

**Методическое объединение педагогов-психологов**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**для педагогических работников дошкольных  
образовательных организаций**

**«Арт-терапия как метод коррекции  
тревожности и страхов у детей»**



Оренбург, 2020

## **Авторы-составители:**

Е.В. Ситникова, педагог-психолог ДОО №171;  
Н.Н. Акимова, педагог-психолог ДОО №148;  
С.В. Зюбанова, педагог-психолог ДОО №138;  
С.В. Иванова, педагог-психолог ДОО №45;  
Т.В. Облицова, педагог-психолог ДОО №142;  
О.В. Митрохина, педагог-психолог ДОО №181;  
Т.Н. Коржева, педагог-психолог ДОО №162;  
Л.А. Мешкова, педагог-психолог ДОО №162;  
О.Н. Никонова, педагог-психолог ДОО №175;  
Е.В. Вдовенко, педагог-психолог ДОО №101;  
М.А. Багмет, педагог-психолог ДОО №189;  
З.Я. Хабибуллина, педагог-психолог ДОО №151;  
О.А. Чуваева, педагог-психолог ДОО №169;  
И.Н. Чакова, педагог-психолог ДОО №92;  
А.М. Исмагулова, педагог-психолог ДОО №8;  
И.Г. Тухфатулина, педагог-психолог ДОО №10;  
Л.А. Подковырова, педагог-психолог ДОО №56;  
Л.Ю. Семенютина, педагог-психолог ДОО №56;  
Н.И. Дьяконова, педагог-психолог ДОО №11;  
Л.И. Василенко, педагог-психолог ДОО № 141;  
Ю.А. Терентьева, педагог-психолог ДОО №160;  
Т.В. Баканова, педагог-психолог ДОО №84;  
О.Н. Яковлева, педагог-психолог ДОО №111;  
А.Ф. Маркина, педагог-психолог ДОО №51;  
А.С. Гайнутдинова, педагог-психолог ДОО №6;  
С.В. Кузьмичева, педагог-психолог ДОО №22;  
Р.Р. Ганеева, педагог-психолог ДОО №157;  
А.Ф. Умарова, педагог-психолог ДОО №170;  
Е.И. Банщик, педагог-психолог ДОО №112;  
Е.В. Старова, педагог-психолог ДОО №150;  
М.С. Ергалиева, педагог-психолог ДОО №201;  
А.М. Широкова, педагог-психолог ДОО №144;  
Е.С. Киселева, педагог-психолог ДОО №197;  
А.А. Исхакова, педагог-психолог ДОО №5;  
М.А. Тарасова, педагог-психолог ДОО №118;  
Е.И. Селюта, педагог-психолог ДОО №50;  
К.В. Лапина, педагог-психолог ДОО №108;  
Е.А. Тыртышева, педагог-психолог ДОО №114;  
Т.В. Передереева, педагог-психолог ДОО №107;  
Ю.В. Найденова, педагог-психолог ДОО №104;  
Н.Е. Елагина, педагог-психолог ДОО №161;  
Н.Н. Мерделина, педагог-психолог ДОО №199;  
О.Н. Никонова, педагог-психолог ДОО №175;  
Е.А. Немершина, педагог-психолог ДОО №77.

## Содержание

№	Наименование	Стр.
	Пояснительная записка	
1	Игра «Знакомство с камушками»	16
2	Игра «Продолжи узор»	16
3	Психогимнастическое упражнение «Считалочка-бормotalочка» в интеграции с музыкальной терапией	17
4	Упражнение «Рисунок своего тела»	18
5	Упражнение «Ракрашивание мандалы»	18
6	Упражнение «Страхи»	20
7	Упражнение «Невидимка»	21
8	Упражнение «Процарапывание»	21
9	Упражнение «Парное рисование»	22
10	Упражнение «Мелки — наперегонки»	22
11	Упражнение «Разноцветие камней»	22
12	Арт-терапевтическое упражнение «Цветок»	23
13	Арт-терапевтическое упражнение «Каракули Виникотта»	23
14	Арт-терапевтическое упражнение «Зеркальный монстр»	23
15	Арт-терапевтическое упражнение «Кондитер»	23
16	Арт-терапевтическое упражнение «Посмеемся над страхами»	24
17	Арт-терапевтическое упражнение «Рисование под музыку»	24
18	Упражнение «Соленые рисунки и зубная краска»	24
19	Упражнение «Что такое мальчик? Что такое девочка?»	25
20	Упражнение «Маски»	25
21	Упражнение «Конверты радости и огорчений»	25
22	Упражнение «Художники-натуралисты»	26
23	Упражнение «Яичная мозаика»	27
24	Техника «Рисование на стекле»	27
25	Упражнения с элементами танце-двигательной терапии. «Танец 5-ти движений»	28
26	«Мелки - наперегонки»	28

27	Арт-терапевтическая техника рисования на клеёнке «Ахи-страхи»	28
28	Арт-терапевтическая техника телесно-ориентированной терапии «Пластилиновая фигурка»	29
29	Арт-терапевтическая техника работы с песком «Дом умиротворения»	30
30	Игра – разминка «Чудесные превращения»	32
31	Игра – разминка «Волшебный салют»	32
32	Упражнение «Рисование страха»	33
33	Упражнение «Настроение»	33
34	Упражнение «Превращение страха»	33
35	Упражнение «Волшебные зеркала»	33
36	Упражнение «Конверты радости и огорчений»	34
37	"Слепой танец"	35
38	"Танцующие руки"	35
39	“Танец пяти движений”	36
40	Игровой тренинг с детьми 2–3-х лет "Крошки-Горошки, или В гостях у жука Бена"	36
41	Мозартика	37
42	Упражнение «Монотипия»	38
43	Упражнение «Игра наоборот»	38
44	Упражнение «Рисуем круги...»	39
45	Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»	40
46	Упражнение «Маски»	40
47	Упражнение «Рисование себя»	41
48	Упражнение «По сырому»	41
49	Упражнение «Набрызгивание»	41
50	Упражнение «Невидимка. Рисование свечой»	42
51	Упражнение «Прогулка по лесу»	42
52	Упражнение «Спонтанное рисование»	43
53	Упражнение «Моя планета»	43
54	Игра «Двое с одним мелком»	43
55	Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»	44

56	Упражнение «Чернильные пятна и бабочки»	44
57	Техника «Раздувания краски»	44
58	Упражнение «Рисунок угольными мелками»	44
59	Техника «Каракули»	44
60	Упражнение «Рисуем настроение»	45
61	Упражнение «Радуга»	45
62	Упражнение «Групповое рисование по кругу»	45
63	Упражнение «Рисунок пальцами»	46
64	Упражнение «Волшебные краски»	46
65	Упражнение «История из жизни цветов»	46
66	Упражнение «Карта моего внутреннего мира»	48
67	Упражнение «Наш семейный плакат»	49
68	Упражнение «Моя эмблема»	50
69	Упражнение «Ладонка»	50
70	Упражнение «Мое состояние»	51
71	Игра-развлечение «Сладкая парочка»	51
72	Упражнение «Необычный хор»	51
73	Коллективный рисунок «На долгую память»	51
74	Рисование картины из шариков «Орбиз»	51
75	Коллаж «Твоя картина»	52
76	Арт-терапевтическая игра «На полянке»	52
77	Арт-терапевтическое занятие «Рисунок глиной»	52
78	Арт-терапевтическое упражнение «Семья»	53
79	Игра «Прогони злость»	53
80	«Хочу быть счастливым»	53
81	"Цветок"	54
82	«Рисуем музыкальные картинки»	54
83	Упражнения арт-терапии с глиной, тестом или пластилином. «Вылепите свою проблему»	55
84	Рисование на воздушном шаре «Трансформация страха»	55

85	Рисования пеной для бритья	55
86	Упражнения с чернильными пятнами	56
87	Упражнение «Облака и лужи, похожие на животных»	56
88	Упражнение «Игра наоборот»	57
89	Упражнение «Скульптура»	57
90	Упражнение «Разговор с руками»	57
91	Упражнение «Остров спокойствия»	59
92	Упражнение «Фототерапия»	59
93	Техника «Рисунок акварелью на воде»	60
94	Упражнение «Покажи того, кого боишься»	61
95	Упражнение «Страшилище»	61
96	Упражнение «Оригами «Птица радости»	62
97	Упражнение «Что я вижу в темноте»	62
98	Упражнение «Рисунок с закрытыми глазами»	63
99	Упражнение «Мое настроение»	63
100	Упражнение «Ночной город»	63
101	Упражнение «Отпускаем страх»	64
102	Упражнение «Страхи»	64
103	Упражнение «Отпечатки»	64
104	Упражнение «Волшебники»	65
105	Упражнение «Аквариум»	65
106	Игра «Мандалы»	66
107	Игра «Отпечатки рук»	66
108	Методика «Зонтик»	67
109	Котелок отличного настроения	68
110	«Карандашик — кисточка»	69
111	«Волшебники»	70
112	«Дождик»	70
113	Упражнение «Море»	70

114	«Покатай куклу»	71
115	«Зайки и слоники»	71
116	«Танцующие руки»	72
117	«Я, могу!»	72
118	«Смена ритмов»	72
119	«Сказка»	72
120	«Парикмахерская»	73
121	«Два брата»	73
122	Игра «Рыбаки и рыбки»	74
123	Название игры или упражнения: игра «Пчелка в темноте»	74
124	«Светлячок»	75
125	«Волшебный сосуд»	75
126	Упражнение «Порхание бабочки»	76
127	Упражнение «Ласковые лапки»	76
128	«Подари движение»	76
129	Упражнение «Фотоальбом»	77
130	Упражнение «Спрятанные проблемы»	77
131	Упражнение «Стрелялки»	78
132	Упражнение «Корабль и ветер»	78
133	Упражнение «Серебряное копытце»	78
134	Упражнение «Смелый капитан»	78
135	Арт-терапевтическое упражнение «Моя буква»	79
136	Арт-терапевтическое упражнение «Мое сегодняшнее настроение»	79
137	Арт-терапевтическое упражнение «Общий рисунок»	79
138	Арт-терапевтическое упражнение «Каляки-маляки»	79
139	Арт-терапевтическое упражнение «Вдох-выдох»	79
140	Арт-терапевтическое упражнение «Необычные превращения»	80
141	Релаксационное упражнение «Волшебный камушек»	80
142	Упражнение «Волшебное перышко»	80

143	Техника «Рисовалки-затиралки»	81
144	Техника «Серийное рисование»	81
145	Техника «Работа с тканью»	82
146	Техника «Тайные укрытия»	82
147	Техника «Резиновое существо»	83
148	Техника «Ласковый мех»	84
149	Упражнение «Музыкальные каракули»	84
150	Упражнение «Прекрасный сад»	85
151	«Капризный в ресторане»	85
152	Упражнение «Разрывание бумаги» (танцевально-двигательная терапия)	86
153	Упражнение «Живые башмачки» (танцевально-двигательная терапия)	86
154	Упражнение «Рисунок в круге»	86
155	Игра «Нарисуй свой страх»	87
156	Упражнение «Пещера страхов»	87
157	«Рисование двумя руками»	87
158	Упражнение «Портрет смелого человека»	88
159	Игра «Кенгуру»	89
160	Упражнение «Волшебное перо»	89
161	Упражнение «Апельсин (или Лимон)»	90
162	Упражнение «Сдвинь камень»	90
163	Упражнение «Морская звезда»	90
164	Упражнение «Недотроги»	91
165	Упражнение «Разговор с глухой бабушкой»	91
166	Техника «Каракули и штриховка»	92
167	Упражнение «Рисование телом»	93
168	Игра «Инопланетяне»	93
169	Упражнение «Найди свою звезду»	94
170	Игра «Воздушный шар»	94
171	«Я когда боюсь»	95

172	Упражнение «Сочиним сказку про наш страх»	95
173	Упражнение «Рисуем манкой»	96
174	Упражнение «Волшебная соль»	97
175	Игра «Собери бусы в воде»	97
176	Упражнение «Рисование мыльными пузырями»	98
177	Игра «Волшебные шарики»	98
178	Игра: «Жмяк-Жмяк»	101
179	Упражнение «Нарисуй свой страх, победи его»	102
180	Упражнение «Мышонок и темнота»	102
181	Упражнение «Сказка о подсолнечном семечке»	103
182	Упражнение «Динозаврики»	105
183	Упражнение «Превращаем грусть в радость»	105
184	Список литературы	106
185	Приложение	

Арт-терапия хороша тем, что она удовлетворяет самую фундаментальную потребность человека – потребность в самоактуализации.

Проще говоря – потребность быть Творцом, Художником.

### **Пояснительная записка**

В последнее время значительно увеличилось количество, так называемых, тревожных детей дошкольного возраста, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, не умением общаться как со сверстниками, так и со взрослыми людьми. Таким образом, проблема детской тревожности, и в особенности ее коррекции, на современном этапе является весьма важной и актуальной.

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т. е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. В отличие от страха как реакции на конкретную угрозу, тревожность представляет собой специфическое эмоциональное состояние.

