

Профилактическая психолого-педагогическая программа детям в кризисном состоянии

«Лети, лети, лепесток!»



Программа коррекционной работы с детьми, находящимися в длительном эмоционально-негативном состоянии.

- ***Цель оказания психологической помощи*** – оказание психолого-педагогической помощи детям, находящимся в кризисном состоянии, в преодолении кризисной ситуации; формирование у их родителей навыков поддерживающего поведения.

Приоритетные задачи:

- социально-психологическая поддержка детей дошкольного возраста, находящихся в кризисном состоянии;
- восстановление позитивного отношения к окружающей действительности, развитие позитивной временной перспективы;
- развитие базовых социально-психологических навыков;
- коррекция эмоционального состояния и поведения детей дошкольного возраста;
- создание системы поддержки детей дошкольного возраста в настоящее время и на будущее.
- Проблемы:
- переживания угроз физического насилия, запугиваний, вымогательства, издевательского отношения со стороны более старших детей на улице;
- взаимоотношения в семье;
- утрата безопасности в семье, отрыв от родителей;
- физическое насилие;
- сексуальное насилие.

- Целевая группа включает семьи и детей, отвечающих следующим критериям - ребенок, имеющий острые проблемы в семье и образовательном учреждении, в том числе:
 - переживающий острое горе (потеря родителей или иных близких);
 - переживающий развод родителей;
 - переживающий физическое насилие (в том числе сексуальное);
 - имеющий выраженное нарушение адаптации, обусловленное психологическими причинами;
 - переживающий кризисные проблемы возраста и др.

- формирование у детей ориентации на здоровый образ жизни, устойчивость в кризисных ситуациях, толерантное отношение к жизненным проблемам, формирование позитивной временной перспективы.

- **Упражнение «Беги!»**
- Практика показывает, что дети хорошо откликаются на призыв: *«Давай с тобой сейчас во что-нибудь поиграем. Представь себя, пожалуйста, каким-нибудь животным. Что тебе представляется, какое ты животное? Как ты выглядишь, какие у тебя лапы, есть ли хвост? Пожалуйста, подвигайся как это животное и почувствуй себя им. Почувствуй свою силу, свои возможности... Где ты сейчас находишься, что тебе представляется? А сейчас представь, что до тебя доносится какой-то звук, ты прислушиваешься, распознаёшь — грозит ли тебе опасность. Что сейчас для тебя необходимо, когда опасность совсем рядом? Беги!!!».*
- *: «Как ты сейчас? Чувствуешь ли себя в безопасности? Ты можешь осмотреться, нет ли больше опасности... Что сейчас тебе хочется?».*

- **Арт-терапевтическое упражнение «Путь к цели»**
- **Задание:** выбери себе героя из предложенного набора фигурок, похожего на тебя. Нарисуй (слепи, построй) путь к цели для своего героя со множеством препятствий. У героя обязательно должна быть цель - зачем он преодолевает все эти трудности (сокровища, дом, друг)? Путь героя обычно пролегает через весь лист, и чем больше ты нарисуешь препятствий - тем лучше! *(Родители могут помогать ребенку или параллельно с ним прокладывать свой путь).*

- **Упражнение «Инопланетянин»** (индивидуальное [арт-терапевтическое занятие](#))
- Для занятия понадобятся листы формата А4, карандаши, цветные ручки, фломастеры, краски.
- Ребенку предлагается нарисовать инопланетянина. Дети с охотой берутся за такую работу, они выдумывают необычные существа, наделяют их всевозможными качествами, вырисовывают детали окружения.
- Инопланетяне похожи на своих хозяев. Они часто наделены для защиты и нападения клыками, когтями, шипами, оружием, магическими средствами. У девочек инопланетяне чаще напоминают миролюбивых фей с волшебными палочками или мягкие пушистые игрушки, очень редко — злых волшебниц.
- Часто дети рисуют, как наиболее распространенный образ инопланетянина, гуманоидов, не имеющих отличительных черт. Это говорит о том, что ребенку сложно разобраться самому в своем внутреннем мире, и ему необходимо помочь прорисовать детали гуманоида, определиться с наиболее яркими чертами его характера. В этом случае, взрослому часто приходится самому брать за карандаш и, обсуждая с ребенком детали, рисовать. Будет хорошо, если в результате обсуждения и дорисовки получится симпатичный для ребенка персонаж, вызывающий положительные эмоции. Тогда ребенок может сам подключиться к работе и нарисовать окружение для инопланетянина, дорисовать необходимые детали.
- «Инопланетянин» — это образ самого ребенка. Иногда ребенок может возвращаться к этому занятию спонтанно, начиная рисовать инопланетян и корректировать их, меняя тем самым отношение к самому себе и к окружающей действительности.

- **Упражнение «Портрет на полу»**
- Дети очень любят рисовать человечков, но самый эмоциональный отклик вызывает **портрет на полу**.
- Для того, чтобы создать собственный портрет на полу, необходим помощник, который обведет контур. Желательно, чтобы ребенку помогали родители, а не психолог. Если же упражнение используется в группе, дети самостоятельно обводят друг друга. Это доставляет им много удовольствия, так как приобретается необычный ранее неизвестный опыт рисования.
- Рисовать можно как *на полу*, так и на обоях. Дошкольникам сложно рисовать на обоях, рисунок на полу предпочтительнее, он позволяет малышу легко стереть мел и подправить неточности. Кроме того, мелом сложно провести тонкие линии, а толстые психологически снижают требования к качеству работы, движения руки более широкие, сильные и свободные, такая работа не вызывает утомления.
- В зависимости от того, как будет рисоваться *портрет*, можно сделать выводы, что беспокоит ребенка, какой он, с какими из его проблем стоит работать в первую очередь. Если ребенок отказывается прорисовывать лицо, значит у него низкая самооценка; рисует лицо, но не рисует рот – проблемы с общением, это могут быть дефекты речи, невозможность сформулировать мысль, подавляющее мнение большинства и т.д. В каждом индивидуальном случае необходимо разбираться отдельно, но уже сам процесс рисования дает сильный [арт-терапевтический эффект](#).
- Обычно детям нравятся их портреты и если они были сделаны на обоях, малыши их с удовольствием забирают домой, неоднократно возвращаются к ним: подрисовывают, дополняют и уточняют.
- «Портрет на полу», как и любой [психологический тест](#), это не статичный монолит. Это срез состояния ребенка на данный конкретный момент. Обнаружив проблему, проработав ее, через месяц можно уже получить совсем другой автопортрет.

- **Упражнение «Домики»** (групповое [арт-терапевтическое занятие](#))
- Для занятия понадобится ватман формата А1, цветные карандаши, фломастеры и восковые мелки.
- Психолог говорит: «Многие животные живут в норках, и мы сейчас нарисуем несколько норок. Они могут быть разные по форме, большие и маленькие. Каждая норка своего цвета. А кто будет жить в ваших норках, вы придумаете сами».
- Каждый ребенок рисует от 2 до 7 норок (в зависимости от количества участвующих детей). На листе могут появиться норки в виде кругов или овалов, в виде домиков, холмиков, прямоугольных загоронок, заборчиков и т.д.
- Часто дети рисуют рядом с норками их обитателей, которые могут быть реалистичными или вымышленными.
- После создания домиков попросим детей нарисовать дорожки от одной норки к другой. Дети, в первую очередь, соединяют между собой свои норки, а потом проводят дорожки к норкам тех детей, кому они симпатизируют.
- Дорожки по всей длине украшаются травкой, деревьями, цветами.
- Дети активно участвуют не только в создании своих рисунков, но и комментируют чужие, отстаивают для себя место на общем листе, требуют не пересекать свои дорожки или договариваются сделать общие.
- Во время рисования ярко проявляются личностные особенности детей и проблемы, с которыми предстоит работать психологу.

- **Арт-терапевтическое занятие «Цветик — семицветик»**
- В качестве основы возьмите лист формата А3 и заранее нарисуйте на нем цветок большого масштаба. Лучше всего если этот цветок будет не просто нарисован, а еще и обведен рельефным контуром. Создавать контуры можно с помощью клея ПВА, выдавливая его из тюбика тонким жгутом. Когда клей просохнет, лепестки будут отделяться и закрашивать краской их будет проще и аккуратнее.
- Выдаем детям гуашевые краски и предлагаем раскрасить цветик-семицветик на их усмотрение.

- **ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА**
- **Упражнение «Цвета настроений»** – красочное арт-терапевтическое занятие. Оно позволяет продиагностировать психологическое состояние ребенка.
- Необходимо взять листы А2 (для основного рисунка) и А3 (для зарисовки) и гуашь. Также еще понадобится палитра.
- Второй этап – попробуйте порисовать на А3 соответствующие настроениям картинки. Грусть можно выразить, нарисовав опавшие листья, радость – воздушные шары, страх – оружие и т.д.

***РЕЛАКСАЦИЯ, СНЯТИЕ
НАПРЯЖЕНИЯ, СНИЖЕНИЕ
ТРЕВОЖНОСТИ***

- **Упражнение «Яблоко»**
- Психолог и ребенок стоят друг против друга на расстоянии 1,5 метра. Психолог говорит: «Представь, что мы с тобой находимся в саду. Перед нами - яблоня, увешанная прекрасными, сочными плодами. Видишь, на верхней ветке висит самое спелое яблоко? Наверное, оно и самое вкусное! Давай попробуем его достать!
- Не получается? Тянись выше, вытягивайся, как можешь! Руку – выше! Еще выше! Ух! Достали яблоко!» (выдох)
- Длительность такого игрового упражнения - 10-12 минут.

