

Занятие для детей младшего школьного возраста с элементами телесно-ориентированной терапии «Путешествие в страну чувств»

Цель: Преодоление детских страхов.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с чувством страха,
- помочь детям изменить отношение к страху,
- научить детей способам преодоления страха,

Коррекционно-развивающие:

- снять зажимы посредством взаимомассажа и приемов расслабления,
- развивать навыки конструктивного общения и управления собственными эмоциями,

Воспитательные:

- воспитывать культуру отношения ребенка к себе и своим чувствам,
- воспитывать понимание эмоционального состояния других людей.

Ход занятия.

Педагог: Здравствуйте, ребята сегодня мы отправляемся в путь в Страну чувств. Давайте надуем паруса воображаемого корабля, который уже стоит у воображаемого причала.

Игра «Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад.

Представьте себе, что наш корабль уже у причала. Но нет ветра, и поэтому паруса опущены. Давайте поможем надуть паруса, пригласив на помощь ветер. Вдохните в себя глубже воздух, сильно втяните щеки... Пауза. А теперь шумно выдохните через рот воздух, который наполнит паруса. Попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер. Еще раз пробуем наполнить паруса. Упражнение выполняется 3 раза.

Педагог: Молодцы. У вас отлично получилось. Теперь мы готовы к путешествию на «Остров хорошего настроения», будем здороваться с каждым участником команды.

Игра «Приветствие»

Предложить детям поприветствовать друг друга с помощью телесных прикосновений.

(Пожать руку, дотронуться до плеча, погладить по голове)

Игра «Взаимомассаж»

Цель: Снять мышечные зажимы, уметь взаимодействовать в паре.

На палубе нашего воображаемого корабля прохладный ветер, и нам необходимо согреться. Разбейтесь на пары кто с кем хочет. В парах будем массировать друг другу шею, плечи, руки, живот, ноги.

Психолог просит высказать ощущения, чувства во время массажа.

Педагог: Пока здоровались и согревались корабль уже подплыл к Стране чувств.

Звучит страшная музыка.

Педагог: ребята, как вы думаете с каким чувством мы встретились? (страх)

— Закройте на минуточку глаза. Попробуйте представить себя как будто каждый из вас играет роль страха представьте, как он выходит на сцену. Какая музыка звучит при его появлении? Как движется Страх? Покажите, как это происходит. (*Каждый отыгрывает свое виденье Страх.*) Молодцы! Какие интересные и разные образы возникают у каждого из вас! Ребята, а если бы мы осмелились поздороваться со Страхом за руку или обнять его, то каким бы оказался Страх на ощупь? Липким, скользким, колючим, шершавым, мягким, холодным, горячим...)

— Какие запахи заполняют наш зал при появлении Страх? (Упоительные запахи цветущих растений или неприятные запахи?)

— А какие звуки приносит с собой Страх? (Ш - - - - , С - - - - , Х - - - - , Ф - - - - ...)

— Какие слова произносит? (Страшно мне... Сейчас съем... Уташу к себе...)

— Можете ли вы представить, какое ни будь, которое приготовил Страх? (черви, мухи, что-то страшное и невкусное).

Беседа о страхах.

Педагог: все - взрослые и дети чего-нибудь боятся. Когда я была в таком возрасте, как вы я боялась разных ведьм и другой нечестии. А сейчас я боюсь высокой скорости машины, глубокой воды в реке. А вы кого и чего боитесь?

(Все называют свои страхи).

Педагог: обобщает ответы детей- «Страхи бывают разные»

Педагог: ребята, а есть ли польза от страха?

Страхи бывают полезными. Полезный страх указывает, что рядом опасность и нужно быть очень внимательным, осторожным. Полезный страх защищает жизнь.

- От каких опасностей может защитить полезный страх? (ответы детей).

-Полезный страх помогает соблюдать правила дорожного движения.

- Полезный страх помогает осторожно обращаться с пожароопасными предметами (электробытовые приборы, спички, горючие жидкости).

