

24.03.2022

ВПРАВА ДЛЯ РОБОТИ ЗІ СТРАХОМ

МАЛЮВАННЯ - ОБГОВОРЕННЯ - ЛІПЛЕННЯ - ЗАСИПАННЯ - СПІВ

Мета: трансформувати ставлення до страху, повернути дитині відчуття контролю над тим, що відбувається, дати можливість подивитися на свій страх зі сторони.

Вік: 6

Тривалість: 30-45 хвилин.

Інструменти: папір А4, фарби і пензлики, олівці, пластилін, пісочниця з піском або будь-яка інша ємність.

Хід роботи:

Перший етап: малювання. На аркуші А4 дитина малює образ якоїсь тривожної ситуації або образ страху. Поясніть дитині, що тут важливо в кольорі, образах і символах, які їй відгукуються на даний момент, відобразити образ страху. Можна використовувати скільки завгодно кольорів - стільки, скільки їй хочеться. У дитини цей етап може зайняти 7-10 хвилин. Якщо виходити з того, що урок в школі триває близько 40 хвилин, то на кожен етап можна відвести як раз по сім хвилин, десь більше, десь менше.

Другий етап: обговорення. Обговоріть з дитиною те, що вона зараз створила: що це за страх, як його звуть, де він живе, як давно він там живе? Чому йому важливо бути у дитини? Чим таким унікальним він володіє, що цей страх прямо тримається за нього? Адже страх цілком міг би перебігти до сусіда, але чомусь він оселився у дитини. Обговорення може відбуватися як в усній, так і в письмовій формі.

Третій етап: ліплення. Зараз потрібно образ того намальованого страху передати у вигляді об'ємної фігури. Важливо цьому страху дати плот, реалізувати його, тому що коли дитина відчуває щось всередині, вона думає, що це щось дуже велике. Але коли діти створюють свій страх в ліпленні, зазвичай він виявляється дуже маленьким. Тобто, можливість відчувати обсяги свого страху здорово допомагає маленькій людині зрозуміти, який страх насправді. Немов відбувається той самий етап акумуляції, збірки. Знижується фрустрація і тривога.

Четвертий етап: засипання. Не від слова «спати», а від слова «сипати». Якщо у вас є пісочниця, потрібно цю фігурку покласти в пісочницю і засипати її. Якщо пісочниці немає, фігурку можна помістити в стакан і чимось засипати або накрити тканиною, наприклад. Фігурку треба придавити, розпластати. Придавити не в сенсі вбити, а придавити під контролем. Тобто, щоб було розуміння, що цей страх нікуди не покотиться, нікуди не полетить, його НЕ понесе вітром - щоб було відчуття контролю.

П'ятий, найвеселіший, етап. Разом з дитиною починайте ходити по кімнаті і вигадувати якусь безглузду мелодію, пісню про свій страх. Наприклад: «Жив-був у мене страх, і ось одного разу я вирішив ...», і так далі по тексту. Ви собі бубонить щось під ніс разом з дитиною. Це зазвичай дуже смішно, дуже незвично, і почуття страху розкривається зовсім в іншому уявленні. Звичайно, ми допомагаємо дитині.

Різними мелодіями вам з дитиною потрібно проспівати той текст, який дитина видала на етапі обговорення. Наприклад, дитина написала або сказала: «Я - страх, що до мене не прийдуть друзі на день народження». Коли дитина наспівала свою мелодію, запитайте і запишіть, яке почуття у неї зараз є по відношенню до цього страху.

Висновки: разом з дитиною ви намалювали, проговорили, зліпили, засипали, заспівали про страх. Відчуття, які приходять в цій практиці, складно отримати будь-якими іншими практиками, тому що зроблене вами називається комплексною роботою.

Практикум по АРТ- терапії в роботі с дітьми. Е. Тарарина.