- **Упражнение «Прекрасный сад»**
- Закрой глаза и представь, что мы оказались в саду. Вообрази себя цветком. Какие у тебя листья? Гладкие или с зазубринками? Есть ли у тебя шипы? А цветы? Какого цвета? Цветы распустившиеся или просто бутоны? Как выглядит твой стебель и корни? Где ты растешь, и что тебя окружает вокруг? Кто-нибудь ухаживает за тобой?
- А теперь ты возвращаешься обратно. Открой глаза и когда будешь готов, нарисуй свой цветок. Не беспокойся о том, как ты нарисуешь, главное, что ты уже смог описать свой цветок.
- Все дети (*или родители и ребенок*) изображают себя в виде какого-либо растения, реального или выдуманного. По желанию могут рассказать о своем рисунке. Затем они его вырезают и размещают на большом листе бумаги, формируя красивый сад.

- ***Упражнение «Спонтанное рисование под музыку»***
- Детям предлагается рисовать все, что захотят, пока звучит музыка.
Ассоциации, рожденные в процессе слушания музыки, свободно выражаются на бумаге (музыка со звуками леса).

- **Релаксация «Дождь в лесу» (групповое упражнение)**
- Дети становятся в круг, друг за другом – они превращаются в деревья в лесу. Взрослый произносит текст, дети выполняют действия.
- «В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (*дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами*).
- Вдруг подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (*дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног*).
- Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (*дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища*).
- Дождик стучит все сильнее и сильнее (*дети усиливают движения пальцами*).
- Деревья стал жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (*гладят ладонками по спине товарища*).
- Но вот снова появилось солнышко, деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

- **Релаксация «Путешествие на облаке» (К. Фопель)**
(индивидуальное или групповое упражнение)
- Сядь поудобнее и закрой глаза. Два-три раза глубоко вдохни и выдохни.
- Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается наше путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо.
- А сейчас облако перенесет тебя в волшебную страну, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное.
Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растёт в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

- **Упражнение «Продолжи рисунок» (групповое занятие)**
- Необходимо взять большой лист (А2, А3), для рисования — карандаши или фломастеры. Чтобы уменьшить тревогу и ответственность детей перед чистым листом, нужно нарисовать одну деталь психологу (овал, круг).
- Нужно договориться об очереди, кто за кем рисует, чтобы поучаствовать смогли все. Когда дети сидят за одним столом, будет проще, если рисунок передают по или против часовой стрелки.
- Также должна быть задана тема рисунка: человек (конкретный – клоун, водолаз, повар, Карлсон или абстрактный), космос, детская площадка, магазин и т.д.
- Ребенок рисует один элемент и передает рисунок дальше. Во время рисования тема может измениться до неузнаваемости. Весь лист может быть закрашен в разные цвета, человек станет монстром, а поверх планет будут нарисованы каракули – это ракета летала!
- Психолог следит за тем, чтобы дети долго не задерживали работы у себя, вклад всех в рисунок должен быть примерно равным.
- Во время занятия, когда дети уже включились в работу, изначальный замысел уже не имеет смысла, каждый доволен своими достижениями и когда не получается красивый рисунок, ответственность лежит на всех, а ни на ком-нибудь конкретно.
- Занятие «Продолжи рисунок» учит работать в команде. Оно обычно сопровождается смехом и объединяет детей.

***КОРРЕКЦИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ***

- ***Упражнение «Мое настроение»***
- Детям предлагается изобразить свое настроение, свои чувства при помощи линий и цвета. После завершения рисования ребенок демонстрирует свой рисунок и рассказывает о своем настроении.

- ***Упражнение «Волшебный лес»***
- Представьте себе, что мы оказались в волшебном лесу, он населен различными сказочными существами. И каждый из вас сейчас имеет возможность превратиться в такое сказочное существо. Прислушайтесь к музыке и превращайтесь. Двигайтесь, как оно двигается, можете издавать какие-либо звуки. Постарайтесь превратиться в самое невероятное существо и передать в движении его характер, способности, его отличия от других. А теперь мы сядем. И каждый по очереди нам покажет свое существо. Наша задача отгадать, что это за сказочный персонаж. Если такого героя раньше не существовало, мы попробуем рассказать о том, кто он и что он любит.

- **Арт-терапевтическое занятие «Верблюд в пустыне»**
- Рисование зубными щетками, мелкими гребешками и вилками.
- Суть метода заключается в том, что с помощью этих предметов можно на рисунке оставлять параллельные волнистые линии, создавать необычную структуру рисунка.
- Так как мы рисуем верблюда в пустыне, то занятие лучше всего разбить на два: первое – создаем пустыню, а на втором – верблюда.
- Из красок для занятия подойдет гуашь или смесь гуаши и ПВА. Краску можно набирать толстой кистью и размазывать по бумаге, а потом разравнивать зубной щеткой, а можно брать непосредственно зубной щеткой и ею рисовать. Каждый ребенок выбирает сам для себя более удобный способ рисования.
- Сначала рисуем пустыню желто-оранжево-красные пески, синее небо. Придаем им фактуру. Песок можно рисовать, пристукивая щеткой, чтобы получился мелкий песок, можно изобразить барханы большими плавными линиями, в небе можно изобразить ветер в виде завихрений воздуха.
- Чтобы рисунок получился красивый, «пустыне» необходимо дать время хорошо просохнуть и только потом начинать рисовать верблюда в той же технике. Кроме верблюда можно нарисовать колючки, скорпионов, тушканчиков, ящериц и т.д.
- В этой же технике хорошо получаются море, барашки и козочки, стога сена, поля, листва дерева.

- Арт-терапевтическое занятие «Цветущий луг»
- Занятие выполняем в два этапа.
- На первом — создаем фон. Для этого подойдет способ рисования по мокрому. Лист формата А3 широкой кистью или губкой хорошо смачиваем водой, а затем свободно закрашиваем акварельными красками поверхность влажного листа. Краска при этом растекается, создавая причудливые разводы и полутона. Такой фон сохнет очень долго, его нужно сделать заранее.
- Если детям перед рисованием объявить, что они создают фон для летнего луга, то они будут брать более подходящие для этого по цвету краски.
- Второй этап – рисование цветов. Их мы рисуем с помощью ватных палочек. Слегка дотрагиваемся до гуашевых красок ватной палочкой. Делаем четкие круглые отпечатки на бумаге. Сначала дети делают отпечатки аккуратно, но постепенно они начинают набирать все больше краски и делать несколько отпечатков сразу. Этот процесс не надо останавливать. В это время идет снятие психологических зажимов: хорошо-плохо, аккуратно-неаккуратно. Иногда дети даже пытаются рисовать ватными палочками, как кистью, чтобы получались более конкретные образы.
- В процессе работы ребенок выплескивает негативные эмоции, т.к. можно сильно ударять инструментом для рисования по бумаге, и это вызывает одобрение взрослого, а не протест.

- **Упражнение «Красивый рисунок»** (групповое [арт-терапевтическое занятие](#))
- Для занятия понадобится лист формата А1 и гуашь. Кроме кистей для рисования можно предложить детям альтернативные вещи: губки, моющиеся игрушки, ватные палочки и даже руки.
- Дети располагаются вокруг стола и получают задание нарисовать красивый рисунок. Определяется, будут дети рисовать на своей части пространства или по всему листу, — кто где захочет. Второй вариант более конфликтный и требует постоянного внимания взрослого.
- Дети с помощью психолога договариваются, будет рисунок в виде простых закрашиваний или составит какой-нибудь сюжет. Если у рисунка определена тема, тогда дети распределяют какой элемент, кто будет рисовать.
- Обычно, рисунок у детей «красивым» в прямом смысле слова не получается. Получив гуашь и свободу, они смешивают краски и закрашивают лист, пока он не приобретет грязно-серый цвет. Если дети маленькие, работу на этом можно закончить. Детям постарше можно после высыхания рисунка предложить продолжить рисование, но теперь ставим жесткие условия: «Украсить рисунок». Главное вовремя остановиться и не испачкать рисунок заново. Выполняя это задание, ребенок развивает самоконтроль.
- «Красивый рисунок» - задание на снятие напряжения и выражение эмоций. Во время [занятия детям](#) приходится много взаимодействовать, учитывать свои и чужие интересы, учиться быть активными или уступать.

- **Упражнение «Мандала или рисунок в круге»**
- Понадобится нарисовать круг на листе А3. Рисовать можно гуашью, акварелью, карандашами, восковыми мелками и т.д. Рисунок может быть на заданную или на свободную тему. Существуют уже нарисованные мандалы, и ребенок их только раскрашивает, выбрав понравившуюся.
- Часто дети не удерживаются в рамках круга и выходят за него. Такие проявления не только не останавливаются, но приветствуются.
- *Мандала* — показательная вещь. Это как бы фокус, в котором сосредоточена жизнь ребенка. Все, расположенное в верхней части круга относится к сознанию, а в нижней части – к подсознанию. *(Например, девочка нарисовала в круге принцессу, гуляющую с собакой на поводке. Собака в зубах несла куклу. Оказалось, что две недели назад дедушку укусила на улице собака. Ребенок не вывел в область осознанного, что испугался, но подсознательно знает, что человек может стать беззащитной игрушкой для собаки).*
- Мандалы для разукрашивания обычно способствуют психологическому успокоению ребенка, сглаживает эмоциональные всплески. Периодически ребенку можно давать несложные мандалы вместо раскрасок.
- **Мандала или рисунок в круге** – это символ колеса жизни. Его можно заполнить любым содержанием, в зависимости от внутреннего состояния ребенка и внешних факторов, оказывающих на него влияние.

КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ

- **Упражнение «Фантазирование»**
- Не у всех детей страхи выражены конкретно. Бывают случаи, когда у ребенка превалирует неопределенность, необъяснимая тревожность и подавленность эмоций. В таких случаях невротичного ребенка можно попросить закрыть глаза и пофантазировать на тему «Как я представляю свой страх». Не только представить, как он выглядит и его размер, но и чем он пахнет, каков страх на ощупь.
- Ребенку предлагается побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях, зачем данный страх пугает людей. Пусть ребенок от имени страха расскажет самому себе, кто он, как от него избавиться.
- Во время диалогов нужно следить за сменой интонации ребенка, ведь именно здесь могут промелькнуть важные воспоминания, касающиеся его основных внутренних проблем, с которыми в дальнейшем необходимо работать.

