

Занятие педагога-психолога по арт-терапии с использованием нетрадиционных техник

Изготовление игрушки-антистресс «Шарик с мусором» .

Необходимые материалы: воздушный шарик, орбизы, перманентный маркер, ленточка или синельная проволока

Задачи:

1. Способствовать снятию психоэмоционального напряжения.
2. Способствовать снятию раздражения и агрессии.
3. Способствовать развитию зрительно-моторной координации и мелкой моторики .

Предложите ребенку представить , какой была бы жизнь без мусорного ведра, когда мусор наполняет комнаты, то становится тяжело дышать и невозможно передвигаться. Так же и с чувствами, у каждого внутри они скапливаются- ненужные и бесполезные, которые не надо копить. Ребёнку предлагается выбросить эти чувства в шарик мусора- наполнить воздушный шарик орбизами, т.е. обидками, злостью или страхами, которые в нем сидят, при этом ребенок проговаривает чувство, от которого избавляется (я злюсь на..., я боюсь..., я обижаюсь на ..) Шарик завязывается и делается игрушка-антистресс.

«Теперь, когда твои огорчения спрятаны в шарике они не имеют власти над тобой и с ними можно расправиться». Затем психолог предлагает ребёнку раздавить пальчиками грустинки или злинки, которыми наполнена игрушка.

Данное упражнение помогает выпустить скопившиеся внутри раздражение и агрессию, снимает психоэмоциональное напряжение, помогают расслабиться, отвлечься, улучшает настроение , а также развивают моторику рук. А главное, что это занятие очень нравится детям.

В конце можно нарисовать на шарике глазки, улыбку, завязать бантик, превратив Злинку в Веселинку или Добринку.