- Полезный страх помогает правильно вести себя на водоемах, в лесу, не употреблять в пищу незнакомые ягоды и грибы.

И есть страх вредный, фантастический. Он создается воображением человека. Это то, чего в действительности нет. Например, сказочный герой - Баба-Яга. Человек сам придумывает для себя страх. Даже говорят: «У страха глаза велики. Чего нет, и то видят». От таких страхов надо избавляться, пользы от них нет ни какой.

Жители Волшебной страны приготовили для нас несколько советов, как бороться с такими вредными страхами.

Совет № 1. Смелчак нам дает такой совет. Сделать упражнения.

Педагог: мы уже сказали, что тело наше напряжено, когда мы боимся, с помощью разных упражнений мы поможем ему расслабиться и прогнать страхи, которые его сковывают.

Упражнение «Лепим лицо»

Педагог: представьте себе, что наше лицо сделано из пластилина или из глины.

Прикоснитесь руками к своей голове. Ощупайте пальцами голову: какой формы она у вас?

Почувствуйте свои волосы: какие они на ощупь - мягкие или жесткие? Расслабьте кисти рук и пальцами слегка постучите по голове, будто идет дождик. Делайте это мягко, не причиняйте боль вашей голове.

Теперь коснитесь пальцами своих ушей. Представьте себе, что вы лепите себе ушки из глины. Нажимайте слегка пальчиками на мочки ушей, передвигайте пальцы выше, слегка оттяните ушки в стороны, теперь вверх, вниз. Скорчите рожицу, как обезьянки, оттягивая при этом ушки в стороны.

Теперь лепим лоб. Коснитесь своего лба пальцами. Ощутите, какой он твердый.

Почувствуйте, какая гладкая у вас кожа. Разминайте пальчиками свой лоб, слегка надавливая на кожу и ослабляя нажим.

Теперь пальчиками коснитесь своих бровей. Брови необходимы человеку, они оберегают глаза от пыли, которая попадает на лоб. Разминайте брови.

Теперь прикройте глаза и слегка коснитесь век пальцами. Чуть-чуть надавите на веки и ослабьте нажим. Слегка разомните мышцы около глаз. Это необходимо для того, чтобы мышцы глаз стали сильнее, чтобы глаза были зоркими.

Теперь лепим себе щечки. Надуйте щеки и разминайте их пальчиками.

Теперь переходим к подбородку. Разминаем подбородок. Выдвиньте нижнюю челюсть и потрогайте ее пальцами, осторожно сместите челюсть в сторону, теперь - в другую.

Верните челюсть на место.

Примечание: Психолог внимательно следит за выполнением упражнения, чтобы движения детей были нежными и легкими.

Упражнение «Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

(Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Повторить два раза. Вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.)

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

(Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.)

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

(Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.)

Упражнение «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.

Почувствовать напряжение. Затем «бросить» лимон и расслабить руку. Выполнить упражнение левой рукой.

В руку я возьму лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я слегка его сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Я всю руку напрягаю -

Сок до капли выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Выброшу теперь лимон.

Совет №2 Весельчак предлагает поиграть в игры и с помощью их прогнать страхи.

Игра «Страх уходи!»

Психолог предлагает представить, что в подушке находятся разные страхи (называют дети).

- Прогоним страшил из подушки? Громко кричат «Уходи отсюда!!!»

Игра «Жмурки»

Цель: развитие выдержки, терпения у нервно ослабленных детей, снижение интенсивности страха темноты, одиночества, неожиданного, внезапного воздействия.

Оборудование: ограниченная площадка, стулья, стоик, детская мебель расставленные произвольно.

Ход игры. Дети располагаются между предметами мебели с условием не двигаться и ничем не выдавать себя, когда их ищет водящий. Если водящий с повязкой на глазах долго никого не находит, можно обнаружить себя, даже напугать, похлопать в ладоши, покричать, когда он оказывается рядом. Ведущий в свою очередь всячески пытается напугать тех, кого он ищет, чтобы участники игры обнаружили себя. Желательно еще угадать, кто попался: ощупать его, назвать его имя. Победителем считается тот, кто больше нашел участников игры. В роли водящего поочередно должны побывать все дети группы.

Игра «Заклинатели змей»

Цель: снятие или уменьшение страха перед сказочным персонажем Змеем Горынычем.

Оборудование: ровная площадка.

Ход игры. Перед началом выполнения детям, объясняют, что были такие заклинатели змей и что они жили со змеями в большой дружбе, позволяли змеям обвиваться, вокруг себя. Далее дети делятся на пары: заклинателя и его змеи. Змеи руками обхватывают своего хозяина и прижимаются телом, заклинателю не разрешается придерживать или касаться руками своей змеи. Затем ведущий объявляет танец «Заклинателей змей», похлопывая ритмично и задавая последовательность движений (подпрыгиваем, кружимся и т.д.). Змеи по мере танца теряют своих хозяев. Побеждает наиболее дружная пара змеи и заклинателя, сумевшая дольше всех сохранить телесный контакт.

Игра «Баба Яга»

Цель: уменьшение страха перед сказочным персонажем.

Оборудование: элементы костюма или маска Бабы Яги, веточка, круг, вырезанный из бумаги.

Ход игры. По считалке выбирается Баба-Яга. Затем в центре комнаты кладется круг, вырезанный из бумаги. Баба-Яга берет в руки веточку — помело и становится в центр круга. Дети бегают вокруг круга и дразнят:

Баба-Яга —
Костяная нога.
С печки упала,
Ногу сломала,
Пошла в огород,
Испугала народ,
Побежала в баньку,
Испугала зайку.

Баба-Яга скачет из круга на одной ноге и старается коснуться ребят «помелом». Кого она коснется, тот останавливается и замирает на месте. Игра продолжается до тех пор, пока не будут осалены все дети.

Совет № 3 Рисование страха

Педагог: ребята, а Храбрец дает нам такой совет. «Нарисуйте свои страхи»

Нарисуйте, кого или что вы боитесь. Когда вы нарисуете свой страх, тогда не будете его больше бояться, мы от него избавимся, он навсегда покинет нас. Рисуем и говорим: «Раз, два, три! мой страх замри, из листка не выходи!» А теперь отдайте свой страх мне. Психолог обязательно говорит: «Я забираю твой страх. Он к тебе больше не вернется». (Можно предложить детям разорвать свой страх и смыть мелкие кусочки бумаги, можно пойти и выбросить в мусорный бак или выйти на улицу и сжечь его.)

Педагог: Вот и закончилась наша прогулка в Волшебную страну чувств И нам пора на корабль, который умчит нас в нашу группу.

Релаксация. Рассаживайтесь по местам на палубе корабля (можно сесть на пол). Сядьте поудобнее, чтобы не мешать друг другу. Положите руки на колени, соединив ладошки вместе. Представьте, что в руках у вас маленький пушистый зверек. Это может быть котенок, щенок, птичка. Он такой крохотный, что свободно помещается у вас в ладошках. Он засыпает, поэтому вы старайтесь сидеть без движений, чтобы не разбудить его. Если кому-то очень хочется погладить своего зверька, сделайте это осторожно, легкими движениями больших пальцев. Мысленно успокойте зверька, скажите ему что-нибудь ласковое, улыбнитесь ему... Почувствуйте, как его дыхание становится более ровным, медленным, спокойным, и вы тоже дышите в такт с ним. Осторожно переложите зверька на теплое одеяло, которое находится рядом с вами, убедитесь, что зверек в полной безопасности. Улыбнитесь ему еще раз. Теперь можно открыть глаза.

Обсуждение. Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? Трудно ли было сидеть неподвижно?

Рефлексия. Коллективное обсуждение в общем кругу.

Итак, наше занятие подошло к концу. Прошу вас поделиться своими впечатлениями, тем, что наша встреча дала каждому из вас, как вы себя чувствовали во время встречи? Какими советами жителей Волшебной страны вы воспользуетесь?