- **Упражнение «Сказка о страхе»** (можно использовать в индивидуальном или групповом режиме. Если занятие индивидуальное, в работу включаются родители)
- Приготовить бумагу и карандаши.
- Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало Страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей. Но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него...».
- Давайте нарисуем Страх. Какой он?
- Дети рисуют Страх и показывают его друг другу, рассказывают, почему он такой страшный, из-за чего его боятся.
- Затем психолог предлагает детям (или ребенку и родителям) поменяться рисунками и дорисовать Страх так, чтобы он стал добрым, и придумать, почему Страх изменился, и его перестали бояться дети.

- Арт-терапевтическое занятие «Дом для страхов»
- Для работы потребуется лист формата А3, карандаши, гуашь, фломастеры.
- Перед рисованием поговорите с ребенком о страхах. Спросите, какие страхи бывают: страх темноты, высоты, монстров, боязнь собак, воспитателей, родителей и т.д. Пусть ребенок назовет как можно больше страхов.
- Затем попытайтесь одушевить страхи, чтобы они стали более реальными и осязаемыми. Попросите малыша схематично изобразить несколько страхов. С такими страхами будет легче бороться.
- Предложите ребенку поселить страхи в специальный дом. Ведь страхам тоже нужно где-то жить, отдыхать после пуганий и что-то есть.
- Часто дети берут для рисования фасада листы А3, но могут попросить и листы поменьше, чтобы нарисовать отдельные комнаты.
- В таких домах в основном агрессивные атрибуты: на стенах черепа, элементы в виде когтей и клыков, много угловатых деталей. Цвета тоже используются яркие и насыщенные: красный, черный, темно-синий.
- Вокруг домов дети рисуют костры, факелы, черепа, с горящими глазами. Время суток – ночь.
- Когда дом для страхов будет нарисован и ребенок закончит работу, попросите его закрыть в этом доме страхи навсегда, а для этого закрасить дом любой светлой краской: желтой, голубой или розовой гуашью.
- «Дом для страхов» вызывает эмоциональный всплеск в момент замуровывания страхов. Часто после такого занятия дети замазывают светлыми красками еще несколько чистых листов, пока не успокоятся эмоционально.

- **Арт-терапевтическое занятие «Страшилка на обоях»**
- Для занятия потребуется кусок обоев, такого размера, чтобы на нем мог поместиться ребенок, а также восковые мелки, фломастеры, цветные карандаши.
- На кусок обоев, укрепленный на полу, ложится ребенок, его обводим маркером или карандашом.
- Рисовать можно и на полу (если есть такая возможность), но лучше на обоях, так будет легче уничтожить страшилку.
- Затем ребенку предлагается нарисовать страшилку. Желательно, чтобы малыш до начала рисования рассказал, что конкретно он хотел бы нарисовать, каким цветом, какая будет страшилка: очень-очень страшная или просто страшная и т.д.
- Часто, рисуя страшилки на обоях, дети углубляются в детальную прорисовку когтей, зубов, клыков и других атрибутов страшилок, и это может потребовать много времени.
- После того, как страшилка будет готова, предложите малышу уничтожить такое жуткое существо и посмотрите за реакцией ребенка. Многие с восторгом соглашаются и предлагают порезать его на части, смять, потоптать ногами, размазать нарисованное, а некоторые, наоборот, очень трепетно относятся к этому.
- Рисование в полный рост позволяет точно и подробно прорисовать детали, а потом уничтожить свой страх.

- **Упражнение «Рисуем страх»**
- Обратите внимание на то, что рассказывает ребенок про свой страх: про ситуацию, про ощущения, про монстров, которых представляет. Именно то, о чем он говорит, и надо нарисовать в первую очередь.
- В дальнейшем, если понадобится несколько занятий, можно попробовать все способы - таким образом, вы обработаете страх «со всех сторон».
- Как определить, что страх прошел? Когда ребенок начнет говорить и рисовать его легко, без напряжения и, может, даже со скукой.
- **Важно!**
- Чтобы преодолеть страх, рисунок можно стирать, рвать или сжигать. Но лучше преобразовать страх в какое-то новое отношение – сделать его нейтральным, спокойным, веселым, добрым и т.д. Именно этот образ и закрепится в сознании рисующего.
- Затем происходит обсуждение нарисованного:
- Что изображено на рисунке? Расскажи подробнее.
- Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
- Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
- Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
- Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

- **Упражнение «Победи свой страх»**
- Перед ребенком лежат разноцветные листочки разного размера.
- Психолог: «Все люди испытывают страхи – и взрослые и дети. Страхи бывают разными, вот я боюсьА ты боишься чего-то?» (Ребенок может назвать один-два страха, может назвать много. Если страх только один, психолог помогает: А ты боишься ...?). Согласись, чего-то мы боимся очень сильно, а что-то нас только немного тревожит.
- Подумай, пожалуйста, и нарисуй свои страхи на разных листочках в зависимости от их размера: очень сильные страхи – на большом листе, страх поменьше – на среднем, самый маленький – соответственно, на маленьком и т.д.
- А ты хочешь, чтобы все эти страхи остались с тобой? Чтобы они тебя пугали, мешали тебе? Конечно, нет. Поэтому сейчас разорви все свои страхи как можно мельче. ...Молодец. Но это еще не все.
- Перед тобой сейчас много маленьких кусочков, на которые рассыпались твои страхи. Давай подумаем, что из них можно сделать, чтобы порадовать себя. Берем клей и создаем коллаж «Моя радость».
- Сложно ли было распределить страхи по размеру?
- Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
- Изменилось ли твоё отношение к страхам теперь?
- Все ли страхи ты вспомнил? Не осталось ли еще чего-то? (при утвердительном ответе – процедура повторяется с новыми страхами)

- **Упражнение «Страшная маска»**

- Для занятия потребуются бумага формата А4 и гуашь, краски, карандаши, восковые мелки и др. Могут понадобиться лоскутки материи, клей, степлер, цветные нитки, пластилин, природные материалы (семечки, крупа, листья, шишки).
- На листе А4 рисуется овал. Дети постарше рисуют сами, а [малышам](#) помогает психолог или родители. Оставляем место для глаз. Затем дети приступают к работе и превращают овал в страшную маску.
- Когда маска будет готова, лишняя бумага по контуру обрывается или обрезается, делаются отверстия для глаз и дети примеряют свои маски. При этом они кричат, рычат и пытаются напугать друг друга и психолога. Каждая желающая маска может устроить представление, рассказать про себя, чем она страшна, чего она боится сама и как ее можно прогнать.
- Также после создания маски дети охотно рисуют страхи, некоторые соглашаются нарисовать свои, но чаще просьбу необходимо сформулировать так: «Нарисуйте, чего могут бояться люди».
- После рисования проводится ритуал уничтожения страхов. Обычно это общее сжигание рисунков. Страхи также можно рвать, топтать, мять, смывать их водой, закрашивать красками.
- «Страшная маска» дает возможность детям спроецировать свои страхи, выразить их в виде лица, побыть самому этим страхом и ощутить победу над ним.

- ***Упражнение «Защитный амулет»***
- Материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.
- Ребенку предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.
- Вопросы:
- Как действует ваш амулет?
- Какими свойствами он обладает?
- Как он поможет тебе справиться с твоим страхом?
- Почему были выбраны именно эти материалы?

КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ

- **Упражнение «Злые мысли»** — [арт-терапевтическое занятие](#), выполняемое в технике монотипии.
- Монотипия – техника, в которой на гладкой поверхности делается [рисунок](#), а затем — оттиск на листе бумаги.
- Соответственно, для занятия потребуются стекло с обработанными краями (можно их заклеить строительным скотчем) или плотный лист гладкого картона А3. Для рисования потребуются гуашь или смесь гуаши с клеем ПВА.
- Предлагаем ребенку подумать, какие злые мысли бывают у людей и как эти мысли можно нарисовать. Какие они по цвету и форме. Ребенок пальцами рисует на стекле.
- Обычно сначала ребенок аккуратно окунает палец в гуашь и начинает рисовать какой-нибудь образ. В процессе рисования ребенок становится более раскрепощенным, окунает в гуашь уже все пальцы одновременно и покрывает всю поверхность стекла краской и размазывает ее ладонями.
- После того, как ребенок заканчивает работу, он берет лист бумаги и делает с рисунка оттиск. На один лист можно сделать несколько оттисков и тогда получается многослойный интересный рисунок.
- Делая оттиск, мы снимаем со стекла краску и готовим его тем самым к новой работе, а кроме того, стекло нельзя оставить в качестве наглядного рисунка, а детям часто хочется, чтобы такие яркие эмоции остались на бумаге.
- «Злые мысли» эмоциональное занятие, оно позитивно влияет на детей, снимая психическое напряжение, расслабляет, дает выход отрицательной энергии.

- ***Методика «Театр из пластилина»***
- Ребёнок строит один лагерь из пластилина, а другой из конструктора, одной из сторон объявляется война. Разыгрывается нападение, дальнейший ход придумывает ребёнок, будет ли кто-то победителем или он всё разрушит. Психолог-консультант остаётся здесь зрителем и лишь поддерживает динамику процесса высвобождения агрессии.
- В момент, когда психолог почувствует, что агрессивные импульсы стали постепенно угасать в игре, ему следует постараться постепенно, посредством новых историй научить ребёнка понимать и контролировать свои порывы. А также объяснить, чем они будут мешать в жизни «главного героя», и постараться обратить внимание ребёнка на то, что негативные чувства других в большинстве случаев можно обратить в добрые.

