

Сказкотерапевтическое занятие "Храбрый Енотик"(4-6 лет)

Цель: Профилактика проявлений страха темноты у детей.

Задачи: 1 Осмысление собственной модели поведения в кризисной ситуации. 2 Снижение уровня тревожности. 3 Развитие выразительности и способности понимать эмоциональное состояние. 4 Обучение навыкам релаксации.

Материал и оборудования:

- лист бумаги А4

-карандаши

Упражнение «Искра добра»

(Имя ребенка) давай возьмемся за руки и передадим друг другу искру добра и хорошего настроения. Искра будет в виде легкого пожатия руки. Когда искра вернется ко мне, я скажу. Беремся за руки, закрываем глаза. Я передаю. (Можно выполнить упражнение со всеми членами семьи)

Введение в сказку: Я тебе сегодня расскажу сказку про Енотика, который боялся темноты, и узнаем, как он справился со своим страхом.

В одном лесу жил Енотик, у которого было очень много друзей. Однажды его друг Ежик пригласил на свой день рождения. Енотик очень обрадовался приглашению. Он в подарок набрал ему целый букет необыкновенных цветов и отправился в гости.

Его путь лежал через лесную чащу. Светило солнышко, и Енотик быстро добрался до домика Ежика. Ежик очень обрадовался енотику. К ежику пришли Белка, Барсучонок, Лисичка, вместе танцевали и играли, а после пили чай с тортом и земляникой. Было очень весело, время прошло, и вот уже начало темнеть — пора было гостям собираться домой, где их ждали родители. Друзья попрощались с ежиком и пошли по своим домам. И наш енотик отправился в обратный путь. Сначала он шел быстро, пока тропинку было хорошо видно, но вскоре совсем стемнело, и ему стало чуть-чуть страшно.

Он остановился и прислушался к темному и совсем неприветливому ночному лесу. Вдруг он услышал странный шорох. Енотик прижался к траве и задрожал. Потом подул ветер, и он услышал страшный скрип и скрежет — он посмотрел направо и увидел что-то огромное и страшное: у него было много длинных и корявых рук, которыми оно размахивало и при этом издавало тот самый страшный скрежет...

Енотику стало совсем страшно, он подумал, что это Чудовище, что оно сейчас схватит его своими корявыми ручищами, и съест... Бедный енотик накрыл лапками ушки и закрыл глазки, чтобы не видеть и не слышать страшного Чудовища и стал дожидаться своей смерти.

Этюд «СТРАХ». Вам с ребенком нужно изобразить испуг. (Можно показать наглядно пиктограмму страх или испуг)

Например: (Как страшно! Опускаем голову, втягиваем плечи, сжимаемся в «комочек», прячем руками голову, от страха затряслись, наши глаза широко открыты, брови поднялись вверх).

Так прошло некоторое время и... ничего не случилось. А затем енотик сказал сам себе: «Неужели я так и буду лежать здесь и умирать от страха? А что будет с моей мамой, если я умру, ведь она не переживет этого?». Он собрался с силами, открыл глаза и смело посмотрел на Чудовище. И вдруг он заметил, что Чудовище совсем не Чудовище, а старый Дуб, с которым енот всегда здоровался, гуляя по утрам, а огромные руки — всего-навсего ветви, на которых днем поют птички. Скрипел же старый Дуб потому, что на ветру раскачивалась его старая растрескавшаяся макушка. Наш Енотик громко рассмеялся, оттого, что испугался старого своего друга — доброго Дуба.

Этюд «Смелый заяц». Изображаем с ребенком как заяц любит стоять на пеньке, громко петь песни и читать стихи. Он не боится, что его может услышать волк. (Выразительная поза: положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика: уверенный взгляд).

И он продолжил свой путь домой, он теперь знал, что ничего страшного в ночном лесу не может быть. И после этого случая он никогда больше не боялся темного леса. Вот такая случилась история с енотиком в лесу в темное время.

(Имя ребенка) я думаю у тебя тоже может быть страх к чему либо. И хочу предложить преодолеть его — давай нарисуй свой страх на бумаге (ребенок рисует). А теперь необходимо преобразовать прямо на бумаге во что-то новое и нестрашное твой страх (например, доброе или веселое).

Упражнения на расслабление мышц рук. “Лимон”.

Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовав, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой

Вопросы для обсуждения с ребенком

Чего боялся Енотик? Каким образом Енотик увидел, что Чудовище — совсем не чудовище? Почему теперь Енотик не боится ходить в лес?