В психологической сфере тревожность проявляется в изменении уровня притязаний личности, в снижении самооценки, решительности, уверенности в себе. При повышенном уровне личной тревожности преобладают пессимистические установки: ожидания неудач, неприятностей, неуспеха. Обычно при высокой тревожности блокируется активность. Ребенок действует по принципу: чтобы избежать неприятностей лучше ничего не делать. Снижение активности может привести к торможению развития ребенка. Если активность не снижается, в случаях, когда повышенная тревожность сочетается с такими особенностями личности ребенка, как: социальная активность, принципиальность, добросовестность, стремление к лидерству, развивается невроз или формируется психологическая защита «Я», искажаются самовосприятие и самооценка.

Тревожность может расти вследствие неуспехов в детском саду, проблем в общении с детьми, повышенной чувствительности, впечатлительности ребенка, а также особенностями внутрисемейных отношений: опека; условия, создавшиеся в семье после появления второго ребенка; плохая приспособленность ребенка и т. д.

В развитии ребенка наиболее важным является период дошкольного детства, в связи с тем, что именно в этот период жизни закладываются основы развития личности дошкольника, развиваются основные свойства и личностные качества.

В современном мире ребенок подвергается воздействию множества неблагоприятных факторов, способных деструктивно повлиять на развитие его личности.

Тревожный ребенок постоянно находится в подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром. Мир воспринимается как враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера, эта черта приводит к формированию заниженной самооценки. Такой человек, терзаемый постоянными сомнениями, не способен на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивен.

Считается, что у старших дошкольников и младших школьников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима.

Таким образом, необходимость оказания психокоррекционной помощи и поддержки таким детям является одной из самых важных задач, которые психологу приходится решать в детском саду.

В связи с этим педагогами-психологами Северного округа города Оренбурга были составлены методические рекомендации по коррекции тревожности у дошкольников с помощью арт-терапии.

Арт-терапия (терапия искусством) – метод психокоррекции, который впервые был использован в психотерапии А. Хиллом в 1938 году.

**Арт-терапия** (лат. *ars* — искусство, греч. *therapeia* — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества.

Помимо всего прочего, арт - терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Детская арт - терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.

Основная цель арт - терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Посредством несложных, скорее напоминающих детские шалости, упражнений, можно не только диагностировать душевное состояние любого человека (и взрослого, и ребёнка), но и успешно бороться со многими нервными расстройствами.

Арт-терапия – упражнения для детей – это:

- ✚ знакомство со своим внутренним «я»; формирование представления о себе, как о личности;
- ✚ создание позитивного самовосприятия;
- ✚ обучение выражению своих чувств и эмоций;
- ✚ снятие психоэмоционального напряжения;
- ✚ развитие мелкой моторики, коммуникативных навыков, образного мышления и способностей к различным видам творческой деятельности.

Так, творя и фантазируя, вы можете разобраться в своих душевных переживаниях, понять себя и свой внутренний мир, а можете помочь ребенку побороть робость, развеять страхи, стать более коммуникабельным и открытым для общения с людьми.

Арт-терапевтические упражнения способствуют «прорыву» страхов, комплексов, зажимов в сознание.

Каждое упражнение, снимая маски и зажимы, возвращает вас к сути, к корням, к сердцу, к первопричинам.

### **Преимущества метода арт-терапии в том, что он:**

✚ предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере: рисование, живопись, лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

✚ ускоряет прогресс в терапии: подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов;

✚ позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;

✚ помогает укрепить взаимоотношения между участниками;

✚ способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;

✚ развивает и усиливает внимание к чувствам;

✚ усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность.

### **Какие бывают виды арт - терапии?**

- **Изотерапия** - рисование цветным песком, пальчиками на зеркале и на бумаге, пластилиновое рисование;

- **Цветотерапия** - (хромотерапия) - это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие.;

- **Сказкотерапия** — это способ корректирования детских проблем психологического характера. Смысл заключается в том, что для ребенка рассказывается сказка, героем которой является он сам. При этом в самом повествовании сказки для главного героя продуманы определенные трудности, с которыми он должен непременно справиться;

- **Песочная терапия.** Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное - он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо;

- **Терапия водой.** Вода – первый и любимый всеми детьми объект для исследования. Первое вещество, с которым с удовольствием знакомится ребенок, это вода. Она дает ребенку приятные ощущения, развивает различные рецепторы, предоставляет практически неограниченные

возможности развития познавательной активности. Ценность технологии заключается в том, что игры с водой один из самых приятных способов обучения. Это дает возможность использовать эту технологию для познавательно, речевого развития, обогащения эмоционального опыта ребенка, при трудностях с адаптацией;

- **Игротерапия** – воздействие на детей с использованием игр. Игра имеет сильное влияние на развитие личности ребенка, способствует развитию общения, коммуникации, созданию близких отношений, повышает самооценку. В игре формируется произвольное поведение ребенка, его социализация;

- **Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка.

Занятия с помощью средств арт-терапии проводятся в индивидуальной и групповой форме, во время НОД, самостоятельной деятельности.

Взаимодействие с детьми при помощи арт - терапии проходит очень плодотворно и интересно. Занятия строятся на игровом сюжете, где дети выполняют определенные задания педагога. Эта замечательная форма позволяет включить в него ряд речевых игр, упражнений, заданий на коррекцию речи, на развитие познавательных и психических процессов, сенсорных навыков.

## **Рекомендации**

### **по применению методов арт – терапии в работе с детьми**

Безусловно, кроме творчества у данного метода масса преимуществ – и мы еще раз подчеркнем их.

- ✚ Занимаясь с детьми, помните, что их руки еще недостаточно развиты, они неловкие и неуклюжие. Дети еще не умеют регулировать силу, точность, направление движений. Часто отсутствие или несформированность этих умений сердит и расстраивает, подскажите, помогите – как нужно правильно выполнять определенное действие, но, ни в коем случае не критикуйте.

- ✚ Если ребенок агрессивен — то в работе с ним стоит предпочесть — лепку. В этом случае рисунок будет только раздражать ребенка, а вот лепка, наоборот — успокоит.

- ✚ Всегда имейте самый широкий выбор цветовой палитры — карандашей, красок или фломастеров. Однако, предпочтительней краски. Потому что кисть более пластична и свободна. Усилие нажима и строгость линии, которых требует карандаш, менее способствуют раскрепощению, особенно на первых порах.

### **Помните арт – терапия:**

- ✓ помогает развивать эмоциональную сферу ребенка, закрепляя доверие к миру;
- ✓ помогает легче прожить период адаптации – снимает негативные стрессовые состояния – гнев, тревогу, обиду, резкий уход матери на некоторый промежуток времени и т.д.;
- ✓ развивает сенсорные способности ребенка – ощущения, восприятие, интеллект, мелкую моторику, речь, воображение, творческие способности; обогащает социальный опыт ребенка, развивает коммуникабельность ребенка;
- ✓ арт – терапия помогает познавать мир, исследовать его, развивать опытную и экспериментальную деятельность;
- ✓ помогает развить гармоничную, духовно развитую личность;
- ✓ вскрыть проблемы и недостатки в развитии и воспитания ребенка, его переживания и состояния, отношения с миром.

### **АРТ - ТЕРАПИЯ: ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕБЯ**

1. Устал — рисуй цветы
2. Злой — рисуй линии
3. Болит — лепи
4. Скучно — заполни листок бумаги разными цветами
5. Грустно — рисуй радугу
6. Страшно — плети макраме или делай аппликации из тканей
7. Ощущаешь тревогу — сделай куклу-мотанку
8. Возмущаешься — рвите бумагу на мелкие кусочки
9. Беспкоишься — складывай оригами
10. Напряжен — рисуй узоры
11. Важно вспомнить — рисуй лабиринты
12. Разочарован — сделай копию картины
13. Отчаялся — рисуй дороги
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы
15. Надо быстро восстановить силы — рисуй пейзажи
16. Хочешь понять свои чувства — рисуй автопортрет
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветные пятна
18. Если надо систематизировать мысли — рисуй соты или квадраты
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях — сделай коллаж
20. Важно сконцентрироваться на мыслях — рисуй точками
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации — рисуй волны и круги
22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше — рисуй спирали
23. Хочешь сконцентрироваться на цели — рисуй сетки и мишени

**Картотека  
игр и арт-упражнений**

## **Картотека игр и арт-упражнений по коррекции тревожности у дошкольников**

**Игра «Знакомство с камушками»** (Терапия творческим самовыражением)

**Цель:** познакомить с камушками, провести спонтанную игру.

**Материал:** речные и морские маленькие камушки, ракушки или декоративные стеклянные камни.

**Возраст:** 4-7 лет.

**Инструкция.** Посмотри, какие у меня есть удивительные камушки. Давай вместе потрогаем их, рассмотрим. Их можно трогать по одному, а можно набрать целую горсть, сжать в кулачке. Камушки можно рассыпать по столу и гладить всей ладонью. Выбери камушки, которые тебе нравятся. А теперь те, которые совсем не нравятся.

Тебе приятно трогать камушки или нет?

Что нравится делать?

Что хочется сделать?

**Примечание.** Концентрация внимания на сенсорные ощущения помогает осознать себя в ситуации здесь и теперь, способствует эмоциональной регуляции. Можно раскладывать камушки на световом столе. Подсветка стола помогает играть с разными цветами: Посмотри, как камушки весело меняют цвет».

**Игра «Продолжи узор»**

**Цель:** создать условия для понимания последовательности, развить умение находить закономерности, развить воображение, связную речь и мелкую моторику рук, приучить к исследовательской деятельности, снять тревожность, агрессивность и страхи, способствовать расслаблению.

**Материал:** речные и морские маленькие камушки, ракушки или декоративные стеклянные камни.

**Возраст:** 4-7 лет.

**Инструкция.** Выбери самые красивые камушки.

Рассмотри их и скажи, чем они тебе понравились.

Раздели камушки на кучки.

Какие кучки у тебя получились?

Разложи камушки дорожками. Сделай так, чтобы одна дорожка была больше другой (или одинакового размера). Разложи камушки в следующем порядке: один большой, один маленький (два маленьких); один темный, три светлых и т.д. Разложи камушки в виде известных тебе геометрических фигур. Создай из камушков свой рисунок: солнце, дом, дерево, забор, кот, человек. Для этого разложи их на столе.

## **Психогимнастическое упражнение «Считалочка-бормоталочка» в интеграции с музыкальной терапией**

**Цель:** выражение своих переживаний, развитие творческой активности, целенаправленное развитие психики ребенка, осуществляемое посредством специальных упражнений на громкоречевом уровне.

**Материал:** музыка, варианты считалок-бормоталок.

**Возраст:** 6-7 лет

**Инструкция.** Попросите ребенка выучить фразу: «Идет бычок качается». Он должен несколько раз подряд произнести эту фразу в музыкальном сопровождении эмоционально окрашенных призывов типа: «Вперёд, друзья, смелее!», «Ах, как мне плохо!», «Какая удача, какая радость!», «Мне так спокойно и хорошо!» (пропеть считалочку-бормоталочку, варианты ниже).

В первый раз он произносит вслух все три слова, во второй раз он произносит вслух только слова «Идет бычок», а слово «качается» произносит «про себя», хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз он произносит вслух только слово «Идет», а слова «бычок качается» произносит про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз ребенок произносит все три слова «про себя», заменяя их тремя хлопками.

Итак, это выглядит следующим образом:

1. Идет — бычок — качается.
2. Идет — бычок — (хлопок).
3. Идет — (хлопок) — (хлопок).
4. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

Если ребенок не понял задание, покажите ему сами, как это нужно делать.

**Можно использовать другие варианты считалочки-бормоталочки.**

1. Ехал — грека — через — реку.
2. Ехал — грека — через — (хлопок).
3. Ехал — грека — (хлопок) — (хлопок).
4. Ехал — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
5. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

1. Золотое — решето — черных — домиков — полно.
2. Золотое — решето — черных — домиков — (хлопок).
3. Золотое — решето — черных — (хлопок) — (хлопок).
4. Золотое — решето — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
5. Золотое — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
6. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

1. Подарил — утенку — ежик — пару — кожаных — сапожек.
2. Подарил — утенку — ежик — пару — кожаных — (хлопок).
3. Подарил — утенку — ежик — пару — (хлопок) — (хлопок).
4. Подарил — утенку — ежик — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
5. Подарил — утенку — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) —

(хлопок).

6. Подарил — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

7. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

### **Упражнение «Рисунок своего тела»** (Телесно-двигательная терапия)

**Цель:** развитие сенсорной чувствительности, слуховой и зрительной памяти, дифференциация ощущений.

**Материал:** листы бумаги, простые и цветные карандаши, магнитофон, аудиозапись музыки для релаксации.

**Возраст:** 6-7 лет.

**Инструкция.** Детям предлагается нарисовать свое тело так, как они его представляют.

Дети выполняют задание. Затем все рисунки по очереди выкладываются без указания автора. Выслушивается мнение детей по поводу каждого нарисованного тела: как ему живется, все ли части тела прорисованы, что упущено.

**Примечание.** Психолог получает информацию о восприятии тела самим ребенком. Важно за художественными способностями, проявившимися при прорисовке тела, понять отношение ребенка к нему.

### **Упражнение «Ракрашивание мандалы»** (*Медитативное рисование*)

#### **Цель работы при разукрашивании мандалы:**

- развитие творческих способностей;
- развитие произвольности поведения;
- развитие воображения;
- снятие внутреннего напряжения, релаксация;
- развитие мелкой моторики рук;
- графомоторных навыков;
- воспитание аккуратности;
- активизация бессознательного.

