



**Методическое пособие по сказкотерапии
для младших школьников с использованием
тем по функциональной грамотности
в области здоровья
(с применением арт-терапевтических
технологий - работы с песком и ЭБРУ)**

**Научный руководитель старший преподаватель кафедры
здоровьесбережения и БЖ Метелкина Т.Н.**



**Автор: педагог-психолог Лицея № 103 «Гармония» Ковель М.Ю.
Издательство «Школьный дом», Железнодорожск 2022**

Оглавление

1. Актуальность	стр. 3
2. Работа со взрослыми	стр. 6
3. Инструменты и методы работы	стр. 8
4. Сказкотерапия	стр. 8
5. Песочная терапия	стр. 11
6. Эбру и диафрагмально-релаксационное дыхание	стр. 12
7. Выводы по итогу проведения работы	стр. 13
8. Занятия с использованием сказкотерапии	стр. 14
9. Занятия с использованием песочной терапии и рисования песком	стр. 34
10. Занятия с использованием ЭБРУ и диафрагмально-релаксационного дыхания	стр. 38
11. Список литературы	стр. 40

Актуальность

Приоритетной целью модернизации образования является обеспечение высокого качества российского образования. В современном представлении понятие «качество образования» не сводится к набору знаний, навыков, оно связывается с понятием «качество жизни», раскрывающимся через такие категории как «здоровье», «социальное благополучие», «самореализация», «защищенность», «функциональная грамотность» и др. Среди специалистов школ занимающимися здоровьем и здоровьесбережением, педагоги - психологи занимают далеко не последнее место. Вопросы сохранения и развития здоровья учащихся всегда занимают важное место в педагогических, медицинских да и просто общественных дискуссиях. Дискутируют много, а предлагают мало, а делают еще меньше. Такие выводы складываются из статистики нашей и не только нашей школы – из 100 первоклашек лишь 2% (два реальных ребенка) с первой группой здоровья пришли в школу в 2022 году. Участвуя в работемногих конференций по теме здоровья, опять та же риторика – школа виновата.. Школа не снимает с себя ответственность за здоровье учащихся. Мы признаем, что дети большую часть времени проводят в школьном здании, со школьными учителями, незримо эти учителя присутствуют и во время выполнения домашних заданий, школа многое делает для сохранения и развития здоровья, а здоровье все хуже и хуже. Значит надо что-то менять.

По нашему мнению, все школы используют здоровьесохраняющие технологии в своей деятельности, но сам термин соответствует двум словам «сохранение здоровья», а что сохранять, если у каждого ребенка 3-4 диагноза, диагнозы сохранять? Поэтому время диктует изменения и с пассивного подхода «сохранять здоровье», мы приходим к активному - «формировать функциональную грамотность в вопросах здоровья». Определимся с терминологией.

Если вспомнить историю, то еще в IV веке до нашей эры древнегреческий философ Аристипп, ученик и друг Сократа, говорил о том, что «детей надо учить тому, что пригодится им, когда они вырастут».

Сегодня общество и экономика делают запрос на специалистов, которые хотят и могут осваивать новые знания, применять их к новым обстоятельствам и решать возникающие проблемы, то есть существует запрос на функционально грамотных специалистов.

Есть множество определений термина функциональная грамотность. Функциональная грамотность – способность человека вступать в отношения с внешней средой, быстро адаптироваться и функционировать в ней. Основы функциональной грамотности закладываются в начальной школе, где идет интенсивное обучение различным видам речевой деятельности – письму и чтению, говорению и слушанию, пониманию себя и других. [1, с. 342]

При этом, используя понятие «функциональная грамотность» чаще всего берут за основу известное определение Алексея Леонтьева, понимающего ее как «способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений».

Функциональная грамотность сегодня - важнейший индикатор общественного благополучия, а функциональная грамотность школьников – важный показатель качества образования.

Всем нам знакомы ее основные направления:

- Математическая
- Читательская
- Естественнонаучная
- Финансовая
- Креативное мышление
- Глобальные компетенции

Вопрос же функциональной грамотности в области здоровья еще более нов, чем функциональная грамотность вообще.

Под функциональной грамотностью в области здоровьесбережения понимается определенный уровень образованности, показывающий степень овладения ключевыми компетенциями здорового образа жизни, позволяющими успешно адаптироваться в условиях изменяющегося внешнего мира, и эффективно реализовывать себя в различных видах деятельности, заботясь о сохранении и развитии собственного психического и физического здоровья.

Функциональная грамотность в вопросах здоровья по подходу, предложенному ВШЭ трактуется:

- знает как сохранять себя, свой ресурс жизнедеятельности, здоровья;
- умеет это делать;
- встраивает и развивает эти умения в регулярной жизни, делает собственным навыком жизнедеятельности.

Таким образом, функциональная грамотность в вопросах здоровья, наравне с другими видами грамотности, отнесена к глобальным грамотностям каждого педагога, т.е. ею должны овладеть педагоги, а не только, например, учителя физической культуры или психологи.

Формирование функциональной грамотности в области здоровья на уроке, во внеурочной деятельности и дополнительном образовании предполагает несколько этапов с включением учащегося в осознанную деятельность по формированию правил здоровья, а в идеале формирование его активной, субъектной, ответственной позиции относительно своего здоровья (включенность в формирование у себя полезных правил, привычек и навыков, формирование ответственности за свое здоровье). Заниматься вопросами здоровья и культурой здоровья учащийся, его семья, школа как система, общественное мнение и СМИ должны не время от времени, а планомерно, постоянно и целенаправленно. И тогда, главная цель этой деятельности – здоровое поколение, будет достигнута. Обновление учебных и методических материалов с учетом переориентации системы образования на новые результаты, связанные с «навыками 21 века», – функциональной грамотностью учащихся и развитием позитивных установок, мотивации обучения и стратегий поведения учащихся в различных ситуациях, готовности жить в эпоху перемен. В своем методическом подходе к проблеме формирования функциональной грамотности в области здоровья, мы опираемся на отечественную научную школу. В частности на труды Леонтьева А.А., Базарного В.Ф., Еремеевой В.Д. и др. И тогда функциональная грамотность в области здоровья это формирование навыков здоровьесбережения и развития здоровья (гигиены, правильного питания, понимания себя и других, оптимальной физической нагрузки и т.д.) и умения функционировать в рамках сформированных навыков. И здесь мы приходим к следующей идее – главное не количество ресурсов, а способность использовать и управлять этими ресурсами. В этой идее мы опираемся на еще одно высказывание А.А. Леонтьева: «Личностный потенциал (понимаемый нами как функциональную грамотность в разных областях) это не количество личностных ресурсов, а способность управлять этими ресурсами».

Формирование функциональной грамотности в области здоровья начинается с рождения ребенка его семьей, продолжается на всех этапах взросления. В своем пособии мы рассмотрим этап формирования функциональной грамотности в начальной школе. Для развития функциональной грамотности в области здоровья в возрасте от 8 до 10 лет мы применяем наиболее экологичные методы работы, а это виды арт-терапии (сказкотерапия, песочная терапия, ЭБРУ рисование на воде, игровая терапия). Спектр проблем, с которыми этим методами успешно «работают» достаточно велик это:

- трудности адаптации к школе;
- неприятие себя;
- несформированность мотивации к учебной деятельности;
- неадекватная самооценка;
- неумение разобраться в собственных чувствах;

- трудности в осмыслении жизненных ценностей;
- агрессивные реакции;
- конфликты с родителями и другими детьми;
- безответственность;
- недостаточная сформированность волевой сферы;
- формирование гигиенических и других видов навыков (правильное питание, ценность и адекватность физических нагрузок т.д.);
- неценностное отношение к своему здоровью, проблемы со здоровьем;
- развитие эмоционального интеллекта;
- сохранение традиций своего народа, самоидентификация.

Исходя из проблем ребенка и семьи мы подбираем методики работы, строя свою работу в наиболее экологичном для ребенка ключе, опираясь на ресурсы самого ребенка, развивая и закрепляя сильные стороны его личности

Работая с детьми и выбирая наиболее экологичные методы, мы обращаемся к арт-терапии, как к наиболее детскому методу. На занятиях и тренингах с использованием арт-терапевтических методов и приемов психологи и педагоги, работая с конкретными проблемами, находят их первопричину и помогают ребенку достичь внутренней гармонии, а это залог и настоящего и будущего здоровья.

В рамках работы по арт - терапии с детьми младшего школьного возраста мы видим несколько граней:

- индивидуальная работа с ребенком (при наличии необходимости или показаний, статус ОВЗ), через совместные занятия (сочинение сказок, иллюстраций к ним, занятия с песком и ЭБРУ);
- групповая работа (самостоятельная либо с педагогом) через тренинги по арт-терапии;
- работа в диаде ребенок – родитель (сказкотерапия, совместное сочинение и исполнение сказок, совместное рисование разными материалами, ЭБРУ).

Кроме работы непосредственно с детьми, мы проводим работу с родителями с включением их в процесс формирования функциональной грамотности в области здоровья, параллельно работа ведется и с учителями начальной школы. Идеально, когда групповая часть работы с классом или группой ведется в паре –учитель- психолог, или даже возможно отдельные виды работы берет на себя учитель, он же классный руководитель. Работа с родителями происходит на родительских собраниях и через открытые источники (школьный сайт и соц.сети). Включенность всех участников образовательных отношений обеспечивает устойчивость и преемственность данного вида работы, предупреждает развитие риска разночтений в трактовке терминов и несогласованности требований.

Современный ритм жизни настраивает на быструю смену событий, формирует клиповое сознание. Реклама, опираясь и на возрастные особенности дошкольников и младших школьников, с ее повторяемостью и предсказуемостью по своему воздействию похожа на рассказывание и чтение сказок, а говоря научным языком на арт-терапевтические методы работы. Только результат разный. И именно в настоящее время появилась необходимость не только формировать ценности здоровья, функциональную грамотность в области здоровья у детей, но и «дообразовывать» родителей, делая их родительский опыт осознанным и применимым к настоящему времени с современными потребностями. Без родительской чуткости и осознанности нам до конца не раскрыть всей красоты, важности и актуальности старых, мудрых, добрых сказок.

Вопросы, которые следует обсудить с родителями, в рамках работы в русле сказкотерапии, достаточно обширны:

- Роль сказки в культуре современного человека.
- Устарели ли старые добрые сказки, смыслы и загадки сказок.
- Какие сказки и как их надо рассказывать детям, возрастные особенности рассказывания сказок, место сказки в общении поколений.

- Зачем нужны страшные сказки (современные страшные сказки)?
- Волшебство или позитивные изменения (заколдовывание - расколдовывание)?
- Серьезный разговор или смешная либо поучительная сказка?
- Гендерные установки и сказки.
- Сказочный театр.
- Сказки о здоровье и здоровом образе жизни.
- Семейные традиции в рассказывании сказок (копилка идей).

Задачи психолога в работе с педагогическим коллективом нами видятся через интеграцию психологического опыта в педагогическую практику педагогов и воспитателей. Подчеркиваем еще раз работа должна носить комплексный характер и включать всех участников педагогического процесса – родителей, учащихся, педагогов.

Работа с взрослыми

Современный ритм жизни настраивает на быструю смену событий, формирует клиповое сознание. Реклама, опираясь и на возрастные особенности дошкольников и младших школьников, с ее повторяемостью и предсказуемостью по своему воздействию похожа на рассказывание и чтение сказок. Только результат разный. И именно в настоящее время появилась необходимость не только формировать ценности у детей, но и «до-образовывать» родителей, делая их родительский опыт осознанным и позитивным. Без родительской чуткости и осознанности нам до конца не раскрыть всей красоты, важности и актуальности старых, мудрых, добрых сказок.

Вопросы, которые следует обсудить с родителями, в рамках работы в русле арт-терапии, достаточно обширны.

- Роль искусства, игры и сказки в культуре современного человека.
- Устарели ли старые добрые сказки, смыслы и загадки сказок.
- Какие сказки и как их надо рассказывать детям, возрастные особенности рассказывания сказок, место игры и сказки в общении поколений.
- Зачем нужны страшные сказки (современные страшные сказки)?
- Волшебство или позитивные изменения (заколдовывание - расколдовывание)?
- Серьезный разговор или смешная либо поучительная сказка?
- Игра, как вид семейного досуга. Сказочный театр.
- Важность эмоционального развития ребенка, что такое эмоциональный интеллект?
- Сказки о здоровье и здоровом образе жизни.
- Семейные традиции (копилка идей).

Задачи психолога в работе с педагогическим коллективом нами видятся через интеграцию психологического опыта в педагогическую практику педагогов и воспитателей. А это возможно через семинары по арт – терапии, сказкотерапии, ЭБРУ, рисованию песком, либо проведение совместно подготовленных занятий по сказкотерапии (например тренинги по сказкотерапии Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой или авторские разработки). Имеющийся опыт показывает, что если в работу включаются педагоги и воспитатели класса, ведется фото и видеосъемка, тренинги по сказкотерапии превращаются для детей в череду праздничных, эмоционально окрашенных, познавательных занятий, с глубокой проработкой группы, выстраиванием новых моделей взаимоотношений между участниками педагогического процесса, а главное формированием ценности здоровья.

