наблюдать за собеседниками.

Прислушиваться, присматриваться, притрагиваться к обыкновенным предметам и явлениям и искать много интересного и удивительного в том, что кажется привычным и обыденным.

Особенно любил Король игру под названием «Загадочные узоры».

Сыграем вместе с Королем.

«Знаете ли вы, мой Король, что нас повсюду окружают удивительные и загадочные узоры. Они не видны лишь незаинтересованному взгляду, а их таинственные истории не слышны лишь незаинтересованному уху.

Приглядитесь. Вот загадочное пятно на паркете. Как оно похоже на маленького динозаврика! Точно! Вот его лапы, а вот раскрытая пасть, а это чудный гребень-хохолок. Что он тут делает? Как тут оказался? Расскажите его историю».

Король с увлечением принялся за игру.

И мы тоже.

Устройтесь поудобнее на диване, кровати или на ковре. Можно лечь на спину. Посмотрите на потолок. Что вы видите? Люстру. А еще? Вглядитесь повнимательней. Трещинки, пятна, неровности...

Рассмотрите их внимательно. Что они вам напоминают? На что похожи?

Как они попали на потолок? Или кто их туда поместил? Что они делают ночью, когда весь дом спит, а что днем, когда в доме шумно и много людей. Смелей! Не бойтесь фантазировать! Это же так интересно! Поделитесь своими фантазиями.

«Ах, как интересно! Ах, как увлекательно!» — восклицает Интерес.

«А давайте...» — начал было Интерес, но смолк, потому что увидел, а точнее, почувствовал, как устал Король. Да и вы, ребята, наверно, устали тоже.

Как вы думаете, какие качества Интересы помогли ему почувствовать состояние Короля?
Конечно же, вы правы. Наблюдательность и то неизменное качество, которым обладают все слуги Короля, — качество Меры.

Покидает Короля Интерес, отправляется в свой дом, чтобы в скором времени снова навестить Короля.

Благодарен Король Интересу. Как выдумаете, за что?

А в знак нашей благодарности можно воспеть Интерес в синквейне.

Например:

ИНТЕРЕС

Легкокрылый, вездесущий

Слушает, наблюдает, познаёт

И к снежным вершинам, и к тайным глубинам

Нас приведет!

ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ ЗЛОСТЬ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну, Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Злости.

— Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Злость.

Давайте нарисуем, как выглядит этот слуга. Какие звуки, запахи, прикосновения, вкусы он приносит с собой?

Что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Злость?

Скажите, приятно ли подданным находиться с Королем в то время, когда у него гостит Злость? Конечно, неприятно. Но она является слугой Короля. Зачем же она нужна?

Чтобы уметь постоять за себя; если надо, дать сдачи. А если Злость пришла надолго, забыла о Мере, что происходит с таким человеком? Тогда про него говорят: «Он злой, драчливый, хулиган».

Знаете ли вы, что в Сказочной стране придумали специальные танцы для того, чтобы слуга по имени Злость вспоминал о Мере?

Это танцы под ритмичную музыку: «Наш Король танцует, когда к нему пришел слуга по имени Злость. Топают ногами, грозит кулаками, говорит на выдохе Ух-ух».

Ну что, наверное, вы устали. Да, долго быть злым нелегко. И, наверное, нелегко живется злым людям. А часто ли к вашему Королю приходит слуга по имени Злость? Он приходит

по зову Короля или сам — когда захочет? А часто ли слуга по имени Злость вспоминает про Мере? Что мы можем сделать для того, чтобы наш слуга по имени Злость знал Мере?

Что вы чувствуете, когда к вашему близкому человеку приходит слуга по имени Злость? Всегда ли это происходит по зову Короля? Всегда ли Злость помнит о Мере? Что мы будем делать, если Злость нашего друга или близкого человека забудет о Мере? Помните поговорку: «Не попадай под "горячую" руку»?

Попробуйте сочинить частушку, стихотворение, сказку, синквейн про слугу по имени Злость.

Не пришло ли время вспомнить о других слугах Короля? Может, о слуге по имени Радость или Интерес? Хоть у нас сегодня было и непростое знакомство, у нас есть слуги, которые помогут подарить друг другу улыбку. Вот так! А теперь — пора возвращаться.

ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ СТРАХ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну. Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Страха.

— Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Страх.

Настало время, к Королю
Подкралось Чувство Страх.
Запахло в воздухе грозой,
И...

...Со скрипом отворилась дверь в Тронный зал дворца, и появился слуга Короля по имени Страх.