**Материал:** набор готовых мандал Александра Цайри (**ПРИЛОЖЕНИЕ**), релаксационная музыка, краски, карандаши, вода, кисти, пастель (желательно люшеровских цветов) по выбору испытуемого.

**Возраст:** 5-7 лет.

**Инструкция.** В работе с дошкольниками работать с мандалой можно как на индивидуальном, так и на групповом занятии.

Существуют правила работы психолога при использовании мандалы:

1. Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно.
2. Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель, чернила и пр.) ребенок выбирает самостоятельно.
3. Процесс работы ограничен только степенью насыщения, пресыщения и удовлетворения работой.

4. Психолог фиксирует состояния напряжения / расслабленности, связанное с процессом работы.

5. Осуществляется принцип невмешательства в работу ребенка.

6. Принцип избегания оценочных комментариев по поводу работы.

7. Ребенок, при желании, даёт название своей мандале.

8. После работы важно дать возможность ребенку проговорить о своих чувствах, переживаниях по поводу.

Время работы с одной мандалой 20–60 минут. Если ребенок устал, ему можно дать возможность продолжить работать с мандалой в следующий раз.

Работа с мандалами включает в себя 3 этапа:

**1. Организационный.** Психолог предлагает выбрать те материалы, которые необходимы для рисования.

**2. Основной.** Психолог раскладывает перед ребенком готовые мандалы. Дает четкую инструкцию о том, что нужно выбрать один «волшебный круг». Начинать разрисовывать и разукрашивать можно от центра или от края к центру. Можно вносить изменения в рисунок.

После окончания рисования психолог предлагает назвать мандалу. Задает следующие вопросы:

Почему ты выбрал этот «волшебный круг»?

Расскажи, что ты здесь видишь? (психолог отмечает высказывания ребенка).

Что для тебя значат эти цвета?

Расскажи о границе (контуре) своего «волшебного круга».

Что тебе было сложно делать, а что легко?

Что ты сейчас чувствуешь?

Ты доволен результатом?

Хотел ли ты что-нибудь изменить?

**3. Завершающий.** После окончания рисования психолог предлагает посидеть молча, «покатать волшебный круг». Найти ему место. Сказать, если есть негативные переживания (хочется изменить, разрезать, порвать). Выключается музыка, психолог благодарит за работу.

**Цвета и значения:**

1. Красный выражает возможности и силу. Активность, борьба, стремление к справедливости, к борьбе, к достижению цели. Огонь, поглощающий злое и тёмное. Если красный цвет вообще отсутствует на рисунке — это, наоборот, означает слабость, нехватку сил, нежелание бороться.

2. Жёлтый символизирует понимание, открытость ко всему новому, к познанию. Жизнелюбие, независимость, прозрение.

3. Зелёный указывает на оздоровление, желание помочь себе и другим, спасти, защищать. Мудрое, правильное восприятие себя и других.

4. Фиолетовый – королевский цвет. Объединяет мужское и женское начала. Духовная энергия, которая иногда проявляется как эгоизм,

индивидуализм. Что может привести к разрушениям собственных идеалов и связи с миром.

5. Синий – проявление интуиции. В тёмных оттенках – символ беспокойства, бури, ночи, переживаний. В светлых (голубой) – сострадание, безоблачное небо, бесконечность, глубокое чувство материнства.

6. Оранжевый – символ положительной энергии, мягкости и самовосприимчивости.

7. Чёрный – символ пустоты, отрицания, печали, потери. Как начало появления из темноты чего-то нового. В темноте тоже могут происходить процессы, незаметные для других.

8. Белый может символизировать духовность, открытость миру, чистоту сознания. А может означать недостаток энергии, отстраненность от реальности и верного восприятия мира.

Использование всех цветов (радужное настроение) означает путь к исцелению, новое восприятие начала жизни, переосмысление. Открытие всех чакр.

#### **Диагностика по сочетанию цветов:**

- Чёрно-белый рисунок – борьба противоположностей без эмоций. Своеобразный отдых от переживаний. Преобладание интеллектуального над эмоциональным.

- Красный + чёрный – злость, гнев, беспокойство, печаль.

- Красный + зелёный – спорные чувства, конфликт между потребностью и родительским контролем.

- Жёлтый + чёрный – низкая самооценка, переплетающаяся с ранимостью и желанием большего. Частые перепады настроения.

- Красный + синий – конфликтное состояние. Стремление быть свободным от опеки. Вызов.

- Розовый + чёрный – отрицательные мысли о самом себе. Потребность во внимании, любви близких.

Важные моменты трактовки мандалы:– доминирование или отсутствие какого-либо цвета– пространственное расположение:

- Центральная часть рисунка – основа, то главное, о чём думает человек больше всего в данный момент.

- Контур – ключ взаимодействия с миром.

- Верхняя часть рисунка – то, что человек успел осознать и понять.

Нижняя – наше бессознательное.

#### **Упражнение «Страхи» (*рисование на клеёнке*)**

**Возраст:** 4-7 лет

**Цель:** коррекция страхов, тревожности.

**Материал:** плотная клеенка (прозрачная или цветная), гуашь, клей ПВА, кисточки, губки.

**Методика проведения:** психолог предлагает ребенку изобразить свои страхи, объясняя тем, что если вдруг захочется что – то исправить, то это можно сделать легким касанием губки. Ребенок рассказывает о своем страхе, а затем можно:

- подрисовать что-нибудь, чтобы образ стал смешным;
- угостить вкусным, нарисовав конфеты, печенье, колбасу и т. д. ;
- заштриховать его;
- избавиться от страха, смыв губкой с водой (*клеенка останется чистой*);
- приручить его.

### **Упражнение «Невидимка»** (рисование свечой)

**Возраст:** 4-7 лет

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материал:** бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

**Методика проведения:** сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме). На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

### **Упражнение «Процарапывание»**

**Возраст:** 6-7 лет

**Цель:** развитие воображения, мелкой моторики рук, снятие психоэмоционального напряжения.

**1 вариант.** Графическая работа на мыльной подкладке.

**Материал:** кусочек мыла, гуашь или тушь, перо звёздочка.

**Методика проведения:** работа, выполненная таким образом, напоминает гравюру, так как создается линией длиной разного направления, плавностью и получается бархатистой за счет углубления поверхности процарапывания.

Лист бумаги сначала намыливают, затем покрывают гуашью, тушью или краской, после высыхания ручкой с пером звездочкой процарапывают рисунок.

**2 вариант.** Графическая работа на восковой подкладке.

**Материал:** кусочек стеариновой свечи, акварельные краски, кисти, тушь, перо звёздочка.

**Методика проведения:** красками делают рисунок или закрашивают лист сочетаниями различных тонов, в зависимости оттого, что вы задумали. Затем тщательно протирают кусочком свечи так, чтобы стеарином была покрыта вся плоскость листа. После чего тушью покрывают всю работу (весь лист). Иногда два раза. Процарапывают после высыхания.

### **Упражнение «Парное рисование»**

**Возраст:** 6-7 лет

**Цель:** развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

**Материал:** краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

**Ход работы:** группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

**Методика проведения:** «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д.

Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

### **Упражнение «Мелки — наперегонки»**

**Возраст:** 4-5 лет

**Цель:** отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.

**Материалы:** Мелки, лист картона.

**Инструкция:** Ребенок в разном темпе (медленно - быстро) делает штрихи на листе.

### **Упражнение «Разноцветие камней»**

**Цель:** снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие творческого воображения.

**Материалы:** Камни, гуашь, кисть, емкость с водой.

**Инструкция:** Попросить ребенка раскрасить камни так, как он захочет.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Цветок»**

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материалы:** бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

**Методика проведения:** Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

**Примечания:** важно закончить упражнение на положительном настроении, если ребенок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Каракули Виникотта»**

**Возраст детей:** 6-7 лет

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, умение понимать партнера без слов, снимать эмоциональное напряжение.

**Материалы:** бумага, карандаш.

**Методика проведения:** Нарисуй любые линии, какие только захочешь. А сейчас я продолжу твой рисунок. Хочешь продолжить рисунок ещё? Давай подумаем, на что похожи наши каракули? Дорисуем недостающие детали?

**Примечания:** ведется своеобразный диалог на бумаге, который может продолжаться до тех пор пока оба не решат, что рисунок закончен. Можно пытаться увидеть в каракулях смысл, а можно просто водить карандашом по бумаге слушая своё тело.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Зеркальный монстр»**

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Цель:** Снятие напряжения, преодоление тревожно-фобических реакций. С одной стороны, ребенок видит в зеркале свое отражение через нарисованный страх (метафора того, что тело ребенка наполнено страхом), с другой стороны, есть возможность отстраниться от страха, сохранить контроль над ним.

**Материалы:** Зеркало в полный рост ребенка, краски, кисточки, емкость с водой.

**Методика проведения:** Попросить ребенка нарисовать на зеркале то, что его пугает, его страх.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Кондитер»**

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Цель:** Снятие напряжения, повышение самооценки, исследование чувств и представлений, связанных с образом дома.

**Материалы:** Коробка из-под конфет, пластилин, скульптурный пластилин (если позволяют физические способности ребенка), гель с блестками

**Методика проведения:** Попросить детей слепить конфетки, «заселить их в домики», украсить гелем с блестками.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Посмеемся над страхами»**

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Цель:** Поднять настроение и способствовать снятию зажатости как на физическом, так и на психологическом уровне.

**Материалы:** Магнитофон, аудиозапись смеющегося человека.

**Методика проведения:** Это упражнение лучше выполнять, сидя на ковре. Ребята вспоминают ситуации, когда им было страшно, и вместе со взрослым ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души. Дети очень любят это упражнение.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Рисование под музыку»**

**Возраст детей:** 6-7 лет.

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения.

**Материалы:** Краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, аудиокассета Вивальди «Времена года».

**Методика проведения:** Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

- Лето – красные мазки (ягоды)
- Осень – желтые и оранжевые (листья)
- Зима – голубые (снег)
- Весна – зеленые (листья)

### **Упражнение «Соленые рисунки и зубная краска»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

А что если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Можно создавать зимние пейзажи, еще одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом легкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдите по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.

### **Упражнение «Что такое мальчик? Что такое девочка?»**

**Цель:** расширение представления о людях, социальном поведении людей.

Группа делится на подгруппы: взрослые и дети. Каждой группе дается задание – сделать совместный коллаж на тему: «Что такое мальчик? Что такое девочка?». По окончании работы проводится совместное обсуждение. По окончании обсуждения обе группы объединяются и создают единый коллаж на эту же тему. Особое внимание уделяется тому, чтобы мнение каждой группы учитывалось при создании единой работы.

### **Упражнение «Маски»**

**Цель:** Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете, и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

### **Упражнение «Конверты радости и огорчений»**

**Цели:** развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

**Возраст:** старший дошкольный;

**Материалы:** почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

#### **Описание упражнения:**

*«За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».*

Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.)

Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы – начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие бумажки и попросить ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.

Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы.

Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, что б всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду, и ждать пока размокнет и т.д.)

**Примечание:** Хорошо, когда всё, что ребёнок складывает в конверты, проговаривается вместе с родителями. Родителям это даёт дополнительную возможность лучше узнать своего ребёнка, быть в курсе того, что его заботит в данный момент; Но случается и так, что ребёнок отказывается писать или рисовать то, что его огорчило. Возможно, что причиной этого является нежелание что-то «рассекретить». Не настаивайте. Значит пока он к этому не готов. Успокойте его, скажите, что вам это необязательно показывать. Или предложите ему вместо того, что б писать или рисовать огорчения – сказать их шёпотом в сам конверт. А вы отвернётесь или не на долго выйдете из комнаты. В полнее вероятно, что потом ребёнок сам захочет поделиться с вами тем, что спрятал в конверт.

### **Упражнение «Художники-натуралисты» (для детей с 4 лет).**

Возьмите большой лист белой бумаги либо кусок старых обоев и положите на клеенку или на газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и ребёнку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невиданных зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т.д.

Это упражнение вызывает ощущение свободы и радости, чувство раскрепощения.

**Примечание.** Хорошо проводить это упражнение на природе перед купанием. Отмывать всем вместе друг друга.

### **Упражнение «Яичная мозаика»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

После того как на Вашем кухонном столе останется яичная скорлупа, не выбрасывайте ее. Отделите от пленочек, вымойте, высушите и истолките. В нескольких стаканчиках разведите краску и положите туда измельченную скорлупу. Через 15 минут скорлупа выдавливается вилкой и раскладывается для просушки. Вот и готов материал для мозаики. Рисунок обозначьте карандашным контуром и предварительно смазав клеем поверхность, засыпьте ее, определенным цветом скорлупы.

### **Техника «Рисование на стекле»**

Вода способна впитывать негативную энергию и положительно воздействовать на психику ребенка. Игры с водой завораживают каждого ребенка и дают возможность эмоционально разрядиться и получить новый опыт.

Перед тем как предложить ребенку стекло, надо обязательно обработать его кромку в целях соблюдения техники безопасности. В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь (именно ее свойства лучше подходят для рисования по стеклу) скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не высыхает.

Лучше рисовать на стеклах больших размеров, например, 25х40см или 40х70см, – на них есть, где развернуться. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают реактивные и тревожные дети.

За счет того, что краска не впитывается, сколько бы разноцветных слоев ни наносилось, под ними всегда будет просвечивать прозрачная основа. Благодаря этим свойствам изображение на стекле воспринимается как сиюминутное, временное, лишённое монументальности и постоянства. Только наброски, игра, можно не нести ответственности за результат, так как результата и нет. Ребенок словно не рисует, а тренируется рисовать, и соответственно, имеет право на ошибки и исправления, без болезненных переживаний об уже сделанном, которое не изменить. Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь ошибиться»). Подходит зажатым детям, так как провоцирует активность. Раскрывает детей, «задавленных и затюканных» замечаниями учителей и родителей, учебными неудачами, нагрузкой, непомерными требованиями.

### **Упражнения с элементами танце-двигательной терапии. «Танец 5-ти движений»**

**Цели:** снятие мышечных зажимов, развитие умения выражать свои эмоции с помощью движений.

**Необходимые материалы:** записью 5 мелодий: плавная музыка, импульсивная, резкая музыка или бой барабанов, хаотичный набор звуков, лирическая музыка, спокойная музыка или шум воды...

**Ход упражнения:** «Течение воды» - плавная музыка, текущие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения (1 минута).

«Переход через чашу» - импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов.

«Сломанная кукла» - неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, незаконченные движения.

«Полет бабочки» - лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.

«Покой» - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морского прибоя, звуки леса – в неподвижной позе «слушаем» свое тело. После окончания упражнения обсудите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что получилось легко, а что с трудом.

### **«Мелки - наперегонки»**

**Цель:** Отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.

**Материалы:** Мелки, лист картона.

**Инструкция:** Ребенок в разном темпе (медленно-быстро) делает штрихи на листе.

### **Арт-терапевтическая техника рисования на клеёнке «Ахи-страхи»**

**Цель:** коррекция страхов, тревожности.

**Возрастная категория:** с 5 лет и старше.

**Материалы:** плотная силиконовая прозрачная клеёнка формата А4 или А5 (под прозрачную клеенку ребенок может подложить бумагу любого оттенка *по желанию*), гуашь, кисти, стаканчик с водой, губка, вода (раковина, либо тазик с водой), салфетки, жидкое мыло или клей ПВА (для того чтобы краски хорошо наносились на клеенку, необходимо гуашь смешать с жидким мылом, либо с клеем ПВА).

**Описание метода:** Психолог предлагает ребенку изобразить свои страхи на клеенке, объясняя тем, что если вдруг захочется что – то исправить, то это можно сделать легким касанием губки. Ребенок рассказывает о своем страхе, а затем страх необходимо трансформировать, так, чтоб он перестал быть пугающим.

Пример работы со страхом, с использованием данной техники

**Инструкция:**

- Перед тобой на столе клеенка и краски. Нарисуй на клеенке свой самый большой страх, если тебе захочется что-то исправить, ты можешь сделать это при помощи губки.
- Придумай ему название своему рисунку.
- Расскажи про свой страх историю (уточняющие вопросы: какой он, где живет, что он любит делать, специально ли он пугает тебя, а можешь ли ты сделать что-то, чтоб твой страх был не таким пугающим и т.п.)
- Изменим свой страх так, чтоб он стал нестрашным.

Если ребенок затрудняется, можно предложить ему варианты изменения страха:

- подрисовать что-нибудь, чтобы образ стал смешным;
- угостить вкусным, нарисовав конфеты, печенье, колбасу и т. д.;
- заштриховать его: спрятать в коробку;
- избавиться от страха, смыв водой (*клеенка останется чистой*);
- приручить его: дорисовать поводок, клетку.

**Предполагаемый результат** зависит от цели использования техники педагогом-психологом:

- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- снижение нервно-психического напряжения;
- отреагирование отрицательных эмоций.

**Арт-терапевтическая техника телесно-ориентированной терапии «Пластилиновая фигурка»**

**Тело – зеркало души** - это выражение известно многим. Тело является продолжением нашей психики. Обычно проблемы, связанные с психическим здоровьем, начинаются с физического или эмоционального стресса. Все наши мысли и действия запечатлеваются в теле. Взаимосвязь тела и душевного состояния человека установлена давно, поэтому активные исследования в этой области помогают значительно расширять возможности психотерапевтического лечения. Телесно-ориентированная терапия выступает как самостоятельное направление в психологии, обладая при этом четкой концепцией и разнообразными практическими разработками. «Тело помнит все» – так звучит один из законов телесно-ориентированной психотерапии. Телом сохраняются все воспоминания и пережитые нами эмоции. Чувства и страхи, которые человек игнорирует, выливается в проблемы со здоровьем и если продолжать не обращать на них внимания – таких проблем будет прибавляться все больше. Каждая часть тела отвечает за определенные страхи человека и в зависимости от того, в каком месте возникают неприятные ощущения, можно определить, чего боится человек.

**Цель:** снижение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения, расслабление.

**Возрастная категория:** с 5 лет и старше.

**Материал:** упражнение выполняется на ковре.

**Описание метода:** Психолог просит ребенка представить, что он фигурка из пластилина, которую очень долго держали в холодильнике, «жесткая и твердая». Затем психолог пытается поменять позу ребенка, напоминая ему, что застывший пластилин (то есть ребенок) должен осложнять его работу, сопротивляться. После этого психолог просит ребенка представить, что в помещении вдруг одновременно включили множество отопительных приборов и фигурка из пластилина начинает «таять». Психолог обращает внимание ребенка на то, что «таяние» это постепенный процесс, а не мгновенное перевоплощение: в первую очередь должны оплывать те части тела куклы, на которые «ушло меньше пластилина»: пальцы, шея, руки, затем ноги. В конце упражнения ребенок должен буквально «стечь» на пол, превратившись в бесформенную пластилиновую массу. Это и будет абсолютным мышечным расслаблением.

#### **Арт-терапевтическая техника работы с песком «Дом умиротворения»**

Игра в песочнице как способ развития и самотерапии ребенка известен с древних времен. Ребенок выступает в песочнице как создатель — один жизненный сюжет меняет другой, следуя законам бытия: все приходит и все уходит. Игра с песком — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо! А если учесть, что песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Иными словами, использование песочницы в педагогической практике дает комплексный образовательно-терапевтический эффект.

**Цель:** коррекция страхов, тревожности, развитие воображения, снятие нервно-психического напряжения.

**Возрастная категория:** с 4 лет и старше.

**Материал:** песочница, кварцевый песок, коробочка, разноцветные камни (марблс или галька), запись со спокойными классическими музыкальными композициями.

**Описание метода:** психолог предлагает ребенку окунуться в мир песочной фантазии. Ребенок закрывает глаза и слушает инструкции психолога: медленно опустить ладони на песок, взять в руки песок,

пропустить его сквозь пальцы, прислушаться к своим ощущениям, подарите свои чувства песку. Психолог комментирует: все страхи унесет песок, он очистит и излечит, подарит умиротворение. Далее психолог обращает внимание ребенка на шкатулку и просит его открыть ее. В шкатулке лежат камни. Из этих камней можно построить дом, где царит любовь и спокойствие, радость и нежность. Но для начала нужно избавиться от страха. Психолог предлагает ребенку выбрать из камней те камни, которые вызывают страх, злость, печаль, и засыпать их песком, комментируя, что так, ребенок избавится от негативных чувств. Затем ребенку нужно выбрать камни, которые вызывают у ребенка чувства умиротворения, спокойствия и радости, любви, их может быть несколько, положить их около себя. После ребенок рисует свой дом, по контуру которого, размещает камни - позитива. Психолог обращает внимание ребенка на то, что нарисовав дом, он избавляется от своих страхов и тревог, так как у него теперь есть безопасное место.

Пример работы со страхом, с использованием данной техники.

### **Инструкция:**

- Закрой глаза, медленно опусти ладони на песок, возьми его в руки, пропусти сквозь пальцы, почувствуй прохладу и шероховатость песчинок.
- Прислушайся к своим ощущениям. Ты чувствуешь себя спокойно и легко. Подари свои чувства «песчаной вечности».
- Все страхи унесет песок. Он очистит и излечит. Подарит умиротворение.
- Обрати внимание, возле тебя находится волшебная шкатулка, открой её. В ней таятся волшебные камни. Ты можешь перестать бояться, нарисовав волшебный дом, где царит любовь и спокойствие, радость и нежность.
- Но для начала давай избавимся от страха. Выбери из камней те камни, которые вызывают у тебя эмоции страх, злость, печаль, засыпь их песком. Так, ты избавляешься от негативных чувств.
- Теперь из множества камней, в которых хранятся тайны, возьми те камни, которые вызывают у тебя чувства умиротворения, спокойствия и радости, любви. Их может быть несколько. Положи их около себя. Нарисуй на песке дом, в котором тебе будет комфортно, уютно и безопасно.
- Размести по контуру дома камни позитива, если желаешь, укрась свой дом.
- Этот дом надежд и умиротворения - твой. Он полон любви и нежности, спокойствия и добродетели, он излучает свет исцеления. Скажи громко и уверенно – «Это мой дом безопасности».
- А теперь закрой глаза и представь себе, что тыходишь в свой дом и положительные чувства и эмоции проникают в каждую клеточку твоего тела.

- Нарисовав свой дом ты избавляешься от своих страхов и тревог. Ты не чувствуешь страха, у тебя теперь есть защита, стены твоего дома безопасности.

- Открой глазки и возвращайся в наш любимый детский сад.

В работе с песком желательно использовать легкую спокойную классическую музыку.

Предполагаемый результат зависит от цели использования техники педагогом-психологом:

- снижение тревожности;
- уменьшение страхов;
- снижение нервно-психического напряжения;
- улучшение воображения.

### **Игра – разминка «Чудесные превращения»**

**Возраст детей:** 5-7 лет

**Цель:** развивать воображение, образное восприятие, раскрыть творческий потенциал, снять эмоциональное напряжение, тревожность, формировать коммуникативные навыки.

**Материал:** цветные карандаши, бумага, музыкальное сопровождение.

**Методика проведения:** Дети садятся напротив друг друга за столы, положив перед собой два карандаша и бумагу. Один ребенок рисует необычную линию, закорючку, зигзаги, беспорядочные значки и просит другого ребенка завершить «чудесное превращение»: превратить его каракули во что-нибудь интересное. Затем дети поочередно дополняют рисунок. По ходу игры участники рассказывают о содержании своих картинок и обо всем, что они думают. Задание выполняется под музыку.

В процессе выполнения этого упражнения возникает огромное количество способов общения.

### **Игра – разминка «Волшебный салют»**

**Возраст детей:** 2-7 лет

**Цель:** развивать эмоциональную сферу, снять психическое напряжение и тревожность, активизировать творческий интерес.

**Материал:** Дождевики или защитные фартуки, обои или большой лист бумаги, кисти, зубные щетки, краски.

**Методика проведения:** Дети надевают дождевики, или защитные фартуки. На полу расстилают обои или большой лист бумаги. Дети манипулируют любым способом кистью или зубной четкой, начинают брызгать на лист бумаги цветной краской, устраивая «волшебный салют» - великолепное зрелище!

### **Упражнение «Рисование страха»**

**Возраст детей:** 5-7 лет

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, провести коррекцию страхов и тревожности.

**Материал:** цветные карандаши, бумага, белая гуашь.

**Методика проведения:** Психолог просит детей нарисовать «страшный рисунок, что-нибудь страшное». При отказе ребенок рисует то, что хочет (это является дополнительным диагностическим фактором). После того, как дети нарисовали свои страхи, им предлагается заштриховать их белой гуашью и нарисовать на этом месте позитивный рисунок.

### **Упражнение «Настроение»**

**Возраст детей:** 5-7 лет

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, снизить тревожность, учить пониманию своих чувств.

**Материал:** бумага для акварели, краски

**Методика проведения:** Детям предлагается на мокром листе бумаги изобразить свое настроение. Этот рисунок имеет диагностическое значение: у тревожных детей обычно много темных тонов, у агрессивных – темных в сочетании с красным цветом. Если много темных красок в рисунке ребенка, с целью коррекции эмоционального состояния предлагается нарисовать еще один рисунок с использованием только трех цветов: голубого, желтого и красного.

### **Упражнение «Превращение страха»**

**Возраст детей:** 5-7 лет

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, провести коррекцию страхов и тревожности.

**Материал:** бумага, ножницы, карандаши или краски, белая гуашь, музыкальное сопровождение

**Методика проведения:** Под руководством психолога дети вырезают и раскрашивают маски кого-нибудь «страшного». Детям предлагается стать могущественными волшебниками и из страшного сделать веселое. «Страшные» маски закрашиваются белой гуашью и «превращаются» в веселые. Под музыку устраиваются танцы с «веселыми» масками.

### **Упражнение «Волшебные зеркала»**

**Цель:** формирование положительной Я-концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

**Материалы:** цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

**Процедура:** Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и веселым, в третьем – не боящимся ничего и сильным.

**Вопросы:**

1. Какой человек выглядит симпатичнее?
2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

### **Упражнение «Конверты радости и огорчений»**

**Цели:** развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

**Возраст:** старший дошкольный;

**Материалы:** почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

**Описание упражнения:**

*«За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».*

Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.) Когда конверт радости и конверт огорчений будет готов – начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие бумажки и попросите ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.

Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы.

Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, чтобы всегда была возможность пересматривать его, если

вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду, и ждать пока размокнет и т.д.)

**Примечание:** Хорошо, когда всё, что ребёнок складывает в конверты, проговаривается вместе с родителями. Родителям это даёт дополнительную возможность лучше узнать своего ребёнка, быть в курсе того, что его заботит в данный момент; Но случается и так, что ребёнок отказывается писать или рисовать то, что его огорчило. Возможно, что причиной этого является нежелание что-то «рассекретить». Не настаивайте. Значит пока он к этому не готов. Успокойте его, скажите, что вам это необязательно показывать. Или предложите ему вместо того, чтобы писать или рисовать огорчения – сказать их шёпотом в сам конверт. А вы отвернётесь или не на долго выйдете из комнаты. В полнее вероятно, что потом ребёнок сам захочет поделиться с вами тем, что спрятал в конверт.

### **"Слепой танец"**

**Цель:** развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения, тревожности.

#### **Описание упражнения:**

"Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку".

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

### **"Танцующие руки"**

**Цель:** если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

#### **Описание упражнения:**

"Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте

глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2-3 минуты). Упражнение проводится под музыку.

### **“Танец пяти движений”**

**Цель:** профилактика и коррекция тревожности

#### **Описание упражнения:**

“Течение воды” - плавная музыка, текучие, округлые, мягкие переходящие одно в другое движения.

“Переход через чащу” - импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов.

“Сломанная кукла” - неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения.

“Полет бабочек” - лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные нежные движения.

“Покой” - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – стояние без движений, “слушание своего тела”.

Примечание: после упражнения поговорить с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получилось, а что с трудом.

### **Игровой тренинг с детьми 2–3-х лет "Крошки-Горошки, или В гостях у жука Бена" (пластилин)**

**Цель:** повышение самооценки и адекватного принятия себя в социуме.

Работа с пластилином в процессе терапии позволяет в символической форме выразить и проработать подавленные эмоции. Это происходит, главным образом, благодаря осознанию метафоры пластилина – **«Всё можно изменить!»**

#### **Задание «Ёжик»**

**Материалы:** чёрный (коричневый или серый) пластилин.

Приготовьте шарики 5-7 мм. Один шарик вам понадобится, чтобы сделать глазки ёжику. Остальные – для изготовления иголок. Помогите ребёнку расположить их. Пусть малыш методом размазывания сделает иголки ежу.

«Вышел ёжик погулять

По лесной тропинке

Очень острые иголки

У ежа на спинке»

Это кто гуляет на полянке? Это ёжик! Ой, какой - то он странный! Кажется, ему чего-то не хватает. У него нет иголок! Давай, скорее, сделаем ежу иголки! Вот так! Вот какой теперь колючий ёж. Ой, колется иголочка! А чего ещё нет у ёжика? Конечно, глазок, какой ты внимательный! Давай сделаем ежу глазки!

## Шаблон «Ёжик»



### Мозартика.

Главная цель занятий с использованием игр мозартики – это работа с внутренним миром ребенка, с его переживаниями, эмоциями, житейскими интересами, интеллектуальными проявлениями, с его отношением к себе, к другим людям, к миру. Синхронизация работы левого и правого полушарий мозга.

Мозартика представлена в ряде красочных игровых наборов «Витражи», «Усадьба», «Туманы», «Городок», «Русское чудо», «Дорога в космос». Автор-разработчик уникальной технологии П.Э. Руссавская.



### Описание упражнения:

На первичном этапе ребёнок традиционно включается в игровой процесс, знакомится с предложенным ему игровым набором и в последующем педагог осуществляет ряд индивидуальных игровых занятий. Целью каждого занятия является развитие личности ребенка, оказание эффективной психологической помощи ребёнку в чрезвычайной ситуации, в системе семейных отношений. В процессе каждого игрового сеанса ребёнок решает задачи: осуществляет самостоятельное создание сюжета из фантазийных фигурок на игровом поле (игровую картину-композицию), рассказывает о созданном им игровом сюжете, пытается осмыслить проявившуюся в «выкладке» проблему. А за время создания выкладки, манипуляций с фантазийными фигурками, происходит отреагирование чувств ребёнка, снижается его внутреннее напряжение, ребёнок получает внутреннее облегчение за счёт освобождения от всей или части негативной энергии.

### **Упражнение «Монотипия»**

**Возраст детей 4-7 лет**

**Цель:** развитие воображения, мелкой моторики рук, снятие эмоционального напряжения.

**Материал:** для выполнения этого упражнения понадобится стекло. Можно использовать то, которое находится в рамке для фотографии, предварительно обработав края, чтобы ребенок не поранился во время работы. Приготовьте краски и кисти.

**Методика проведения:** предложите ребенку рисовать на стекле. Точной инструкции о том, каким должен быть рисунок, давать не нужно. Пусть ребенок пробует рисовать так, как ему захочется. Покажите ему, как причудливо смешиваются краски на стекле, расплываются, перетекают друг в друга.

Это упражнение полезно тем, что не дает ребенку контролировать продукт своей деятельности, потому что краску на стекле невозможно удержать — благодаря воде она растекается, и нарисованная фигура не держит изначальную форму. Обычно этот процесс надолго затягивает детей, позволяя им находить контакт со своим бессознательным. В продолжение работы можно сделать оттиск на бумаге — приложив чистый лист к стеклу. Отпечатанный на нем рисунок можно долго изучать, кистью дорисовывать фрагменты и части, чтобы получился сюжет.

### **Упражнение «Игра наоборот»**

**Возраст детей: старший дошкольный**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развития воображения, развитие мелкой моторики.

**Материал:** приготовьте ватман и журналы, из которых можно вырезать картинки. Предложите детям сделать большую картину. Тему он может придумать самостоятельно, а можно работать, не привязываясь к конкретному сюжету.

**Методика проведения:** обозначьте правила игры: нужно наклеивать картинки на ватман, выполняя инструкции взрослого с точностью до наоборот. Например, взрослый диктует: наклейте пальму в центр, а ребенок, согласно правилам упражнения делать все наоборот, должен приклеить ее в любое другое место. Эта техника обычно очень веселит детей — им нравится, когда можно специально нарушать правила, которые они всегда привыкли соблюдать — они знают, что сделают все не так, как было сказано и им ничего за это не будет. Таким образом, ребенок получает новый опыт, пробует себя в нем и для него повышаются шансы, что в реальной ситуации, он не станет так тревожиться, когда случайно сделает ошибку или захочет поступить по-своему.

### **Упражнение «Рисуем круги...»**

**Возраст детей:** старший дошкольный

Для этой техники выбран именно круг как мифологический символ гармоний. Считается, что круг из-за отсутствия острых углов – самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур, означающая одобрение, дружеское отношение, сочувствие, мягкость, чувственность. Даже маленькие дети, по наблюдению Ш. Раис, предпочитают окружности всем другим фигурам. Это, видимо, связано с простотой круглой формы. Обычно, нарисованные круги далеки от совершенства с позиций геометрии. Однако они представляют собой самодостаточные сущности, для обозначения которых трудно подобрать слова. В сознании лишь возникают представления о некой форме, эстетические достоинства которой и удерживают внимание.

**Цель:** развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

**Материалы:** Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

**Ход упражнения:** Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

**Инструкция:** Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа

узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

Вопросы для обсуждения:

1. «Как вы себя чувствуете?»
2. «Как ваше настроение сейчас?»
3. «Расскажите о своем рисунке?»
4. «Дополняли ли вы работы других участников?»
5. «Какие трудности возникали по ходу работы?» и др.

### **Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»**

**Возраст детей:** старший дошкольный возраст

**Цель:** актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

**Материалы и оборудование:** лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

#### **Процедура:**

**1.** Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Психолог. Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. (Нижеследующий текст предназначен для взрослого: символическое значение бабочки можно объяснить для дальнейшей работы).

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.

**2. Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.**

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны.

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

### **3. Изготовление коллажа.**

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

**4. После изготовления коллажа** ребенок представляет свою работу. Дальнейшее взаимодействие психолога с ребенком осуществляется с учетом задач коррекции, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей ребенка.

### **Упражнение «Рисование себя»**

**Цель:** Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

### **Упражнение «По сырому»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Рисунок тогда, получается, по сырому, когда в еще не засохший фон вкрапывается краска и разляпывается тампоном или широкой кистью.

Такой способ рисования помогает получить великолепные рассветы и закаты. Рисование животного, вернее его окраска, помогает достичь схожести с натурой. Объект получается, как бы пушистый. Этот способ рисования очень часто применял в своих работах художник-иллюстратор Чарушин.

### **Упражнение «Набрызгивание»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материал:** расческа обыкновенная, кисточка или зубная щетка, краски.

Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке.

Ярко выразить сезонные изменения. Так, например, листья на ольхе желтеют, краснеют раньше, чем на березе или других лиственных деревьях. Они на ней желтые и зеленые и оранжевые. А поможет передать все это разноцветие способ набрызгивания.

### **Упражнение «Невидимка. Рисование свечой»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материал:** бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме) На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

### **Упражнение «Прогулка по лесу»**

**Цель:** развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

**Материалы:** бумага, краски, карандаши, кисточки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

**Процедура:** 1. Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое обаяние, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы,

которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

2. Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес.

3. Обсуждение и интерпретация рисунков.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Как вы себя чувствуете?

2. Как бы вы назвали свой рисунок?

3. Что изображено расскажи?

4. Какие чувства вызывают рисунки других участников?

5. Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок?

**Упражнение «Спонтанное рисование»**

**Цель:** предоставить детям возможность осознать свои настоящие переживания, отреагировать свои чувства в отношении учителя.

**Ход упражнения:** После чтения сказки детям предлагается нарисовать рисунок – кто что хочет. Ведущий помогает участникам группы осознать свои настоящие переживания, раскрыть свои перспективы в процессе обсуждения рисунков. Детям предлагаются вопросы на понимание и уточнение. Что ты нарисовал? А что это? Что понравилось и не понравилось в сказке? Какое место в сказке особенно запомнилось? Тяжело или легко было рисовать? Примечание: рисунки не интерпретируются, не сравниваются, итоги по рисункам не подводятся.

**Упражнение «Моя планета»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Инструкция:** «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету»

Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

**Игра «Двое с одним мелком»**

**Цель:** развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

**Оборудование:** лист А4, карандаши.

**Ход игры:** Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

- Что ты нарисовал, работая в паре?
- Сложно ли вам было рисовать молча?

- Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?
- Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

### **Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

### **Упражнение «Чернильные пятна и бабочки»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Капните чернилами на тонкую бумагу и сверните лист трубочкой или сложите пополам, разверните лист и преобразуйте увиденный образ. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.

### **Техника «Раздувания краски»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Нанесите на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, используйте различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуйте через тонкую трубочку цветные пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развейте его.

### **Упражнение «Рисунок угольными мелками»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Для создания изображения используйте угольные мелки, используя все возможности этого изобразительного материала. Можно использовать для работы большие форматы бумаги. Используйте уголь вместе с цветными карандашами или восковыми мелками. Обсудите ощущения и чувства, возникающие во время работы и её результаты.

### **Техника «Каракули»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Свободно водя по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла и передайте партнёру, который должен будет создать из них образ и развить его.

### **Варианты:**

- затем поменяйтесь с партнёром трансформированными каракулями и попытайтесь продолжить рисунок, не нарушая нарисованное им, затем обсудите вместе ваши ассоциации, связанные с рисунками друг друга;
- после завершения рисунка, на основе каракулей сочините рассказ;
- выразите в словах свои чувства и ассоциации, возникшие при восприятии каракулей партнёра;
- размашистыми движениями различных частей тела создайте каракули на большом листе (ватмане, оборотной стороной обоев), можно закрыть глаза. После завершения найдите в изображённом образ и развейте его.

### **Упражнение «Рисуем настроение»**

**Цель:** Развитие эмпатии.

**Материал:** Краски, бумага.

**Проведение:** Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

### **Упражнение «Радуга»**

**Цель:** Развитие эмоционального мира. Развитие навыков коммуникации.

**Материал:** Ватман, краски, кисти.

**Проведение:** Детям рассказывается о последовательности цветов радуги. На большом листе ватмана они по очереди каждый рисует одну полоску радуги. Когда все дети нарисуют по полоске рисунок можно украсить цветами, деревьями, птицами и т.д.

### **Упражнение «Групповое рисование по кругу»**

**Цель:** Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

**Материал:** Бумага, карандаши.

**Проведение:** На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

### **Упражнение «Рисунок пальцами»**

**Цель:** развивать воображение, коммуникативные навыки, эмпатию.

Двое или несколько ребят становятся напротив друг друга и поочередно «рисуют» в воздухе различные предметы, животных, машины. Соперники должны угадать и назвать «рисунок».

### **Упражнение «Волшебные краски»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Сейчас мы с вами будем творить Волшебные краски. Вот ваш поднос со всеми необходимыми вещами (мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА.) Возьмите в руки с мукой, размешайте ее руками. Какая она на ощупь? Подарите ей частичку своего тепла, и она станет теплее. Теперь добавьте соль и смешайте все пальчиками. А теперь добавим масло. Затем добавляем воду, чтобы получилась настоящая волшебная краска. Чтобы наши картины были прочными, добавим клей ПВА. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей краске цвет. Выберите себе гуашь цвет, которой вас нравится, и добавьте немножко в краску. Молодцы вы изготовили настоящую волшебную краску. Это краски для всех давайте поставим их в центр стола. Сейчас мы попробуем наши волшебные краски и нарисуем волшебную страну. Детям предлагается картон разного цвета, включается спокойная музыка и дети рисуют руками. Готовые работы раскладываются на свободные места, организуя выставку, в это время продолжает играть музыка.

#### **Обсуждение:**

Что Вы чувствовали, когда выполняли работу? Что чувствуете сейчас?

### **Упражнение «История из жизни цветов»**

**Цель:** развитие сенсорных способностей; развитие воображения.

**Возраст:** дошкольный; младший школьный.

**Материалы:** бумага формата А4; акварельные краски; кисточки; фотографии неба, солнца, моря, цветов, деревьев.

#### **Описание упражнения:**

*«Сегодня я расскажу тебе одну интересную историю из жизни цветов. Но для начала давай с тобой вспомним, а какие цвета бывают. Я назову первый, а ты будешь продолжать, договорились? Итак, красный...»*

Когда различные цвета будут названы, начинайте рассказывать историю.

*«Жили-были два цвета: Жёлтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом! Но как-то они случайно встретились...Ой, что тут тогда началось! Каждый отчаянно пытался доказать, что именно он лучший!»*

*Жёлтый говорил:*

*- Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый! Я цвет солнца! Я цвет песка в летний день! Я цвет, который приносит радость и тепло! Синий же отвечал:*

*- Ну, и что! А я цвет неба! Я цвет морей и океанов! Я цвет, который дарит покой!*

*- Нет! Всё равно я самый лучший! – спорил Жёлтый.*

*- Нет, лучший это я! – не сдавался Синий.*

**И так они спорили и спорили...Спорили и спорили...**

*Пока не услышал их пролетающий мимо ветер! Тогда он ка-а-ак дунул! Всё кругом закружилось, перемешалось! Перемешались и эти два спорщика...Жёлтый цвет и Синий....*

*А, когда ветер стих, то Жёлтый и Синий увидели рядом с собой ещё один цвет – Зелёный! А тот смотрел на них и улыбался. - Друзья! – обратился он к ним. - Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов! Цвет деревьев! Это настоящее чудо!*

*Жёлтый и Синий задумались на минутку, а потом улыбнулись в ответ. - Да, ты прав! Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссориться! Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему! И есть небо и солнце, моря и луга, радость и умиротворение! Благодаря нам всем мир становится ярким, интересным и разноцветным! И взявшись втроем за руки, они весело рассмеялись! Так им стало хорошо!»*

После этого предложите ребёнку вместе сотворить чудо. Для этого возьмите один альбомный лист, краски и две кисточки. Спросите ребёнка: а каким цветом ты хотел бы сейчас рисовать - жёлтым или синим? После того как он выберет цвет, скажите:

**«Отлично! Ты выбрал свой цвет, и будешь рисовать им. А я буду рисовать тем цветом, который остался. И вместе с тобой мы сотворим чудо! Ты помнишь, как получилось чудо в истории, которую я тебе рассказала? Да, правильно, там перемешались друг с другом два цвета: жёлтый и синий. И получился зелёный! Так и мы сейчас с тобой попробуем это сделать!»**

**Для этого ты начинай рисовать своим цветом с одного края листа, и тихонько продвигаться к середине. А я буду рисовать с другого края. А когда мы с тобой встретимся – то и получится чудо!»**

Когда «чудо» произошло, и получился зелёный цвет:

- спросите ребёнка, сколько теперь всего цветов на листке бумаги;
- спросите из-за чего спорили жёлтый и синий цвет;
- почему потом они решили больше не ссориться;
- проговорите ещё раз, что понадобилось сделать для получения зелёного цвета;
- предложите поэкспериментировать со смешением других красок;

- нарисуйте общую картину, на которой бы присутствовали все найденные вами цвета. Придумайте ей название. Отметьте, как действительно здорово, что наш мир такой разноцветный, и всё в нём хорошо по-своему. Как важно жить дружно.

**Примечание:** Будет в особенности хорошо, если рассказывая историю, вы будете ещё и показывать ребёнку фотографии или картинки соответствующей тематики. Допустим, когда идёт спор между жёлтым и синим, то покажите ребёнку фотографии неба, солнца, песка, моря и т.д. Когда появится зелёный, то покажите луга, различные растения. А в конце повествования покажите фотографии, на которой бы ребёнок смог увидеть, как все эти цвета сочетаются друг с другом.

### **Упражнение «Карта моего внутреннего мира»**

**Цель:** формирование представлений о себе; осознание и выражение своих чувств; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

**Возраст:** дети старшего дошкольного возраста.

**Материалы:** бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей/фломастеров/мелков; различные географические карты.

**Описание упражнения:** Покажите ребёнку различные географические карты.

*«Перед тобой лежат различные географические карты. Как ты видишь, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало чего знали о том, что их окружает. Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный.*

*Так давай с тобой создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»*

Когда карты будут готовы – устройте по ним «экскурсии» друг для друга.

При просмотре уделите внимание:

- что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма;
- какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась;
- какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать;

- спросите ребёнка, что ему было сложнее всего изобразить, а так же поделитесь и своими трудностями, если таковые были.

- по завершению экскурсии поинтересуйтесь, а всё ли получилось из того, что было запланировано? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

**Примечание:** Постарайтесь, что бы работа с картами продолжалась и в последующие дни. Пусть для этого они остаются на виду, что бы всегда можно было что-то дополнить, изменить. Будет хорошо, если вы периодически вновь будете проводить «экскурсии» друг для друга и уделять внимание тому, что изменилось в восприятии карты.

### **Упражнение «Наш семейный плакат»**

**Цель:** эмоциональное сближение членов семьи, усвоение семейных ценностей.

**Возраст:** дошкольный, школьный.

**Материалы:** бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; различные конверты, ножницы, клей.

#### **Описание упражнения:**

*«Когда семья собирается вместе, то хочется разделить друг с другом всё то, что близко сердцу. Хочется поговорить, поделиться новостями и планами. Так давай с тобой сделаем наш семейный плакат, на котором мы сможем отобразить всё то, что ценно для нас. И который мы сможем заполнять постепенно, словно семейный дневник!»*

Лучше всего для изготовления плаката подойдёт бумага формата А3 или лист ватмана. Придумайте вместе с ребёнком приветствие, которое вы напишите на плакате, продумайте оформление. Возможно, вы захотите украсить плакат вашими семейными фотографиями, а может вы совместно что-то нарисуете.

Затем на плакате стоит разместить «кармашки». Для этого вы можете использовать готовые конверты, которые предварительно украсите и затем приклеите. Оговорите с ребёнком, сколько всего будет кармашков, и что в них будете собирать. Можно назвать один из кармашков «расскажи о себе» - тогда у всех членов семьи появится возможность поделиться какими-то своими мыслями, идеями, планами. Очень хорошо, когда мы друг друга поддерживаем, говорим тёплые слова. И для этого тоже можно отвести специальный кармашек – «мои пожелания». А порой нам хочется кого-то предостеречь, что-то посоветовать, поделиться опытом. Кармашек «тебе на заметку» может в этом помочь.

В каждой семье свои традиции, свой ритм, своя атмосфера. Постарайтесь придумать кармашки, которые будут характеризовать именно вашу семью, чтобы чувствовалась «изюминка».

**Примечание:** постарайтесь, чтобы эти кармашки заполнялись всеми членами вашей семьи. Благодаря этому ребёнок сможет быстрее понять и усвоить семейные ценности, и что особенно важно - почувствовать сплочённость своей семьи.

### **Упражнение «Моя эмблема»**

**Цель:** формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

**Возраст:** дошкольный возраст.

**Материалы:** бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин; изображения различных эмблем; семейные фотографии.

**Описание упражнения:** Покажите ребёнку различные эмблемы, рассмотрите их.

*«Как ты видишь, эмблема - это отличительный знак, на котором изображается то, что символизирует какую-то идею, человека, предметы.*

*А, что символизирует тебя? Какие предметы наиболее ярко отражают твой образ жизни, интересы, планы?*

*Попробуй создать свою собственную эмблему»*

После изготовления эмблемы:

- рассмотрите её вместе с ребёнком;
- пусть он расскажет, почему изобразил именно эти предметы;
- понравилось ли ему то, как он воплотил задуманное?

**Примечание:** Так же можно предложить ребёнку создать герб вашей семьи. Это задание лучше выполнять совместно с ним. Расскажите об истории вашего рода, если есть фотографии – покажите их. Спросите, что бы он хотел изобразить на гербе, и поделитесь своими замыслами. Постарайтесь найти то общее решение, которое бы наиболее полно отражало ваше с ним видение герба.

### **Упражнение «Ладонка»**

**Цель:** определить текущее состояние, выявить потребности

**Материалы:** восковые мелки, бумага формат А4.

Разместить на листе свою левую ладонь и обведи ее. Раскрась изображение так, как ты видишь сейчас свое настроение. Далее ведется обсуждение рисунка. Можно задавать вопросы: какие чувства у тебя вызывает рисунок, в какой части рисунка их больше, что говорит тебе ладонка. Затем можно предложить нарисовать ладонь желаемого настроения и ладоши шагов к ней.

**Примечания:** если ребенок отказывается обводить ладонь, то можно использовать рисунок в круге.

### **Упражнение «Мое состояние»**

**Цель:** развивать способность анализировать свое внутреннее состояние, учиться менять его.

**Материалы:** бумага, любой графический материал на выбор.

Закрой глаза, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточься на своем состоянии, если будут приходить образы, то просто наблюдай за ними. А теперь открой глаза и попробуй нарисовать свое состояние. Это могут быть просто цвета и линии или образы.

Посмотри на свой рисунок. Если он тебе нравится, дарит покой, то сохрани его и люби, когда захочется развеселиться, если рисунок тебе не нравится, то попробуй изменить его так, чтобы он дарил тебе приятные чувства.

**Примечания:** упражнение пройдет лучше, если ребенок уже знаком с эмоциями, внимательно следите за состоянием ребенка во время выполнения, помните, что здесь важен процесс, а не результат...

### **Игра-развлечение «Сладкая парочка» (5-7 лет).**

**Цель:** преодоление внутренних зажимов, развитие коммуникативных навыков.

Из белой бумаги вырезаются трафареты кошки и собаки так, чтобы у каждого была пара, а пары отличаются формой туловища, мордочек, хвостов, ушей, лапок и т. д. Дети тоже разбиваются на пары. Им дают по одному трафарету. Проявляя внимание, наблюдательность и быстроту, дети ищут свою пару. Затем, получив по 3 разноцветных карандаша, каждая пара старается аккуратнее, быстрее разукрасить одинаково свои трафареты.

### **Упражнение «Необычный хор» (4-7 лет).**

**Цель:** эмоциональная разрядка, снятие напряжения.

Ведущий разделяет детей на 2 команды: одни — «кошки», другие — «собаки». «Кошек» просят попеть по-кошачьи: «Мяу, мяу» на мотив «Мы едем, едем, едем в далекие края...», «собаки» по команде тоже вступают в хор, но на своем языке — «Гав, гав!». Песня получается очень веселая!

### **Коллективный рисунок «На долгую память» (5-7 лет).**

**Цель.** Развивать умение понимать себя и других, снять психическое напряжение, создавать возможности для самовыражения, учить совместной, продуктивной деятельности.

**Материал.** Лист бумаги (формат А3), краски, карандаши.

На одном листе бумаги дети все вместе рисуют одну кошку (кто голову, кто туловище, кто лапы, кто хвост и т. д.), а на другом листе — собаку.

### **Рисование картины из шариков «Орбиз» (4-7 лет)**

**Цель:** формирование чувства уверенности в себе, снятие излишнего мышечного напряжения.

**Материал:** гидрогелиевые шарики «Орбиз», ткань любого цвета без рисунка и с рисунком.

На полу или столе расстилается светлая ткань или простынь, придумывается с ребенком сюжет или фигура, шаблон. Создается картина, вместо красок используются шарики орбиз.

#### **Коллаж «Твоя картина» (4-7).**

**Цель:** развитие уверенности в себе, творчества, воображения, снятие психологического напряжения, мелкой моторики.

**Материал:** газеты, журналы, фотографии разной тематики.

Ребенку индивидуально или в группе предлагается создать картину с использованием журнальных вырезок на заданную тему: «Чудо дерево», «Улица полна неожиданностей». Тематика коллажей выбирается по желанию детей или в зависимости от темы занятия с педагогом-психологом.

Вырезание предметов может быть асимметричного строения, с криволинейными контурами, со сложными очертаниями или простыми.

**Вариант:** детям предлагаются вырезанные заготовки, на определенную тему и дети составляют портрет или другую композицию.

#### **Арт-терапевтическая игра «На полянке»**

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материалы:** бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

**Методика проведения:** Педагог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».

После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

**Примечания:** Если в вашем детском саду практикуется песочная терапия, то с детьми можно поиграть в следующие игры (если же нет, то воспользуйтесь имеющимися у вас игрушками).