- ***Рисование собственного гнева***

- Часто дети в ходе рисования или лепки начинают высказывать все, что они думают по поводу всей ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, это способствует изменению образа в позитивную сторону и позитивному изменению их эмоционального состояния.
- 1. Попросите детей подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, злости с их стороны.
- 2. Попросите отметить, в каких частях тела он максимально ощущает свой гнев.
- Обсудите это с каждым ребенком:
 - - на что похож ваш гнев?
 - - можете ли вы изобразить его в виде рисунка или слепить ваш гнев из пластилина?
- 3. Обсудите с детьми их рисунки или скульптуры:
 - - что изображено на них?
 - - что чувствовал ребенок, когда изображал свой гнев?
 - - может ли он поговорить от лица своего рисунка?
 - - изменилось ли состояние ребенка, когда он полностью прорисовал свой рисунок?
- 4. Спросите детей, что им хочется сделать со своими произведениями (разорвать его, выбросить, нарисовать новый). В случае, когда дети хотят нарисовать новый рисунок или исправить что-то в данном, нужно обсудить:
 - - что чувствует ребенок, когда рисует новый вариант?
 - - попросить проговорить от лица нового рисунка, изменилось ли состояние ребенка теперь?

- **Индивидуальное арт-терапевтическое занятие «Каменный остров»**
- Создание каменного острова направлено на расширение зоны уверенности ребенка, проявление желания защитить себя и свои интересы.
- Для занятия потребуется много места на полу и морские камни разных размеров, а также дополнительные материалы: шишки, зубочистки, бижутерия, каштаны, ракушки.
- Ребенок выкладывает остров из камней по своему замыслу и дает ему название.
- На острове могут находиться различные сооружения: дома, сокровищницы, алтари, лабиринты.
- Создав остров, ребенок укрепляет его, выставляя стражу из зубочисток или из фигурок солдатиков. Когда остров будет полностью закончен, психолог создает внешнюю силу, которая хочет напасть на остров и захватить его. Это могут быть фигуры из киндер-сюрприза, мелкие игрушки, солдатика другого цвета и т.д.
- Ребенок должен разгромить надвигающуюся армию противника и защитить свой остров. Ядрами могут быть мячики для пинг-понга или мятые листы бумаги.
- «Каменный остров» — эмоциональное занятие, после которого ребенку потребуются упражнения, чтобы успокоиться: рисование или раскрашивание мандалы, выкладывание мозаики или обрывная аппликация.

- ***Правила борьбы с гневом***

- 1.Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!».
- 2.Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.
- 3.Прежде, чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз.
- 4. Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.
- 5. Относись бережно к вещам.
- 6. Говори уважительно со старшими.
- 7. Держи руки при себе.
- 8. Используй легкие мячики, которые можно швырять в мишень; мягкие подушки, которые можно пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить

***КОРРЕКЦИЯ ЧУВСТВА
ОДИНОЧЕСТВА, ОТКАЗА ОТ
ОБЩЕНИЯ***

- ***Упражнение «Разговор с руками»***
- Ребенку предлагается на листе бумаги обвести силуэт ладоней. Затем ему предлагается раскрасить (оживить) силуэты ладоней так, как хочется.
- После чего психолог просит из каждого пальчика сделать человечка (может быть, грустного, веселого, злого или доброго и т.д.). Затем ребенок может подумать и рассказать, на кого из его знакомых похожи эти силуэты. Если ребенок не может соотнести рисунок с конкретным человеком, тогда психолог предлагает ему выбрать из них себе друзей, с которыми ребенку будет надежно, спокойно, весело и т.п. *(качества выбираются в зависимости от травмирующей ситуации).*

- ***Упражнение «Ладонь»*** (групповое упражнение)
- Взрослый на свою ладонь приглашает положить ладони детей, каждый следующий участник кладет свою ладонь на ладонь предыдущего. Когда ладони участников собраны, хором говорят: «Мы рады вам!».

- **Арт-терапевтическое занятие «В заколдованном замке»**
- Развиваем воображение, умение видеть мир в живых образах, пробовать передать характеры, которые могли бы быть у предметов.
- Перед занятием напомним детям сказку про Красавицу и Чудовище. Заметьте, что в замке Чудовища все предметы были живыми: умели разговаривать, ходить, петь. «Конечно, это были люди, которых заколдовали. Скажите, а могут ли разговаривать настоящие вещи?» Ответы принимаются любые, от согласия до полного отрицания. «Давайте станем добрыми волшебниками и попробуем оживить предметы».
- Приготовьте заранее несколько рисунков обычных предметов: яблоко, комод, ветка дерева... Попросите детей дорисовать к этим предметам глаза, руки, ноги, т.е. оживить их. Каждый ребенок получает несколько пробных рисунков. Первый рисунок оживляет взрослый, показывая, как может измениться неодушевленный рисунок, как у неживого предмета появляется характер, эмоции.
- Затем дети берут листы формата А4 и простыми карандашами рисуют сюжетные картинки, на которых все вещи и предметы живые, а затем разукрашивают. Например, если ребенок рисует комнату, значит вся мебель в ней с глазками, носиками и т.д. Попросите детей создать картины, в которых вещи будут взаимодействовать друг с другом. *(В качестве примера можно использовать сказку «Чиполлино»).*

- **Упражнение «Солнышко»**

- Для его выполнения необходимо вырезать круг и расчертить его на части. Чем больше диаметр круга, тем лучше, а число частей должно быть равно количеству участников.
- Также вам понадобятся лучики. Нарежьте полосы белой бумаги. Каждая полоска шириной от двух до пяти сантиметров. Каждому ребенку должно достаться не менее двух полос.
- Солнышко – неоднозначное занятие. Одни дети любят его, а другие нет.
- *Солнышко* – коллективная работа, и не всем детям нравится работать сообща. Во время коллективной работы необходимо, чтобы дети рисовали только на своем кусочке листа, а если они хотят нарисовать еще где-то, то придется спросить разрешения у хозяина. Это занятие дает возможность оценить место ребенка в коллективе. Сразу видно, стремится ли малыш быть лидером или нет, старается ли он захватить чужое пространство, умеет ли отстаивать свое.
- «Солнышко» дает возможность объяснить ребенку его [местоположение в социуме](#). Хочет он или нет, но ему приходится учитывать мнение других, отстаивать свои интересы, делить пространство и краски, договариваться и предлагать новые решения.

**ФОРМИРОВАНИЕ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ Я-
КОНЦЕПЦИИ, ПОВЫШЕНИЕ
УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ,
СОЗДАНИЕ СИТУАЦИИ
УСПЕХА**

- ***Упражнение «Фейерверк»*** — дарящее радостное настроение индивидуальное [арт-терапевтическое занятие](#).
- Для занятия понадобятся листы формата А3, толстые кисти, трубочки для коктейля и смесь из гуашевой краски и воды.
- Делаем раствор нескольких красок: немного воды наливаем в небольшую емкость и добавляем в нее гуашевую краску, пока цвет не станет насыщенным. Таких смесей нужно сделать не менее пяти: желтая, красная, зеленая, синяя, оранжевая. Если взять акварельные краски, то рисунки получатся очень бледные. Также можно сделать смесь, добавив гуашевые краски в клей ПВА, налитый в емкости. Раздувать такую смесь будет труднее, но работа смотрится очень эффектно.
- После приготовления смеси, берем толстую кисть, макаем ее в смесь и ставим жирную каплю краски на лист, и трубочкой для коктейля начинаем раздувать каплю, направляя трубочку в разные стороны.
- Не стоит делать это занятие длинным, потому что от постоянного раздувания у ребенка может возникнуть легкое головокружение.
- Детям нравятся работы, получаемые таким необычным способом. Они пытаются трубочкой размазывать краски по листу, пускать пузыри в цветных смесях, делают отпечатки пальцами.
- «Фейерверк» создает ощущение праздника за счет ярких красок и положительных эмоций.

- ***Упражнение «Волшебные зеркала»***
- Данное упражнение выполняется с целью.
- Ребенку предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных:
- в первом – маленьким и испуганным,
- во втором – большим и весёлым,
- в третьем – не боящимся ничего и сильным.
- По окончании работы нужно обсудить следующие моменты:
- Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?
- Какой человек выглядит симпатичнее?
- На кого ты сейчас похож?
- В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
- На кого ты хотел бы быть похож?

- Арт-терапевтическое занятие «Автопортрет» выполняется в технике коллажа.
- Материалом для занятия могут быть любые журналы: детские, взрослые, рекламные буклеты, календари.
- Для основы лучше всего подойдут листы формата А3 или обои.
- Для своего портрета дети сами подбирают глаза, нос, рот, волосы. Любые детали можно дорисовать красками, фломастерами или карандашами. При этом детали могут не подходить друг другу по пропорциям и цветовой гамме.
- Техника коллажа полезна для детей, сомневающих в своих силах, т. к. коллаж не требует умения рисовать. Достаточно подбирать понравившиеся картинки и группировать их. Конечно, такие портреты мало похожи на своих хозяев именно в портретном отношении, но в них видно отношение детей к себе, окружающему миру, их характер, мечты, ценности.
- В таком портрете ребенок воплощает свой образ, украшает себя, делает интереснее, сильнее, успешнее. При этом часто результаты такого автопортрета могут шокировать родителей.
- «Автопортрет» — арт-терапевтическое занятие, направленное на снятие напряжения, раскрытие потенциала ребенка, способствует созданию ситуации успеха и визуализации подсознательных потребностей ребенка.

- Арт-терапевтическое занятие «Цветы и бабочки» выполняется методом кляксографии.
- Метод кляксографии состоит в поиске образов в пятнах различных форм и цветов. Чаще всего образы, которые видят в кляксах дети, это образы бабочек и цветов.
- Для занятия потребуются листы формата А4 и гуашь. Листы согните пополам в виде книги. На одного ребенка их может потребоваться несколько штук.
- С помощью толстой кисти на бумагу около сгиба наносим жирную кляксу любого цвета. Затем лист складываем, как книгу, и несколько раз разглаживаем. Краска растекается и принимает причудливые очертания. В таких очертаниях можно рассмотреть человека, животное, растение или что-нибудь еще. В крайнем случае, когда ребенок не может ответить, на что похожа его клякса, и если очертания кляксы получились не угловатыми, всегда можно увидеть в такой кляксе облако и помочь увидеть его ребенку.
- Затем увиденный образ дорисовываем красками, придавая максимальное сходство.
- «Цветы и бабочки» — занятие, направленное на создание ситуации успеха. Дети, рассматривая полученные кляксы, начинают высказывать свои подсознательные образы и иногда предлагают несколько версий образов для одного пятна, что способствует повышению самооценки.

