

Тема: «Боюськи»

Возрастная группа: 5-6 лет

Цель занятия: профилактика социальной дезадаптации и психосоматических расстройств у детей через формирование эмоциональной дифференциации и рефлексивности.

Задачи:

- способствование концентрации внимания детей на собственных эмоциональных состояниях;
- способствование концентрации внимания детей на эмоциональных состояниях других людей;
- изучение базовых эмоций (характер проявления, распознавание, адекватность выражения);
- способствование развитию адекватного проявления негативных эмоций;
- стимуляция самопознания и познания других людей.

Форма проведения занятий - традиционный игровой психотренинг для детей дошкольного возраста. (для детей старшего дошкольного возраста, наиболее эффективным будет проведение занятий с подгруппой детей из 4-6 человек)

Приветствие. Дети стоят свободно на ковре

Психолог. Здравствуйте, дети! Я очень рада видеть вас. Сегодня у нас очень интересное и творческое занятие.

Ход занятия:

Ритуал начала «Дружба начинается с улыбки».

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

Разогрев. Игра «Поменяйтесь местами те...»

Цель: способствовать развитию доверия и сплоченности между детьми в группе, развитию взаимопонимания; создать безопасное, комфортное пространство для последующей работы.

Психолог. Мы все с вами очень разные, и в то же время, все чем-то похожи друг на друга. Я предлагаю вам поиграть в игру, которая поможет нам ближе узнать друг друга. Поменяйтесь местами те, кто:

- сегодня завтракал
- кто любит мороженое
- кому не нравится болеть
- кто с нетерпением ждет Нового года и подарков
- кто любит, когда ему читают книжки
- кто любит играть и рисовать
- кому не нравится драться
- кто летом любит плавать, загорать и кататься на велосипеде.

Дети, понравилась вам игра? (Ответы детей). Мы лучше узнали друг друга, и, оказывается, у нас с вами действительно много общего.

Этюд «Ночные звуки»

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застаёт его в лесу. Идет дождь, завывает ветер. Деревья громко скрипят и гнутся под напором ветра почти до земли, а утенку кажется, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Мечется утенок по лесу, пока не находит себе местечко в маленькой пещерке (под столом), где можно спрятаться. Он собирается в комочек и дрожит. (Демонстрация на примере игрушечного мягкого утенка).

Пока звучит музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие, пугающие звуки: завывают, ухают и т. п. Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен.

Конкурс «боюсек»

Цель:предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребенок, получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, например: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. В конце определяется победитель конкурса — это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек».

#### «Закончи предложение»

Цель:предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. Детям предлагается по очереди закончить предложения: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...». «Мамы обычно боятся...» «Воспитатели обычно боятся...» При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испытывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

#### «Очень страшное»

Цель:предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. Каждому из детей предлагается нарисовать рисунок на тему «Что-то очень страшное», а затем рассказать о нем. Беседа «Кто чего или кого боится на самом деле». Дети сообщают о своем опыте переживания страха, обсуждается возможность подружиться с ним: «Для этого я предлагаю вам поиграть со страхом.»

#### «Чужие рисунки»

Цель:предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи. Детям показывают нарисованные другими детьми «страхи». Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков, и как им можно было бы помочь.

#### «Больница»

Цель:вызвать у детей сопереживание объектам страха. Детей просят закрыть глаза и представить какое-либо странное существо, которого обычно боятся все дети. После этого предлагают нарисовать того, кого они представили. Затем психолог сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Каждому ребенку нужно нарисовать на его лице страдание (слезы, повязку и т. п.). Затем взрослый рассказывает, что это существо очень боится идти к врачу, оно, так же как дети, не любит лечить зубы. Ребенку нужно превратиться в доброго и внимательного врача, которого никто не боится, и «вылечить» это страшное существо — нарисовать его заново, но уже веселым и счастливым.

#### «Парикмахерская»

Цель:снизить степень страха через придание объектам страха несвойственных им, непривычных характеристик.

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить себе какое-нибудь страшное существо, которого обычно боятся все дети. Затем они рисуют то, что представили. После этого взрослый рассказывает, что это существо — девушка, которая собирается выйти замуж. Поэтому ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу. Ребенок выступает в роли парикмахера, а затем визажиста, то есть рисует ей красивую прическу, подкрашивает глаза, надевает серьги и т. п. Если это существо мужского пола, то можно сделать красивую стрижку, нарисовать модный галстук, пиджак и т. п.