#### **Арт-терапевтическое занятие «Рисунок глиной»**

**Возраст детей:** 3-4 года.

**Цель:** Снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие воображения.

**Материалы:** Жидкая глина, большой лист бумаги (оргстекло).

**Методика проведения:** Предложить ребенку окунать пальчики в глину и рисовать по бумаге.

**Примечания:** Регулируя консистенцию глины, можно работать с совершенствованием механизмов саморегуляции.

Для ввода ребенка в работу используем стихотворение:

Ручки в глину окуну,

Лист к ладошке приложу.

След остался от руки

— Так рисуют малыши.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Семья»**

**Возраст детей:** 4-5 лет.

**Цель:** Выявление эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями, исследование особенностей взаимодействия ребенка с миром.

**Материалы:** Шаблоны фигур (женской, мужской, детской), краски, кисточки, емкость с водой.

**Методика проведения:** Ребенка просят раскрасить шаблоны фигур, при желании прокомментировать свою работу.

### **Игра «Прогони злость»**

**Возраст:** 5-7 лет

**Цель:** способствует снижению напряжения, дает ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние агрессии у детей.

**Материалы:** бумага, кисти, краски.

Педагог-психолог: «А сейчас я научу вас некоторым приемам, которые помогут вам в дальнейшем прогонять свою злость. Возьмите краски и раскрасьте белый лист бумаги в любой цвет который вам нравится и представьте, (пока краска сохнет, давайте вспомним что такое злость?) что вы на кого-то очень злитесь (делает паузу).

А теперь скомкайте бумагу с силой и бросьте ее в сторону». Дети выполняют задание, а педагог следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая бумагу. Дети не должны кидать комки друг в друга. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.

### **«Хочу быть счастливым»**

**Возраст:** 5-7 лет

**Цель:** способствует развитию самоуважения ребенка, уверенности в будущем, позитивного отношения к окружающему.

**Материалы:** бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

Расскажите детям сказку:

В одном лесу жила маленькая белочка. Она очень хотела вырасти счастливой и поэтому волновалась и спрашивала маму:

- А я буду счастливой?

Хочу быть счастливым

Маме хотелось, чтобы ее девочка была счастлива, но она всегда отвечала:

- Не знаю, белочка.

- А кто же знает? – спрашивала любопытная дочка.

- Может быть знает солнышко, или небо, или ветер. Они высоко, им многое видно, у них надо спросить.

Тогда белочка решила сама узнать у солнца, неба и ветра, будет ли она счастливой. Смелая белочка забралась на самую высокую сосну в лесу и оттуда громко закричала:

- Небо! Ветер! Солнышко! Я хочу быть счастливой!

И зашумел ветер, и загромыхало небо, и улыбнулось солнышко:

- Если хочешь быть счастливой, значит — будешь счастливой.

Когда дети прослушают сказку, нужно ее разыграть в лицах. Каждый забирается на стул (по очереди) и громко кричит:

- Небо! Ветер! Солнышко! Я хочу быть счастливой!

А все ему отвечают:

- Если хочешь быть счастливым, значит — будешь счастливым.

«Хочу быть счастливым» в конце сказки нарисовать свою картину счастья, либо «сделать коллаж счастья»

## **"Цветок"**

**Возраст: 5-7 лет**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материалы:** бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

Примечания: важно закончить упражнение на положительном настроении, если ребенок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

## **«Рисуем музыкальные картинки»**

**Возраст: 4-7 лет**

**Цель:** развитие воображения, снятие эмоционального напряжения.

**Материалы:** бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

Включаем музыку. На листе бумаги рисуем разноцветные фигуры, которые ассоциируются с музыкой.

### **Упражнения арт-терапии с глиной, тестом или пластилином.**

#### **«Вылепите свою проблему»**

**Цель:** преодоление тревожности

**Возраст:** дети старшего дошкольного возраста.

**Материал:** глина, пластилин, тесто.

**Описание метода:** «Вылепите свою проблему», «Поговорите» с ней, высказав ей всё, что хотите, трансформируйте её (можно очень грубо) в то, что захотите. Сделайте отпечаток своей руки, ступни, разных предметов. Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала. Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно

#### **Рисование на воздушном шаре «Трансформация страха»**

**Цель:** коррекция страхов, тревожности, развитие воображения

**Возраст:** с 5 лет и старше.

**Материал:** воздушный шар, гуашь, жидкое мыло, кисточки 10 мм и 5 мм, скотч, ленточка, цветная бумага, клей ПВА, разноцветный скотч или самоклеющаяся бумага.

**Описание метода:** надутый однотонный шарик прикрепляется скотчем к столу. Кисточки для работы надо выбирать максимально мягкие, чтобы ребенок неосторожным движением не лопнул шарик, ширина кистей должна быть от 10 мм – для крупных деталей, 5 мм – для прорисовки контуров и мелочей. Для того чтобы краски хорошо наносились необходимо гуашь смешать с жидким мылом.

Педагог-психолог рассказывает ребенку, что свой страх можно изобразить на воздушном шаре. Ребенок выбирает воздушный шар любого оттенка. Надувая его, психолог спрашивает у ребенка, какого размера его страх. Если ребенок говорит, что страх его большой, то желательно надуть его максимально. Ребёнок может надуть шар сам или с помощью насоса, мысленно представляя, что страх останется внутри шара. Нарисовав страх и взяв его в руки, ребенок выходя на улицу, выпускает его со словами: «Шар воздушный, улетай, страх с собою забирай».

#### **Рисования пеной для бритья**

**Цель:** преодоление тревожности

**Возраст:** дети старшего дошкольного возраста.

**Материал:** пена для бритья, гуашь, акварельные краски, плоская тарелка для смешивания пены для бритья и красок, бумага, скребок, пипетка, кисточки, клей ПВА.

##### **Способ 1**

Равномерным толстым слоем нанесите пену для бритья на поднос. Смешать краски разных цветов с небольшим количеством воды, чтобы получился насыщенный раствор. С помощью кисточки или пипетки накапать краску разных цветов на поверхность пены в произвольном порядке.

Кисточкой или палочкой красиво размазать краску по поверхности, чтобы она образовывала причудливые зигзаги, волнистые линии и т. п.

Необходимо лист бумаги аккуратно приложить к поверхности получившейся узорчатой пены. Соскрести всю пену с листа бумаги. Для этих целей можно использовать кусок картона

### **Способ 2**

Предварительно лист бумаги намазать клеем ПВА, чтобы пена по мере высыхания приклеилась к листу. Пена накладывается на бумагу и набрызгивается красками. По необходимости перемешать краску и пену. Работа сохнет 30 мин и более.

### **Упражнения с чернильными пятнами**

**Цель:** преодоление тревожности

**Возраст:** дети старшего дошкольного возраста.

**Материал:** чернила, гуашь, бумага.

Возьмите чернила, жидко разведённую гуашь и капните этим посередине плотного листа ватманской бумаги. Затем сложите бумагу пополам и прижмите сложенные части друг к другу, аккуратно разглаживая их. Разверните лист бумаги. Вы увидите очень красивый, симметричный абстрактный рисунок. Сделайте серию таких «пятен Роршаха», используя разные цвета, а затем попытайтесь описать свои рисунки, дав каждому из них название и характеристику.

### **Упражнение «Облака и лужи, похожие на животных»**

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Цель:** развивать у детей возникает чувство своей «умелости», состоятельности, способности выполнить задачу, которая вначале казалась непреодолимой.

**Материал:** краски, кисти, емкости с водой, бумага.

#### **Методика проведения:**

Проводится предварительная беседа о том, что наша фантазия может совершить волшебство: неживое и неинтересное превратить в живое и необыкновенное. Дети вспоминают, какие образы им удавалось увидеть в пятнах, ковровых узорах, в контурах больших камней, луж, в облаках.

Потом взрослый предлагает нарисовать «облако, похожее на кота» или «лужу, похожую на поросенка». Если детей возникли трудности («Не умею», немое оцепенение над листом бумаги) нужно подбодрить их, напомнив, что мы рисуем не самого поросенка, а всего, лишь лужу, похожую по форме на поросенка.

Упражнение затруднено тем, что приходится работать красками. Дети не любят работать красками и всегда, если им разрешить, предпочитают фломастер или карандаши. Они мыслят линией, а не пятном. Даже там, где им хочется применить цвет, они сначала рисуют контур, а потом уже закрашивают его.

### **Упражнение «Игра наоборот»**

**Возраст детей:**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, боязни быть несовершенным или совершить ошибку.

**Материал:** ватман, различные картинки, вырезанные из журналов, клей.

**Методика проведения:**

Предложите детям сделать большую картину. Тему они могут придумать самостоятельно, а можно работать, не привязываясь к конкретному сюжету.

Обозначьте правила игры: нужно наклеивать картинки на ватман, выполняя инструкции взрослого с точностью до наоборот. Например, взрослый диктует: наклейте пальму в центр, а ребенок, согласно правилам упражнения делает все наоборот, должен приклеить ее в любое другое место.

Эта техника обычно очень веселит детей — им нравится, когда можно специально нарушать правила, которые они всегда привыкли соблюдать — они знают, что сделают все не так, как было сказано и им ничего за это не будет. Таким образом, ребенок получает новый опыт, пробует себя в нем и для него повышаются шансы, что в реальной ситуации, он не станет так тревожиться, когда случайно сделает ошибку или захочет поступить по-своему.

### **Упражнение «Скульптура»**

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Цель:** коррекция тревожности, развитие воображения.

**Материал:** пена для бритья, гуашь, плотная бумага, кисточки.

**Методика проведения:**

Ребенок, выдавливая пену, создает объемную скульптуру на плотной бумаге. Психолог предлагает увидеть, на что или на кого похожа скульптура. Используя краски, ребенок раскрашивает ее.

Если ребенок увидел, что-то страшное и не красивое, то можно «долепить» скульптуру, добавив пены и использовать более яркие краски.

Психолог предлагает рассказать о получившейся скульптуре.

### **Упражнение «Разговор с руками»**

**Возраст детей:** 5 - 7 лет.

**Цель:** формирование уверенности в себе, развитие позитивного самовосприятия, отреагирование эмоций, развитие коммуникативных навыков.

**Материал:** цветные карандаши, восковые мелки, краски, лист бумаги.

**Методика проведения:**

Взрослый предлагает ребенку обвести контур ладошек, а затем «оживить» их: нарисовать им лица (глазки, ротик, носик и т.д.), можно раскрасить пальчики цветными карандашами. Затем взрослый начинает

разговор с пальчиками, спрашивая их об их привычках и привязанностях, о том, что они любят и чего не любят. Отвечать может ребенок, но если он молчит, то взрослый сам отвечает за пальчики, рассказывая о том, какие они хорошие, как много они умеют. Потом взрослый говорит: «Но пальчики иногда не слушаются своего хозяина», - и предлагает заключить с непослушными пальчиками «договор», что они, например, в течение 2-3 дней будут делать только хорошее: здороваться, рисовать, играть, помогать хозяину одеваться и раздеваться.

После того, как ребенок вступает в игру, через оговоренный промежуток времени повторяют рисование с ним, похвалив пальчики и их хозяина, а также предложив больший срок действия «договора».

Примерный список задаваемых вопросов:

1. Как их зовут?
2. Сколько им лет?
3. Где они находятся?
4. Что они видят вокруг себя?
5. Есть ли кто-нибудь рядом?
6. Кто это?
7. Что они говорят пальчикам?
8. Что они отвечают?
9. Слышат ли они какие-нибудь другие звуки?
10. Может быть, они чувствуют какие-то запахи или ощущают что-то на вкус?
11. Может быть, они испытывают физические ощущения или эмоции?
12. Кто из них главный?
13. Кто из них помогает друг другу?
14. Кто из них борется друг с другом?
15. Кто из них слабее?
16. Кто сильнее?
17. Любят ли они ходить в детский сад?
18. Что их больше всего обижает? (важно «что», а не «кто»)
19. За что их ругают?
20. Что они делают, когда им плохо?
21. Какое их любимое блюдо?
22. Чтобы они хотели, чтобы им подарили?
23. Что они больше всего любят?
24. Как они относятся к своей маме, папе?
25. Что им сейчас больше всего хочется?
26. Что им сейчас больше всего хочется сделать?
27. Что пальчики хотят, чтобы сделал взрослый (психолог)?

### **Упражнение «Остров спокойствия»**

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Цель:** снижение уровня тревожности, стимуляция развития творческих способностей детей.

**Материал:** не требуется.

#### **Методика проведения:**

Детям предлагается внимательно рассмотреть репродукции полотен великих художников, под музыкальное сопровождение.

После этого психолог просит детей пофантазировать на тему Страны, где всегда спокойно. («Остров спокойствия», «Прекрасное далеко»). Затем совместно сочиняется маленькая сказка. Главное в процессе сочинения сказки – концентрация внимания детей на атмосфере спокойствия, хороши и юмор, шутки, пародии. Сочинять сказку можно по очереди (абзац за абзацем или фраза за фразой).

Дети отвлекаются от тревожных мыслей, создается непринужденная (как правило, жизнерадостная и спокойная) атмосфера. Если дети испытывают затруднения в описании «Острова» («Страны спокойствия») – можно предложить представить, что рассматриваемые ранее картины являются его изображением.