- Арт-терапевтическое занятие «Колпачок клоуна» направлено на создание ситуации успеха.
- Психологически ощущение успеха связано с образом клоуна, который у детей ассоциируется с праздником, весельем, счастьем. Счастливый человек не может быть неуспешен, он радуется сам и радуется других. Образ клоуна вызывает у детей желание весело провести время, подшутиться, никого не обижая.
- Эффект от занятия будет еще сильнее, если дать детям возможность нарядиться клоунами. Прозрачные платки вместо плащей, накладные носы, новогодние рожки и мишура – все подойдет для наряда клоуна. Можно даже разрешить детям разукрасить лица акварелью или нанести косметику.
- После этого детям раздаются заготовки для *колпачков клоунов*. Размер заготовок должен укладываться в формат А4. Вырезается полукруг, который сворачиваясь, образовывал бы колпак.
- Дети гуашью или смесью гуаши и клея ПВА разукрашивают колпачки, как кому захочется. После высыхания колпачки скрепляются степлером, к ним прикрепляются завязки или резиночки.
- Хорошо будет, если каждый ребенок придумает какой-нибудь клоунский номер. Часто дети изображают комические ситуации из жизни: человек упал, подавился, чего-то испугался и т.д. Если малыш отказывается от клоунады, не стоит его уговаривать.
- В *колпачке клоуна* ребенок не боится быть смешным. Он веселит других, и при этом не наносит урон его самолюбию. «Колпачок клоуна» позволяет ребенку научиться отделять ситуацию от своего Я и не воспринимать бытовые неудачи, как трагедии.

- **Групповое арт-терапевтическое занятие «Необитаемый остров»**, направленное на создание уверенности в своих силах и ситуации успеха у ребенка.
- Для занятия потребуется лист формата А3. По центру рисуется круглый или овальный остров, а вокруг него дети рисуют волны. Волны могут быть огромные или маленькие, характер их тоже может быть различным: спокойные, штормовые, с белыми барашками.
- Затем психолог предлагает детям создать на острове такие условия, при которых можно было бы выжить. Детям необходимо придумать и нарисовать: жилье, еду и способы ее добывания, воду, защиту от нападения и т.д. Также детям необходимо нарисовать географическую карту острова: горы, пляжи, источники воды (возможно, полезные ископаемые – дети очень любят рисовать залежи золота и алмазов), вулканы, леса и т.д.
- Психолог и родители могут участвовать в процессе обустройства острова, задавая вопросы: «А если кончится еда? А вдруг пойдет дождь? А как вы будете строить лодку?»
- Если на острове окажутся хищные животные или агрессивные аборигены, дети должны продумать, как они будут защищать себя и свои припасы, будут ли они сами нападать или будут готовиться и ждать нападения.
- «Необитаемый остров» — это наглядный пример взаимоотношений детей в социуме, во время занятия возможно проследить характер поведения каждого ребенка в отдельности (слушая его предложения) и коллектива в целом (видя конечный результат).

- Арт-терапевтическое занятие «Марионетки» дает ощущение уверенности в своих силах и контроля над ситуацией.
- Для занятия потребуются различные геометрические фигуры: треугольники, круги, прямоугольники, овалы и т.д. Фигуры должны быть различной величины и сделаны из плотной бумаги, желательна белая, но можно и цветной.
- Если дети достаточно большие, то можно приготовить только трафареты из картона. Дети сами решают, какие детали и какого цвета им нужны, и воспользуются трафаретами.
- Для соединения деталей между собой понадобится мягкая проволока в пластмассовой оболочке, либо скрепки или нитки, либо ленточки или степлер. Толстой иглой или дыроколом, если детали крупные, пробиваем дырочки в плотной бумаге и соединяем детали так, чтобы получился человечек.
- Затем дети рисуют лицо, одежду (можно сделать дополнительные детали, например, плащ или корону), придумывают историю про свою марионетку и рассказывают ее остальным.
- В истории обязательно должно фигурировать имя марионетки, место жительства (лес, пещера, поле с цветами), характер. В истории марионетка должна выполнять некоторые действия, которые ребенок и совершает с помощью сделанной куклы. Если ребенок затрудняется рассказать что-нибудь про марионетку, помогите ему наводящими вопросами.
- Марионетки, создаваемые детьми, близки к своим создателям. Чаще всего они олицетворяют мечту, к которой стремится ребенок или обладают качествами, которые хотел бы иметь малыш.

- **Упражнение «Небо»** – [арт-терапевтическое занятие](#), позитивно настраивающее ребенка на будущее.
- Для занятия понадобятся листы А3 (если дети рисуют индивидуально) или А1 (если работа коллективная). Также могут понадобиться пульверизаторы с окрашенной гуашью водой, губки для мытья посуды, зубные щетки, мятые газеты. Все эти приспособления позволяют оставить на бумаге брызги, не полностью закрашенные бесформенные пятна, параллельные полосы различной траектории.
- Детям предлагается нарисовать небо (это может быть космос), куда они хотели бы полететь, если бы были путешественниками. Чаще всего такая формулировка настраивает ребенка на позитивное будущее. Он представляет себя взрослым самостоятельным человеком, который сам определяет, куда он хочет ехать. Ребенок в этой ситуации перестает быть зависимым от родителей, ему не нужно просить и оправдываться. К тому же образ неба включает в себе простор, выбор и свободу. В результате создается позитивное отношение к рисуемому небу и к будущему в целом. Также многовариантность предлагаемых материалов для рисования способствует свободе выбора ребенка.
- При коллективной работе необходимо договориться какое небо будет нарисовано (дневное, вечернее, ночное или космос). Чаще всего дети выбирают космос, он более не определен

- ***РАБОТА В СОСТОЯНИИ УТРАТЫ***
- ***Упражнение «Семейные истории» (с использованием песочницы)***
- Каждый участник делит пространство песочницы на две половины и воспроизводит с помощью небольших игрушек, фигурок два семейных воспоминания – счастливое и несчастливое. Оба события, созданные на одном листе, подчеркивают то, что и позитивные и негативные явления происходят внутри одной единицы – семьи.
- Когда ребенок закончит создавать картину, он комментирует изображенные события.
- После чего, выбирая новые фигурки, ребенок старается изменить негативное событие, включить его в радостное, счастливое.

- **Упражнение «Письмо, в котором я говорю тебе «Спасибо»»**
- Очень часто люди воспринимают любовь, понимание и поддержку других как данность, никак этого не отмечая, или же испытывают чувство благодарности, но стесняются выразить его. Если мы научимся легко и свободно говорить другим, что мы замечаем их внимание к нам и рады этому, то сможем чаще испытывать приятное чувство от того, что и другие нас ценят.
- Детям свойственно выражать благодарность непосредственно и открыто. Взрослые же делают это обычно осознанно и преднамеренно, показывая тем самым другому человеку, что ценят сделанное им добро.
- Психолог или родители помогают ребенку написать письмо благодарности умершему человеку. Ребенок проговаривает, что хотел сказать, но по какой-то причине не высказал раньше. Может быть, ему удастся передать в этом письме радость, удовольствие и другие положительные эмоции, которые он испытал благодаря утраченному человеку. Для выполнения данного упражнения отводится четверть часа.

- **Упражнение «Волшебная вата»**

- Данная техника, за счет того, что используется такой материал как вата (шерсть), сохраняющий тепло рук после работы с ним, позволит не только увеличить объем сенсорной информации, но и подарить ощущение дополнительной защиты. Это происходит из-за того, что мягкий и теплый слой из ваты словно служит одеждой для изначально «обнаженных» «беззащитных» персонажей. Учитывая то, что в процессе работы происходит проекция внутреннего мира ребенка на композицию, то можно рассчитывать и на позитивное действие самой композиции и материала на внутреннее ощущение психологической защищенности и комфорта.
- Цель - выражение эмоций, познание внутреннего мира ребенка, сенсорная стимуляция, развитие воображения. Компенсация материнской депривации.
- Для работы потребуются вата, клей ПВА, шаблоны (лебедь, волк, медведь, лиса, заяц, солнце, дерево, облака), гуашь, кисточки.
- Инструкция: Наклеить вату на шаблон облака, затем закрасить гуашью нужного цвета, затем та же работа с шаблоном солнца. Далее ребенок из представленных животных выбирает понравившееся и проделывает те же действия с ватой и красками. Та же работа проводится с деревом. В конце сессии все элементы расположить на одном листе (столе). Ребенок может рассказать об отдельных элементах и о своей работе в целом.
- Примечание: Обратит внимание на наличие на картине облаков или тучи. Важен выбор животного, характеристики которого могут помочь в понимании внутреннего мира ребенка. Кроме того, шерсть (вата) может выступать в качестве шкуры, а именно оболочки, защитного элемента. Цвет листвы дерева также имеет значение, поскольку может говорить о том, на какой психологической стадии жизненного цикла находится ребенок.

- **Опросник для ребенка**
- Беспокоит или раздражает ли тебя что-либо?
- Боишься ли ты находиться дома? В школе? Среди соседей? Если да, почему?
- Бываешь ли печальным? Если да, почему?
- Что случается, если ты создаешь проблемы? Бьет ли тебя кто-нибудь, толкает, наказывает? Если да, как именно?
- Что случается, когда мама с папой ругаются? Видел ли, что кто-нибудь бил, толкал маму или папу?