Например семинар по сказкотерапии для педагогов и воспитателей может быть построен следующим образом: введение в сказкотерапию, где акцент делается на культурную, психологическую и педагогическую ценность сказки. В результате слушатели семинара узнают о том, какие сказки надо рассказывать и читать детям, вместе с тренером пытаются разобраться в глубине философских смыслов русских сказок и вспоминают любимые сказки детства. Так постепенно мы выходим на тему влияния любимых сказок детства на жизненные сценарии, на гендерные модели поведения, мироощущение. Эти заня-

тия преследуют несколько целей - показать ответственность взрослых за мир, который возникает вокруг ребенка, развить педагогическую чуткость к истинной культуре и «псевдокультуре», дать возможность педагогам и воспитателям разобраться в собственных жизненных установках и в режиме индивидуальной работы помочь осознать и если надо изменить их, научить сочинять педагогические сказки.

Инструменты и методы для организации работы

Формирование функциональной грамотности в области здоровья – основная цель нашей работы, которая помогает решить следующие задачи:

- формирование навыков здоровьесбережения и развития здоровья (гигиены, правильного питания, понимания себя и других, оптимальной физической нагрузки и т.д.)
- умения функционировать в рамках сформированных навыков.

Для достижения цели и задач нами подобран инструментарий, помогающий реализации данного направления развития функциональной грамотности.

Инструментарий для формирования функциональной грамотности в области здоровья.

Вид деятельности	Назначение вида деятельности
Сказкотерапия (информационный блок программы)	<ul style="list-style-type: none"> • авторские сказки на важные темы • сочинение сказок учащимися • сказочный театр (сочиняем, делаем костюмы и проигрываем сказку)
Песочна терапия (рефлексивный блок – отрабатывает. Повторяем и закрепляем знания)	<ul style="list-style-type: none"> • рисование песком, использование нетрадиционных материалов • песочная нейрогимнастика • создание песочных историй
Эбру – живопись на воде, ДРД – диафрагмально-релаксационное дыхание (блок релаксации)	<ul style="list-style-type: none"> • Эбру каллиграфия • диафрагмально-релаксационное дыхание при рисовании на воде • Развитие творческого воображения (РТВ)

Сказкотерапия (информационный блок программы)

Хочется поговорить о корнях. Насколько они в нас живы и надо ли, современному человеку, поддерживать, свою, ЛИЧНУЮ связь с историей, культурой, судьбой страны в которой мы живем.

Традиции народа, выработанные многими столетиями, и проверенные многими поколениями наших предков имеют не только этнографическую, культурную, но и социально-психологическую ценность. Мы постоянно обращаемся к «народной мудрости», интерпретируя ее как интуитивное угадывание народом, открытых позднее закономерностей.[2, 36]

Ах Карл Густав Юнг, как мы Вам благодарны! Ах, Зигмунт из фамилии Фрейдов Вы-то просто гений! Без Вашей теории бессознательного, многие-многие сказки остались бы для нас просто сказками, а не судьбоносными сценариями или ключиками к пониманию истинных причин проблем наших клиентов!

И так сначала вспоминаем теорию личности З. Фрейда. Личность в рамках классического психоанализа состоит из трех составляющих – согласно этой модели в психической жизни можно выделить три уровня: сознание, предсознательное и бессознательное. Уровень сознание состоит из ощущений и переживаний, которые мы осознаем в данный

момент времени. По мнению Фрейда, сознание вмещает в себя только малый процент всей информации, хранящейся в мозге, и быстро опускается в область предсознательного и бессознательного по мере переключения человека на другие сигналы. Область предсознательного, область «доступной памяти», включает в себя опыт, не востребованный в данный момент, но который может вернуться в сознание спонтанно или с минимумом усилий. Предсознательное является мостом между осознанными и неосознанными областями психического. Самая глубокая и значимая область психики – бессознательное. Оно представляет собой хранилище примитивных инстинктивных побуждений плюс эмоции и воспоминания, которые в результате ряда причин были вытеснены из сознания. Область бессознательного во многом определяет наше повседневное функционирование. Если сравнить модели личности взрослого и ребенка в приведенном выше представлении, то получится следующее. Детская психика почти полностью состоит из бессознательного и предсознательного, при этом доля осознанного гораздо меньше, чем у взрослого.

Карл Густав Юнг создал теорию архетипов и коллективного бессознательного. Архетипы (от греч. *arche* – начало + *typos* – образ) — элементы коллективного бессознательного. Представляют собой врожденные элементы, влияющие на появление у индивида определенных мыслей, представлений, отношений, действий, снов. Архетипы, сохраняясь в форме коллективного бессознательного, присущего каждому, являются результатом многовекового опыта наших предков. При этом речь идет не о конкретном, четко очерченном представлении, образе, или эмоции, а о некоторых врожденных предпосылках, побуждающих к активности или реагированию на ситуацию. Данные предпосылки (предархетипы – авт.) приобретают конкретную, в том числе образную, форму уже в традициях той или иной культурной среды и могут выражаться в продуктах творческой деятельности как типичные персонажи мифов, сказок. Если соотнести обе модели личности, то получится довольно интересная и новая, которую хорошо дополняет теория сказкотерапии.

Итак, наше бессознательное и предсознательное особенно в детском возрасте наполнено предархетипами(авт) – архетип семьи, архетип женщины и мужчины, архетип ребенка, архетип самости (самосознания, стремления к самореализации). Предархетип,



это, условно говоря, место в нашем бессознательном, которое наполняет культура, социум, семья. Колыбельные песни, сказки, рассказанные ребенку в особом состоянии (измененном, предсонном) постепенно наполняют это место и с возрастом превращаются в архетипы – социальные матрицы, неся в себе информацию о другом поле, об изменении жизненных ролей, о воспитании детей, переводя часть информации из подсознания в предсознание и, наконец, делая их доступными для сознания в нужный момент. Сказки, являясь по сути архетипичными, выверенными во времени, наиболее легко усваиваются детской психикой, неся в себе как часть общечеловеческой культуры, так и особенности местного социума, в котором проживает ребенок. Колыбельные песни и сказки первые источники информации о мире, морали, изменении жизненных

ролей для формирующейся личности, наполняющие все ее составляющие проверенными временем знаниями, разговаривающие детским языком о взрослых проблемах.

Устояло мало чего из форм проявления традиционного искусства. Сохранилась сказка, в силу ее архетипичности, и устойчивости, а главное необходимости, для дальнейшего развития человечества, сохранения и развития определенных типов мышления. Это, как клад, который находит каждое новое поколение, а он все не истощается, а стано-

виться все более редким и ценным.. Рассказывая сказки мы опираемся на архетипы нашего народа, своей семьи, личный опыт.

Думаю, что все вышесказанное позволяет поговорить об архетипических образах и о важности работы с ними. Итак, в сознании каждого человека, одновременно уживаются довольно много архетипов – архетип женщины и мужчины (иначе как бы мы с вами выбирали себе спутников жизни), архетип отца и матери (во многом зависящий от наших родителей), архетип ребенка (как бы мы помнили свое детство и понимали наших собственных детей или учеников), архетип «раненый целитель» (это уже из сказок, жизненного опыта и веры в свои способности).. А по большому счету все вместе архетипы – это сгусток нашей жизненной энергии, способности стать человеком («Не достаточно носить штаны, что бы называться мужчиной» - народная мудрость). Каким образом можно усиливать, изменять или создавать символические матрицы (архетипы) в сознании человека? Смею утверждать, что только с помощью символического пространства, символического метафоричного языка – языка сказки и архетипических сказочных образов. Взаимодействуя со сказочным пространством, изменяя, создавая и преобразуя его, и ребенок, и взрослый становится способным и на творческие акты по поводу себя «любимого».

Что же это за архетипические образы и как с ними работать? Прежде всего, образ семьи – «Жили-были дед да баба..», образ женщины – девочки (Ленивица и Трудолюбивица), девушки доброй и злой, матери и мачехи, бабушки и Бабы-Яги и Колдуньи, образ мужчины – сначала непослушного, а потом после испытаний послушного мальчика, добра Молодца, Богатыря и воина-защитника и молодца гуляки и пьяницы, великодушного старика и Лешего, Водяного, Кощея Бессмертного.

Образы животных – односложны и просты для понимания, народная культура как бы маркирует определенные черты человеческого характера в образы животных, то есть сложнейшую для детского понимания информацию, философского уровня, уровня человекознания до уровня детского, простого мироощущения – трусость (заяц), злость и несправедливость (волк), хитрость (лиса), сила (медведь), злость (Гуси-лебеди), исполнение желаний (волшебная щука и золотая рыбка), зоркость и справедливость (Ясный Сокол), красота (Жар-птица), величавость и стать (Лебедь белая), образ матери и грудного вскармливания (Корова) и т.д.

Образы природы – обычно антропоморфны (одушевлены), раз у них есть душа с ними можно общаться, влиять на них, просить у них помощи – это Солнце-Ясное, Матушка сыра земля, Месяц Ясный, Ветер, Сине море, Яблоня, Река-кисельные берега,...

Образы домашней утвари - печь (кормилица), Гребешок (чаща леса), игла (смерть Кощея), веретено (можно что-то спрясть, а можно и уколоться), полотенце (мост через реку), клубок ниток (кровные нити, путеводные нити, путеводитель).

Все это разнообразие архетипических образов существует не просто так, существует для чего-то, сразу вспоминается – «пойди туда не знаю куда, найди то, не знаю что». С этими образами можно и нужно работать, они проверены временем, они поддержаны нашими собственными архетипами, и они уже созданы, не надо ничего изобретать.

Как у любой работы и у работы психолога в рамках сказкотерапии есть несколько составляющих:

- процесс работы – очень разнообразная деятельность, направленная на создание, восстановление, преобразование, усиление личности ребенка или взрослого, если эта работа в группе, в диаде родитель-ребенок, либо триаде – родители-ребенок, усиление Я всегда происходит через позитивно окрашенную хорошо организованную деятельность, процесс работы можно сделать материальным используя современную цифровую технику, в конце цикла может получиться отличный фильм, либо презентация или выставка фоторабот;
- результат работы - определенный, порою даже материальный (на материальном гораздо легче увидеть преобразование, то самое заколдовыванье – расколдовыванье) это созданные художественные и литературные образы, образы движения (которые

тоже можно с помощью современной техники сделать материальными) ит.д. И результаты отсроченные – те изменения, которые можно увидеть либо в конце цикла занятий, либо даже через определенное время...

И так «быстро сказка сказывается да не быстро дело делается». В пособии приведены некоторые приемы работы с архетипическими образами. Их можно составить в определенную систему, а можно использовать как «скорую помощь», менять местами и добавлять свои смыслы (ведь у всех нас разные точки зрения, а значит и разные ракурсы, а уж тем более разные дети и родители).

Еще одна грань в работе со сказкой – это подготовка к будущему родительству и формирование гармоничных личных гендерных установок, это тоже часть функциональной грамотности каждого. В старину, как только рождался мальчик, под его колыбель укладывались мужские инструменты, девочка – женские инструменты. Русская изба разделена была на две половины – женскую и мужскую, колыбельные, игрушки и игры разные. Сейчас все несколько по другому – многое изменилось, встречаются дети, не осознающие свой пол, будущие социальные роли.

Вот эту брешь в воспитании и могут закрыть занятия с психологом, педагогом, воспитателем по сказкотерапии. Выстраивая готовые занятия в определенную систему, нами разработаны курсы, которые могут проходить в виде уроков по психологии, классных часов, интегрированных уроков, либо даже совместных с детьми родительских собраний (для отцов и матерей).

Используя сказкотерапию, в данной работе мы растим функциональную грамотность в области здоровья через несколько задач:

- закладываем нравственные ориентиры и растим эмоциональный интеллект,
- наполняем архетипы матери и отца, семьи,
- возвращаем в смысловое поле детства народные традиции,
- проводим профилактику подростковых проблем,
- активно популяризируем психологические знания на уровне семьи.

Это не значит, что курс для девочек противопоказан для мальчиков, просто девочки из этих занятий получают больше пользы. Энергетика занятия будет другая, результаты разные. Попробуйте с девочкой поговорить на ее языке, а с мальчиком на его, попробуйте понять разность их предназначения во взрослой жизни, донести эти различия до педагогов.

Метод сказкотерапии по своей сути синтетический, кроме работы непосредственно со сказкою мы используем и другие методы. Песочную терапию – в групповой, индивидуальной и в диаде ребенок-родитель. Песочная терапия используется как продолжение сочинения сказок.

- работа с применением арт-терапевтических методов – с изготовлением красок, вырезанием и раскрашиванием сказочных дворцов из картона почти в рост ребенка, отдельно выделяю работу со сказочными (необычными, редкими, старинными, просто красивыми предметами), где создание сказочного пространства может идти через работу с природными материалами;
- танцевально – двигательной терапии – сочинение танцевальной сказки, релаксация во время занятий;
- психодрамы – драматизация сказок и сказочных историй, сочинение сказок с уже имеющимися героями- игрушками.

Анализируя имеющийся опыт применения сказкотерапии, мы делаем следующие выводы:

1. использование сказок облегчает усвоение детьми фактического материала, облегчает формирование функциональной грамотности в области здоровья ;
2. включенность в работу всех субъектов учебной деятельности делает работу в рамках сказкотерапии системной и осознанной;

3. проведение занятий по сказкотерапии снижает уровень тревожности и дезадаптации в группе детей и взрослых;
4. использование сказкотерапии как метода, повышает творческий потенциал педагогов и воспитателей, является профилактикой профессионального выгорания.