— Ребята, как и в образе кого появляется Страх?

Вползает как змея? А может, врывается как тигр? Или степенно подступает как пантера? Захватывает внезапно, врасплох, как гигантский паук? *(Очень важно, чтобы каждый участник игры высказал свое мнение, поделился своим виденьем.)*

— Закройте на минуточку глаза. Попробуйте рассмотреть поподробнее, как входит слуга по имени Страх в королевский дворец. Какая музыка звучит при его появлении? *(Было бы замечательно, если бы в вашей фонотеке были сделаны подборки с записями музыкальных произведений, отражающие различные эмоциональные состояния. Причем ребята должны быть знакомы с содержанием фонотеки и готовы к самостоятельному пользованию ею.)*

Как движется слуга по имени Страх?

Покажите, как это происходит. *(Важно, чтобы каждый отыграл свое виденье слуги по имени Страх.)*

Молодцы! Какие интересные и разные образы возникают у каждого из вас!

Как вы думаете, почему?

Ребята, а если бы Король осмелился поздороваться со слугой по имени Страх за руку или обнять его, то каким бы оказался Страх на ощупь?

(Липким, скользким, колючим, шершавым, мягким, холодным, горячим...)

— Какие запахи заполняют дворец при появлении Страха? (Упоительные запахи цветущих растений или неприятные запахи?)

— А какие звуки приносит с собой слуга по имени Страх?

(Ш - - - - , С - - - , Х - - - - , Ф - - - - ...)

— Какие слова произносит?

(Страшно мне.... Сейчас съем... Утащу к себе...)

— Можете ли вы предположить, какое блюдо приготовил слуга по имени Страх своему Королю?

Возьмите, пожалуйста, лист бумаги, цветные карандаши и составьте рецепт того Страшного блюда, которым потчует слуга по имени Страх своего Короля. Кто хочет, может и нарисовать это блюдо.

И вот слуга Страх накрывает на стол и приглашает Короля на вечернюю трапезу. Что же будет пробовать Король? Расскажите о том, что приготовил Страх. Как вы думаете, какой аппетит будет у Короля?

Итак, начинается ужин и завязывается беседа.

Давайте послушаем, о чем беседуют Король и слуга по имени Страх.

Для этого закройте глаза, сделайте глубокий вдох и плавный выдох. Рассмотрите очень внимательно королевскую трапезную и все, что в ней происходит. О чем же говорят Король и его слуга?

Глубоко вдохните, медленно выдохните. Открывайте глаза, возвращайтесь обратно. Что же вы слышали? Расскажите.

Какие вы молодцы!

А было ли вам страшно? Если вам было страшно, то кто мог бы вам помочь в этом случае?

Комментарии и дополнения. Очень важно обсудить с ребятами то, что их тревожит. Если это необходимо, разыграть сцену беседы Короля и слуги по имени Страх так, как это видел ребенок. Важно, чтобы сам ребенок был режиссером этой сцены, затем посмотрел на все происходящее со стороны вместе со зрителями и смог внести какие-то коррективы в этот миниспектакль самостоятельно или с помощью друзей. Также можно предложить ребенку отыграть все это в песочнице.

На сегодняшний день мы имеем богатый коррекционный инструментарий для работы с детскими страхами и тревогами. Это и теневой театр (подробнее в книге «Путь к

Волшебству. Теория и практика сказкотерапии»), и рассказывание «страшным» голосом «страшилок» (основное условие для рассказчиков — смешной, неожиданный конец). Все это можно использовать на таком занятии. Многократное проживание страха позволяет ребенку быстрее освободиться от него — либо повышая пороги чувствительности к нему, либо находя эффективную модель поведения в тревожащей ситуации.

Также можно использовать на занятии психокоррекционные сказки, направленные на преодоление страха (см. книгу «Практикум по сказкотерапии»).

— Окончен ужин. Угасла и беседа. Пришло время игр.

Как вы думаете, ребята, в какие игры играет с Королем слуга по имени Страх?

Предложите свои варианты: жмурки, прятки, догонялки, «выбывало»...

Сыграйте в предложенные ребятами игры. Например, догонялки. Выберите, назначьте, разыграйте того, кто будет исполнять роль слуги по имени Страх. Он же и будет водящим в предложенной игре. Его задача — догнать Короля (одного из игроков) и загнать в Темницу — определенное место, очерченное заранее. Остальные участники игры — слуги короля. Их задача — защищать своего Короля, не дать слуге по имени Страх загнать Короля в Темницу.

Если слуга по имени Страх запятнает кого-нибудь из слуг Короля, то слуга, которого запятнал Страх, замирает на месте и разводит в стороны руки. И говорит: «Чай-чай, выручай!» Выручить своих слуг может только Король, находящийся на свободе. Когда Король загнан в Темницу, игра закончена.

Выбираются новый Король и новый слуга по имени Страх.

Обсудите игру. Что чувствовал Король: когда выручал своих слуг, когда слуги защищали его от Страх, когда попал в Темницу?

Что чувствовал Страх, когда ему не удавалось догнать Короля, потому что мешали другие королевские слуги? И какие чувства испытал он, когда все же засадил Короля в Темницу?

Пусть все игроки поделятся своими ощущениями и чувствами. Еще можно порассуждать с ребятами о том, как часто мы попадаем в Темницу Страх, можно ли оттуда выбраться самостоятельно, или нам необходим волшебный клич: «Чай-чай! Выручай!».

— Закончилась эта игра. А слуга по имени Страх предлагает нам сыграть в новую игру под жутким названием: «В паутине страха».

Сыграем?

Расположитесь удобно (лучше лежа) на ковре. Закройте глаза. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Представьте себе, что вы — муха. Муха, опутанная паутиной. Этой паутиной вас опутал гигантский паук, так он приготовил себе ужин. Паук отлучился

ненадолго, но скоро он вернется очень голодным и примется за еду. У вас есть всего лишь несколько минут. Что вы будете делать? Рассмотрите, пожалуйста, поподробнее свои действия. Молодцы! Спасибо! Глубоко вздохните, медленно выдохните, откройте глаза.

Расскажите, какие действия вы предприняли? Как освободились?

Что вы делали потом? Убежали или дождались паука, чтобы с ним расправиться?

Кто-то из вас остался недвижимым, нераспутанным? Если да, то что помешало начать борьбу за свое освобождение?

Кто мог бы помочь в этой ситуации?

Кто хочет, может нарисовать комикс под названием «В паутине страха», а может поставить спектакль или снять кино под одноименным названием. (Очень важно предоставить ребенку различные возможности для проживания данной ситуации). Затем обсудите игру, и поразмышляйте на тему: «Король в паутине страха».

Варианты вопросов для обсуждения:

- Какая польза от такого слуги, как Страх?
- А какой он может нанести вред?
- Для чего слуге по имени Страх необходима Мера?
- Когда и куда исчезает слуга по имени Страх?

Давайте напишем синквейн слуге по имени Страх:

СТРАХ

Отвратительный и липкий

Пугает, захватывает, опутывает,

Дрожать заставляет, о беде предупреждает

Меня!

В качестве примера приведем один детский синквейн:

СТРАХ

Отвратительный и ужасный

Пугает, догоняет и опутывает.

Страх страшнее всего! всего!

Всего!

- Итак, дорогие друзья, мы с вами познакомились еще с одним слугой Короля. Слугой по имени Страх. Не нужно его бояться. Нужно сделать так, чтобы служил он нам. Подумайте хорошенько, как это можно сделать.

ЗАНЯТИЯ ВОСЬМОЕ И ДЕВЯТОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГАМИ ПО ИМЕНИ ОБИДА, ВИНА И УДОВОЛЬСТВИЕ

Попробуйте разработать эти занятия сами, пользуясь алгоритмом знакомства со слугой-чувством, известными вам играми и сказками.

ЗАНЯТИЕ ДЕСЯТОЕ: ЗАГОВОР ОБИДЫ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну.

Ведущий: «Дорогие путешественники! Мы с вами познакомились со слугами Короля, именуемыми чувствами. И вы, наверное, заметили, что есть слуги, с которыми встречаться приятно, а есть и такие, с которыми хотелось бы видеться пореже. С кем вам приятно встречаться, а с кем не очень?»

Конечно, приятнее видеть слуг по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать пореже. Но ведь мы с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Скажите мне, дорогие путешественники, если о вас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за вашей спиной, вы это почувствуете? Конечно! Вам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда вам неприятно, вы какие дела будете делать: хорошие и плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей Сказочной стране...

(Далее рассказ ведущего может быть разыгран в песочнице.) Так вот, темной ночью на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» — фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки: «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в Темницу да будем править страной, вот они у нас попляшут!»