7 тренинговых занятий

Настроение

«Мои эмоции»

НАСТРОЕНИЕ



РАДОСТНОЕ



ЗАДУШЕВНОЕ



СЕРДИТОЕ



ИСПУГАННОЕ



ОБИЖЕННОЕ



БЕЗРАЗЛИЧНОЕ



УДИВЛЁННОЕ



ГРУСТНОЕ



ДОВОЛЬНОЕ



ВЗВОЛНОВАННОЕ

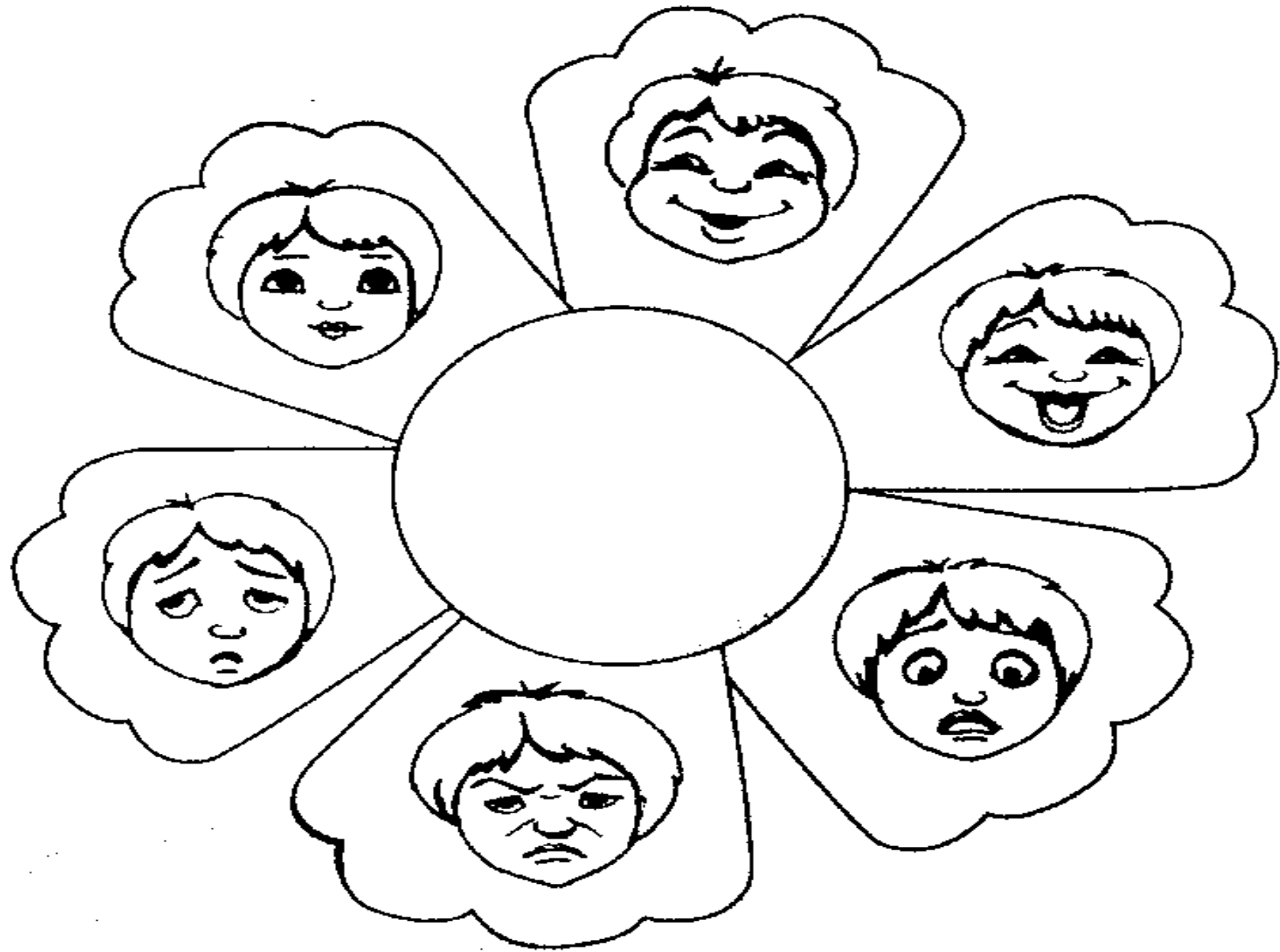


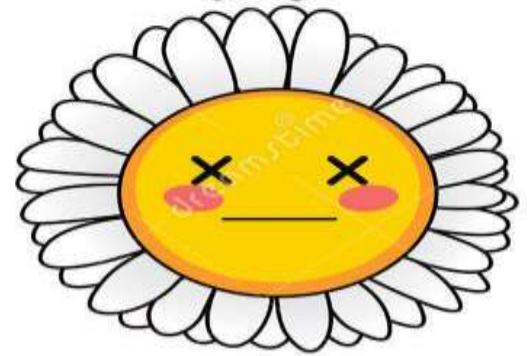
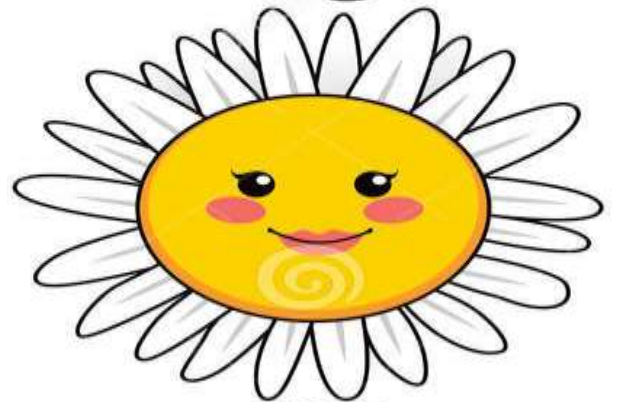
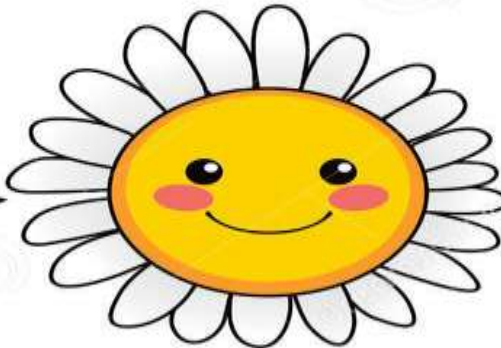
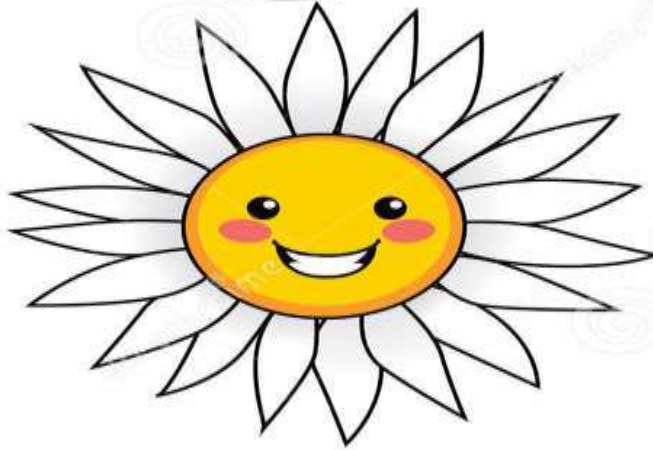
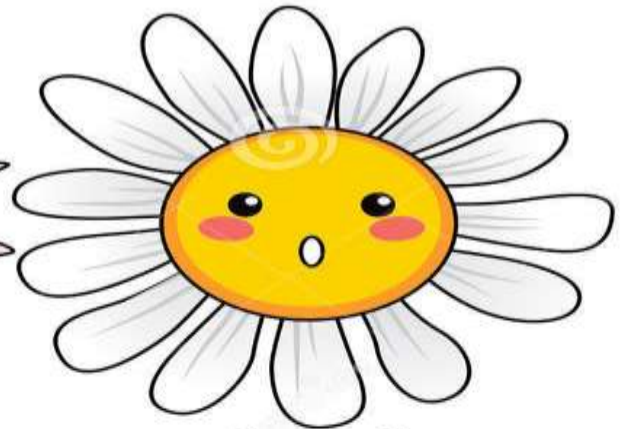
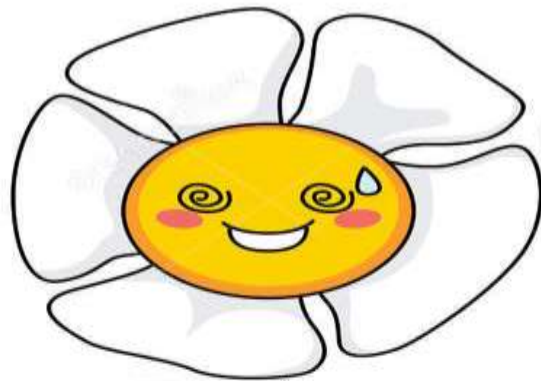
ЗАДУМЧИВОЕ

