

**«СБОРНИК ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ИГР В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Подготовила:
Воспитатель МАДОУ № «№238
Шейкина Елена Николаевна

г. Красноярск, 2023г.

Содержание

1. Терапевтическое упражнение «Маски»
2. Терапевтическое упражнение «Я в натуральную величину»
3. Терапевтическое упражнение «Игрушки из лыка»
4. Терапевтическое упражнение «Игрушки из лыка»
5. Терапевтическое упражнение «Тряпичные куклы»
6. Терапевтическое упражнение «Рисуем музыку»
7. Терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я»
8. Терапевтическое упражнение «Мой портрет глазами группы»
9. Терапевтическое упражнение «Разукрась свой сосуд»
10. Терапевтическое упражнение «Рисование ладонями»
11. Терапевтическое упражнение «Рисунок по мокрому листу»
12. Терапевтическое упражнение «Превратности жизни»
13. Терапевтическое упражнение «Рисунок имени»
14. Терапевтическое упражнение «Кукольный театр»
15. Терапевтическое упражнение «Карта моего внутреннего мира»
16. Терапевтическое упражнение «Кукла из бумаги»
17. Терапевтическое упражнение «Разговор двух линий»
18. Терапевтическое упражнение «Отдарок на подарок»
19. Терапевтическое упражнение «Рисуем на руках»
20. Терапевтическое упражнение «Герб моей семьи»
21. Терапевтическое упражнение «Цветной мир»
22. Терапевтическое упражнение «Фруктовая мандала»
23. Терапевтическое упражнение «Волшебные краски»
24. Терапевтическое упражнение: Пальчиковая живопись «Планета счастья»

ВВЕДЕНИЕ

**Ребенок, который хорошо играет,
хорошо говорит и хорошо рисует,
- это и есть здоровый ребенок...**

Психолог ГРЕГ

Дошкольный возраст – самый благодатный период в жизни человека, когда интенсивно развиваются основные психические процессы: мышление, внимание, память, речь, закладываются главные качества личности.

Поэтому для обеспечения эмоционального благополучия детей с ОВЗ все больше внимания уделяется развитию творческих способностей детей.

В данном сборнике представлены терапевтические упражнения для положительного эмоционального настроения ребёнка-дошкольника с ограниченными возможностями здоровья. В сборнике представлены терапевтические упражнения. Данные упражнения могут использоваться как часть занятия по художественно-эстетическому развитию. Пособие может быть рекомендовано родителям, воспитателям, узким специалистам, а также педагогам дополнительного образования.

Терапевтические упражнения развивает способность мыслить творчески, что делает ребенка более жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Изотерапия приобретает все большую популярность среди педагогов, как наиболее экологичная, безболезненная и здоровьесберегающая технология воздействия на ребенка.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ИГР В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т е р а п е в т и ч е с к о е у п р а ж н е н и е « М а с к и »

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: развитие эмоциональной грамотности, развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего Я и принятие различных его сторон, повышение самооценки, формирование личностной зрелости, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: листы белой бумаги А4, краски, кисти.

Проведение:

Ребятам предлагается сделать маску. Темы работы над масками могут быть разными: «Каким я хочу, чтобы меня видели», «Каким меня видят». Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, что есть маска для человека, для чего в разных культурах применяются маски. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта. Затем, используя краски, маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил. Подросток сам должен придумать ее и воплотить на бумаге. Следующий этап — маску необходимо вырезать, одеть себе на лицо. Затем маска «оживает» и ей предоставляется время для выступления. Далее группа делится на пары и внутри каждой пары происходит обмен масками. Надев на себя маску партнера, подросток повторяет те слова, которые сказала маска, будучи одетой на партнере. «Хозяин» маски должен рассказать о том, что он чувствует, когда видит свою маску на другом человеке и слышит свои слова. Затем те же действия совершает второй партнер.

Рефлексия. Какая маска понравилась? Почему?

Т е р а п е в т и ч е с к о е у п р а ж н е н и е « Я в н а т у р а л ь н у ю в е л и ч и н у »

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности.

Задачи: осознание границ своего тела, развитие самоинтереса, повышение самооценки, снижение эмоционального напряжения, формирование доверия к группе, развитие воображения, фантазии.