И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля и бросили его в Темницу *(фигурка Короля может быть в этом эпизоде зарыта в песок)*. Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в Тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На троне сидел слуга по имени Обида *(или Злость, или Страх — в зависимости от того, какую проблему вам важно проработать: агрессивность или тревожность)*. Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон *(при этом корона Короля также закапывается в песок)*.

Как вы думаете, каков был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

Конечно, страна разрушалась (*ребята в песочнице разрушают постройки, деревья и прочее*). Видите, что может произойти со страной, если у власти оказался не законный Король, а слуга по имени Обида, или Злость, или Страх, забывшие о Мере?.. Приятно ли на это смотреть?

Наверное, то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается...

Давайте попробуем честно ответить себе на вопрос: бывает лив нашей жизни так, что власть во внутреннем королевстве захватывает слуга по имени Обида, или Злость, или Страх? Что вы чувствуете и что, как вы думаете, чувствуют окружающие вас люди? В каких ситуациях это происходит?

(После обсуждения можно предложить ребятам восстановить Сказочную страну.)

Ну что, дорогие путешественники, на какую страну вам приятнее смотреть: на разрушенную или цветущую, восстановленную? Конечно, гораздо приятнее жить в стране процветающей, с сильным правителем.

Сегодня мы с вами увидели, что может произойти, если власть в государстве перейдет к слугам, забывшим о Мере. В наших силах не допускать такой ситуации. Как это сделать? Подумайте сами.

О том, что случилось в Сказочной стране дальше, мы с вами узнаем в следующем путешествии. А теперь нам пора возвращаться.

ЗАНЯТИЕ ОДИННАДЦАТОЕ: В ПОИСКАХ ЛЮБВИ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну.

Ведущий: «Дорогие путешественники! Помните, что случилось в Сказочной стране? Сегодня мы с вами узнаем, как слуги принесли своему Королю сосуд с Любовью».

Ведущий проводит это занятие в песочнице, иллюстрируя свой рассказ многочисленными примерами того, как Любовь помогает людям жить. Он постоянно делает остановки для того, чтобы дети разыгрывали мизансцены в песочнице.

Ведущий: «Ну что ж, дорогие путешественники, вот мы и узнали, какое чувство — самое главное в стране. Конечно, Любовь. Давайте приложим руки к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на свершение добрых дел, учит

прощать тех, кто нас обидел... Чувствуете тепло от своих сердец? Это значит, что Любви в ваших сердцах много-много. Давайте, выйдя из Сказочной страны, подарим Любовь своим близким людям. А как это сделать — подскажет сердце.

ЗАНЯТИЕ ДВЕНАДЦАТОЕ: ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну

Ведущий: «Наверное, вам интересно, что же было дальше?»

Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до Темницы и освободили Короля. Как только Король пригубил из сосуда с Любовью, к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в Тронный зал.

Едва слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!»

Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинут ли они нашу страну или найдут в ней себе достойное применение».

Так сказал великодушный Король. Как вы думаете, правильно ли он поступил? *(Обсуждение.)*

Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас и Вы, и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры и поняли свое назначение в стране. Позволь нам построить свои дома НА ГРАНИЦЕ государства».

«Почему на границе?» — удивился Король. А вы как думаете? *(Обсуждение.)*

Вот что сказали слуги: «Слуга по имени Страх — самый чуткий, самый осторожный, он хорошо чувствует опасность и сможет во время предупредить Ваше Величество. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени Злость придаст Вам силы для борьбы с врагом, поможет быстро наказать обидчика. Но не «переусердствовать», ибо он помнит о Мере. Слуга по имени Обида очень чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять Ваше достоинство и предотвращать недостойные разговоры и действия». *(В песочнице страна перестраивается, дома Злости, Страх и Обиды переносятся на границы страны.)*

— Вот как закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте. *(В песочнице ребята совещаются, выбирая место для сосуда с Любовью.)* К этому месту может легко подойти каждый. Давайте и мы с вами возьмем фигурки, которые будут

нами, войдем в страну и встанем вокруг сосуда с Любовью, (*Ребята выбирают из коллекции миниатюрные фигурки, символизирующие их и расставляют их вокруг сосуда с Любовью.*)

Дорогие путешественники! Вы многое узнали и увидели, расскажите, что для вас оказалось самым важным? (*Обсуждение.*)

Мы берем из Сказочной страны все то, что было для нас важным и полезным, все то, что будет помогать нам становиться мудрыми, терпеливыми, прощающими и любящими, и потихоньку возвращаемся в наш мир.

После выхода из сказки можно предложить ребятам повторную диагностику с помощью методики «Волшебная страна чувств». Если не осталось времени, перенесите диагностику на другой день. Важно не затягивать процесс повторной диагностики.