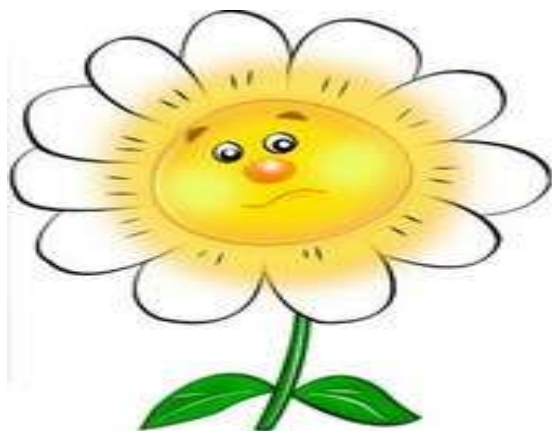


СПОКОЙНОЕ









БЕЗРАЗЛИЧНОЕ



ЗАДУМЧИВОЕ



ЗАЛОЕ



ИСПУГАННОЕ



ДОБРОДУШНОЕ



ГРУСТНОЕ





удивленный



грустный, печальный



сердитый



добрый, спокойный



задумчивый



веселый, радостный

СКАЗКА О СМЕЛОМ ДОМОВЕНКЕ



сказкотерапия

- На чердаке старого дома жил домовенок. Он выходил только ночью, чтобы его никто не увидел. Выйдя из своего укрытия, домовенок тут же принимался наводить порядок, гонять мышей и шить из лунного света хорошее настроение для хозяйки дома.
- Больше всего домовенок боялся, когда у хозяйки плохое настроение. Тогда она недовольно двигала горшками в печи, хлопала дверями и громко ругалась. Домовенок в такие дни сжимался в комочек и с тревогой прислушивался, не идет ли хозяйка на чердак.
- В одну из ночей, когда в доме все уснули, домовенок, как всегда, вышел из своего укрытия и принялся за работу. Он спустился с чердака, первым делом разогнал мышей, бегавших по полу, и принялся подметать пол. Вдруг он заметил, что на лавке, возле окна сидит хозяйка и смотрит на домовенка.
- Домовенок очень испугался и хотел сначала убежать к себе на чердак, но хозяйка сказала ему:
- - Спасибо тебе за помощь, домовенок. Я заболела и не могу работать. Если бы ты сварил целебный отвар, то я бы тут же поправилась.
- Домовенку было очень страшно, но он, преодолевая себя, залез на печку, достал целебные травы и поставил греться воду. Когда вода закипела, домовенок сварил отвар и напоил хозяйку. Все это время он боялся, что хозяйка начнет ругаться.
- Но хозяйка попила отвар и сказала:
- - Спасибо. Теперь я для тебя каждый вечер буду выставлять угощение.
- Теперь каждый вечер, перед сном хозяйка ставит для домовенка лакомства и оставляет в печке ужин. Домовенок понял, что хозяйка вовсе не злая и совсем перестал ее бояться, даже когда у нее было плохое настроение.
- **Сказка о смелом домовенке** для детей 5-9 лет.
- Направлена на решение проблем, связанных с общей боязливостью, [повышенной тревожностью](#).

СКАЗКА О СЛОНЕНКЕ- ДРАЧУНЕ



сказкотерапия

- В джунглях жил маленький слоненок. Никто не дружил с ним, потому что все его боялись. Он очень много дрался и был такой сильный, что малыши убегали, как только видели его.
- Слоненка это не радовало. Играть одному было скучно, но *слоненок* думал: «Все меня обижают, мне надо себя защитить, если я перестану драться, то другие у меня все заберут».
- Однажды слоненок гулял и добрел до полянки. Там вместе весело играли зверята. Они посмотрели на слоненка и мартышка сказала:
- - Вот слоненок. Он, наверно, очень сильный. Хорошо, если он поможет нам построить башню.
- - Нет. Не поможет, — проворчал маленький шакал, — у него вон какие кулаки. Он драться хочет.
- И зверюшки разбежались кто куда.
- - Куда вы? – позвал их слоненок. – Я с вами дружить хочу.
- - Мы боимся тебя! – Ответили зверюшки. – У тебя очень большие кулачищи.
- *Слоненок* посмотрел на свои лапы и испугался. Действительно, они были сжаты в огромные кулаки. Слоненку стало обидно, и он захотел убежать, но, разжав кулаки, он сказал:
- - Я хочу с вами играть. Я не буду драться.
- С тех пор слоненок никогда не сжимал кулаки, даже когда ему было страшно или ему казалось, что другие хотят его обидеть.
- Сказка о слоненке-драчуне предназначена для детей 4-6 лет.
- Направлена на решение проблем, связанных с повышенной агрессивностью.

СКАЗКА ПРО ВОРОБЬИШКУ АНТОШКУ



сказкотерапия

- В одном городском дворе на старом чердаке жил *воробьишка Антошка*. Он был маленьким серым воробьем со взъерошенными перышками, торчащими в разные стороны. Антошке очень плохо жилось в этом дворе. Никто из птиц не хотел с ним дружить.
- - Посмотри, какие у меня гладкие белые перышки. Разве могу я дружить с таким лохматым воробьем? – говорил Антошке белый голубь.
- - Ты такой маленький, что я могу случайно ударить тебя клювом, — ворчала ворона.
- - Ты такой не разговорчивый, что с тобой не о чем и поболтать – стрекотала сорока.
- - Ты совсем не умеешь петь, дверь и та красивее скрипит, — щелкал скворец.
- Воробьишке слушать такие слова было очень обидно, и он подолгу сидел на карнизе старого дома и размышлял:
- - Как жаль, что я не такой белый и гладкий, как голубь, не такой большой, как ворона, не такой разговорчивый, как сорока и не умею петь так красиво, как скворец.
- Однажды, когда *Антошка* слетел с крыши во двор, чтобы поклевать крошек и поискать зернышек, то увидел, что мальчишка из соседнего двора ловит голубей. В его ловушку уже попался белый голубь, мальчишка достал его и держал в руках. Голубь отчаянно бился и звал на помощь.
- Воробьишке стало очень страшно. Он подумал: «Какой большой мальчишка, а я такой маленький». Но Антошка преодолел свой страх и отважно бросился на помощь голубю. Он закружился около самого лица мальчика и больно клюнул его в нос. От неожиданности хулиган вскрикнул и разжал руки, голубь воспользовался этим и улетел.
- А вечером белый голубь и воробьишка сидели на карнизе вместе, и голубь сказал:
- - Большое тебе спасибо, Антошка. Если бы не ты, мальчишка поймал бы меня. Все испугались и не стали мне помогать. Только ты спас меня. Ты очень смелый.
- С тех пор голубь и воробьишка стали лучшими друзьями.
-
- **Сказка про воробьишку Антошку** рассчитана на детей в возрасте от 4 до 8 лет.
- Направлена на преодоление трудностей в общении со сверстниками.

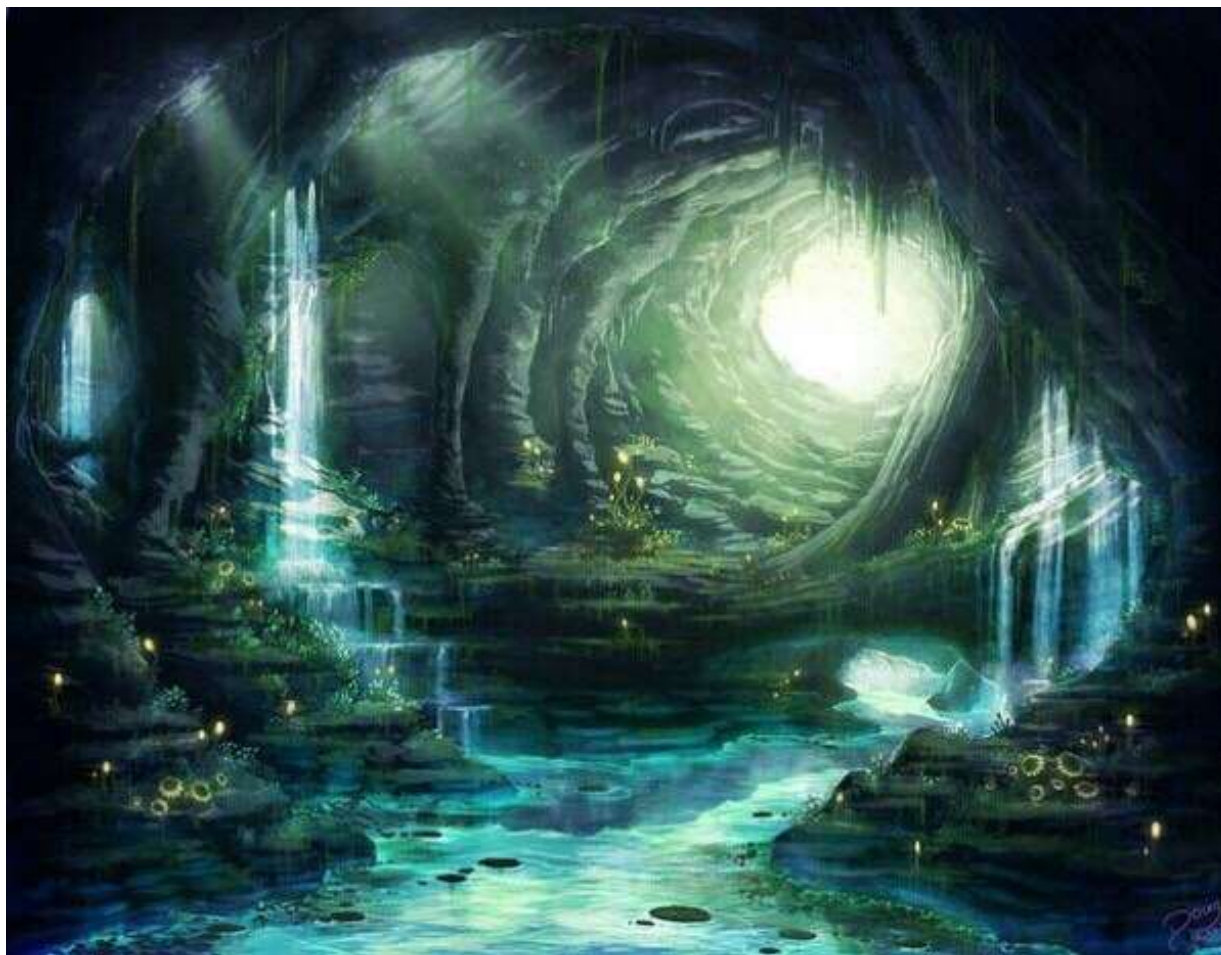
СКАЗКА «МАЛЕНЬКАЯ ЛУНА»