Песочная терапия (рефлексивный блок)

Все дети любят играть с песком, любят и с удовольствием делают это на занятиях по песочной терапии. Одна из целей работы с песком: создание разнообразия условий для развития личности учащегося, рефлексия и закрепление нового знания, повышение функциональной грамотности в области развития здоровья, а в этой цели заложено множество задач:

1. развитие познавательных процессов (восприятие, внимание, память, образное и логическое мышление, пространственное воображение);
2. осмысление и рефлексия фактического материала;
3. развитие творческого потенциала, раскрытие своих уникальных способностей, формирование коммуникативных навыков;
4. тренировка мелкой моторики рук, здоровьеразвивающий эффект (массаж активных точек на руке, расслабление кистей рук).
5. координации движения, пластики, которая стимулирует мыслительные процессы, улучшает память, развивает речь;
6. равноценное развитие и работа левого и правого полушарий головного мозга, развитие межполушарное взаимодействие, ребёнок создаёт рисунки двумя руками;
7. гармонизация эмоционального состояния, умение расслабляться, получение ресурса (снятие эмоционального напряжения у тревожных, агрессивных и гиперактивных детей);
8. осмысление и рефлексия нового материала.

Нами разработана часть занятий по формированию функциональной грамотности в области здоровья с использованием метода песочной терапии, продуктом этой части программы является возможность того, что ее участники создадут свои "песочные истории про здоровье" (небольшие фильмы с использованием коллажирования и рисования песком). В большинстве случаев это авторские сказки и истории детей. Данная работа носит синтетический характер и включает в себя литературу (создание текста сказки или истории), основы режиссерской деятельности (раскадровка будущего фильма, и рисование.



Для максимально эффективной работы необходимо некоторое оборудование – классную комнату надо оборудовать студию для рисования песком (планшеты для рисования песком индивидуальные и групповые, с подсветкой или без нее, разноцветный песок для рисования, камешки, пуговицы, раковины морских моллюсков, строительная мозаика, мелкие игрушки), ТВ панель на стене, наличие фото аппарата или видеокамеры позволяющая, увидеть работу, либо кусок работы сразу в процессе занятия.

Работа по созданию «песочных историй про здоровье» может проводиться как в индивидуальном, так и в групповом режиме.

В процессе создания и реализации «песочных историй про здоровье» наметилось несколько основных линий результативности данной работы:



1. улучшились двигательные функции (мелкая и крупная моторика у 20% ребят);
2. повысились коммуникативные навыки у 100% посещающих занятия;
3. улучшились навыки целеполагания (40% ребят научились делить информацию на главную и второстепенную);
4. стабилизировалась и получила развитие эмоционально-волевая сфера де-

тей (у 60% появилось умение доводить начатое дело до конца, заканчивать начатую историю в течение нескольких недель работы);

5. появились первичные режиссерские навыки – 60% ребят научились с легкостью делать раскадровку, сочинять истории – сценарии, участвовать в озвучивании фильма;
6. у 100% семей детей улучшился эмоциональный фон, появилась потребность в развитии данного вида творческого самовыражения ребенка;
7. улучшилась функциональная грамотность в области формирования здоровья.

Важным компонентом работы стали индивидуальные консультации для родителей и возможность включения родителей непосредственно в занятие, особенно если это дети с ОВЗ. Кроме того, непосредственное участие родителей в занятиях позволило им познакомиться с методиками и способами создания «песочных историй», оказать помощь детям в выполнении домашних заданий, а непосредственное участие в творческом процессе благотворно действовало на эмоциональное состояние взрослых, позволяло поверить в творческие силы своего ребенка.



ЭБРУ и диафрагмально - релаксационное дыхание

Эбру в психолого-педагогическую практику пришло совсем недавно, хотя история этого искусства насчитывает более тысячи лет. Зародилось оно в Центральной Азии и по Великому шелковому пути распространилось до Ирана, где называлось Ebrī (облачно) или Abgu (водная поверхность), а затем достигло Анатолии (Турции). Там получило своё развитие направление, которое сейчас принято называть традици-

онным эбру.

Эта техника доступна всем, кто хоть как-то умеет держать кисть или деревянную палочку в руках. Суть эбру заключается в разбрызгивании специальной краски, содержа-



щей пигмент по водному раствору на основе загустителя. Затем рисунок переносят с поверхности воды на бумагу (ткань, керамику, дерево, холст и т.д.). В наши дни техника эбру применяется как в педагогике, так и в психологии и психотерапии. Это экологичный и красивый способ творческого самовыражения, очень хорошо Эбру сочетается с дыхательными техниками.[3,15] Очень часто Эбру называют медитацией на воде. Цель занятий использованием Эбру: стабилизация и гармонизация эмоционального состояния, сонатройка тонких мышц пальцев руки и крупных мышц рук; развитие воображения. При проведении занятий мы решаем несколько задач:

1. знакомим учащихся с технологией Эбру и основными приемами работы в этой технике и отработываем их;
2. обучаемся диафрагмально-релаксационному дыханию и отработываем его с применением техники Эбру;
3. знакомим учащихся с техниками релаксации и отработываем навыки самостоятельной работы в этих техниках;
4. развиваем эмоциональный интеллект и воображение.
5. Для лучшего эффекта данных занятий рекомендуется применять соответствующую занятию ритмичную музыку.



Выводы по итогу проведения работы:

Таким образом, применение экологических, детских видов работы в деятельности педагога - психолога, а именно сказкотерапии и песочной терапии и ЭБРУ, позволяет получать хорошие результаты в развитии здоровья (физического, ментального, духовного) учащихся и сохранять культуру детства.

На основе вышесказанного мы делаем следующие выводы.

1. Вышеприведенные методы (сказкотерапия, песочная терапия и ЭБРУ) применим для различных категорий участников образовательного процесса (дошкольников, школьников всех ступеней, педагогов, воспитателей, родителей).
2. Эти методы могут быть основными психокоррекционными и развивающими методами в работе с трудностями школьников, т.к. по нашим исследованиям они вызывают большой интерес у учащихся разного возраста, и являются наиболее экологичными методами в работе психолога.
3. Эти методы могут применяться в воспитательной и образовательной работе психологов, родителей, воспитателей, педагогов, они развивают творческое воображение учащихся и служит способом сохранения традиций на уровне семьи, являются проверенным временем способом передачи социального опыта от предыдущих поколений последующим, и главное могут служить инструментом для формирования функциональной грамотности учащихся в области здоровья.

Для исследования эффектов от данных занятий мы использовали опросник «Чувства, которые ты испытываешь в школе», который показывает изменения в эмоциональ-

ном реагировании учащегося и в целом группы на школу. В выборе данной методики мы исходили из того, что эмоциональное состояние напрямую связано с соматическим здоровьем. В итоге, проводя данную методику, как входную и итоговую диагностику мы получили улучшение ситуации в классе (3 класс). В таблице, составленной по итогу диагностики видно, что преобладающими чувствами в классе являются выборы «усталость» у 17 учащихся и выборы «скука» у 16 учащихся. во второй части таблицы появились изменения, прежде всего в параметре «радость» в сторону увеличения на 5 выборов и уменьшение параметра «скука» на 8 выборов.

<i>Название чувства</i>	<i>Выборы 3 класса на входе в программу</i>	<i>Выборы на выходе из программы</i>
Спокойствие	11	9
Усталость	17	14
Скуку	16	8
Радость	10	15
Уверенность в себе	10	11
Беспокойство	9	9
Неудовлетворенность собой	8	8
Раздражение	13	7
Сомнение	12	14
Обиду	8	5
Чувство унижения	8	8
Страх	8	6
Тревогу за будущее	4	9
Благодарность	10	12
Симпатию к учителям	9	11
Желание приходить сюда	12	12

Данная диагностика в силу небольшой выборки не может быть статистически достоверной, но свидетельствует о положительной динамике состояния психосоматического здоровья учащихся, так как выборы «усталость» и «скука» значительно уменьшились.

Занятия с использованием сказкотерапии

Особую роль в тематике занятий по сказкотерапии занимает сочинение сказок самими детьми, для этой работы нами придуманы темы сказок, вот некоторые из них:

- Сказка о старушке Хворе и ее внучках Коросте и Болячке и о том, как они Богатыря победили.
- Сказка о Доброй Волшебнице и о том, как она вернула в город Чистоту и Мыло.
- Сказка о Принце Вирусе и о том, как в нашем городе пропали лимоны, чеснок и витамины.
- Сказка о Чистых Руках и о том как их боятся микробы.
- Сказка о Носовом платке и как он своего хозяина спас.
- Сказка о Зубной Фее.
- Сказка про злую волшебницу Грубость и о том, как она ребят поссорила.
- Сказка про Телевизора Телевизоровича и о том, как он глаза всем детям испортил.
- Сказка про Робина Бобина и большой больной живот.
- История о том, что бегать надо с умом. и т.д.

Учащиеся сами сочиняют сказки и записывают их самостоятельно. Если у них есть желание то, то можно эти сказки превратить в мультфильмы либо в спектакли, это уже как позволят условия. А ниже приведены занятия по сказкотерапии с означенным сценарием, которые можно брать за основу и проживать с детьми веселые и грустные истории, а заодно формировать эмоциональный интеллект и функциональную грамотность в области здоровья.

1. Занятие для девочек – Работа с эмоциями (сундучок Доброты)

Необходимые материалы:

- коробка от обуви (на каждого участника)
- лист праздничной оберточной бумаги (на каждого участника)
- несколько клеящих карандашей
- несколько ножницы
- элемент русского костюма для ведущего (платок, фартук),
- сундук (либо чемодан, на худой конец подойдет коробка обклеенная какими-нибудь веселенькими обоями)
- чаша и плавающие свечи.

Цель занятия:

Знакомство девочек с понятиями - приданное, девичья честь, истинное и мнимое богатство.

Ход занятия:

Вход в сказочное пространство – ведущий надевает платок, фартук, начинает рассказ и по ходу этого рассказа зажигает маленькие плавающие свечи и опускает их в чашу.

Родилась девочка, крепенькая, беленькая, росла, лепетала, играла ладушки, качалась в колыбельке – выросла ей исполнился годик (зажигаем и пускаем свечу), у девочки были крепкие ножки она научилась быстро бегать, играть с другими детьми, рисовать, она даже узнала, что буквы складываются в слова и пошла в школу, там ее научили писать и читать, когда она училась в 3 классе ей исполнилось 10 лет (зажигаем другую свечу), она упорно и тщательно училась, занималась иностранными языками, танцевала и пела, ездила в летние загородные лагеря, и снова училась, с хорошими оценками окончила школу и поступила в институт, и нашей теперь уже девушке исполнилось 20 лет (зажигаем следующую свечу). Жизнь у девушки была долгой и счастливой (зажигаем остальные 7 свечей), в свое время она стала мамой, а потом бабушкой, и даже прабабушкой. Все ее любили, она была доброй, отзывчивой и мудрой. Когда девочка была еще совсем маленькой, бабушка рассказала ей такую историю – «когда я была маленькой девочкой то моя бабушка, а твоя прапрабабушка начала собирать для меня приданное. Вы знаете, что такое приданное? Это то, что берет с собой девушка, а когда выходит замуж. В старые времена не одна девушка не выходила замуж без приданого, правда у всех приданное было разным у одних побольше, у других поменьше. Так вот бабушка начала собирать для меня приданное. Она приготовила два сундука – один большой, а другой маленький. Я у нее спросила, зачем два сундука, а она ответила, что для добра. Ну, я то маленькая была и совсем еще не знала, что слово добро имеет много значений. В один сундук бабушка с мамой потихоньку складывали вышитые сорочки, красивое постельное белье и полотенца, столовое серебро. А другой все оставался пустым, хотя он и маленький был, но пустой. Спрашивала я бабушку: «А когда пустой маленький сундучок наполнять будем?». А бабушка в ответ: «Да он наполняется помаленьку». А я сколько в него не заглядывала так ничего и не увидела. Выросла я вышла замуж и уехала жить далеко от мамы и бабушки. Жили мы дружно, счастливо, а сундук мой так и не открыли, хватало и так всякого добра. А по соседству жила большая семья и случилось с ними большое горе, сгорел дом со всем их имуществом.

Собрались все соседи и выстроили им дом, но дом, это хорошо, а ведь в дом и занавески надо и посуду и белье на котором спать. И тут я вспомнила про свой сундук с добром и поделилась с соседями. Очень они рады были моим подаркам. А в это время навестила меня бабушка и рассказала я ей, как я с ее приданым поступила. А бабушка в ответ: «Ну, вот один сундук пуст, зато другой наполнился». «Как же наполнился, чем бабушка?» - спрашивала я, разглядывая пустой сундучок. А бабушка в ответ: «Добром твоим и наполнился. Ты поняла внученька, что добро из занавесок, подушек и прочей утвари в один миг сгореть, утонуть, либо износиться может, а добро сделанное людям, сердце доброе и доброта – не горят и не тонут, это твое главное богатство, это настоящее приданное, что мы для тебя собрать сумели. На всю жизнь запомнила я эти слова и тебе передаю. Главное богатство – это доброта к близким, мужу, детям, коллегам по работе, соседям, просто незнакомым людям. Девочка запомнила эти слова на все свою долгую жизнь, и ее сундучок с добром был всегда полон.

Практическая часть занятия:

Ответы на вопросы: А кому из вас бабушка либо родители собирают приданное? Если бы у вас было два сундучка, что бы вы в них положили? Что такое девичья честь? В какой сундучок можно положить ее?