Необходимые материалы: простой карандаш, стирка, краски, кисти, ватман или обои.

Проведение:

Ребятам предлагается постелить куски обоев на пол и затем лечь на них так, чтобы другой ребенок мог обвести силуэт карандашом. Далее участникам предлагается изобразить себя таким, каким бы каждый хотел быть (свое идеальное Я).

После завершения работы проводится знакомство участников с каждой фигурой. Автор рассказывает о своем изображении: нравится ли получившаяся работа, какой он по характеру, его образ жизни. Можно придумать и рассказать о нем какую-либо историю. Дети могут задавать автору уточняющие вопросы.

После этого ребятам предлагается нарисовать каждой фигуре подарок или написать письмо с пожеланием.

Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Терапевтическое упражнение «Игрушки из лыка»

Цель: развитие самосознания, снижение уровня тревожности, творческое самовыражение, развитие креативности.

Задачи: повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, оригинальности мышления, фантазии.

Необходимые материалы: пучок лыка, тесьма, ленты разноцветные, цветные нитки, ножницы, лоскутки ткани.

Проведение:

Педагог проводит с детьми беседу об игрушках, которые делали наши предки из лыка или соломы, и демонстрирует два варианта: Кукла-Коза и Лошадка. В древности считалось, что кукла-Коза веселит и поднимает настроение, а Коняшка – символ силы, солнца. Детям, под руководством психолога, предлагается изготовить из лыка куклу или коняшку (на выбор), украсив изделие тесьмой, цветными лентами.

Рефлексия. После завершения работы проводится обсуждение: Нравится ли тебе твоя работа? Расскажи о своем герое (Какой он? Где живет? Что любит?).

Можно сочинить небольшую историю, которую кукла или коняшка может о себе рассказать.

Терапевтическое упражнение «Тряпичные куклы».

Цель: развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности.

Задачи: повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, формирование установки на саморазвитие.

Необходимые материалы: лоскутки ткани (светлый и темный), тесьма, ленты разноцветные, цветные нитки, ножницы.

Проведение:

Педагог беседует с участниками о тряпичных куклах, которых в древности изготавливали наши предки по разным случаям, о традициях изготовления кукол (использование красных ниток, нечетное количество оборотов и узелков).

Детям, под руководством психолога, предлагается изготовить куклы «День-ночь». Рассказывается история этих кукол: они были предназначены для защиты дома от злых духов. Днем защищала светлая кукла, а ночью темная. Обе куклы связываются одной ниточкой.

По завершению работы предлагает взглянуть на кукол с другой стороны: как на разные стороны личности (те, что нравятся и устраивают, и те, что не очень). Детям предлагается записать на листе бумаги собственные положительные качества (светлая сторона), и отрицательные качества (темная сторона).

После завершения работы проводится обсуждение: Нравится ли вам работа? Какие качества вы написали? С какими качествами вы можете справиться самостоятельно? Как негативное качество перевести в позитивное? Как вам кажется, почему куклы связаны одной ниточкой?

В качестве советчика, который подскажет, как исправить негативные качества, может выступить игрушка «Зайчик на пальчик», которую ребята изготавливают под руководством психолога. В старину зайчика на пальчик родители делали детям, чтобы им не скучно было оставаться дома одним, чтобы рядом всегда находился советчик.

Рефлексия: После завершения работы проводится обсуждение: Нравится ли вам работа? Как его зовут? Какими качествами он обладает? Какой совет он может дать?

Терапевтическое упражнение «Рисуем музыку».

Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения. Развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления. Формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

Необходимые материалы: краски, кисти, альбом для рисования, музыка, передающая разные настроения.

Проведение:

Проводится беседа о музыке: Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

Детям включается музыка, передающая разные настроения. После прослушивания, или во время, каждый должен нарисовать то, что ему навеяла эта музыка (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное).

Обсуждение после каждой мелодии: Что ты изобразил? Почему именно это? Какие чувства у тебя вызвала мелодия? Чья еще картина похожа на твое настроение после мелодии?

Терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я».

Цель: развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие ассоциативности, гибкости, оригинальности мышления, повышение самооценки, развитие самоинтереса.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, старые журналы, ножницы, клей-карандаш, фломастеры, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Проведение:

Ребятам дается инструкция: Вам необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них составить композицию на заданную тему. Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами. Темы могут быть различными: «Грани моего Я» (младшая группа), «Реальное Я — Идеальное Я» (старшая группа) и т. д.

Обсуждение: По окончании работы каждый коллаж должен быть назван и представлен. Что нового и интересного вы узнали о себе, друг о друге? Что было неожиданным?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Терапевтическое упражнение «Мой портрет глазами группы».

Цель: развитие самосознания, самоинтереса, эмпатии, творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, повышение самооценки, развитие навыка рефлексии.

Необходимые материалы: листы бумаги, фломастеры, краски, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Проведение:

Педагог обращается к детям группы с предложением каждому получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге их облика. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять “горячий стул”, ведущий продолжает:

Все остальные участники группы становятся художниками. У каждого лист бумаги и принадлежности для рисования.

Не стоит пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Необходимо отказаться от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: “Я вижу так!”. Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете. Породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветных пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается.

Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из “художников” и восприятию им натурщика и собьет с верного звучания его “внутренний резонатор”.

«А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души. И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!»

Рефлексия: После завершения рисования проводится обсуждение: почему именно так «художники» увидели «натурщика». «Художник» – автор поясняет, что именно он хотел передать в рисунке. Выслушивается мнение «натурщика». Каждый «художник» дарит рисунок лицу, на нем изображенному.

Терапевтическое упражнение «Разукрась свой сосуд».

Цель: развитие самосознания, повышение уверенности в себе, личностное развитие, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, формирование доверия друг к другу, способности к

эмпатии, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: релаксационная музыка, стеклянные бутылки, баночки (желательно, белое прозрачное стекло). Гуашь, кисти, баночки с водой, салфетки для вытирания рук.

Проведение:

Педагог предлагает разукрасить стеклянную бутылочку или баночку, отражая в образе те качества, которыми каждый наполнял свой сосуд в предыдущем упражнении, через цвет, форму, фигуры, образы.

После проводится обсуждение: почему именно так «художники» решили расписать свой сосуд, что они хотели изобразить?

Терапевтическое упражнение «Рисование ладонями».

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности

Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.

Проведение:

Педагог предлагает ребятам разукрасить свою ладонь гуашью и провести ею по листу бумаги. Должны получиться картины-отпечатки с разноцветными разводами. Упражнение проводится под релаксационную музыку. По желанию участников можно дорисовать получившееся изображение до конкретного образа.

Обсуждение: Нравится ли тебе, что у тебя получилось? Как бы ты назвал эту картину? Какие мысли у тебя возникли в процессе рисования? Что хотелось бы дорисовать, изменить?

Терапевтическое упражнение «Рисунок по мокрому листу».

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления, творческого восприятия.

Необходимые материалы: листы бумаги, акварель, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой.

Проведение:

Педагог подводит ребят к занятию таким образом: как мы только что двигались, хаотично, не зная, кто куда попадет, так и краски наши будут сегодня хаотично расплываться по мокрому листу, отражаясь на листе, как мы отражались в зеркале.

Предлагается детям намочить половинку листа водой, а затем добавить разноцветных пятен (можно нарисовать что-то конкретное). Затем рисунок накрывается сухой половиной листа и изображение отпечатывается.

Далее автор каждой картины дает ей название и делится впечатлениями о полученном рисунке.

Можно попросить детей говорить от лица картины, идентифицируя с ней.

Обсуждение: Нравится ли тебе, как ты выглядишь? Как ты называешься? Какие мысли у тебя возникают? Хотела бы ты, чтобы тебя как-то подправили? Как?

Далее ребенку разрешается изменить свою картину.

Терапевтическое упражнение «Превратности жизни».

Цель: осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления.

Задачи: познание своего «Я», снижение уровня тревожности. Повышение самооценки, развитие воображения, творческого мышления, креативности.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.

Проведение:

Педагог задает вопрос детям: от чего зависит эмоциональное состояние человека? Ваше эмоциональное состояние? Далее ребята делают совместно с психологом фигуру – оригами: «Превратности жизни» (см. схему – базовая форма «Катамаран»). Далее необходимо нарисовать фломастерами и цветными карандашами на разворотах заготовки различные рожицы, отражающие различные эмоциональные состояния (например, радость, злость, грусть).

Рефлексия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

После завершения работы проводится обсуждение, в каких ситуациях вы испытываете радость, грусть, злость? Какое эмоциональное состояние чаще свойственно вам? Почему? Что можно сделать, чтобы улучшить настроение? (Можно нарисовать способы поднятия настроения на отдельных листах).

Терапевтическое упражнение «Рисунок имени».

Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятия, развитие креативности, творческого мышления.

Задачи: снятие тревожности, выражение внутренних конфликтов. Развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, познание своего «Я».

Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, баночка с водой, релаксационная музыка, словарь значений имен.

Проведение:

Участникам предлагается изобразить свое имя в виде символа: что оно значит для них.

Обсуждение: Нравится ли тебе своё имя? Почему? Что ты изобразил на рисунке? Почему именно так? А что для других значит это имя?

Далее необходимо изобразить, что имя означает в словаре имен.

Обсуждение: Что ты изобразил? Нравится ли тебе значение твоего имени? Соответствует ли значение имени твоей жизни?

Можно попросить детей рассказать о процессе собственного имя наречения (почему назвали именно так). Какова история твоего имени?

Рефлексия. Обсуждение. Далее ребятам предлагается закрыть глаза и мысленно поблагодарить родителей за то, что они дали им имя.

Терапевтическое упражнение «Кукольный театр».

Цель: самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, познание своего «Я».

Необходимые материалы: набор кукол для кукольного театра, ширма.

Проведение:

Педагог предлагает детям из набора кукол выбрать понравившуюся им. Надев куклу на руку, каждый должен представить своего героя остальным, рассказать небольшую историю его жизни.

После того, как все представили своих героев, ребята делятся на 2 группы и расходятся по командам. Каждая команда в течение некоторого времени придумывает историю со своими героями.

Затем одна группа становится зрителями, а другая актерами, и начинается театр импровизации. Актеры уходят за ширму и показывают свой кукольный спектакль.

После каждого спектакля происходит обсуждение. Вопросы зрителям: Какой по характеру был каждый герой? Вопросы актерам: Понравилось ли играть свою роль? Что бы ты изменил? Похож ли твой герой на тебя, его действия на твои действия в реальной жизни? Затем актеры становятся зрителями, а зрители, наоборот, актерами. Рефлексия.

Терапевтическое упражнение «Карта моего внутреннего мира».

Цель: формирование представления о себе; осознание и выражение своих чувств, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативности мышления.

Необходимые материалы: бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей, фломастеров, мелков, простые карандаши, ластик.

Проведение:

Педагог показывает детям различные географические карты.

«Перед вами лежат различные географические карты. Как вы видите, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало что знали о том, что их окружает.

Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный.

Так давайте с вами создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»

Когда карты будут готовы, по ним устраиваются «экскурсии».

Обсуждение: Что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма? Какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие, на каком закончилась? Какие области были оставлены для дальнейших открытий, какие хотелось бы открытия сделать? Что было сложнее всего изобразить? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Рефлексия.

Терапевтическое упражнение «Кукла из бумаги».

Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие креативности, творческого мышления.

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, фантазии.

Необходимые материалы: Листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), ластик, клей, ножницы, скотч.

Проведение:

Каждый участник рисует на листе плотной бумаги куклу, похожую на себя. Далее нужно склеить полоску бумаги в виде цилиндра и прикрепить к ней куклу. Надеваем получившуюся куколку на палец. Необходимо придумать историю, которую кукла хотела бы рассказать о себе. Начать можно словами: «Жила-была кукла, похожая на меня...». «Однажды кукле приснился сон...».

При желании можно нарисовать иллюстрации к рассказу.

Далее все участники занятия по кругу рассказывают свои истории.

Обсуждение: Что понравилось в работе? Что бы хотелось изменить? Что показалось сложным? «Куклам» задают вопросы. Их можно дарить друг другу.

Рефлексия.

Терапевтическое упражнение «Разговор двух линий».

Цель: исследование субъективного восприятия конфликтной ситуации, эмоциональных состояний и собственного поведения в конфликте; отреагирование и «проработка» психотравмирующих переживаний, поиск внутреннего ресурса, развитие творческого мышления.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, развитие воображения, креативности, ассоциативности мышления.

Необходимые материалы: Листы бумаги А-4, фломастеры (или цветные карандаши, пастельные мелки), скотч, фольга, цветной пластилин.

Проведение:

Предлагается воспроизвести значимую для каждого участника конфликтную ситуацию как «разговор двух линий». Для этого сначала надо зять лист бумаги формата А-4, поставить на нем цифру 1, прикрепить к столу скотчем, чтобы лист не скользил в процессе работы. Выбрать два фломастера (карандаша или мелка) разных цветов, условно обозначающих вас и вашего оппонента (противника, соперника). В рабочую руку необходимо взять фломастер того цвета, которым будет нарисована линия собственного поведения в конфликте. В нерабочую руку — фломастер, обозначающий поведение условного оппонента. Изобразить динамику конфликтной ситуации с помощью линий, не отрывая фломастеров от бумаги. После завершения работы перевернуть лист и отложить его.

На втором листе изобразить ту же конфликтную ситуацию, поменяв фломастеры в левой и правой руке местами. Таким образом, на втором рисунке рабочая рука рисует линии поведения оппонента в конфликте, а нерабочая рука — линии собственного поведения (прежним цветом). Словом, первоначально выбранный цвет фломастеров сохраняется и на втором листе бумаге.

Предлагается поразмышлять о том, что каждый видит на рисунках. О чем говорят вам получившиеся образы? Какой символический смысл они несут? Что нового сообщили вам линии о конфликтной ситуации и способах ее разрешения?

Затем, используя различные материалы (фольгу, пластилин — по выбору), изобразить исход ситуации: создать метафорические образы себя и оппонента в результате конфликтного противостояния».

Обсуждение: Участники садятся в круг и по желанию показывают свои рисунки, смоделированные образы, рассказывают не столько о причинах и содержании

конфликта, сколько об эмоциональной стороне, переживаниях и инсайтах в процессе воссоздания и проработки конфликтной ситуации.

Остальные могут задавать вопросы, например: Что вы чувствовали в процессе рисования и моделирования образов участников конфликта? Что чувствуете сейчас? Какие значимые открытия вы сделали в процессе этой работы? Изменилось ли понимание причин и последствий конфликтной ситуации? Как теперь видится собственная роль и роль оппонента в конфликте? Какой опыт удалось приобрести? Далее психолог предлагает участникам внести в свои работы желаемые изменения, трансформировать визуальные образы или поступить со своими рисунками так, как им бы хотелось.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Терапевтическое упражнение «Отдарок на подарок».

Цель: отработка чувства благодарности родителям и другим людям, развитие творческого мышления.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, уверенности в себе, выражение внутренних конфликтов, актуализация положительных чувств к родителям, развитие воображения.

Необходимые материалы: Прямоугольник ткани 30X15 см, красные нитки.

Проведение:

Педагог проводит беседу с ребятами о родителях и близких, обсуждая вопросы: Каково предназначение родителей и близких по отношению к детям? Каково предназначение детей по отношению к родителям и близким? Как родители и близкие показывают, что они любят ребенка? Как ребенок показывает, что он любит родителей, благодарен близким? За что ребенок может быть благодарен своим родителям? Далее психолог предлагает ребятам закрыть глаза и представить своих самых близких людей (родителей, других родственников), затем, своих бабушек и дедушек, кто-то может представить и прабабушек и прадедушек. Затем дети представляют самих себя, свою благодарность роду и передают ее своим близким, прощая все обиды и ссоры.

