

Корекція дитячих страхів на заняттях із пісочної терапії

Мета: створення умов для подолання дітьми страхів, тривоги, напруги, розвиток здатності пізнання себе та інших людей.

Хід заняття

Діти, сьогодні ми з вами познайомимося з Пісочною країною та володарем піску – Пісочною людиною. Покладіть свої розкриті долоньки в пісочницю, закрийте очі та скажіть наступні слова.

*В долоньках у нас – океан доброти,
Любові, турботи, краси й теплоти.
Хай чудо з чудес нас у казку веде,
Пісочна людина швидше прийде!*

Дорогі друзі, зараз ви можете опустити руки в пісок і послухати історію, яку мені розповіла Пісочна людина.

Раніше Пісочна країна була найвеселішою, найкрасивішою та найбільш барвистою країною в світі: з зеленими лісами, незвичайними квітами, блакитними озерами та сонячними містами. Жителі цієї країни були дуже щасливі. Але одного разу в пісочному лісі з'явився маленький Страх. Йому в лісі було дуже самотньо та сумно. Щодня Страх шукав кого-небудь, аби пограти та поспілкуватися. І ось, одного разу на лісову галявину прибігли діти. Вони так весело грали в ігри, що Страх захотів приєднатися до них. Він з радістю побіг на узлісся, але коли його побачили діти, вони злякалися, голосно закричали та втекли з лісу. Страх дуже - дуже засмутився, адже він хотів тільки пограти з дітьми, а не лякати їх. Наступного дня на лісову галявину прийшли дорослі. Страх дуже зрадів, він був упевнений, що дорослі його не боятимуться та візьмуть у свою компанію. Але коли страх прийшов на галявину й сів поруч з дорослими на пенечок, дорослі почали кидати в нього різні предмети, кричати, кликати на допомогу.

Вправа „Турбота про пісок”

Покладіть діти долоні на пісок. Давайте погладимо пісок внутрішньою, а потім тильною стороною долоні. Який пісок? *(Діти описують свої*

відчуття). Давайте проповземо по піску, як змія; пройдемо, як слон; пострибаємо, як зайчик, пробіжимо, як павучки.

Психолог. Діти, я відкрию вам секрет, що страхи дуже бояться сміху. Давайте розвеселимо пісок! Полоскочемо його кожним пальчиком спочатку однієї руки, потім іншої. А тепер – двома руками. Давайте пограємо пальчиками на піску, як на піаніно. Ви чуєте як він сміється? (*Діти відповідають*). Давайте його погладимо між долонями. Візьміть у руки пісок міцно-міцно, потихеньку відпустіть. Ще раз давайте його візьмемо в руки міцно, щоб жодна піщинка не випала з кулачків.

(Ці прості, на перший погляд, вправи насправді мають колосальне значення для розвитку психіки дитини. Така взаємодія з піском стабілізує її емоційний стан. По-друге, поряд з розвитком тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики, ми вчимо дитину прислухатися до себе та проговорювати свої відчуття. А це сприяє розвитку мови, довільної уваги та пам'яті. Але головне дитина отримує досвід рефлексії (самоаналізу). Вчиться розуміти себе та інших.)

Психолог: Діти, скажіть мені, будь ласка, чому Страх почав лякати жителів пісочної країни?

(*Діти відповідають*)

Психолог: Правильно, тому що з ним ніхто не грав, його ніхто не любив і не дбав про нього. Тому виходить, що якщо Страху подарувати свою любов, доброту та турботу – він назавжди перестане лякати дітей і дорослих!

А ви готові допомогти Пісочній країні та подарувати свою доброту й турботу Страху?

(*Діти відповідають*)

Психолог: Для цього необхідно згадати, що лякає та турбує вас? Розкажіть будь ласка, коли вам буває страшно?

(*Діти відповідають*)

Психолог:

- намалюйте свій страх на піску

- за допомогою жестів, міміки та звуків покажіть, як він вас лякає.
- А тепер простягніть долоні над піском і подаруйте Страху свою любов і доброту. Що відчуває Страх?
- Давайте подбаємо про Страх: подаруємо йому чарівну квіточку, яка допоможе йому стати добрим, прикрасимо його камінчиками, мушлями...Як змінюється настрій у Страха?
- А чи змінюється сам страх і його зображення на піску? Яким став ваш страх?

(Діти відповідають)

Психолог: Завдяки вашій доброті, сміливості, посмішці та турботі Страх, який лякав вас раніше, став добрим і більше ніколи не буде вас турбувати.

Сьогодні кожен з вас, проявивши турботу про свій страх, тим самим подбав і про страхи, які лякали жителів Пісочної країни.

Пісочна людина дуже вдячна вам за те, що Страх Пісочної країни став добрим і більше ніколи не буде лякати жителів. Велике спасибі за допомогу!

Для того, щоб продовжити здійснювати чудеса, нам необхідно звільнити пісочне поле – ми звільняємо місце для здійснення добрих справ.

Вправа „Світ без страхів”

Психолог: Діти, а ми з вами допоможемо повернути Пісочній країні радість, красу та щастя?

(Діти відповідають)

Психолог: Виберіть із запропонованих іграшок фігуру, з якою ви себе асоціюєте. Створіть для неї світ, в якому немає тривоги, переживань і страхів – світ щастя!

Психолог:

- Дайте назву вашій картині.
- Подумайте, що найцінніше в цій картині? Що вам тут найбільше подобається?
- Простягніть свої руки вперед і виконайте рух, ніби ви ліпите кульку.
- Тепер прикладіть її до серця і повторюйте за мною:

Ми беремо з собою все найцінніше та найважливіше, що допоможе нам жити без тривог, страхів та переживань.

Психолог: Друзі, сьогодні ми вами познайомилися з чарівною країною, і Пісочна людина дізналася, чому страх лякає людей. Завжди вашій сміливості, доброті та турботі ми змогли повернути до Пісочної країни щастя, спокій і радість. Ви сьогодні зробили багато хороших вчинків. У мене зараз дуже гарний настрій, я була рада допомогти жителям Пісочної країни. А який у вас настрій, і що нового дізналися ви?

(Діти відповідають)

Психолог: А тепер пора прощатися з Пісочною людиною

(Діти прощаються)