Из коробки от обуви и оберточной бумаги изготавливаем свой сундучок для добра. Берем коробку и крышку и обклеиваем ее нарядной оберточной бумагой. В этот сундучок мы после занятий будем складывать важные вещи, которые пригодятся нам и во взрослой жизни, сегодня в нашем сундучке появиться открытка с пословицами про доброту. Раздаем открытки каждой девочке, садимся на свои места, гасим свечи, беремся за руки и делаем упражнение «Сердце». Все мы это большое доброе сердце, сейчас попробуем изобразить, как это сердце стучит. Шаг назад, шаг вперед т.д. На это все прощаемся.

Заметки на полях:

Жизнь русского человека была очень продуманной, только в определенные периоды жизни человеку готовилось приданное – младенцу при рождении, невесте тогда, когда она выходила замуж, бабушки загодя собирали «смертный» узелок.. Традиция хороша, она помогала легче пережить переход от одного социального статуса к другому (, девочка-девушка-невеста – жена-мать). Быть может, утрата традиции собирания девочке приданного привела к тому, что молодые люди живут в гражданском браке, нет четкой границы перехода, от одной социальной роли к другой, нет инициации перед обществом в новой роли, а значит, нет и ответственности. Исподволь, загодя девочку не готовят к ее главной роли – роли матери и жены. В смысловом поле детства отсутствует это приготовление к переходу в новое социальное положение. А раз семья не формирует, сформирует нечто другое – телевиденье, улица. Данное занятие проводится с предварительной работой с родителями (см. выше). Иначе все почти напрасно.

Занятие для девочек – Работа с эмоциями (Любимая кукла).

Необходимые материалы:

- тексты колыбельных песен, оформленные в маленькую именную брошюрку,
- 3 кусочка ткани для изготовления куклы – столбика для каждого участника,
- элемент русского костюма для ведущего (платок, фартук), несколько для участников (несколько сарафанов, фартуков, платков – можно позаимствовать у фольклорной группы),
- свеча,
- записи колыбельных песен, магнитофон,
- фотоаппарат.

Цель занятия

Наполнение архетипа матери, к сожалению, современные женщины эмоционально мало подготовлены к материнству и данная работа именно с девочками позволит закрыть некоторые дефициты этой области воспитания. Девочка должна уметь сострадать, нянчить, петь колыбельные песни, делать простейшие куклы.

Ход занятия:

Вхождение в сказочное пространство начинается с того, что все участники садятся в круг, психолог надевает платок, зажигает свечу, тихо звучат записи русских народных колыбельных песен. Ведущий рассказывает сказку: «Давным-давно на белом свете жила одна семья мама Василиса, папа Василий и их маленький сынок Василек, называли их так потому, что глаза у всех них были голубые-голубые как летние полевые цветочки васильки. Жили они счастливо – папа Василий пахал и сеял, мама управлялась в доме, а маленький Василек бегал, играл да маме с папой помогал. Однажды, мимо их дома проходила старушка, старушка, как старушка – только очень старая, да и глаза у нее были злые. Посмотрела она на дом Василия и Василисы, на бегающего по двору беззаботному Васильку, и задумала что-то недоброе.



Старуха эта была не простая, звали ее Хвора, ходила она по дворам и высматривала, где семьи счастливые живут, высмотрит и ну дела плохие творить, то скотину заморит, то дом подожжет, то болезнь, какую на людей напустит. Очень завистлива была Хвора, потому и постарела быстро. Как только посмотрела Хвора на Василька и сник сразу мальчонка, головка кудрявая стала горячей, ножки слабые, но самое страшное это глухой кашель, который мешал мальчику и спать и есть, таял Василек на глазах как эта свечечка, становился слабеньким, тоненьким. Мама Василиса с него глаз не сводила, папа совсем закручинился, как помочь мальчику. Вспомнила тут Василиса про бабушку, что Василька ей родить помогала, позвала ее на помощь, пришла бабушка Соломанида (Соломанида – значит мудрая), посмотрела на мальчика, и сказала: «Дело плохое, лихое, надо мальчонку спасать. Знаю я одно средство – тебе Василиса нелегко придется, но делать нечего. Слушай и запоминай – покажу я тебе как куклу делать, не простую, а обережную, делать ее надо без ниток, ножниц и иголок. Сделать надо столько кукол, сколько деток есть в нашей деревне, чтобы Хвора, больше никогда не могла навредить ни одной семье. Сделать куклы надо за одну ночь, чтобы Хвора не заметила. Так что берись за работу, а я за Васильком пригляжу, спасай и своего Василька и других деток». «Из чего же эти куклы делать», - думает Василиса. Думала – думала и придумала – сделала обережные куклы для всех детей деревни – из тряпочек, мальчикам мальчиков, девочкам девочек. И как только разнесла свои подарки по домам, выздоровел Василек, щечки у него стали румяные, ножки быстрые. А Хвора больше в этих краях не появлялась, никто ее больше никогда не видел. И научила Василиса делать кукол всех девочек в округе и дети в этой деревне больше никогда не болели». Выходим из сказочного пространства, тушим свечу, включаем свет.

Практическая часть занятия

Изготовление куклы – столбика, **разучивание и исполнение колыбельной песни.**

Бабушку мою тоже звали Соломанида и она научила меня делать этих необыкновенных кукол. Делаем их так – берем квадрат белой ткани 40/40 см, складываем его пополам, и сворачиваем столбиком это туловище, надеваем платочек, заворачиваем в кусочек цветной ткани 40/40 см, и главное нянчим, качаем и поем колыбельные песни. Разучиваем

колыбельную песню. Поем и укачиваем куколку – столбик. В конце занятия делаем общую фотографию группы с куклами, желающие надевают сарафаны и фартуки.

Завершение занятия

Отвечаем на вопросы.

Что нового мы сегодня узнали? Чему научились? Что поняли?

Каждой девочке вручаем именную (Настины колыбельные песни) книжку – малышку с текстами колыбельных песен.

Заметки на полях:

В школе мы учим наших детей математике, физике, химии, литературе. По этим разным трудным предметам они получают оценки, выходят из стен школы и часто забывают все-то, чему мы их научили. Остается общий уровень культуры, представление о мире. А где учат на одну из самых главных наших профессий на родителя? Учат быть хорошей мамой или папой? Есть, конечно, школы для будущих родителей, но там уже очень мало времени... Много не успеваем пройти. Начинать надо раньше, младший школьный возраст время для этого благодатное и благодарное. Если ваши выпускницы будут уметь петь колыбельные песни – значит, мы сделали более счастливым целое поколение. А на этот результат стоит работать

2. Занятие для девочек – Работа с эмоциями (Колыбель).

Необходимые материалы:

- тексты колыбельных песен о колыбели, оформленные в маленькую именную брошюрку, небольшой рассказ о колыбели,
- картон,
- элемент русского костюма для ведущего (платок, фартук), несколько для участников (несколько сарафанов, фартуков, платков – можно позаимствовать у фольклорной группы),
- свеча,
- записи колыбельных песен, магнитофон,
- фотоаппарат,
- акриловые и ли гуашевые краски,
- куклы сделанные на прошлом занятии,
- мультфильм о колыбели (презентация).

Цель данного занятия

Наполнение архетипа матери, продолжаем разучивать колыбельные песни, знакомимся с традиционными способами ухода за младенцами, изготавливаем колыбель для куклы – столбика.

Ход занятия:

Зажигаем свечу, ведущий одевает элементы русского костюма. Тихо звучит запись колыбельных песен. Начинается сказка. В начале занятия обсуждаем сделанных на прошлом занятии кукол, как их приняли в семье девочек, как они их назвали. Вспоминаем выученную на прошлом занятии колыбельную песню. Разучиваем новую. Сказочная часть занятия начинается с загадки про колыбель: «Висит высоко, качается, расписная, просторная, с малышом. Что это такое?». Это колыбель. А теперь сказка.



«Однажды пошла женщина огород полоть, а ребеночка было не с кем оставить. Взяла она его с собой. А ребеночек маленький был, беспомощный. «Как же мне работать» - подумала женщина – «положу ребенка в травку, но там жучки, вдруг какой испугает малыша, положу его под дерево, но там мышки бегают, вдруг его защекочат, оставлю на пригорочке, солнышко перегреет. И увидела женщина, что у березки две веточки как рогатка растут, сообразила она сняла фартук, положила в него ребеночка и подвеси-

сила на дереве за вязочки фартука, лежит ребенок, в фартучке на березке подвешенном, качается и посапывает, не жучки его не беспокоят, не мышки, не солнышко, мама уже и огород выполола и полила, а ребеночек спит себе сопит в обе норки. Пришла женщина домой и попросила мужа сделать колыбельку для ребеночка, подвесить ее к потолку, а сама украсила колыбельку разными узорами, цветами расписными, птицами. С тех пор много времени прошло, а колыбели до сих пор делают для детей, вот и мои дети в колыбели выросли...» Показываем мультфильм либо презентацию о колыбели. Современные кровати, в которых спят малыши, неподвижны, а в животике у мамы малыш находился в водичке и постоянно подкачивался в этой водичке как в лодочке. А колыбель, подвешенная к потолку на одной точке, подкачивается даже от дыхания ребенка. Это для малыша более привычное состояние, чем неподвижная кровать.

Упражнение «Лодочка» - ребенок ложиться посередине покрывала, двое взрослых берут за концы покрывала и качают его как в люльке. Это упражнение направлено на устранение дефицитов раннего детства ребенка, особенно полезно гипер-активным детям.



Практическая часть занятия

Девочки делятся на подгруппы из картона с помощью скотча и стиплера собирают колыбель и расписывают ее гуашевыми или акриловыми красками, подвешивают на веревочки (4 стропы с 4 углов), если есть возможность, подвешиваем сделанную колыбельку и помещаем в нее своих кукол. Разучиваем новую колыбельную песенку.

Завершение занятия:

Отвечаем на вопросы:

- Для чего нужны колыбели и колыбельные песни?
- Какая колыбельная песенка вам больше нравится и почему?

Каждой девочке раздается книжка – малышка с рассказом о колыбелях и фотография с прошлого занятия, все это богатство помещаем в ларец Добра. В конце занятия фотография с изготовленными люльками.

Заметки на полях:

В 1988 г. детский офтальмолог Наталья Федоровна Казачкова при сборе материала для кандидатской диссертации на Таймыре нашла деревню (по северному факторию) в которой местные жители растили детей в колыбелях, оказалось чудесные развитые детки, которые несмотря на те условия в которых росли, были здоровы и жизнерадостны, и главное у них не наблюдалось патологии зрения. В нашем городе более 100 детей выросли в колыбелях, колыбели передают из семьи в семью, был придуман даже особый вид колыбели колыбель – картина, с расписанным днищем, ее можно повесить на стену, когда ребенок уже вырос. Для усиления компетентности тренера в данной тематике, предлагаю выдержку из статьи автора «Проработка травмы рождения в народных обрядностях» (издана в сборнике Всероссийского Конгресса с международным участием по пренатальной психологии и психотерапии «Внутриутробный ребенок» 2005г.).

«Обращаясь к народным традициям в рамках психоанализа, мы обращаем внимание, например, на традиционные приемы рождения ребенка и ухода за ним в послеродовой период. Центральной фигурой родинно-крестильной народной обрядности является повивальная бабка. Источником авторитета повитух был не только накопленный рациональный опыт родовспоможения, но и знание особых магических приемов, исполнение послеродовых процедур, часть которых была направлена на первичную социализацию новорожденного. В деревне бабка повитуха считалась бабушкой всем детям которых она приняла, этакая пра-мать всей деревни. Когда повитуха шла на помощь роженице она несла будущему ребенку подарок – пеленку, кусочек мыла. Ритуал подарка в данном случае это как символическое кормление будущего ребенка.

Повитухе предписывались многие магические способности, среди них способность предсказывать судьбу новорожденного. Судьбу новорожденного повитуха могла видеть через окно дома, где происходят роды, она, находясь вне дома, как бы в потустороннем мире, может видеть через окно, то что скрыто от обычных людей, она как бы находилась между тремя мирами, миром живых–миром мертвых– миром божественным.

В материалах по донской обрядности, связанной с рождением и ранним периодом жизни детей, символическая функция окна проступает достаточно убедительно. Существует обряд «окликанья» обмершего младенца через окно, «Дитя положили неживо на лавке, а баба вышла на улицу и через окно звала его разными именами, пока на «Яшу» не пошевелил он пальчиками». Наряду с обрядом «окликанья» известны процедуры «лечения» особо опасных младенческих болезней, с помощью окна. Вся процедура «лечения», представляла из собой следующее – бабушка испекла большой бублик, вынула стекло из окна и установила против него бублик. А мать пошла с ребенком во двор и протягивала ребенка через окно и через бублик. Эта процедура повторялась три раза, читая «Отче наш»(2,3).

Рассматривая эти обычаи с психоаналитической точки зрения, мы видим «проговаривание» или «проигрывание» ребенком и его матерью травмы рождения. По сути, неоднократное протаскивание ребенка через узкое пространство окна символизирует процедуру родов как для матери, так и для ребенка. «Проигрывание» и «проговаривание» процедуры родов существовало в русской родовой и послеродовой обрядности и другими способами, но все эти способы связаны с прохождением ребенка через узкое, стесненное пространство. Так если дети были болезненными, их протаскивали через родительские одежды - мальчика через отцовы штаны, а девочку через материну юбку.(4). Еще одним приемом народного послеродового восстановительного периода ребенка является тугое пеленание и помещение ребенка в колыбель, подвешенную на одной точке. Находясь в утробе матери, ребенок находится в подвешенном состоянии, постоянно покачиваясь в околоплодных водах. Растя собственного ребенка в колыбели, нами был замечен эффект колебания колыбели даже от дыхания ребенка.

Колыбель как первый дом ребенка занимал существенное место в послеродовом периоде новорожденного. Некоторые свидетельства позволяют видеть в колыбели некое подобие материнской утробы – тугое пеленание, неяркий свет, полог для зыбки сделанный из сарафана матери.

Особенно показательно название одной из пеленок, сделанной в виде полотна с отверстием по середине для головы – перематка, которая являлась своего рода культурным эквивалентом матки. Продевая голову ребенка через перематку каждый день, мать проигрывала с ребенком процедуру родов, снимая негативные последствия эмоциональных переживаний ребенком прохождения по родовым путям. По существу выполнение всех ритуалов связанных с родами и послеродовым периодом ребенка и матери позволяло смягчить переход ребенка из утробы матери в культурное пространство человечества (3, 5,6).

Культурное пространство человечества для ребенка начиналось и с помощью первых игрушек. Детские погремушки сделанные из различных природных материалов изображали природные шумы и шуршания. Ребенок играл шумом дождя и ветра, шорохом листьев и веток, наверное, его слуховые способности были совершенно на другом уровне, чем у современного ребенка, оглушаемого еще до рождения неприродными звуками.

Зигмундом Фрейдом в начале нашего века было замечено, что при проговаривании своих проблем пациентам становится легче, но столетие до него бабки повитухи делали то же самое, проигрывая со своими пациентами травму рождения».

Занятие для группы девочек: Работа с эмоциями (Доброта, толерантность)

Необходимые материалы:

- листы ватмана
- маркеры
- клубок ниток
- атласное красное сердце – орден.

Цель занятия

Усвоение принципов толерантности, принятие, понимание другого человека независимо от его достатка, социального положения.

Ход занятия:

Ведущий начинает занятие с упражнения клубок – все участники тренинга сидят в кругу, у ведущего в руках клубок ниток этот клубок надо перекинуть каждому участнику тренинга по очереди, задержав у себя конец нити, в конце концов все участники тренинга будут связаны друг с другом, получится «Паутина» или «звезда», которая соединяет всех участников (упражнение Гюнтера Хорна).

Сейчас, когда все мы друг с другом связаны, не незримыми нитями а зримыми, мы закроем глаза и окажемсяв сказке. Начинается сказка.



« В некотором царстве, в некотором сказочном государстве была школа, это была не простая школа, обычно в сказочном государстве школы бывают разные – одни для принцесс, другие для крестьян, третьи для людей, занимающихся ремеслом, а здесь была одна школа для детей всех сословий, то есть за одной партой сидели и девочка из крестьянской семьи, и девочка из семьи золотых дел мастера, принцесса и дочка повара.... Дети жили дружно, получали в школе хорошие оценки,

вместе играли на переменах, вместе пели на уроках музыки и танцевали на уроках хореографии, но однажды.... Однажды солдат, который сидел на посту у границы сказочного государства заснул, а в это время, воспользовавшись, тем что страна осталась без охраны, в нее проникли маленькие «злыдни».. Злыдням конечно не позавидуешь, во всем сказочном мире им не находилось места, их выгоняли из всех сказочных стран. И им приходилось ходить вдоль границы и ждать момента, когда кто ни будь из стражников – солдат, охраняющих границу, заснет, и они проскользнут хоть в какую-нибудь сказочную страну. Злыдни были маленькие, тощие, а питались они тем, что сев за ухо жителю сказочной страны начинали нашептывать ему разные гадости, если человек слушался, то злыдни становились довольными и сытыми. Шли злыдни, шли по сказочной стране видят школа: «А не пойти ли нам в школу, там дети они более внушаемые, чем взрослые, сядем им за ушко и будем себе нашептывать гадости»,- подумали злыдни и зашли они в школу. А первыми им навстречу попались девочки. Уселись злыдни девочкам за ушко и ну нашептывать разные гадости – пакости. Говорит одна девочка другой: «Видела вчера Акулинину маму, идет такая старомодная, платье на ней обычное, никаких колец и сережек не носит, а когда подошла поближе, то ужас губы у нее даже не накрашены и чулки, модные в прошлом сезоне!». А другая ей отвечает: «Да, мне такую маму стыдно было бы иметь. Хотя твоя мама Маруся не лучше, что у нее на голове? Так в этом сезоне не модно, а сама то ты – фу!!! Что за туфли? Что за портфель? Вот посмотри у меня туфли золотом шитые, портфель весь узорами расшит, и самый модный сарафан от заморской модной портнихи!»- отвечает ей подружка. А злыдни сидят у них за ушком радуются, перессорили всех девочек и мальчиков, все стали злые, задиристые, как будто это не школа, а поле боя заклятых врагов. Заходит учитель в класс, и ничего понять не может, вроде бы те же дети да не те, и глазки те и косички те, а детей не узнает.... И понял Учитель, что что-то случилось, при чем случилось нехорошее, а если это нехорошее не прекратить, то может произойти даже что-то страшное и непоправимое. Заглянул Учитель одной девочке за ушко, а там злыдень сидит довольный, раздобревший на глупостях – гадостях. Что же делать, спасти детей надо, а как не придумает. И вспомнил Учитель про свод правил, что висел в коридоре школы, посадил он детей в классе и начал читать эти правила: « Каждый человек ценен сам по себе – каждая профессия нужна и важна, не зависит отношение к человеку от того платья, в которое он одет, не от того, что одето у него на ногах, не оттого какой у него дом, не от того, сколько у него золота или лошадей, человек ценен делами добрыми, воспитанностью и уважением к другим людям». И слова эти, так подействовали на злыдней, что они убежали снова за границу этого сказочного государства и решили никогда больше сюда не возвращаться, что им делать в этой стране, если даже дети в ней знают такие важные законы».

А теперь скажите, на что похожа эта сеточка из ниток между нами? А если эту сеточку пошевелить одному человеку, нескольким, всем, что с нею происходит? Сматываем клубок, перекидывая его по очереди друг другу и говоря комплименты.

Практическая часть занятия

Составить правила жизни класса – группа делится на 3 части и составляет свои правила жизни в классе, после их утверждения они прописываются на большом листе ватмана и вывешиваются в классе. В конце занятия выбираем, кому из группы можно вручить орден атласное сердце за доброту и внимательность.

Заметки на полях:

Данное занятие было разработано по заказу одного из учителей начальной школы, и очень хорошо работает над проблемой обсуждения достатка семей, неравномерности доходов, помогает выработать толерантное отношение к людям с разным достатком. Аналогичную сказку можно использовать и в работе с мальчиками, изменяя ее под мальчишеские интересы.

Занятие для девочек – Работа с эмоциями (психогигиена)

Необходимые материалы:

- книжка – малышка с текстом сказки (текст сказки сокращен, есть недорисованные иллюстрации),
- карточки с добрыми и злыми словами,
- несколько ватманских листов,
- несколько клеящих карандашей.

Цель занятия

Расширение словарного запаса девочек, введение понятий воспитанность и высокомерие, женственность и грубость, развитие эмоционального интеллекта, принятие правил психогигиены.

Ход занятия:

В начале занятия

Все слушаем немецкую народную сказку «О доброй и злой девушке» (сказку можно предварительно записать, проиграв ее по ролям, можно прочесть, можно сделать в виде презентации).



«Жила была девушка. Нелегко ей жилось, воспитывала ее мачеха, а у мачехи была своя дочка, которую она баловала и нежила. Однажды посылает мачеха свою падчерицу (приемную дочь) за водой к колодцу. Девушка взяла кувшин для воды и пошла к колодцу. Набрала она воды и тут к ней подходит древняя старушка. Одета она была в лохмотья, седые пряди торчали из под платка, и просит эта старуха у девушки воды напиться. Девушка поздоровалась со старой женщи-

ной, поклонилась ей и напоила ее водой из своего кувшина. «Какая ты добрая, да приветливая» - говорит тогда старушка, - «в знак благодарности за твою доброту сделаю я так, что когда ты будешь говорить будут вылетать у тебя изо рта жемчужины и розы». Сказала это старушка и исчезла, так что девушка и поблагодарить ее не успела. Пошла девушка домой, идет по дороге ей люди встречаются, она их приветствует, и при каждом ее слове вылетают у нее изо рта жемчужины и розы. Пришла девушка домой, рассказала о той истории, что с ней произошла у колодца, позавидовали девушке мачеха с сестрицей и решили, что и им такого богатства не помешает. Посылает мачеха свою дочь к колодцу за водой. Пришла девушка набрала воды и тут к ней подходит прекрасная дама и просит воды напиться, а девушка ей отвечает: «Отойди не мешай мне, не дам я тебе воды, тут старуха должна подойти вся в лохмотьях – волшебница, она подарки за воду дает, а тебе не дам, что воду просто так раздавать!». Посмотрела прекрасная дама на девушку, да и говорит: «Я и есть та волшебница, и отблагодарю я тебя по заслугам, отныне, как только откроешь ты свой рот, будут из него выпрыгивать жабы, выползать змеи, выбегать ящерицы» - сказала так волшебница и пропала. А мачехина дочка, пошла домой, злая, кого не встретит, всех обругает, всех жабами, ящерицами и змеями обсыплет. Так получили сестры по заслугам. Какие слова, такие и подарки»

Практическая часть занятия

Ответы на вопросы

Что обозначат слово вежливость, какого человека можно назвать вежливым? А какого невежливым?

Далее мы разыгрываем сказку (психодрама). Подбор героев можно проводить в первый раз от сходства, второй раз от противоположности. Обсуждаем те чувства, которые мы испытывали во время драматизации.

Делимся на подгруппы и составляем плакаты «Добрые слова», каждой подгруппе раздаем карточки с напечатанными разными словами – ласковыми, грубыми, вежливыми, нейтральными. Слова сформированы по трем группам – «слова благодарности», «ласковые слова», «слова приветствия». По готовности группы представляют свои плакаты. Ритуал прощания – всем девочкам раздается книжка – малышка с текстом сказки и недорисованными иллюстрациями, дома надо еще раз прочитать сказку и дорисовать иллюстрации. Книжечка помещается в ларец Доброты, сделанный на прошлых занятиях.

Заметки на полях:

Это занятие тоже родилось из острой необходимости. Одной из больших проблем в школе является грубость, иногда даже ненормативная лексика. Можно конечно работать с этой проблемой, привлекая букву закона и участкового милиционера, присутствующего в любой школе, но это уже крайние меры, которые могут вызвать и обратный эффект – эффект протестного поведения. Сказка работает мягче, сказкой легче достучаться до души, да и отношения между взрослыми и детьми не ухудшаются, оттого, что взрослые детей пугают и ругают. Сказка тоже осуждает и наказывает, но не конкретного ребенка, а сказочного героя, а потом это же сказка, а в ней как можно заколдовать, так и расколдовать. И вообще, в сказке все понарошку...

3. Занятие для группы мальчиков работа с жизнестойкостью (Мужество)

Необходимые материалы:

- стакан или больше кедровых орехов, либо каких других растущих в вашей местности
- камень (небольшой с кулак)
- записи русских народных песен («Дубинушка»)
- фотоаппарат.

Цель занятия

Наполнение архетипа мужчины, вводим понятия мужество, упорство, смелость, жизнестойкость. Развиваем эмоциональный интеллект.

Ход занятия:

Раздаем каждому участнику тренинга по кедровому орешку, зажимаем его в руке, закрываем глаза Ведущий – «ребята это не простые орешки, а волшебные, сожмите его в руке, закройте глаза и вот мы уже не в нашем привычном классе, а в каком – то особом пространстве – не на небе, не на земле, не под землей, а в сказке.



У вас у каждого в руке есть орешек, в каждом орешке спрятана огромная силища взрослого кедра, Кедр растет иногда несколько столетий и на земле есть даже пятисотлетние кедры. А сейчас я хочу рассказать вам историю (ведущий берет камень и орех). Скажите кто сильнее камень или орех? Все дети обычно разделяются на две группы – одни говорят камень, другие орех. Так вот не только мы задавались этим вопросом. Существует такая история. Пропорили как-то камень и орех, кто из них сильнее. «Конечно я», - сказал камень, - «я тебя орех в один миг разобью». Орех в ответ ему только промолчал. В эту ночь пошел дождь, и внутри ореха стало, что-то происходить, там что-то росло, росло и, наконец, вырвалось наружу разорвав скорлупку, это был корешок, он стал ввинчиваться в землю и расти, рос и стебель и через несколько дней орех стал похож на маленькую пальмочку. « Все равно я тебя сильнее и мощнее,- говорил, глядя на него камень, я большой, гладкий и тяжелый». А орешек все рос и рос, и вот уже трудно было узнать в этом маленьком растении орешек. После дождя камень весь сиял от гордости и все не переставал повторять, о том, что он гораздо сильнее орешка. Прошел месяц, возле камня уже росло хоть и маленькое, но деревце с длинными мягкими иголками вместо листьев. Ну, все равно камень не успокаивался, он оброс мхом, и ему даже стало казаться, что и он немножко подрос. А орешек, который называли кедром, рос уже гораздо быстрее, прибавляя сантиметры каждую неделю. Через несколько месяцев, камень замолчал, а еще через год пожелел о своих словах. Через несколько лет, люди, проходившие мимо стройного, молодого кедра, уже и не замечали у его ствола маленький камешек. Кедр рос, становился могучим и крепким. И уже новые орешки начинали свою жизнь возле других камней, но камни больше не спорили с орешками, о том, кто сильнее...Кедры спорили с горами... но это уже другая история.» Так в каждом маленьком орешке заложена огромная сила – сила кедра, живущего до 500 лет.