сказкотерапия

- Луна, которая каждую ночь появляется на небе, тоже когда-то была маленькой.
- Ее детство было беззаботным и счастливым, но лишь одно ее тяготило: она боялась темноты, поэтому появляться одной на черном ночном небе, как следует Луне, ей было очень страшно.
- С наступлением сумерек ее знакомые звездочки одна за другой высыпали над Землей и звали маленькую Луну с собой. Они рассказывали ей, как прекрасно ночное небо и насколько оно преобразится с ее приходом. Звездочки убеждали Луну, что нет ничего удивительней наступавшей темноты с ее загадочной красотой.
- Но маленькая Луна не могла побороть страха перед ночной стихией. Ей казалось, что в темноте бродят ужасные чудовища. Ночь населяла поверхность Земли, которой Луна любовалась днем, зловещими приведениями.
- Маленькая Луна грустила о том, что не веселится со звездочками и не радуется собою живущих на Земле. «Что же я за Луна, если не чувствую себя королевой ночи и из-за своего страха не знаю всех ее чудес», - думала она.
- Луна так долго не появлялась в ночном небе, что некоторые уже начали злословить по этому поводу, сомневаясь в ее подлинности. Ей это было очень обидно и больно.
- Но однажды случилось кое-что, что заставило маленькую Луну появиться на ночном небе. В ту ночь небо услышало крики о помощи какого-то заблудившегося человека. В ночной мгле прохожий не мог найти дорогу домой. Света всех звезд оказалось недостаточно, чтобы осветить ему дорогу. Тогда мудрый ветер прилетел к Луне и сказал: «Луна, только твой ослепительный свет способен указать человеку путь к дому». Ты сама знаешь, как страшно бывает совсем одной в ночном мраке. Только твоя способность светить может помочь ему. Покажись на небе, заставь свой страх на время отступить!».
- Маленькая Луна послушалась мудрого ветра, пересилила страх и появилась на небе. При ее появлении над Землей ночная мгла отступила. И Луна вдруг увидела то, что никак не ожидала увидеть: зловещие чудовища и приведения, которые раньше так пугали ее, под ее мягким светом оказались вовсе не страшными, а милыми, добродушными, удивительными существами. Луна почувствовала, что совсем не ощущает страха.
- Она и остальные небесные обитатели так заигрались, что превратили глухую темноту в сказочную волшебную ночь. Никогда еще никем так не восхищались, как ею. Маленькая Луна со всех сторон слышала восторженные возгласы и благодарность.

СКАЗКА ПРО ТАИНСТВЕННУЮ ПЕЩЕРУ



сказкотерапия

- Под высокой горой, поросшей дремучим лесом, была пещера. Никто никогда не ходил туда, потому что когда-то там жил грозный дракон. Только самые смелые отваживались подойти поближе и заглянуть внутрь, но в пещере было так темно и страшно, что храбрецы убегали без оглядки и больше не подходили к пещере никогда.
- Однажды мимо высокой горы по дремучему лесу ехал царевич, а рядом с ним бежал его лучший друг: собака Арчи. Царевич и собака уже много лет были большими друзьями, они вместе охотились и отдыхали, грустили и радовались.
- Когда царевич проезжал мимо пещеры, Арчи громко залаял и бросился внутрь пещеры, и темнота поглотила его.
- Царевич спрыгнул с коня и побежал за собакой. Он был очень храбрым, но подойдя к пещере и заглянув в нее, царевич вздрогнул, сделал несколько неуверенных шагов внутрь и выбежал оттуда, весь дрожа от страха.
- Когда сильный страх прошел, царевич опять подошел к пещере и стал звать своего друга, но Арчи не отзывался, тогда царевич пошел в ближайшую деревню и стал расспрашивать людей, об этой пещере.
- Местные жители рассказали много страшных историй про эту пещеру, и царевичу не захотелось туда возвращаться, но бросить Арчи в беде он не мог. Он попытался собрать жителей деревни и пойти всем вместе в пещеру, но никто не пошел с ним.
- Царевич вернулся к пещере и долго сидел около нее. Он никак не мог отважиться войти в темноту. Так он просидел до самого вечера, когда же солнце село и страшно стало даже в лесу, царевич встал, глубоко вздохнул и подошел к пещере.
- Сердце его было готово разорваться от страха на части, челюсти были сильно сжаты, а руки дрожали. Царевич сделал первый шаг, второй, третий... А потом решительно зашагал в темноту.
- Так он все шел и шел, и вот вдалеке показался выход из пещеры.
- Когда царевич подошел к выходу, оказалось, что там начинается ярко освещенная поляна, а на ней красивый замок, а около замка сидел грозный дракон и играл с Арчи.
- Арчи очень обрадовался своему другу и бросился навстречу к царевичу. Царевич обнял собаку и подошел к дракону.
- Дракон оказался не таким грозным, как на первый взгляд. Он долго жил в своем замке и ему было скучно и одиноко, люди не любили его и боялись, поэтому не ходили к нему в гости, через темную пещеру.
- Теперь царевич и Арчи стали частыми гостями дракона и совсем не боялись ходить в таинственную пещеру в дремучем лесу, потому что знали, что за темнотой их ждет верный друг.
-
- **Сказка про таинственную пещеру** для детей 6-10 лет.
- Направлена на решение проблем, связанных с общей [боязливостью](#), страхом темноты.

СКАЗКА ПРО РЕШИТЕЛЬНОГО БУРУНДУЧКА БОРЬКУ



сказкотерапия

- В лесу жил маленький бурундучок по имени Борька, но его товарищи по играм – другие бурундучки и белочки – уже даже и не помнили, что его так зовут. Все бурундуки и большие и маленькие звали Борьку – трусишка.
- А все потому, что однажды Борька, когда был еще совсем маленький, испугался упавшей с елки шишки, потом испугался, когда сам угодил в ручей, и еще испугался, когда другой бурундучок выпрыгнул из-за куста. Так и закрепилась за Борькой слава трусишки.
- Со временем Борька и сам стал верить, что он всего боится. Треснет ветка, застрекочет сорока, завоет ветер, а Борька уже со всех лап бежит к маме.
- Очень расстраивалась по этому поводу Борькина мама. Пробовала она его храбрости научить: и к дальнему ручью посылала, и в норе одного оставляла, и к белкам на самую высокую ель в гости отправляла. Ничего не помогает.
- Вскоре не стало у Борьки совсем друзей. Не хотят с трусишкой дружить ни бурундуки, ни белочки. Стал Борька сам по лесу гулять.
- Однажды не спеша брел Борька вдоль лесной опушки, а над ним резвились белочки с бурундучками. В догонялки играли, с ветки на ветку прыгали.
- Вдруг видит Борька, крадется по другой стороне лесной опушки под деревьями лиса и смотрит внимательно на играющих зверушек, ждет, когда кто-нибудь оступится и упадет к ней в лапы. А Борьку она совсем не видит, по сторонам не смотрит.
- Испугался Борька лисы, забрался побыстрее на дерево и собрался уже удирать к своей норе, как услышал громкий писк. Обернулся Борька посмотреть, кто же так пищит и увидел, что это его соседка — маленькая белочка. Упала она на землю, а лиса прижала ее лапой и уже пасть открыла, чтобы ухватить ее за шиворот и тащить к себе в нору.
- Жалко стало Борьке соседку, хорошая она, не дразнит его никогда. Глянул он по сторонам: кто же поможет белочке? А никого уже и нет! Все разбежались и спрятались кто куда.
- Собрал Борька всю свою смелость, быстрее побежал к дереву, под которым сидела лиса. Кубарем слетел он с ветки и упал лисе прямо на голову. От неожиданности лиса подпрыгнула, разжала лапы, выпустила белочку и стала озираться по сторонам: кто же это ее ударил? А Борька уже на самой верхушке дерева сидит, за ветку спрятался. Да и маленькая белочка не растерялась, успела вскочить на дерево.
- С тех пор прослыл Борька смелейшим бурундуком во всем лесу. Все с ним дружили и очень любили его.

ЗАНЯТИЕ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ **«ЛЕТИ, ЛЕТИ, ЛЕПЕСТОК!»**

- **Цель:** формирование мотивации совместной деятельности, развитие социального доверия и внимательного, доброжелательного отношения друг к другу.

Упражнение «Достань звезду»



- Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:
- - Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой – темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом.
- Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали?
- Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел.
- А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура!
- Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть.
- Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу.
- А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!

- ***Упражнение «Это я, узнай меня»***
- ***Цель:*** Развитие эмпатии, снятие агрессивности.
- Один ребенок поворачивается спиной к остальным сидящим. Участники по очереди подходят к нему, гладят его по спинке и называют ласковым именем. Ведущий пробует угадать, кто его погладил и назвал.

- ***Упражнение «Защитный амулет»***
- Материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.
- Ребенку предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.
- Вопросы:
- Как действует ваш амулет?
- Какими свойствами он обладает?
- Как он поможет тебе справиться с твоим страхом?
- Почему были выбраны именно эти материалы?

- ***Упражнение «Лети, лети, лепесток!»***
- Участники сидят в кругу.
- *Психолог:*
- - Давайте сегодня мы с вами заглянем в будущее. Подумайте, чего вам хочется больше всего для себя в будущем. Пусть каждый из вас по очереди скажет группе, только обязательно громким голосом, о своем заветном желании.
- - Лети, лети, лепесток, через запад на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг. Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели. Вели, чтобы...
- *Каждый ребенок загадывает желание и произносит его вслух.*
- После слов каждого все участники хором повторяют:
- - В будущем ты сможешь...*(повторяют желание участника)*. И твое желание обязательно сбудется.

- ***Упражнение: «Лепим сказку»***
- Детям и взрослым предлагается всем вместе слепить из пластилина какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребенок мог лепить одного из них с помощью взрослого.
- Перед игрой дети обсуждают, какой фрагмент они будут лепить и соотносят друг с другом свои замыслы.
- Затем проходит обсуждение, участники делятся своими замыслами и впечатлениями.

- ***Игра «Моё имя»***
- Каждый ребенок произносит свое имя так, как ему хотелось бы, чтобы его называли. Остальные хором повторяют имя с той же интонацией, какую использовал «автор». Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «..., приятно с тобой увидеться вновь».

- ***Игра « Эстафета дружбы »***
- Участники берутся за руки и передают, как эстафету, рукопожатие.
- Начинает психолог:
- - Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне.
- Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из нас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет.