Занятия для младших школьников с элементами сказкотерапии

Занятие№1

Цель: формирование у детей положительных эмоциональных реакций в отношении себя, своей внешности, формирование желания нравиться себе и другим людям, способствовать раскрепощению ребенка.

Методы: релаксация по представлению «Здравствуй Я, мой любимый», чтение сказки Г. X. Андерсена «Гадкий утенок», Шарля Перо «Золушка», рисунок «Это я теперь», «Я в будущем», социально-психологические игры.

Материалы и оборудование: текст сказки, магнитофон и кассета с музыкой для релаксации, бумага и карандаши, карточки для игры «Какой я. Выбери», тюбики губной помады.

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии.

Релаксация «Здравствуй Я, мой любимый».

Устройтесь удобно. Я предлагаю вам отнестись очень ответственно и внимательно к тому, что будет происходить с вами. Закрывайте глазки и слушайте внимательно:

Вот ваши ноги... Поставьте их так, чтобы каждая нога, если бы была живая, могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился». Положите поудобнее правую руку. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое теплое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет также спокойно, пусть опустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним. и погладь своим вниманием каждый

свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого... Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуешь, как бьется кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, биение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми и ласковыми. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю - воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух - и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз. Они отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать, так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем. что - либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо... мое лицо - самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое всегда со мной, которое работает со мной, которое радуется со мной, которое преодолевает со мной все жизненные трудности - и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Ты всегда рядом со мной! Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики - ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы забываем о том, что они день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги!

И все мое тело - спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Вы дышите ровно, спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату. Глубоко вдохните, откройте глаза -и окажитесь здесь.

3. Чтение сказки «Гадкий утенок». Дети удобно рассаживаются на полу, и руководитель читает им сказку.

Вопросы для беседы:

Почему никому не нравился Гадкий утенок в начале сказки? Что же с ним произошло в конце сказки? Чувствовал ли ты себя когда - либо «гадким утенком»? Как ты поступал в данной ситуации?

«Это я теперь!». Дети рассаживаются на полу, руководитель предлагает им бумагу и карандаши. Детям предлагается нарисовать самого себя, свой автопортрет. По желанию детей рисунки можно развесить на стенде.

«Веселая зарядка». Руководитель рассказывает, дети показывают." Каждый из вас - хозяин своего тела! Вы - проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки. Или мы - упавшие на спину божьи коровки? Удастся ли перевернуться без посторонней помощи? А теперь мы - крадущиеся в зарослях тигры. Станем тростником на ветру и возьмем себе его гибкость. А теперь вздохнем поглубже и превратимся в воздушные

шарики. Еще чуть - чуть и полетим. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем как кенгуру, . чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы –

маятники. Тяжелые бронзовые маятники в старинных часах. Покачаемся из стороны в сторону - и нам на все хватит времени. А теперь запустим самолет. Крутим его пропеллер изо всей силы. Изогнемся, как лук индейца, и станем такими же упругими. Какая из наших двух ног сегодня выше подпрыгнет - левая или правая? Побей собственный рекорд, присядь на один раз больше, чем вчера. Ты победитель! Весь день станет нашим! Впрочем, можно и не делать зарядку, а ползать целый день, как старая больная черепаха.

Задание № 2

Цель: развитие у ребенка чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциала каждого ребенка, его достоинств, формирование и закрепление саногенных состояний.

Методы: чтение сказок, социально - психологические игры, беседа, рисунок «Как мы боремся с трудностями», диагностика уровня самооценки «Лесенка».

Материалы и оборудование: тексты сказок, серединки и лепестки «цветика-семицветика», бумага и карандаши, одеяло.

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии.

«Какой Я. Выбери» Каждому участнику дается карандаш и лист бумаги, разделенный на две части, в правом верхнем углу листа стоит «+», в левом верхнем углу - « - » и следующая инструкция: напиши в-правом столбике под знаком «+» те свои черты характера, интересы и чувства, которые тебе нравятся, а в левом столбике подзнаком « - », те, которые не очень нравятся. После выполнения задания, желающие могут зачитать свой перечень остальной группе.

2. Чтение сказки «Золушка». Дети удобно рассаживаются на полу, руководитель читает им сказку.

Вопросы для беседы:

Как жилось Золушке в доме мачехи. Какая она была? Почему принц выбрал именно Золушку? А кем хотите стать вы, когда вырастите?

Рисунок «Я в будущем». Данное упражнение позволяет осознать возможность преодоления замкнутости, дает ребенку перспективу на будущее и уверенность в своих силах. Дети удобно размещаются по комнате. Им дается следующее задание: нарисовать себя таким, каким видит себя в будущем.

Вопросы для обсуждения:

Как ты будешь выглядеть? Как ты будешь себя чувствовать? Какими будут твои отношения с родителями? Братом? Сестрой? С одноклассниками? С друзьями?

«Хвасталки». Дети садятся на полу в круг. Руководитель предла­гает им рассказать друг другу о своих успехах: «Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы можете быть успешны. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха». Детям предлагается подумать о каком - нибудь своем достижении. При этом не имеет значение, большое это достижение или маленькое. Игру начинает руководитель. Он подходит к одному из детей и рассказывает о своих успехах, передавая радость от достигнутого. Ребенок, выслушав, должен сказать: «Я рад за тебя». Затем этот ребенок идет к

следующему и рассказывает ему о своем успехе. Тот в свою очередь скажет: «Я рад за тебя». И продолжит игру.

Вопросы для анализа:

Понравилась ли тебе эта игра? Легко ли тебе было говорить о своих успехах? Легко ли тебе было радоваться вместе с другими детьми?

«Дизайнеры». Для игры необходимы тюбики губной помады. Каждый ребенок получает по тюбику и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги, но аккуратно. Необходимо следить за тем, чтобы украшали всех, в том числе, и руководителя группы.

Задание № 3

Цель: развитие у ребенка чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциала каждого ребенка, его достоинств, формирование и закрепление саногенных состояний.

Методы: чтение сказок, социально - психологические игры, беседа, рисунок «Как мы боремся с трудностями», диагностика уровня самооценки «Лесенка».

Материалы и оборудование: тексты сказок, серединки и лепестки «цветика-семицветика», бумага и карандаши, одеяло.

1. Приветствие. Ритуал приветствия, выработанный на первом занятии.

«Рыбаки и рыбки». Два участника - рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки -это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они берутся за руки и | становятся сетью. Процесс смены ролей повторяется. (Движения сети должны быть в меру агрессивными).

2. Чтение сказки «Сказка о маленьком ежике». В данной сказке освещается проблема «изгоя в группе». Дети удобно устраиваются на полу, руководитель читает им сказку.

Вопросы для беседы:

•Такие Ежики, Белочки, Медвежата и пр. живут среди нас, и мы сами можем оказаться на их месте. Итак, что же мы будем делать, если: ты пришел в новый класс, тебе надо познакомиться с детьми; дети во дворе играют в интересную игру, ты тоже хотел бы играть с ними, присоединись к ним.

•Что бы ты посоветовал Ежику, чтобы над ним не смеялись.

«Цветик - семицветик». Дети рассаживаются на полу в кружок, каждому раздается серединка цветка. Один ребенок садится в центр круга, другие дети по очереди говорят о нем что-то хорошее, хвалят, затем берут в

руки один из лепестков (лепестки могут быть одного цвета или разноцветные) и отдают сидящему в кругу. Так у каждого ребенка, которого «похвалили», получается цветок с количеством лепестков равным числу участников группы. В центре круга должен посидеть каждый ребенок.

«Кораблик». Для игры необходимо одеяло - это корабль, красивый парусник. Дети - матросы. Один ребенок - капитан. Он должен быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!» или «Стоп, машина!», или «Всех наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде: «Буря!» качка усиливается. Как только капитан громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану жмут руку и хвалят его (дети меняются).