Практическая часть занятия

Ответы на вопросы.

- Что позволило орешку стать сильнее камня?
- Чем отличается живое от неживого?

Упражнение «Зернышко» - все садимся на корточки, обнимаем руками согнутые ноги,- мы все «зернышки», начинает идти дождик, «зернышки» начинают расти, постепенно распрямляясь тянуться к солнышку. Второй вид упражнения – зернышку надо пробиться через асфальт, как надо ему напрячься, сколько надо сил, чтобы вырасти? Слушаем песню «Дубинушка». О чем эта песня? Почему она считается мужской?

Группа делится на подгруппы, каждой раздается задание на карточках – объяснить значение слов «мужество», «упорство», «смелость». Полученные результаты обсуждаются.

Окончание занятия – фото на память «Мы – кедры» (все стоим вытянув руки вверх)

Заметки на полях:

В современной детской литературе практически отсутствует мальчиковая тема, а парни нуждаются в образцах для подражания. Хорошо если есть достойный папа, или дядя, или дедушка, а если нет? Чему могут его научить тети – учительницы? Многочему но не всему.

4. Занятие для мальчиков – Работа со страхами. (трусость).

Необходимые материалы:

- несколько ватманских листов
- иллюстрации пещерных росписей
- музыка к танцу «Убей дракона», либо любая энергичная музыка
- восковые мелки
- презентация с рисунками вымерших животных

Цель занятия

Работа со страхами, наработка личного опыта выхода из сложных психологических состояний, мастерская жизнестойкости.

Ход занятия:

Все мальчики садятся в круг, выключаем свет, зажигаем свечу- костер, и начинаем рассказ.

В давние времена жили на месте нашего города древние племена. Одно племя собирало съедобные корешки, грибы и ягоды, другое делало прекрасные каменные ножи и топоры, третье охотилось на диких зверей. В этом племени жили самые смелые и ловкие охотники. Каждый день они выходили на охоту и всегда возвращались с обильно добычей. Племя охотников жило в большой пещере, каждое утро охотники уходили на охоту, а женщины, старики и дети оставались в пещере и занимались своими делами. Кто-то варил пищу, кто – заготавливал дрова, кто-то просто бегал и резвился вокруг пещеры. Был



обычный день, охотники как обычно пошли на охоту, но тут случилось не совсем обычное, даже можно сказать необычайное – когда они уже почти загнали зверя в ловушку, а это был необычайно огромный мамонт, он развернулся и пошел прямо на охотников. Такое и раньше было, но что бы такой большой... Он так рычал и ревел, так мощно топал ногами, что охотники в страхе отступили.. в этот день охотники пришли без добычи. Женщины не огорчились, у них были припасы, и они с легкостью накормили всех жителей племени. На другое утро мужчины снова пошли в лес на охоту, но как только они услышали звериный рык, все бросились в рассыпную.. Вечером, когда они вернулись к своему племени, женщины и старики уже только пожимали плечами, они не понимали, что случилось с мужчинами. На третий день мужчины пошли на охоту и снова вернулись не с чем. Так было целую неделю. Плечи и головы у мужчин опустились в низ, глаза смотрели в землю, дети плакали от голо-

да, старики качали головами, а женщины только разводили руками не понимая, что же случилось с мужчинами. Вечером, когда охотники в который раз пришли без добычи, самый мудрый старик собрал всех мужчин и мальчиков племени и начал рассказывать о том, что когда он был еще мальчиком, в его племени тоже случилась такая же беда, он сказал что все мужчины племени, поражены страхом. Страх не имеет лица, он не видим, его не чувствуешь, до тех пор пока тебе не надо проявить смелость. Страх поражает смелость, когда человек боится он не может перебороть себя, не может проявить смелость. «Как же преодолеть эту напасть?»- спросили старца мужчины – охотники – « я стар и очень плохо помню, как в моем племени преодолели эту болезнь, помню только, что что-

то рисовали и танцевали». «Да как это можно с помощью танца преодолеть страх? Или при помощи рисунка? Это же очень просто – станцевать или что-то нарисовать, каждый мальчишка в племени это умеет» - отвечали мужчины – «а может и вправду надо попробовать, хуже то не станет, надо же что-то делать». Один охотник отошел в дальний угол пещеры, взял в руки уголь из костра и начал рисовать того, страшного зверя, что напугал их. Он рисовал долго и тщательно прорисовывая все детали его облика, казалось что зверь сейчас вырвется из стены, и все услышат его рев и топот его мощных ног. Охотники застыли в ужасе. Но тут старец им сказал: «Настал ваш черед подойдите и проткните дикого зверя своим копьём». Охотники осторожно подошли к нарисованному зверю, некоторые даже хотели убежать от него, но им стало стыдно вдруг женщины засмеются. Но тут они поняли нарисованный зверь не так страшен как настоящий, мужчины проткнули зверя копьями, а старец научил их танцевать древний-древний танец «Убей дракона» и страх ушел из сердец племени охотников, ведь это были смелые сердца. На следующий день племя больше не голодало.

Практическая часть занятия:

Показываем презентацию с наскальными изображениями, нарисованными древними художниками, рассматриваем кости древних животных. Танцуем древний танец «Убей дракона». Сюжет танца прост и сложен как все древнее. Сначала все идут по кругу и держат в руках мнимое копьё, затем все вместе пронзают дракона (мнимого) находящегося в середине круга, далее тоже все вместе радуемся победе над общим врагом – подпрыгиваем от радости, поднимаем руки вверх, хлопаем в ладоши. Танец повторяется несколько раз. Затем делимся на несколько подгрупп и делаем свой наскальный рисунок, пронзаем зверя (если группа продвинутая то можно запустить ассоциации – зверь это лень, страхи, и т.д.). Выход из пространства сказки – тушим свечу – костер. Прощаемся как древние охотники – крепко обняв друг - друга.

Заметки на полях:

В современном мире мужчинам не хватает места для проявления мужскости, отменены состязания на меткость и быстроту, уже не надо бороться за невест и заслуживать уважения стариков. Но современным мальчишкам все это надо! Иначе вместо открытия новых земель, появляются другие открытия – компьютерные игры, наркотики, алкоголь. Вся мальчишеская сущность протестует против обыденности и размеренности современной жизни. При проведении данного занятия всегда остается впечатление чего-то настоящего, эмоционально насыщенного, нужного.. История про древние кости.- спешу утром на работу, прогуливаю собаку, вижу, лежат во дворе явно древние кости – как оказалось потом рог древнего носорога, собираю эти кости, несу домой, сосед спрашивает: «Что несешь?», - я ему отвечаю - «Кости». Он: «Что собаку нечем кормить?». «Да нет этим костям очень много лет, а собаку есть чем кормить» - отвечаю. До сих пор загадка как эти кости попали к нам во двор, но с тех пор появилось это занятие.

5. Занятия для смешанных групп

Данные занятия можно проводить как отдельно с мальчиками и девочками, так и со смешанными группами.

Работа с эмоциональным состоянием, распознавание эмоций, развитие эмоционального интеллекта.

Цель занятия

Научить распознавать эмоции, приобрести навыки психогигиены.

Для данного занятия нам понадобятся:

- элемент русского костюма для ведущего (платок, фартук),
- несколько кусочков разноцветного соленого теста для каждого участника,
- подручные материалы для работы с тестом (, стеки, и самые разные предметы от которых можно оставить отпечатки (колпачки от фломастеров, расчески, пуговицы, ткани разной фактуры, нож для фигурного разрезания пиццы, чеснокодавилка и все что еще придумаете), кусочек картона для работы на нем и просушивания готового солнышка,
- яркие конвертики с текстом личного письма каждому участнику занятия,
- плакат «Азбука эмоций»,
- табличка для наблюдения и диагностики.

Конечно тесто можно сделать самим, либо озадачить родителей, а можно замесить его с детьми и это тоже уже почти сказка и целое занятие, как из муки, соли, воды и краски делается «Специальное, Волшебное, Соленое тесто для СОЛНЦА». Вот простой рецепт мука 2/3 от нужного объема, соль мелкая, вода с краской нужного цвета, немного (несколько капель) подсолнечного масла. Все замесить, цвета взять основные – Красный, желтый, синий, остальные можно смешать – желтый и синий - зеленый, красный и желтый – оранжевый, и т.д. Делаем тесто и вспоминаем: «Тили, тили тесто – жених и невеста», «по сусекам поскребла, по амбару помела, на сметане замесила, в печь положила, на окно студить поставила». Для готовых солнц, если работа групповая, можно сделать общее небо - вместе с детьми либо заготовить его заранее.

И так тесто готово, оно должно быть пластичное, не липнуть к рукам. Начинаем занятие. Из оборудования понадобится плакат из серии психологических плакатов «Азбука эмоций».

Цель занятия

Диагностика и коррекция эмоционального состояния ребенка, изучение азбуки эмоций.

Ход занятия:

После простого ритуала приветствия, вхождение в сказочное пространство происходит следующим образом – все дети закрывают глаза и на счет «раз, два, три», я (психолог) «превращаюсь в «бабушку», для этого надо просто надеть платок на голову (потом бегают по школе первоклашки и второклашки и зовут меня «бабушкой», а настоящие ба-



бушки недоумевают, откуда у этой молодухи столько внуков). В нашей культуре именно бабушки рассказывали внукам сказки, поэтому здесь мы, надевая платок (можно и сарафан или фартук) мы уже опираемся на архетипы. Бабушка (психолог) рассказывает такую сказку:

« В некотором царстве, некотором государстве было красивое – красивое синее небо. На это небошко очень любили смотреть жители этого царства, потому, что небошко это украшало Ясно Солнышко. И было Ясно Солнышко не простое, а волшебное... А волшебство его заключа-

лось в следующем – посмотрит на небо веселый человек – солнышко ему в ответ улыбнется во все небо. Посмотрит на солнышко грустный человек – и сразу набежит на солнышко тучка и ну все царство слезами полевать, посмотрит равнодушный человек и повиснет солнышко в небе скучным желтым пятнышком, ну а уж если кто поднимет в небо злое лицо, ой-ой-ой... разразится небо грозовой тучей и солнышка тут можно целую не-

делю не увидеть... Давайте рассмотрим на плакате эмоции которые изображены на лицах нарисованных ребят и попробуем представить как на него отреагировало бы солнышко? Теперь ребята давайте представим свое Ясное Солнышко и попробуем его слепить...»

Работа выполняется в виде невысокого рельефа., украшается с помощью разнообразных инструментов – нож для разрезания пиццы дает возможность сделать волнистые края у лучиков и самого солнышка, колпачки от фломастеров дают красивые отпечатки на тесте, ткань с крупной фактурой позволяет придавать ее тесту, чеснокодавилка выдает чудесных «червячков», которые могут быть шикарной солнечной короной и т.д. В ходе самостоятельной работы ребенка, семьи либо группы детей смотрим взаимодействие между участниками, какое оно? Сотрудничество, соперничество, отрицание и неприятие кого-либо, по - возможности корректируем. По окончании каждый участник рассказывает о своем солнышке, придумывает ему имя – ведущий записывает рассказы детей (если есть возможность, сами они не очень любят это делать, а если и напишут, то очень кратко, что не дает полной картины происходящего). Перед работой, даже если она всего одно занятие рекомендую завести дневник с именами участников с заложенными заранее параметрами наблюдения и диагностики. Например:

Характеристика группы:						
Название занятия:						
Цели занятия:						
Список	Место в группе	Название образа	Диагностика цвета образа	Настроение перед, во время и после занятия		

По окончании занятия всем детям выдаются личные письма – в желтых конвертиках на яркой бумаге написан текст: «Ты сам (а) СОЛНЫШКО! Не забывай об этом, ты можешь обогреть своих родителей, бабушек и дедушек, друзей, учителей – словом всех, кому нужна твоя помощь!».

6.Работа с архетипом матери (пряник)

Необходимые материалы:

- Книжка-малышка с веселыми зазывалочками- закликалочками
- Ржаные пряники- птички либо силуэты птиц, вырезанные из картона,
- Элемент русского костюма для ведущего и участников тренинга,
- записи пения птиц, магнитофон,
- фотоаппарат,
- разноцветные глазури (взбитый белок с сахаром, окрашенный пищевыми красителями, предварительно помещенный в плотный целлофановый мешочек, со срезанным кончиком (на худой конец краски с кистями)

Цель занятия

Развитие творческого воображения через выполнение творческих заданий, формируем позитивную атмосферу в коллективе, узнаем о празднике птиц о традиции встречи весны, знакомимся с традиционными русскими блюдами (пряники расписные).

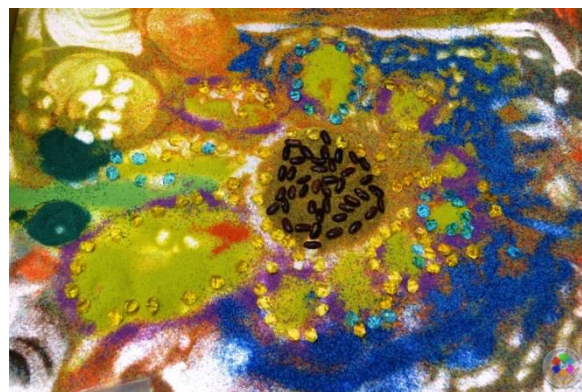
Ход занятия:

Ведущий одевает платок и говорит: «Сегодня чтобы нам оказаться в сказке надо надеть платочек, надеть его, завязав под подбородком. А сейчас занимайте свои места и начинаем слушать сказку. Однажды жители сказочного города проснулись от тишины. Вроде бы все было как прежде.. Дома, деревья, река. Но что-то пропало. Несколько дней жители недоумевали, не могли понять, что же все-таки произошло? Но на душе у всех было как-то пусто, ни уху, ни глаз ничего не радовало.



Потом некоторые поняли - пропали птицы. Но неужели птицы так много для нас значили? Жители пошли в лес, может туда улетели птицы. Но в лесу птиц не было. В лесу было непривычно тихо, только слышен был шелест листвы, да скрип старых деревьев. Казалось, что и с лесом что-то случилось нехорошее... Жители пошли к старцу, что жил в чаще леса. «Что же все таки произошло? Почему не поют птицы и

вообще, куда они подевались? Почему лес такой печальный? И что же нам делать?» - один за другим спрашивали жители старца. Старец помолчал немного, а потом начал тихо говорить: «Птицы на вас обижены. Давным-давно никто не делает скворечников, а холодной зимой не подкармливает их. А куда делись праздники птиц? А почему никто не печет пряников – жаворонков? Не закликает птиц? А вместе с птицами у леса пропала душа, лес стал неживым, скучным..». Немного помолчав, старец продолжил: « Все в ваших руках. Все пока еще можно исправить». Жители сказочного города постояли в недоумении, а потом начали наперебой спрашивать старца о том, как сделать скворечник, как закликать птиц, как печь пряников – жаворонков. Старец спокойно и обстоятельно отвечал на все вопросы жителей. Жители разошлись по своим маленьким домикам, и весь вечер стучали молотки, пилили пилы, а от некоторых домиков неслись чудные запахи, весь сказочный город ожидал утра. Были развешены скворечники, заранее испечены пряники – жаворонки, все жители ожидали утра. На следующее утро был назначен городской праздник птиц. Рано утром городок проснулся от пения птиц. Но праздник все равно не отменили – были развешены все скворечники, и в каждом доме появились пряники – жаворонки. В лес вернулась душа. Праздник стал традиционным и птицы из этого городка больше не забывали про птиц, почитали их»



Практическая часть занятия

Ответы на вопросы. Как мы почитаем птиц? Есть ли у нашего народа свои традиции встречи птиц? Психодрама – изобрази птицу (цапля, синичка, орлица, павлин, сова, курица с цыплятами). Переодеваем платочек – завязываем концами назад, моем руки, готовимся расписывать пряники. Распиши пряников – жаворонков разноцветными глазурями. После застывания глазури (для быстроты можно включить вентилятор либо подсушить в печи, пряники уносятся домой. Фотография на память. Ритуал прощания и выхода из сказки – садимся на свои места, снимаем платочки, слушаем запись пения птиц. С песней птиц в сердце и с пряником в руках.

Заметки на полях

К сожалению, пропадает традиция передачи знаний, традиций передачи знаний от одного поколения другому, отсутствуют простые душевные разговоры между членами семьи. Это печально. Это тоже одна из граней работы современного психолога. Не будет полноценного детства, если прервется связь поколений. Детство это не только горы игрушек или конфеты по первому желанию, это период установления очень тонких и в тоже время прочных связей с миром родителей, бабушек и дедушек. Чтобы став взрослым, сердце отзывалось на простые вещи – родной дом, двор в котором вырос, радость родных, запахи и звуки окружающей природы, чтобы сердце стало способным на то, чтобы самим продолжать и умножать, то, что когда – то тебе было подарено и доверено твоими родными – печь пряники – жаворонки и куличи, петь колыбельные песни, крестить детей.

7. Работа с понятием «Чудо - Жар-птица»

Необходимые материалы:

- разноцветные ленточки по 1 метру на каждого участника (очень подходит косая бейка для обработки края изделия, очень большой выбор цветов и стоит недорого),
- несколько листов картона,
- фломастеры и маркеры,
- несколько клеящих карандашей,
- 3-4 ножниц,
- пуговицы для глаз,
- 3-4 нитки с иглками,
- элемент русского костюма для ведущего (платок, фартук),
- диск классической музыки, магнитофон,
- слайд-шоу с красивыми видами природы, памятниками архитектуры, произведениями искусства,
- фотоаппарат.

Цель занятия

Наполнение понятий «Красота» и «Мудрость», работа с творческим воображением, усиление и гармонизация личности ребенка.

Ход занятия:

Занятие начинается с упражнения на внимание «Карусель» (авторское). Каждому участнику тренинга раздается разноцветную ленточку и он держит ее за один конец – выбирается голящий, ему в руку даются свободные концы ленточек, все вместе, голящий (стоит в центре образованного круга) и участники кружатся, получается подобие карусели. Голящий говорит: «Карусель крутись, крутись, крутись.. остановись!», тот, кто продолжает крутиться становится голящим. После игры все садятся на свои места в круг.



Ведущий просит всех повернуться на своих стульях лицом от круга, переодевается, и все поворачиваются лицом в круг. Звучит тихая музыка. Начинается сказка.

« В одной стране случилась беда, пропала КРАСОТА. «Ну и что в этом такого?» - спросите вы. Да и жители этой страны тоже так подумали: «Ну и что, была красота, и нет красоты, обойдемся без нее». Но вместе с красотой пропали цвет и запах. Но

и это по - началу не расстроило жителей: «Обойдемся без цвета и запаха!». День прошел, другой, третий... Стали они замечать, что все вокруг стало портиться – сначала стало плохим настроение у людей, да и какое тут может быть настроение, если розы не пахнут и стали серыми, если серую не душистую клубнику даже не то, что есть подносить ко рту не хочется, а стены домов стали такими унылыми, а города такими скучными, что людям в них ничего не хотелось делать. Шли жители в лес, но и он поражал своим однообразием и скукой. Потом у них стал портиться характер, все вокруг стали вздорными, раздраженными либо такими скучными, что с ними не то, что разговаривать, с ними стоять рядом было скучно. А некоторым, которые еще помнили свою страну разноцветной и душистой, просто стало страшно – «А вдруг это навсегда? За что же нас так наказали? А как все вернуть? Как сделать розы алыми и душистыми, огурцы зелеными и пахнущими свежестью, город приветливым и каждое утро разным?». Вспомнили они про мудреца, что жил в соседней стране и пошли к нему за советом и помощью. Мудрец был старый, с большой седой бородой, выслушал он пришедших к нему и сказал: «Наказаны вы за то, что красоту уважать и замечать перестали. Сильно наказаны, помочь вам могут ваши соседи жители 2а класса (либо любого, в котором происходит тренинг). Напишу я им письмо с просьбой, они ребята добрые не откажут».

Сказал так старик и посоветовал жителям этой страны ждать помощи. А вот и письмо, написанное старцем. Открываем конверт и читаем. «Добрые ребята помогите, в нашей стране исчезла красота. Красоту может спасти Жар – птица сделанная золотыми руками, как только вы ее сделаете и в нашей стране появиться и цвет и запах, а с ними вернуться красота, радость и хорошее настроение». Ну что поможем ребята?

Практическая часть занятия

Ответы на вопросы

Как выглядит Жар – птица? Из чего ее можно сделать? Где взять «золотые руки»?

Делимся на подгруппы. Каждая подгруппа получает необходимые материалы – работа ведется таким образом - вырезается по контуру Жар – птица, промазываем ее клеящим карандашом и приклеиваем разноцветные ленточки, одна возле другой, если хватит материала с двух сторон, делаем глаза пуговицы. Края аккуратно ровняем, лишнее обрезаем ножницами. Одну ленточку оставляем для подвески Жар – птицы. Каждая группа представляет свою Жар – птицу, придумывает ей имя. Группа фотографируется с готовыми Жар – птицами. В конце занятия выбираем мастера – золотые руки.

Завершаем занятие просмотром слайд-шоу – все это создано руками человека, либо увидено глазами человека. Делимся впечатлениями от увиденного. Намечаем план действий по сохранению и созданию красоты – в классе, дома, в школе или даже городе.

Заметки на полях

Мир современного человека, живущего в городе очень похож тот мир, который мы нарисовали в сказке. И это занятие является профилактикой депрессии и тоски во взрослом состоянии, именно творчество, яркость, праздничность жизни главное лекарство от профессионального выгорания и повседневности жизни. Иметь хобби, «золотые руки» умеющие что-то мастерить – все это составляющие зрелой успешной личности.

Работа со страхами (страшные сны).

Необходимые материалы:

- листы для рисования
- фломастеры
- коробка для теневого театра (одна из стенок вырезана и затянута калькой, либо матовым целлофаном)
- настольная лампа или фонарь

- конфеты (по одной на каждого участника)
- страхи (куклы теневого театра – двухсторонние с одной стороны герой сказки с другой страх)
- свеча

Цель занятия

Работа со страхами, наработка личного опыта выхода из сложных психологических состояний, развитие эмоционального интеллекта (ситуация жизнестойкости).

Ход занятия:

Вход в сказочное пространство с помощью свечи. Зажигаем свечу. Садимся полукругом как в театре и начинается сказка с элементами теневого театра. « Давно это было в одном небольшом городе жила девочка. Девочка как девочка, но однажды с ней произошла такая история. Эта девочка очень не любила ложиться вовремя спать. А в этой стране, как только пробили часы ровно 10 часов все дети ложились спать, потому, что выходили гулять мирные сны, и детям которые ложились во время спать снились чудные замки и луга с зеленою травой, веселые детские праздники, речки журчащие прохладой, добрые волшебники сидящие под столетними дубами и рассказывающие сказки и много, много других приятных сновидений. Дети просыпались бодрыми и веселыми, они аппетитно завтракали и в припрыжку бежали в школу, они были любознательны и трудолюбивы, хорошо учились и с удовольствием помогали взрослым. Девочка не хотела ложиться спать во время и поэтому к ней не приходили мирные сны, вместо них приходили страхи. Страхи были большие и маленькие, очень страшные и не очень. Но иногда девочка просыпалась от них и уже долго не могла заснуть, иногда до самого утра. Она лежала неподвижно, и ей было холодно и страшно, иногда она боялась даже пошевелиться. Утром, когда все дети весело бежали в школу, глаза девочки были грустными и слипались оттого, что хотели спать. Часто на уроках она буквально спала с открытыми глазами, учителя и родители девочки беспокоились за нее, но ничем помочь ей не могли. Они не понимали, как это можно не спать ночью. Однажды к девочке приехала бабушка и взглянув на девочку она сразу поняла, что за беда случилась с ее внучкой. Бабушка вспомнила, как ее лечила от страшных снов ее бабушка и сделала вот, что. Она рассказала девочке о том, что страхи всегда страшные, когда они голодны, если взять большой пребольшой страх и накормить его, то он сначала становится средним, потом маленьким, а потом крошечным как козявочка и совсем исчезает. «А чем же кормить этих страхов?»- спросила девочка. «А вот как меня учила бабушка, положи под подушку конфетку, а если станет тебе снится, что-нибудь страшное покорми свой страх конфетой он и исчезнет, а конфетку надо всегда под подушкой держать, пока не подружишься с мирными добрыми снами» - ответила ей бабушка. Девочка послушалась и на ночь положила себе под подушку конфету. Ночью к ней снова пришли не мирные, а страшные сны, но девочка уже ничего не боялась, это ведь ее сон и она его хозяйка, она накормила свой самый большой страх конфетой и он стал сначала средним а потом маленьким и даже смешным, превратился в козявочку. На утро девочка проснулась в хорошем настроении и полная сил. Она уже больше не спала на уроках и получала только хорошие оценки. А конфетка так и лежит у нее под подушкой, на всякий случай.

Практическая часть занятия:

Ответы на вопросы: А кому из вас снились страшные сны? Рисование самого страшного сна. Расколдовывание страшного сна – превращение всего страшного в нестрашное – рисование на другой стороне рисунка расколдованного сна. Рассматривание рисунков через теневой театр. Окончание занятия и выход из сказочного пространства, тушим свечу, всем девочкам раздаем конфеты – пусть поступают с ними, как кому захочется.

Заметки на полях:

Порю, приходят на занятия очень спокойные самодостаточные дети, а потом оказывается, что у них глубокие, непроработанные, загнанные внутрь страхи – одну собака покусала, у другой ночью подожгли дверь, у третьей мама злоупотребляет спиртным. Работая с детскими страхами, часто сталкиваешься с прорывом их во сны. Представленный нами выше способ работы со страхами часто применяется в символдраме (основатель метода символдрамы, либо как ее еще называют кататимно-имажинативной терапии Гюнтер Хорн). Этот метод продвигает в России Я.Л. Обухов, завозит тренеров из Германии. Термин «кормить страхи» пришел именно от туда, метод действенный, дающий хороший – быстрый и продолжительный результат, научающий ребенка осознавать свою внутреннюю жизнь.

Занятия с применением песочной терапии и рисованием песком

1. Работа с гигиеническими навыками (чистка зубов).

Необходимые материалы:



- планшеты для рисования песком
- (по одному на каждого участника, либо небольшую группу);
- разноцветный песок, пуговицы, разноцветные камешки для аквариума строительная мозаика разных цветов;
- фломастеры, бумага, ножницы;
- проектор, экран, фотоаппарат.