#### Этюд «Что в углу».

Садитесь поудобнее. Я вам прочитаю одну стихотворную историю.

Что в углу?  
Что виднеется в углу  
С черной тенью на полу,  
Непонятное, немое,  
Не пойму и сам какое,  
Человек или предмет?  
Ах, скорей зажгите свет!  
Вдруг оно сейчас подскочит,  
Утащить меня захочет?  
Вдруг, издав ужасный стон,  
Побежит за мной вдогон?  
Схватит? Стащит одеяло?  
Свет зажгли — мне стыдно стало.  
Я ошибся. Виноват.  
Это — дедушкин халат!  
(А. Кушнир)

Далее коллективное обсуждение вопроса: «Что значит выражение «У страха глаза велики»?»  
Психолог. Сейчас мы проведем гимнастику для отдыха.

#### Комплекс релаксационных упражнений

(по Джекобсону – детский вариант)

Комментарий. Проводится сидя на стуле с закрытыми глазами. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением.

Тревожных детей необходимо обучать способам снятия мышечного и эмоционального напряжения. Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение, можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Лимон. Представьте, что в левой руке у вас находится лимон, сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... (3 раза каждой рукой).

Кошечки. Представьте себе, что вы – красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи, спины... 3 раза.

Черепашка. Вы – черепашка, вы гуляете и едите травку. Вдруг невдалеке возникла опасность, и вам быстро нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... 3 раза.

Слоненок. Представьте, что вы лежите на солнышке и загораете. А теперь из-за кустов выбегает слоненок и бежит прямо на вас. Чтобы он вас не задел, напрягите живот сильно-сильно, как только можете. Еще сильнее напрягите мышцы живота. А теперь можно расслабиться, потому что слоненок пробежал мимо. Обратите внимание на приятное расслабление, которое возникает в теле после напряжения. Каким тяжелым и теплым кажется тело...

Высокий забор. Представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится заброшенный фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно проникнуть в сад через узкую щель так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно сильнее и аккуратно начинайте пролезать через эту щель. Сильнее втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления... 3 раза.

Муха. Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его и напрягите все мышцы лица... А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу...

Жвачка. У вас во рту находится твердая конфета, и вам во что бы то ни стало нужно разгрызть ее. Сожмите зубы как можно крепче, стисните их... Еще, еще. А теперь расслабьте лицо. Почувствуйте, как отдыхают мышцы лица... 3 раза.

Жмурки. Вам нужно крепко зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... 3 раза.

Теплая лужа. Представьте, что вы стоите босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Вы наступаете в нее правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите на мягкое дно всей ступней, изо всех сил. Ил проходит у вас между пальцев ног, и вы надавливаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее. Теперь то же левой ногой... 3 раза.

#### Заключение. Упражнение «Связующая нить»

Дети стоят в кругу и передают друг другу клубок ниток так, чтобы у тех, кто уже держал клубок, в руках осталась нитка.

Психолог. Дети, передавая клубок друг другу, расскажите, что вы сейчас чувствуете, что хотите для себя и что можете пожелать другим. Я начну: сейчас я чувствую гордость за вас, вашу смелость, уверенность и настойчивость; я хочу пожелать себе всегда быть доброй и отзывчивой; вам хочу пожелать избавиться от своих страхов, быть жизнерадостными и общительными. Я уверена, у вас все будет хорошо (психолог передает клубок ребенку, стоящему рядом).

Комментарий. Упражнение начинает психолог, показывая детям пример того, как можно рассказать о своих чувствах и пожеланиях. Упражнение помогает ребенку почувствовать единение с другими детьми, понять других, способствует осознанию собственной ценности и ценности других людей, а также служит в качестве косвенного внушения или дополнительного стимула преодоления страхов (при соответствующих ответах детей с акцентом на преодолении страхов).

#### Ритуал окончания «Солнечные лучики»

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Психолог. Ребята, вы замечательно справились сегодня с заданиями. Мы продолжим наши занятия на следующей неделе.