Приложение 2

Занятия по изотерапии с детьми старшего дошкольного возраста.

Занятие «Почему люди сердятся?»

Программные задачи: учить детей понимать свой внешний и внутренний мир, окружающих людей, выражать свое эмоциональное состояние, используя мимику, расширить круг понимаемых эмоций.

Материал: зеркало на каждого ребенка, книга К. Чуковского «Мойдодыр», пиктограммы «гнев», «злость», краска, кисточки, листочки.

Ход занятия:

Дети сидят в кругу. Педагог зачитывает детям отрывок из произведения К. Чуковского «Мойдодыр», где поэт описывает гнев Умывальника и Крокодила.

Вопросы детям:

-Почему рассердились Умывальник и Крокодил?

-Как описал автор гнев Умывальника?

-Как описал автор гнев Крокодила?

Рассматривание иллюстраций художника А. Аленского, на которых изображены сердитые Умывальник и Крокодил.

Упражнение «Зеркало».

Педагог предлагает детям перед зеркалом изобразить свой гнев, злость.

Рассматриваются пиктограммы «гнев», «злость». Педагог предлагает детям вспомнить и рассказать о ситуациях, когда они сердились, гневались, злились. (Дети высказываются.)

Далее педагог предлагает цветовым пятном изобразить свой гнев.

Рассматриваются рисунки. Обращается внимание на цветовую передачу гнева, отмечается схожесть и отличия в изображениях гнева детьми.

Занятие «Что мне нравится в других и не нравится в самом себе»

Программные задачи: создать положительный эмоциональный фон; развивать способность понимать эмоциональное состояние свое и других детей, умение адекватно выражать свое эмоциональное состояние, испытывать доброжелательное отношение детей друг к другу, умение быть ласковым, передавать свои чувства друг другу правильным способом, критически оценивать свои недостатки, дать возможность высказать свои чувства друг другу и отразить их в рисунке, используя различную гамму красок, всевозможные линии и предметы, которые соответствуют чувствам детей, активизировать в речи детей нежные, ласковые слова.

Материал: мягкая игрушка «сердце», листы бумаги, краски, кисточки, музыкальное произведение со спокойной мелодией в записи.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Дети входят в группу, становятся в круг.

Воспитатель. Доброе утро! Ребята, давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь, кто стоит справа от меня, назову его ласково по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

Дети, держась за руки, цепочкой, проходят и садятся на стульчики, расставленные по кругу.

2. Психологическое упражнение «Золотой свет».

Воспитатель. Садитесь поудобнее и три раза глубоко вдохните. Представьте себе, что при вдохе ваше тело наполняется золотым светом - от головы до кончиков пальцев ног... И когда выдыхаете, представьте себе, что то, что вам мешает, сейчас и нужно, покидает вас. Вы вдыхаете «золотой свет», а выдыхаете неприятные чувства. Дайте расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, ногам, расслабьте стопы и ладошки. А теперь каждый станет сам собой. И я обращаюсь к каждому из вас, не называя вас по имени, но все знают, что я обращаюсь к каждому.

Представь себе (с закрытыми глазами), что сейчас чудесный день, над тобой проплывает серое облако, на которое ты можешь положить все то, что тебе в себе не нравится, и все это улетит вместе с облаком.

3. Всплеск чувств и слов: что мне не нравится во мне.

Воспитатель. Откройте глаза и дайте волю своим чувствам и словам, расскажите, что же вам в вас не нравится.

Дети. Мне в себе не нравится... когда я не слушаюсь старших, ссорюсь со старшей сестрой, спешу и т. д.

4. Эмоциональный этюд «Радуга».

Воспитатель. А теперь представьте себе, что вы - бабочка, радуга, цветок... Нет никого на свете, кто думал бы, как ты, и чувствовал бы так же, как ты. Ты можешь радовать себя и других только радужными чувствами и добрыми словами.

Расскажите, что вам нравится в других детях (при этом дает игрушечное «сердце»). В хорошее слово мы вкладываем кусочек своего сердца. Мы будем передавать «сердечко» по кругу со словами: «Мне нравится в сидящем рядом со мной Никите, что он хорошо читает, что он красивый... и т. д.

Теперь, услышав о себе хорошие слова, вас переполняют чувства? Какие? (Радости, восхищения, счастья...) А как всем хочется их выразить? (Через танец, пение, рисование.) Каким цветом вы передадите свои чувства? А какими песнями?