Педагог рассказывает участникам о русской народной кукле «Отдарок-на-подарок». Предположительно кукла Отдарок-на-подарок была одной из первых куколок, с которой соприкасались малыши на Руси. По силам ее сделать ребенку самостоятельно. Для куклы нужно – лоскуток-прямоугольник и немного ниток. Такая куколка могла пригодиться для благодарности маме за первую одежду (порты и рубаха для мальчика, рубаха и сарафан для девочки). Эти куколочки делались без иголки. Когда ребенок овладевал изготовлением данной куклы, его впервые сажали его за общий обеденный стол со всей семьей и, вручая, изготовленную куколочку родителям ребенок, при этом, говорил: «Спасибо маменьке и папеньке за то, что меня на ноги поставили!». Эти слова дети тщательно заучивали заранее. Данную куколочку дарили и другим людям (друзьям, близким), благодарили за подаренную вещь.

Такая Кукла говорит о том, что на Руси умели воспитать через куклу что-то очень важное... когда-то вручение подарка и ответное «отдаривание» было одним из самых важных жизненных обычаев. Подарок считался обладающим силой, поэтому считалось, что предмет, подаренный от чистого сердца, приносит удачу, а подаренный с «темным умыслом» – может даже навредить...

Подарок связывал незримой нитью дарившего и дарителя, порой сплетая их судьбы воедино. Неслучайно в сказках многих народов рассказывается о том, что на подаренном ноже появляется кровь, когда его даритель попадает далеко, далеко отсюда, в тридесятом царстве, в беду, а когда-то подаренное кольцо или браслет позволяют родным узнать друг друга после многолетней разлуки...

Изготовление куклы.

Для куколки нужно приготовить небольшой прямоугольный кусочек ткани, да еще кусочек узенький и длиной в полтора пальца, чтобы из него скатать голову. Просто скатать из этого узкого кусочка ткани плотную скрутку, сложить большой кусочек ткани пополам, вложить внутрь эту скрутку.

Держа свернутый кусочек ткани в двух руках, нужно отгладить указательными пальчиками скатку так, чтобы получилась головка. После этого одним движением окрутить шейку нитью «по солнышку», подхватить спереди одну руку, после через спину подхватить другую и перевести нитку на плечо на одно и перекинуть на другое, пропустить через шейку и закрепить на пояске. Получается готовая куколка «отдарок-на-подарок». Куклу, которую ребята изготовили на занятии, необходимо подарить близкому родственнику (маме, папе, тете, бабушке и т.д.).

А затем ребятам предлагается сделать еще одну такую же куколку и подарить ее любому из участников с добрыми словами. Но при условии, что одному человеку двух подарков вручать нельзя.

Рефлексия.

Терапевтическое упражнение «Рисуем на руках».

Цель: познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Необходимые материалы: Акварельные краски, кисти, баночки с водой, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Проведение:

Детям, используя гуашевые краски, предлагается на одной из своих рук нарисовать то, какими они себя видят, выразив это через цвет, форму, образы и символы.

После завершения первого задания, ребятам предлагается разбиться на пары и друг другу на свободной руке нарисовать то, каким они видят своего напарника.

Затем происходит обсуждение: Какие чувства и мысли вы испытывали, когда рисовали на своей руке? А когда рисовали на вашей руке? Почему вы себя изобразили именно так? А почему своего напарника вы изобразили именно так? Что общего между двумя рисунками на ваших руках? Чем они отличаются? Что показалось неожиданным?

Терапевтическое упражнение «Герб моей семьи».

Цель: формирование принадлежности и ценностного отношения к семье, повышение уверенности в себе, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Необходимые материалы: Листы бумаги А3, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), старые журналы, газеты, клей, ножницы.

Проведение:

Ребятам предлагается составить коллаж из вырезок из газет из журналов на тему «Герб моей семьи». Также необходимо придумать или подписать девиз семьи. После завершения работы проводится обсуждение: Необходимо рассказать о своем коллаже. Что вы хотели отобразить? Что бы хотелось изменить (убрать, добавить)?
Рефлексия. Обсуждение занятия.

Терапевтическое упражнение «Цветной мир».

Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, выработка навыков эффективного взаимодействия, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие коммуникативных навыков, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления.

Необходимые материалы: ватманы, листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников). Цветная бумага, журналы, ластик, клей, ножницы, скотч, простые карандаши, релаксационная музыка.

