

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида № 15 города Ейска
муниципального образования Ейский район

**Конспект интегрированного занятия
с использованием арт-терапевтической технологии
для детей подготовительной группы
«Образ моего страха»**

Подготовила:
педагог – психолог
Сергеева М.В.

г. Ейск, 2014г.

Цель: снижение эмоционального напряжения через манипуляции с предметом страха.

Задачи:

- осознание страха через сенсорные каналы;
- перевод негативных переживаний в позитивные;
- повышение психического тонуса.

Форма: индивидуальная.

Материалы к занятию: магнитофон, релаксационная музыка, лист бумаги формата А4, гуашь, кисть.

Структура занятия:

1. Разминка — 2 минуты.
2. Коррекционная часть — 15 минут.
3. Релаксация — 3 минуты.

Разминка

Цель: подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего нервного напряжения.

Упражнение «Росточек под солнцем»

Психолог: Я предлагаю тебе превратиться в маленькое семечко, которое посадили в землю. (Ребенок сворачивается в клубочек, и обхватывает колени руками).

Психолог: Теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Всё чаще пригревает солнышко, росточек начинает расти и тянуться к солнышку. (Ребенок постепенно поднимается и тянется вверх).

Психолог: Из ростка вырос прекрасный цветок. (Руки поднимаются и разводятся в стороны — цветок расцвел). Нежится цветок на солнышке, подставляет тепло и свету каждый лепесток.

Какой замечательный цветочек у тебя получился! Расскажи, в какой цветок ты превратился? (Ответ ребенка)

Коррекционная часть

Цель: визуализация страха и дальнейшее манипулирование с ним.

Упражнение «Расскажи свой страх»

Психолог вместе с ребенком садится на ковёр (важно, чтобы взрослый и ребенок были на одном уровне). Психолог рассказывает о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться.

Далее идет работа по осознанию страха через сенсорные каналы.

Психолог: Как ты думаешь, что такое страх? (в основном ответы такие: «Это когда дрожишь. Когда трудно дышать. Когда напрягаются руки и ноги». и т. п.)

Психолог: Ты правильно думаешь, страх это неприятное ощущение в теле. А если бы страх имел цвет, то какого бы цвета он был?

В основном присутствует два цвета — черный и красный.

Психолог: Как ты думаешь, какой страх на вкус? (Фу, он горький как... и т. п.)

Психолог: А если страх потрогать, то какой он? (Он очень холодный, жесткий, твердый. У него острые шипы, можно уколаться.)

Психолог: Хорошо, а если бы мы могли слышать страх, какой бы он был на слух? (Тихий, шуршащий, как мышка, шипящий)

Психолог: Замечательно, нам с тобой удалось представить, как выглядит страх. А теперь нарисуй, пожалуйста, свой страх. Подумай, какие ты возьмешь для этого цвета.

Ребенок садится за стол, получает лист бумаги формата А4, гуашь или акварель и кисть. Психолог оказывает помощь по мере необходимости.

После завершения работы, психолог проводит беседу, уточняет, спрашивает.

Психолог: Ну что ж, рисунок готов. Хочешь ли ты что-нибудь рассказать о нем? Какие чувства у тебя вызывает это изображение?

Психолог: А теперь я предлагаю тебе превратиться в волшебника. Хочешь?

Ребенок получает волшебную мантию или любой другой атрибут волшебника.

Психолог: Что бы ты хотел сделать со своим страхом? Ты волшебник. Ты можешь уничтожить страх, превратить во что угодно, украсить так, чтобы он стал добрым. А можешь даже подружиться с ним, если хочешь. Ты волшебник, все в твоих силах.

Ребенок выбирает любой понравившийся способ или придумывает собственный и реализует свой выбор. Психолог контролирует процесс, помогает по мере необходимости. После завершения работы выясняется эмоциональное самочувствие ребенка.

Психолог: Очень хорошо! Тебе удалось совершить настоящее волшебство. Что ты сейчас чувствуешь?

Релаксация

Цель: снижение мышечных зажимов, повышения энергетики, уверенности в себе.

«Волшебный сон»

Ребенок садится в удобное кресло или ложится на ковёр. Глаза закрыты, тело расслаблено. Тихо звучит музыка: Ф. Шопен «Ноктюрн №2», В. А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» или любая другая спокойная классическая музыка. Ребенок отдыхает и ему снится сон, который рассказывает психолог:

«Представь, что ты лежишь на полянке в прекрасный летний день и смотришь в облака. В небе ты видишь самолёт, который постепенно набирает высоту. Проследи за движением самолета. Посмотри, как уверенно он рассекает воздух своими крыльями. А теперь вообрази, что ты — самолет и у тебя такие же большие мощные крылья. Представь, что твой самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту. Ты летишь... Что

ты чувствуешь, паря над облаками? Запомни это ощущение и возьми его с собой на землю. Ты летишь вниз и приземляешься. Теперь можно открыть глаза».

Психолог: Расскажи о своих ощущениях.

В следующий раз, когда ты почувствуешь нерешительность, тревогу или страх, представь, что ты взлетаешь над облаками. Вперед и вверх!

Психолог: Наше занятие подошло к концу. Мне было очень интересно с тобой. До встречи на следующем занятии!