5. Рисование своего чувства.

Воспитатель. Возьмите бумагу и нарисуйте, что в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие чувству. Можно рисовать линии, кружки, узоры, картинки. Надо постараться «выплеснуть» свои эмоции через рисунки.

Звучит спокойная музыка, дети рисуют. Затем выходят в центр круга с рисунками, показывают их друг другу и говорят: «Мы вас любим!»

6. Итог занятия.

Воспитатель. Сегодня мы с вами учились выражать свои чувства и себе, и своим друзьям. Мы постарались заглянуть в себя, в свой внутренний мир, выразить свои чувства через рисунки. Я думаю, нам это удалось. Спасибо!

«Маленький жираф»

Цель: Раскрытие ресурсов у ребенка в возрастном кризисе 3 лет. Тренировка внимания и творческого мышления.

Материалы: Акварель, кисточка, емкость с водой, камни, лист бумаги, игрушечный жираф и черепаха.

Инструкция: После прочтения сказки «Маленький жираф» попросить ребенка помочь жирафу сделать пятнышки светлее, закрасить камушки. Хвалит за то, что ребенок все делает сам.

Сказка «Маленький жираф» (Сучкова Н.О.)

Жил был на свете маленький жираф. И очень он любил повторять две фразы: «Я

сам!! И «Не хочу!». Жираф капризничал и дрался. Звери, которые жили рядом, старались обходить жирафа стороной. И вот однажды большая черепаха сказала жирафу:

- Зачем ты упрямисься и дерешься? Ты хочешь, чтобы все тебя боялись?

Жираф по привычке ответил: «Не хочу!»

- Разреши мне помочь тебе? Ты злишься так сильно, что пятнышки на твоём теле становятся такими яркими, что все вокруг боятся к тебе подходить. Давай сделаем их немножко бледнее?

- Нет. Я сам!

Жираф принялся сам разводить яркие пятнышки водой и раскрашивать камешки, лежащие на дороге. Глядя на это, большая черепаха улыбнулась и сказала:

- Ты молодец! Теперь ты самостоятельно можешь следить за своими пятнышками. Как только они станут очень яркими, делай их бледнее. Ты такой молодец!

«Следы»

Цель: Отреагирование эмоций, тактильная стимуляция, снятие напряжения и преодоление страха загрязнения, подготовка к переходу в другое учреждение или приемную семью.

Материалы: Гуашь, тазик с водой, полотенце, ватман, шаблоны медвежат, 5 картинок с изображениями домика, поляны, репродукция картины И. И. Шишкина «Утро в сосновом лесу», дороги и изображение нового дома, к которому прикреплен шаблон медвежонка.

Инструкция: Специалист подготавливает детей к работе, рассказывает сказку, держа в руках игрушечного медвежонка и первую картинку с изображением дома (другие изображения последовательно прикреплены к стене и завешены тканью):

«Жил-был маленький медвежонок. Он был добрым и очень любопытным.

Однажды он так увлекся игрой на прогулке, что очень далеко убежал от дома. Мама стала звать его, но найти не могла. Тогда медвежонок стал оставлять на полянке разноцветные следы, чтобы мама обязательно его нашла».

После этого специалисту необходимо предложить ребенку оставлять на бумаге следы своих ножек. Подобные действия детей специалист сопровождает тем, что постепенно приоткрывает каждую из завешенных картин. После этого вновь совершает ритуал оставления следов. В момент, когда ребенок подошел к последней картинке с домом, задать ему вопрос: «Как зовут медвежонка в домике?»

Примечание: Картины – это проекция этапов жизни ребенка из дома ребенка.

Жизнь в семье, затем неизвестность, картина Шишкина «Утро в сосновом лесу» –

нахождение в доме ребенка с другими детьми, дорога – это будущий путь в другое учреждение или семью, и вновь иллюстрация дома. Надо отметить, что зачастую сессия не заканчивается пятой картинкой. В предоставленное время дети могут брать шаблоны медвежат, ходить с ними от картинки к картинке, оставляя следы, снова возвращаться к пятому изображению. В том случае, если арт-терапевтическая деятельность преследует иные психокоррекционные цели, специалист меняет тематику картин, но принцип работы с ними оставляет прежним.

Приложение 3.

1. Конспект занятия по рисованию песком «Моя семья».

Цель:

- Развитие познавательных процессов;

Ход:

Приветствие:

В ладошки наши посмотри,

В них доброту, любовь найди

Песочный мир, приди!