Цель занятия:

Работа со становлением гигиенических навыков (функциональная грамотность в области здоровья (соблюдение правил гигиены))

Ход занятия:

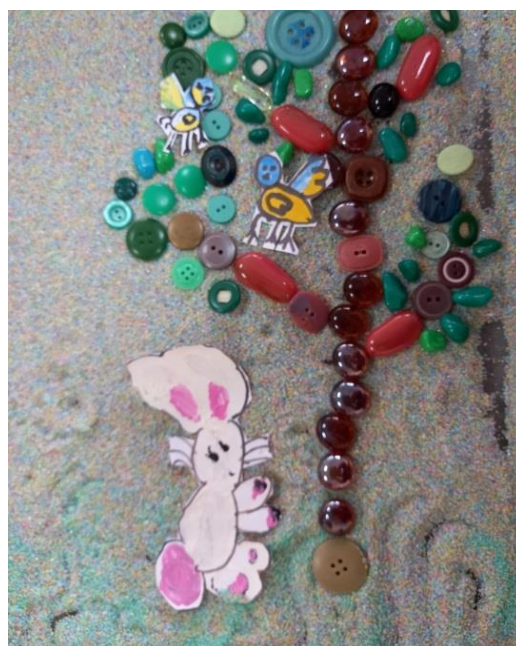
Практическая часть занятия:

Устраиваемся по удобнее (на полу на ковре или подушках) и начинаем смотреть презентацию по сказке Сатеника Казаряна «Жили –были два микроба», сделанную как диафильм. Читаем по очереди, по цепочке.



Жили-были два микроба - Кариус и Бактериус. Они вселялись в зубы девочек и мальчиков, устраивались там поудобнее, обживались и начинали хулиганить. Как только небольшие частички

пищи застревают между зубов, Кариус и Бактериус набрасывались на них и с жадностью съедали, чавкая и хрюкая при этом. Они становились толще и толще, и уже им было неудобно си-



деть в маленьких естественных углублениях зуба, они начинали рыть себе норки, разрушая даже самые сильные зубы. Надо сказать, что не у каждого ребенка в зубах они уживались. Были и такие девочки и мальчики, которые тщательно следили за чистотой своих зубов, полоскали рот после еды, чистили зубки утром и вечером. Несчастные Кариус и Бактериус худели день ото дня, конечно же, им приходилось покидать свое жилище и подыскивать себе другое место. Зато какое было раздолье, когда они находили себе хозяина, который мог неделями не дотрагиваться до своей зубной щетки! У них было много времени для того, чтобы сделать много норок и лабиринтов для перехода из одного зуба в другой.

Они шумели, стучали, мусорили в своих домиках, и тем самым доставляли массу неприятностей обладателю зубов. У детей начинали сильно болеть зубы, а потом и голова, они не могли спать спокойно и им снились некрасивые сны. Тогда родителям приходилось их срочно вести к лекарю Стоматологу Стоматологовичу. Уж он-то мог спасти ребят от злобных микробов. И освободившись от Кариуса и Бактериуса, ребята больше никогда не забывали чистить зубы. А микробы до сих пор ходят от дома к дому и подыскивают себе новое жилище...

Практическая часть:

Ответы на вопросы: У кого ни будь из вас случалась подобная история? Что вы делали в этой ситуации? Кто может повторить правила - как, сколько раз в день, сколько минут надо чистить зубы? И т.д....А теперь мы попробуем нарисовать эту историю или придумать свою и нарисовать. В конце работы мы все смотрим и фотографируем получившиеся рисунки-истории.

2. Работа с правилами гигиены.

Необходимые материалы:

- планшеты для рисования песком
- (по одному на каждого участника, либо небольшую группу);
- разноцветный песок, пуговицы, разноцветные камешки для аквариума строительная мозаика разных цветов;
- фломастеры, бумага, ножницы;
- природные материалы (листья, веточки, цветы);
- проектор, экран, фотоаппарат.

Цель занятия

Работа со становлением гигиенических навыков (функциональная грамотность в области здоровья (соблюдение правил гигиены)

Ход занятия:

Сочиняем с ребятами сказку о прекрасной фее Чистоте. Универсальная форма: « В некотором царстве, в некотором государстве жила-была Фея Чистоты. И вот однажды...». Подходит для любой сказки. Далее устраиваем марафон сказок – один ребенок начинает, другой продолжает, все это сопровождается рисованием на планшете с песком с использованием природных материалов. И , по возможности, транслируется на экран.



Практическая часть занятия:

Отвечаем на вопросы. Вопросы простые, но важные. Как и чем правильно мыть руки? Как и чем правильно сушить или вытирать руки?

3. Работа с правилами гигиены

Необходимые материалы:

- планшеты для рисования песком
- (по одному на каждого участника, либо небольшую группу);
- разноцветный песок, пуговицы, разноцветные камешки для аквариума строительная мозаика разных цветов;
- фломастеры, бумага, ножницы;
- природные материалы (листья, веточки, цветы);
- проектор, экран, фотоаппарат.

Цель занятия

Работа со становлением гигиенических навыков (функциональная грамотность в области здоровья (соблюдение правил гигиены).

Практическая часть занятия:

Сочиняем с ребятами сказку о прекрасной фее Гигиене. Снова применяем универсальную форму: « В некотором царстве, в некотором государстве жила-была Фея Гигиена. И вот однажды...». Подходит и для этой сказки. Сочиняем сказку, все вместе, делаем раскадровку (определяем кто какую часть будет рисовать). Отсняем на фотоаппарат каждую получившуюся картинку, на следующем занятии собираем в презентацию и у нас получается фильм-сказка о фее Гигиене. А уж фильм можно показать и ребятам из другого класса.

1. Развивающее занятие с формированием диафрагмально-релаксационного дыхания и использованием техники рисования на воде – ЭБРУ.



Целевая группа: младшие школьники.

Цель

Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- оптимизация психофизиологического состояния детей;
- снятие механизмов психологической защиты: демонстративности, негативизма, агрессии;
- коррекция тревожности, негативных установок;
- развитие умений психологического контроля через контроль за физиологическим состоянием;
- развитие воображения.

Оздоровительный эффект:

- - профилактика болезней дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- - защита от стресса и психо-эмоционального перенапряжения;
- - снижение уровня заболеваемости дыхательной системы, реабилитация после ОРВ.

Методы, используемые на занятии: арт – терапия (ЭБРУ), музыкотерапия, цветотерапия. Материалы: бумага, лотки и краски ЭБРУ, шильца и кисти, цветные мелки. Оборудование: компьютер, музыкальные произведения Ф. Шопен «Прелюдия №4, №13». Место проведения: кабинет психолога. Группа: 4–5 человек. Длительность: 35 мин.

Этапы занятия:

- Вводный этап: (12 мин.)
 - Упражнение «Давайте поздороваемся!» (2–3 мин.)
 - Эмоциональный разогрев (5–6 мин.)
 - Диагностическое задание (цветотерапия) (5 мин.)
- Основной этап: (18 мин.)
 - Дыхательные упражнения (8 мин.)
 - Отработка дыхания в процессе выполнения упражнений в технике ЭБРУ (10 мин.)
- Заключительный этап: (3–5 мин.)
 - Упражнения на восстановления дыхания (с использованием музыкотерапии) (2–3 мин.)
 - Итог занятия, ритуал прощания. (1–2 мин.)

Практическая часть занятия

Ведущий: Как вы думаете, что делают люди при встрече друг с другом? (Они здороваются.) А как люди здороваются друг с другом? Что же они желают друг другу при встрече? Я предлагаю вам поздороваться за руку друг с другом.

Затем детям предлагается поздороваться плечом, рукой, спиной и т.д. и выдумать свои необычные способы приветствия и поздороваться ими.

2. Игра «Все вместе!»

Материалы: мелки для рисования или листы газет.

Ведущий заранее делит детей на 2 группы.

Ведущий: Вы видите перед собой на полу небольшой остров (составленный из газет). Мне очень интересно, сколько человек может поместиться на этом островке? Чья команда быстрее всех разместится на острове, та и победит.

Усложнение задачи: уменьшение пространства газеты.

Игра выполняется под музыку.

3. Диагностическое задание «Цвета настроений»

Ведущий. Вы знаете, что у любого человека бывает хорошее или плохое настроение.



А какое сейчас настроение у каждого из вас? Я предлагаю вам взять силуэты человека (вырезанные заранее из бумаги) и разукрасить теми красками, которыми можно передать ваше настроение.

Во время рисования ведущий обращает внимание детей на то, что все рисуют по-разному, так как все люди разные, каждый человек уникален, непохож на других.

Давайте рассмотрим у кого что получилось. Посмотрите друг у друга рисунки и найдите тех ребят, у кого цвета силуэта челове-

ка совпадают с вашим цветом.

Психолог диагностирует по цвету эмоциональное состояние ребенка.

II. Основной этап

1. Дыхательная гимнастика с использованием музыкотерапии

– 1. Тренировку дыхания Вы можете производить в любом месте и в любом положении (стоя, сидя, лежа).

2. Ослабьте тесную одежду, обеспечивая свободные движения передней стенки живота.

3. Дыхание нужно производить животом, стараясь делать так, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной.

На вдохе живот должен выпячиваться, а при выдохе медленно втягиваться. Вдох делается произвольно без усилий через нос, выдох – медленно, плавно, спокойно, лучше через слегка сомкнутые губы.

Первоначально держите одну руку на животе, вторую на грудной клетке (для самоконтроля)

4. Обращайте внимание на выдох. Выдох – это самое главное.

5. При выполнении упражнения стремитесь делать его без усилий, достигая максимально комфортного состояния. Следите, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании

6. Старайтесь, чтобы выдох был, по крайней мере, в два раза длиннее вдоха. Например: вдох на «раз-два», а выдох: на «раз-два-три-четыре». Можно на выдохе считать про себя до шести, тогда выдох получится в три раза длиннее вдоха.

7. При правильном выполнении упражнения частота дыхания должна составлять 5 - 7 в минуту.

8. Диафрагмальное дыхание станет для Вас привычным при условии постоянных тренировок. Тренируйтесь 3 - 4 раза в день по 10 - 15 минут. – Далее усложняем задачу.

Отрабатываем дыхание в течение 5 минут.

2. Упражнение «Задуть воображаемую свечу»

– Положите ладони рук на ребра. Вдохните и начинайте "дуть на свечу". Обратите внимание, как природа замечательно координирует ваши действия: воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках.

3. Работа в технике Эбру с тренировкой дыхания:

Выполняем упражнение «ГЕЛЬГИТ» одновременно начинаем дышать диафрагмально-релаксационным дыханием.

- набрасываем краски;
- берем шильце и начинаем формировать «ГЕЛЬГИТ» вдох-шильце идет вверх по лотку вертикально, выдох - вниз вертикально. Заполняем все пространство лотка.
- Теперь тоже самое по горизонтали слева направо –вдох, справа на лево – выдох. Снимаем рисунок и помещаем его на сушилку.

III. Заключительный этап Итог занятия

Осмысление полученного опыта. Анализ занятия:

– Понравилось ли тебе занятие?

– Легко ли тебе было осваивать новый тип дыхания?

– Какое упражнение у тебя получилось, а какое ты выполнить не смог?

Ритуал прощания

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Я предлагаю вам попрощаться друг с другом. Но прощаться с вами мы будем необычным способом. Давайте возьмемся за руки и сделаем большой круг. На раз, мы расходимся друг от друга как можно дальше, на два – возвращаемся друг к другу и говорим «Тук-тук»

На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз. Мы все одно большое доброе сердце.

В качестве иллюстративного материала использовались фотографии из открытых источников, это занятия которые вела Ковель М.Ю.

Список литературы:

1. Азимов Э. Г., Шукин А. Н. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). М.: Икар, 2009. 448 с., С. 342.
2. Окульская Л.В., Нетрадиционная техника рисования эбру // Инновационные педагогические технологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2016 г.).
- 3.
4. 3.«Родильная обрядность на Дону». Публикация Т.В. Кузьмук, Журнал «Живая старина» 2/1998.
5. Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева «Формы и методы работы со сказками», Речь, С-Петербург, 2006
6. Научно-методический сборник V Всемирного конгресса по пренатальной психологии «Ребенок в 21 веке», статья «Проработка травмы рождения в народных обрядностях» 2005, г.Москва.
7. Научно-методический сборник VI Всемирного конгресса по пренатальной психологии и психотерапии «Ребенок в 21 веке», «Сказкотерапия в работе в беременными и их семьями»,2007г, г.Москва.
8. Журнал «Директор школы»№ 3, 2009, Ковель М.Ю «Воспитание сказкою».
9. Образовательная система «Школа 2100». Педагогика здравого смысла / под ред. А. А. Леонтьева. М.: Баласс, 2003. С. 35.
10. Список используемой литературы:
11. Харитонов Л.Г. Учебно-оздоровительная программа дыхательной гимнастики для младших школьников с различным уровнем здоровья: Учебно-методическое пособие / Л.Г. Харитонов, В.П. Гогольчева. – Омск: СибГАФК, НИИ ДЭУ, 1999.
12. С.В. Кривцова, Е.А. Мухаматулина Навыки конструктивного взаимодействия с подростками/ «Генезис»/ Москва, 2004 г.
13. Н.Н. Ежова Рабочая книга практического психолога/ «Феникс»/ Ростов-на-Дону, 2007 г.

!