Проведение:

Используя заранее подготовленные материалы и средства для рисования, ребятам предлагается сотворить эмблему студии «Цветной мир» так, как они это видят. Важно соблюдать одно условие: в работе должны принимать участие все.

Обсуждение: Что вам удалось изобразить? Что понравилось в работе? Что бы хотелось изменить? Какое участие каждый принимал в создании работы?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Терапевтическое упражнение «Фруктовая мандала».

Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие навыков эффективного взаимодействия, креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие воображения, творческого мышления, коммуникативных навыков.

Необходимые материалы: разные фрукты (хорошо вымытые), разделочные доски, пластиковые ножи, салфетки, шпажки для канапе или вилки, большой поднос или блюдо круглой формы.

Проведение:

Дети придумывают варианты оформления общей фруктовой мандалы (как нарезать фрукты, как их разложить). Далее переходят к осуществлению задуманного, создавая коллективную большую фруктовую композицию.

По завершению работы, ребятам предлагается придумать название мандале.

Обсуждение: Что понравилось в работе? Что было интересно, а что сложно? Каково ваше участие в создании композиции?

После обсуждения всем предлагается попробовать фруктовую мандалу на вкус.

Рефлексия

На последнем занятии подводятся итоги деятельности студии. Дети обсуждают занятия, которые им удалось посетить, делятся своими впечатлениями, высказывают пожелания.

Терапевтическое упражнение «Волшебные краски»

Цель: знакомство участников, сплочение группы, настрой на совместную работу, развитие креативности и воображения.

Задачи: сенсорно-перцептивное развитие, снятие эмоционального напряжения, развитие гибкости, оригинальности мышления.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканчики, растительное масло, мука, клей ПВА, крупная соль, листы бумаги (плотные), клеенка, газеты, салфетки для вытирания рук, ватман, релаксационная музыка.

«Волшебная краска» изготавливается самими детьми.

Рецепт краски (в расчете на одного ребенка): 150 г муки, щепотка соли, столовая ложка растительного масла, столовая ложка клея ПВА, воды добавляется столько, чтобы краска по консистенции была, как густая сметана. Дети рассаживаются вокруг этих материалов.

Проведение:

Ребята в стаканчики насыпают необходимое количество муки, куда постепенно добавляют соль, масло, воду, клей. Очень важно, чтобы все компоненты смешивались руками.

При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения детей. В процессе смешивания компонентов нужно попросить ребят прокомментировать свои ощущения, чувства. Когда основа под краску готова, детям предлагается выбрать любимый цвет краски и добавить ее в основу. Если нужен яркий тон краски, то гуаши добавляется много, если бледный — немного. Таким же образом можно будет отрегулировать желание нескольких детей создавать один цвет. Он будет разной интенсивности. Конечно, хорошо, если цвета не будут повторяться.

Готовая краска выставляется в центр. Детям раздаются листы бумаги и под приятную музыку предлагается пальчиками, используя свою полученную краску, нарисовать что-нибудь. Это может быть и заданная тема. После обсуждения полученных работ и ощущений от рисования, детям предлагается нарисовать совместный рисунок на ватмане. Педагог в это время, отслеживает способы взаимодействия детей, их состояния и поведенческие реакции при изготовлении краски и рисовании.

Когда работы будут готовы, следует сделать выставку с последующими комментариями.

Обсуждение: Какие ощущения у вас были, когда вы рисовали волшебными красками? Понравилось или не понравилось рисовать? Что вы хотели изобразить? Что получилось? Что хотелось бы изменить? Дайте название своей работе.

Рефлексия.

Терапевтическое упражнение: Пальчиковая живопись «Планета счастья»

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.

Проведение:

Возьмите бумагу и краски. На мгновение закройте глаза. Представьте себе вашу счастливую жизнь. Что необходимо изменить, внедрить, попробовать, чтобы к ней прийти? В центре нарисуйте счастье – такое, каким вы себе его представляете, в любом образе.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

Нравится ли вам ваше творение?

Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?

Если бы планета могла говорить, чтобы она вам сказала?

Рефлексия: Дети делятся впечатлениями и мыслями о занЯ Т И И ·