Правила работы с песком:

«Вредных нет детей в стране —

Ведь не место им в песке!

Здесь нельзя кусаться, драться,

И в глаза песком кидаться!»

Работа с песком.

Раз, два, три, четыре, пять, (сжимаем-разжимаем ладошки)

Начинай с песком играть! (трем песок между ладошками)

Из ладошки на ладошку

Наш песочек насыпать (в кулак набираем песоки постепенно его высыпая; кулак держим вертикально; упражнение выполняется сначала одной рукой, потом другой.)

-Ну что, согрелся наш песочек? Теперь давайте выключим свет (выключаем свет и включаем песочницу).

Игра в песочнице.

- Мы с вами рассматривали семейные фотографии. А давайте попробуем нарисовать свою семью на нашем песочном столе. Чтобы вам проще было научиться рисовать, я покажу, как легко можно нарисовать человека

У человека круглая голова – рисуем кружок. Короткая шея – провожу вертикальную линию. Теперь провожу горизонтальную линию – это линия плеч, она шире головы. Теперь проведу вертикальную линию подлиннее – это линия туловища, она равна размеру двух голов. Внизу проведу линию бёдер, она равна линии плеч. Теперь от плеч нарисую линию рук наклонно до линии бёдер. От линии бёдер рисуем линии ног, они длиннее туловища. Вот и получился человек. Если вы рисуете девочку, то девочке дорисуете платье, если мальчик, то брюки и рубашку.

Завершение игры с песком.

Мы в песочек поиграли, (гладим песочек)

Наши пальчики размяли, (сжимаем, разжимаем ладошки)

Мы песочек отряхнём, (трём ручки, отряхивая песочек)

Наши пальчики потрём! (трём каждый пальчик)

Выключаем свет, закрываем стол.

Прощание.

Мы на славу потрудились, (качаем руками, держась за руки)

Все прекрасно получилось (показываем руками «класс»)

А теперь пора домой.

Все прощай, дружочек мой (машем руками «пока»)

2. «Моя любимая игрушка»

1 • Учить определять свои предпочтения;

- Способствовать самовыражению.

Знакомство с песочной феей 1 • Знакомить с песочницей, с правилами поведения;

- Снижать психофизическое напряжение.

3. «Необыкновенные следы»

1 • Развивать тактильную чувствительность, воображение;

- Снимать психоэмоциональное напряжение:

Цель занятия: Развитие тактильной чувствительности, воображения.

Оборудование: Песочница

Ход занятия:

Педагог: В песочной стране живут сказочные обитатели и они оставляют следы. Педагог начинает игру, делая отпечатки кистей рук на поверхности песка. За ним повторяет ребенок.

«Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябла» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

4.«Узнай на ощупь»

1 • Снизить психофизическое напряжение;

• Развивать мышление, моторику рук

Цель занятия: Развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук

Оборудование: Песочница

Ход занятия:

«. - Здравствуй, мы пришли с тобой в эту комнату, чтобы поиграть с песком. Положи ладошки на песок.» Далее предлагается «поскользнуть» по поверхности песка; «пройтись» ладошками, оставляя свои следы; оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней; «пройтись» каждым пальчиком поочередно, правой и левой руки, и т. д. Ребенок:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
- легко/с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;
- дотрагивается до песка всей ладошкой — внутренней, затем тыльной стороной;
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

В последнем случае можно спрятать в песке маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из обитателей песочной страны—.»

Приложение 4.

Использование акватерапии является быстродействующим, успокаивающим методом стабилизации эмоционального состояния детей младшего дошкольного возраста и поэтому данную методику хорошо использовать и при адаптации детей к детскому саду.

Игры можно брать следующие:

«Где же наши ручки?» - опустить руки в теплую воду и вынуть;

«Вылови игрушку» - ситечком выловить из воды;

«Плავает – тонет» - определение плавучести предметов;

«Достань со дна камешки» - достают из воды цветные камешки;

«Фонтанчики» - наливают воду в стакан, в котором сделано много дырочек;

«Налей воду в бутылочку» - наливают с помощью взрослого;

«Теплая – холодная» - в одном тазу теплая вода, а в другом холодная, поочередно опуская ручки в тазы, дети определяют, где теплая, где холодная.

«Выжми губку» - набирают губкой воду и сильно её отжимают

Для осушения рук детям предлагаем поиграть волшебными салфетками, включая элементы самомассажа: поглаживание, растирание, вибрация – поколачивание указательным пальцем или кулачком по другой ладони, вытягивание каждого пальца.

