**План-конспект коррекционно-развивающего занятия для младших школьников**

**Подготовила: Прядко З.В.**

**Цель:** коррекция страхов и неврозов, разрядка эмоционального напряжения, укрепление положительного образа «Я» у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

**Задачи занятия:**

* Создание благоприятной эмоциональной атмосферы для раскрытия внутренних переживаний ребенка через упражнения на расслабление и установление доверительного контакта.
* Осознание и принятие страхов через визуализацию и символическое изображение в упражнении «Лабиринт страхов».
* Трансформация негативных эмоций и страхов в позитивные образы через творческие методы (рисование, лепка, уничтожение страхов).
* Снятие эмоционального напряжения через физическую активность и символическое освобождение от негативных эмоций в упражнении «Вулкан».
* Формирование позитивного образа «Я» через создание талисмана-рисунка, который символизирует внутренние ресурсы и уверенность в себе.
* Развитие навыков саморегуляции через осознанное управление своими эмоциями и их выражение в творческой форме.
* Закрепление положительного эмоционального состояния через рефлексию и подведение итогов занятия с помощью упражнения «Дерево чувств».
* Стимулирование творческого мышления через создание индивидуальных образов (лабиринт, талисман, лепка), что способствует развитию воображения и креативности.
* Формирование навыков рефлексии через обсуждение выполненных упражнений и осознание своих эмоций и переживаний.
* Развитие уверенности в себе через символическое преодоление страхов и создание талисмана, который будет поддерживать ребенка в трудных ситуациях.

**Ход занятия**

**Вводная часть**

1) Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!».

2) Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Точки мозга».

Одну руку дети кладут на пупок, другой массируют точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди. При выполнении движе­ния они представляют, что на носу находится кисточка, и «рисуют» ею бабочку или восьмерку на потолке. Дети также могут водить глазами по стене в том месте, где стена пересекается с потолком.

**Основная часть**

**Упражнение 1.** «Лабиринт страхов»

**Цель:** осознание собственных страхов, их принятие и устранение

**Материалы:** бланк с рисунком пустого лабиринта, простой и цветные карандаши, фломастеры, ластик, металлическая банка, спички.

Ребенку предлагается бланк с рисунком пустого лабиринта, который необходимо заполнить страшными персонажами и вверху (в отдельном облачке) — нарисовать «самый главный страх». Многие дети затрудняются с выполнением данного задания. Дети пытаются отказаться от рисования, ссылаясь на то, что ничего не боятся. Это феномен так называемых вытесненных страхов, которые наносят ребенку гораздо больше вреда, чем осознаваемые страхи. Тогда ребенку предлагается нарисовать то, кого или чего он боялся в детстве (когда был совсем маленьким) или чего боятся люди, его знакомые, друзья и пр.

Здесь важно вывести ребенка на изображение каких-либо образов. Бессознательно ребенок отобразит свои собственные страхи и переживания. Далее идет обсуждение рисунка и затем ребенку предлагается такой исход событий, когда он попадает в этот лабиринт. Затем ребенок должен предположить, что произойдет дальше. Эта техника является не только коррекционной, но и диагностической, с ее помощью можно отследить установки ребенка по отношению к трудным жизненным ситуациям: в целом пессимистические или оптимистические. Некоторые дети говорят о том, что они погибнут в этом лабиринте. Тогда психолог выводит ребенка на необходимость бороться с этими страхами. Ребенок начинает «побеждать» каждый страх по отдельности на бумаге с помощью карандашей. Здесь очень важно не давать ребенку готовых решений, он сам назовет тот способ, которым можно победить каждый страх, главное — отобразить это на бумаге. «Победив» все страхи, он переходит к «главному страху» и решает, что с ним сделать соответствующим образом. После всего этого ребенку предлагается окончательно уничтожить эти страхи. Некоторые дети начинают их зачеркивать, говорить о том, что уже всех победили. Однако задача психолога подвести ребенка к тому, чтобы он догадался разорвать лист. Здесь очень важно опять же не давать готовых решений, ребенку необходимо прийти к этому самому. После чего ребенок разрывает на мелкие кусочки лабиринт и бросает их в железную банку. Терапевтический эффект от разрывания бумаги достаточно сильный, сам процесс помогает снять напряжение и способствует формированию у ребенка чувства собственного превосходства и ощущения своей власти над страхами. Психолог уточняет у ребенка, могут ли теперь эти страхи вернуться обратно. Затем ребенку предлагается снова уже окончательно уничтожить эти страхи, тем самым подвигая его к сжиганию листа с лабиринтом. С целью соблюдения техники безопасности рекомендуется выполнять эту процедуру на улице. Детям дошкольного и младшего школьного возраста психолог говорит о том, что самостоятельно выполнять это упражнение не стоит, сжигать эти страхи можно только у психолога в этой специальной банке для страхов.

Ребенку очень важно пронаблюдать процесс сгорания бумаги, он тоже имеет мощный эффект воздействия на эмоциональное состояние.

Наблюдение за пламенем расслабляет, а сам процесс окончательного уничтожения страхов стабилизирует эмоциональное состояние ребенка. Затем ребенок высыпает пепел в мусорное ведро.

**Упражнение 2.** «Лепка страхов» (модификация упражнения О.В. Хухлаевой)

**Цель:** трансформация негативных явлений и образов в позитивные.

Сначала ребенок выбирает любой кусок пластилина или другого пластичного материала и с закрытыми глазами начинает разминать его, слушая музыку, пытаясь думать о своих проблемах, страхах, переживаниях, обидах и пр. Здесь психолог сам выбирает то количество времени, которое необходимо ребенку в зависимости от его возраста и эмоционального состояния на данный момент. В целом 5—10 минут достаточно для того, чтобы ребенок расслабился. Далее ему предлагается из полученного образа уже с открытыми глазами и также под музыку слепить свои «страхи». Психолог также может участвовать в этом упражнении вместе с ребенком, тем самым показывая, что у него тоже есть страхи, и это вполне нормальное явление не только для детей, но и для взрослых. Затем можно поиграть с полученными страхами, например, попугать друг друга. После чего слепленные фигурки уничтожаются (их можно разорвать, расплющить, растоптать), а затем из этого же кусочка пластилина слепить что-то хорошее, доброе, красивое. Трансформация негативного образа в позитивный способствует изменению отношения ребенка к своим страхам, их принятию и, соответственно, проработке.

**Упражнение 3. «Вулкан»** (модификация упражнения О.В. Хухлаевой)

**Цель:** снятие напряжения, повышение эмоционального настроя. Ребенок — «вулкан» — садится на корточки, сначала он спит, затем начинает тихо гудеть и медленно поднимается — просыпается. Психолог ил помогает ему гудеть глухими утробными звуками — звуками земли. Затем он резко подскакивает, с громкими криками поднимая руки вверх, как будто выбрасывает все, что ему не нужно: страхи, злость, обиду и прочее.

**Упражнение 4.** «Создание талисмана-рисунка».

**Цель:** укрепление положительного образа «Я», формирование уверенности в себе

**Материалы:** гуашевые краски, кисти, вода, лист плотной бумаги, ножницы.

Психолог говорит: «Помни, всякое действие, совершаемое человеком, имеет последствия, которые непременно отразятся на нем в жизни. Поэтому постарайся соблюдать одно непременное условие – все рисунки-талисманы создавай и рисуй только во благо себе, а если для друзей и близких, то только по их просьбе и во благо им. Любой рисунок-талисман, нарисованный тобой на картоне или бумаге, заряженный твоей энергией, будет обладать мощной силой. На него можно будет просто смотреть и каждый раз заряжаться его энергией. Он всегда поможет тебе, и такая помощь может быть бесценной в самое тяжелое для тебя время или ответственные моменты твоей жизни, когда особенно необходима жизненная поддержка и удача».

Психолог предлагает участнику четко сформулировать желание, которое на данный момент является значимым. Затем предлагает подумать о талисмане, о том, как он может выглядеть (представить его форму (круг, овал, магический квадрат и т. п.), символы, знаки, цвет). Психолог предлагает создать рисунок небольшого размера, тогда его будет удобно носить при себе – в блокноте или ежедневнике.

Когда рисунок полностью готов, психолог предлагает зарядить рисунок-талисман энергий: для этого нужно готовый рисунок-талисман расположить между ладонями, представить, что талисман насыщается энергией через руки.

Вопросы для обсуждения.

-Что для тебя является талисманом? Какие чувства вызывает у тебя твой рисунок-талисман? Хочется ли что-нибудь изменить? Что ты собираешься делать со своим рисунком?

**Заключительная часть**

Подведение итогов занятия. Упражнение «Дерево чувств». Если чувствую себя хорошо, комфортно, то вешаю на дерево листочки одного цвета, если нет – другого.

Ккаждому настроению соответствует какой цвет:

* красный –  восторженное;
* оранжевый – радостное, теплое;
* желтый – светлое, приятное;
* зеленый – спокойное;
* синий – неудовлетворенное, грустное;
* фиолетовый – тревожное, напряженное;
* черный – упадак, уныние.