Метод акватерапии можно проводить как утреннее, так и в вечернее время, использовать как часть непосредственно образовательной деятельности, так и в свободной деятельности.

Игры с водой создают у детей радостное настроение, повышают жизненный тонус, дают детям массу приятных и полезных впечатлений, переживаний и знаний.

Акватерапия – это метод коррекции различного рода нарушений в развитии детей, при котором применяется вода. Игра с водой – это не только естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности, но и один из самых приятных способов обучения.

Акватерапию применяют в коррекционной работе с детьми, имеющими различные речевые нарушения, задержку психомоторного развития, неврологические отклонения, интеллектуальную недостаточность, поражения общей двигательной активности, нарушения органов слуха и зрения. Игры с водой используются и проводятся нами в качестве дополнительного инновационного педагогического приема.

Коррекционно-развивающее занятие «Путешествие в страну «Подводного царства» с применением «акватерапии».

Цель: коррекция и профилактика агрессивного поведения детей;

Задачи:

- релаксация,

- снятие мышечного напряжения,
- снижение тревожности,
- стабилизация эмоционального состояния,
- формирование позитивной коммуникации.

Оборудование:

- мультимедийное оборудование для воспроизведения шума моря,
- столы, стулья,
- контейнеры с теплой водой,
- сухие салфетки,
- средство для мытья посуды,
- коктейльные трубочки.
- камешки, крупные бусины, фигурки морских обитателей и т.д.

Время проведения: 20-25 минут.

Содержание занятия.

Педагог-психолог:

-Добрый день, ребята! Рада приветствовать вас у меня в гостях. Сегодня нас ждет необычное занятие.

-Ребята, а вы любите путешествовать? Ответы детей.

Приглашаю вас отправиться в путешествие в страну «Подводного царства».

Чтобы попасть в эту волшебную страну, нам нужно...

Дыхательная гимнастика: (на фоне «шума моря»)

Педагог-психолог:

Закрываем глазки. Мы полетели к морю и оказались в стране «Подводного царства».

Делаем вдох – вдыхаем покой и радость,

Делаем выдох – выдыхаем беспокойство, тревогу.. Повторяем так несколько раз.

Умнички! Замечательно справились!

Посмотрите, ребята! Перед вами стоят емкости с водой! Давайте познакомимся с ней!

Погружаем ручки в воду. Какая она? Теплая или холодная? Прозрачная? Приятная?

Мягкая? Ответы детей.

Педагог-психолог:

Ребята, а давайте вспомним, кто обитает в море? А, кто живет на морском дне? Ответы детей.

Упражнения:

1 «Медузы»

Исходное положение – кисти рук под водой, пальцы собраны вместе.

Раскрываем кисть и опять сжимаем. Повторяем упражнение несколько раз.

2 «Морская звезда»

Исходное положение – кисти рук лежат на дне емкости, пальцы разведены в стороны. В хаотичном порядке поднимаем пальцы вверх, не отрывая ладонь от дна емкости.

Повторяем упражнение несколько раз.

3 «Рыбка»

Исходное положение – кисти рук лежат на поверхности воды. Бьем кистями по воде.

Сопровождаем движения текстом:

«Рыбки-малютки

По морю плывут,

Скачут, резвятся и

Хвостиком бьют!»

Повторяем упражнение несколько раз.

4 «Дельфин»

Исходное положение – ладони выпрямлены и направлены вперед. Выполняем волнообразные плавные движения кистями, опуская их в воду и поднимая вверх над водой. Сопровождаем движения текстом:

«Дельфин-мальш

Приплыл ко мне,

Он покатает на спине!»

Повторяем упражнение несколько раз.

Педагог-психолог:

Какая замечательная и удивительная страна «Подводное царство». Но, иногда на море бывает шторм! Дует сильный ветер, который поднимает высокие волны.

Ребята, предлагаю нам самим устроить шторм! Хотите? Ответы детей.

Нам понадобится:

-емкость с водой, на дне которой спрятаны камешки, крупные бусины, фигурки морских обитателей,

-средство для мытья посуды,

-коктейльные трубочки.

Педагог-психолог:

Ребята, давайте устроим шторм, подуем в трубочки. Смотрите, как я это буду делать! И повторяйте за мной! В завершении сделаем 3 резких выдоха. Вот какой мощный шторм у нас получился!

На этом наше приключение заканчивается.

Ребята, чем вам запомнилось путешествие? Что больше всего понравилось?

Ответы детей.