### **Упражнение «Фототерапия»**

**Возраст детей:** 3-7 лет.

**Цель:** гармонизация эмоционального состояния.

**Материал:** фотофильм, аудиозапись мелодичной музыки, техническое оборудование для воспроизведения фотофильма и музыки.

#### **Методика проведения:**

Звучит тихая, мелодичная музыка, настраивающая на то, чтобы почувствовать нежность, удивление и восхищение миром живой природы, а на большом экране крупным планом — застывшее чудо. Это может быть цветок ромашки, где виден каждый стебелек, каждая капелька росы на листках, желтая сердцевина, словно яркое солнце и зелено-голубая стрекоза с прозрачными, будто из слюды, крылышками, у которой, оказывается, есть маленькие крапинки вокруг огромных выпуклых фасетчатых глаз и различим каждый ее усик...

Красота заполняет все пространство, она проникает в детские сердца. Обычно глаз не замечает таких чудесных деталей в природе, ведь цветок или насекомое слишком малы. Увидеть сокровенную «тайну» помогает запечатленное мгновение — снимок.

Непосредственно просмотр фотофильма занимает 10-15 минут. Каждый слайд экспонируется на экране 10-15 секунд и сопровождается мелодией.

Очень часто дети просят показать фильм еще раз и остановить тот или иной кадр, подойти к экрану и внимательно, уже с близкого расстояния, хорошо его рассмотреть, а затем придумать и рассказать или же написать сказку о заинтересовавшем объекте.

Данное упражнение можно проводить в детско-родительской группе. Детям и их родителям продемонстрировать фотофильм (это может быть видеоряд с изображениями растений, животных и насекомых, сопровождаемый музыкальной композицией). После просмотра фильма родителям и детям предложить разойтись в разные помещения. Детям можно предложить нарисовать то, что больше всего понравилось при просмотре фотофильма. Родителям – нарисовать тот объект, который, по их мнению, мог бы понравиться их ребенку. Соединить подгруппы, когда дети и родители закончат выполнение задания. Сравнить рисунки родителей и их детей (зачастую выявляется, что родители в основном не угадали, какие объекты понравились их детям). Затем предложить детям придумать сказку о персонаже своего рисунка и объяснить своим родителям, почему ими был выбран тот или иной объект.

### **Техника «Рисунок акварелью на воде»**

**Возраст детей: 5-7 лет.**

**Цель:** повышение самооценки и уверенности в себе, снижение тревожности.

**Материал:** кисти, акварель, вода в глубокой посуде (миска пластиковая белого цвета или прозрачная), белый лист бумаги (А-2) под посуду), небольшое стекло.

#### **Методика проведения:**

Каждому ребёнку предлагается обратить внимание на акварель в коробке, рассмотреть цвета, выбрать толщину кисти, рассмотреть воду (вода налита в посуду почти до края, посуда стоит на листе бумаги – светлый фон вокруг воды).

1. Прислушайся к себе и почувствуй свое состояние, эмоции.
2. Удобно расположи свое тело на стуле.
3. Обрати внимание на цвет акварели, какой цвет «зовет» к тому цвету прикасаемся кистью.
4. Медленно начинай оставлять точки на воде и наблюдай за тем, что происходит с краской. Наблюдай за собой.
5. Когда кисть начнет рисовать по воде – позволь ей это, и наблюдай за процессом. Отследи, как изменилось твое состояние, эмоции.
6. Если захочешь – поменяй цвет краски.
7. Возьми кисть в не «ведущую» руку и рисуй дальше. Наблюдай за собой.
8. Можно взять вторую кисть и рисовать обеими руками. Наблюдай за собой. Будь в процессе.
9. Подумай – что происходит с результатом – твои рисунки на воде где они, что с ними происходит и как тебе с этим процессом?
10. Если очень хочется – можно начать рисовать на самой посуде и на листе бумаги (снижается тревога, появляется жесткий «результат действия: рисунок не исчезает).

11. Для того чтобы вода стала прозрачной – необходимо ждать, пока осядет краска (свойства акварели). В редких случаях можно сменить воду.

Наложите на стекло кусочки краски разных цветов, переверните стекло на бумагу так, чтобы оставить им пятна разной формы и размера.

Действие производите до полного заполнения листа цветовыми пятнами.

### **Упражнение «Покажи того, кого боишься»**

**Возраст детей: 6-7 лет.**

**Цель:** формирование навыков совладания со своим волнением и тревожащим состоянием в ситуациях, вызывающих напряжение.

**Материал:** игрушки.

**Методика проведения:**

Расспросите ребенка, в какой ситуации он почти всегда ощущает себя беспокойно. Например, вы слышали следующее: хотя воспитатель никогда не вел себя грубо по отношению к нему, он все равно сильно волнуется, когда отвечает на занятия или остается один на один с педагогом.

Предложите ребенку разыграть такую сценку. Пусть он выберет игрушку, которая будет играть его роль. Сам же он должен перевоплотиться в воспитателя и начать типичные для ситуации разговоры или действия. Когда наступает очередь игрушки отвечать, то ребенок должен озвучить игрушку, взяв ее в руки и двигая в соответствии со сценарием. Сценка может длиться столько, сколько хочется ребенку.

Если же, напротив, вы видите, что действие зашло в тупик, то можете сыграть экспромтом за других персонажей, например за, случайно заглянувшего педагога или за другого ребенка. Главное – своими действиями поддержать игру, возможно, придать ей более глубокий смысл.

После окончания сценки побеседуйте с ребенком. Узнайте, как он чувствовал себя в роли воспитателя. Чего он хотел от ребенка? Что радовало воспитателя, что огорчало? Боялся ли чего-нибудь сам воспитатель?

Вы можете взять на себя роль ребенка в вышеописанном сюжете. И тревожиться в этой роли изо всех сил! Так ребенок сможет со стороны увидеть нелепость таких волнений и узнает, что чувствует воспитатель, когда перед ним такой ребенок.

### **Упражнение «Страшилище»**

**Возраст детей: 6-7 лет.**

**Цель:** формирование внутреннего ощущения силы и гармонии.

**Материал:** не требуется

**Методика проведения:**

Упражнение проводится индивидуально. Ребенка просят закрыть глаза и послушать сказку.

Жила – была девочка (мальчик, в зависимости от пола ребенка). И все у нее было хорошо до тех пор, пока в ее жизни не появилось самое настоящее

«страшилище». Оно подкралось к ней неожиданно да так, что она не успела даже как следует подготовиться к встрече с ним, растерялась и не нашла сил возразить ему. Девочка очень испугалась и дала себе слово: отныне обходить стороной это «страшилище». Но чем больше она старалась избегать его, тем чаще оно встречалось на ее пути.

В конце концов, она так устала от своего страха, что решила сама выйти к нему на встречу и раз и навсегда выяснить их отношения: взглянуть открыто ему в глаза, а дальше будь что будет... Как решила – так и сделала. Вышла из дома и стала звать свое «страшилище», что есть мочи...

Но оно молчало и даже носа своего не показывало почему-то! Зато на ее зов откликнулась мудрая Фея, коснулась ее своей рукой (в этот момент обязательно дотроньтесь до ребенка рукой) и сказала: «Вот, чувствуешь, какой ты, можешь быть сильной! А чтобы ты была такой всегда, когда захочешь, я передам тебе часть моей силы и надежности. Отныне всякий раз, встречая на своем пути «страшилище», ты будешь излучать всем своим телом мое невидимое сияние, которое испепелит все замыслы твоих врагов, сделает их слабыми и безвольными. Ступай и помни, что все, что тебе надо, теперь есть внутри тебя!» И девочка пошла. Много ей потом в жизни встречалось плохого и злого, но все это проходило мимо нее видимо, чувствовало, какая теперь у нее есть сила!

### **Упражнение «Оригами «Птица радости»**

**Возраст детей: 6-7 лет.**

**Цель:** развитие у детей позитивной самооценки, веры в свои возможности, творческих способностей.

**Материал:** бумага, цветные карандаши, фломастеры, ватман.

**Методика проведения:**

Психолог беседует с детьми: «Что происходит с нами, когда нам хорошо, здорово, когда мы счастливы и нам говорят хорошие слова? У нас словно вырастают крылья! Так давайте сделаем свою птицу радости, счастья и удачи!»

Все делают из бумаги фигурку птицы и раскрашивают её.

Далее детям предлагается подумать и создать на ватмане общий мир под названием «Небо» для своих птиц и придумать небольшой рассказ про свою птицу. Затем все обсуждают, что получилось и как это делалось.

### **Упражнение «Что я вижу в темноте»**

**Дети: 6-7 лет**

**Цель:** коррекция страха темноты.

Психолог предлагает детям вспомнить свои ощущения, перед тем как они засыпают. Рассказав о своем состоянии, детям предлагается нарисовать гелем то или что они видят в темноте. Используя краски или карандаши, дети подрисовывают необходимые детали. Чтобы пугающий образ стал

не страшным можно его изменить, подрисовав улыбку, бантики, подарки. Происходит трансформация страха.

### **Упражнение «Рисунок с закрытыми глазами»**

**Дети:** 6-7 лет

**Цель:** развитие воображения, коррекция страха темноты и тревожности.

Используя «Способ 1», на поднос наносится пена. После того как ребенок накапает краску на пену ребенку предлагается завязать глаза шарфом. С закрытыми глазами ребенок непроизвольно водит кисточкой по поверхности, создавая линии. Если ребенок не хочет завязывать шарф, то можно предложить просто прикрыть глаза.

После того как ребенок откроет глаза можно спросить: «Что изображено на рисунке? Хочется ли еще добавить краски и дорисовать?». Предложить ребенку дать название своему рисунку.

### **Упражнение «Мое настроение»**

**Дети:** 6-7 лет

**Цель:** обогащение эмоциональной сферы, коррекция тревожности, развитие воображения.

Дети рассказывают о своем настроении. На какие цвета похоже оно. Психолог объясняет, что о настроении можно не только рассказать, но и показать и изобразить его. Используя

**Способ 2.** Дети изображают свое настроение и внутренне эмоциональное состояние. Если кто – то из детей изобразил плохое настроение, используя мрачные цвета, предлагается подумать, что необходимо для того, чтобы настроение улучшилось. Затем предложить добавить ярких капель в виде конфетти. Либо изобразить настроение на новом листе. Главное, чтобы ребенок получил заряд положительных эмоций.

### **Упражнение «Ночной город»**

**Дети:** 6-7 лет

**Цель:** коррекция страха темноты.

Дети рисуют на выбранном картоне карандашами изображение ночного города. Для того чтобы ночной город стал ярким и красивым психолог предлагает преобразить его, используя цветную соль.

**Материал:** воздушный шар, гуашь, мыло, кисточки, скотч.

Надутый однотонный шарик прикрепляется скотчем к столу. Кисточки для работы надо выбирать максимально мягкие, чтобы дети неосторожным движением не лопнули шарик. Ширина их должна быть от 10 мм – для крупных деталей, 5 мм – для прорисовки контуров и мелочей. Для того чтобы краски хорошо наносились необходимо гуашь смешать с жидким мылом.

### **Упражнение «Отпускаем страх»** (Рисование на воздушном шаре)

**Возраст:** 5-7 лет

**Цель:** коррекция страхов, тревожности, развитие воображения.

**Материал:** воздушный шар, гуашь, мыло, кисточки, скотч.

Надутый однотонный шарик прикрепляется скотчем к столу. Кисточки для работы надо выбирать максимально мягкие, чтобы дети неосторожным движением не лопнули шарик. Ширина их должна быть от 10 мм – для крупных деталей, 5 мм – для прорисовки контуров и мелочей. Для того чтобы краски хорошо наносились необходимо гуашь смешать с жидким мылом.

Психолог рассказывает детям, что свой страх можно изобразить на воздушном шаре. Ребенок выбирает воздушный шар любого оттенка. Надувая его психолог спрашивает у ребенка, какого размера его страх. Если ребенок говорит, что страх его большой, то желательно надуть его максимально. Ребёнок может надуть шар сам или с помощью насоса, мысленно представляя, что страх останется внутри шара. Нарисовав страх и взяв его в руки, ребенок выходит на улицу и выпускает его со словами: «Шар воздушный, улетай, страх с собой забирай».

### **Упражнение «Страхи»** (Рисование на клеенке)

**Возраст:** 5-7 лет

**Цель:** коррекция страхов, тревожности.

**Материал:** плотная клеенка (прозрачная или цветная), гуашь, жидкое мыло, обойный клей, кисточки, губки. Для того чтобы краски хорошо наносились на клеенку, необходимо гуашь смешать с жидким мылом, либо с клеем ПВА. Под прозрачную клеенку ребенок может подложить бумагу любого оттенка (*фон по желанию*).

Психолог предлагает ребенку изобразить свои страхи, объясняя тем, что если вдруг захочется что – то исправить, то это можно сделать легким касанием губки. Ребенок рассказывает о своем страхе, а затем можно:

- подрисовать что-нибудь, чтобы образ стал смешным;
- угостить вкусным, нарисовав конфеты, печенье, колбасу и т. д. ;
- заштриховать его;
- избавиться от страха, смыв водой (*клеенка останется чистой*);
- приручить его.

### **Упражнение «Отпечатки».**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Возраст:** старший дошкольный

**Материалы:** А для этого упражнения вам понадобятся акварельные краски. Обмакивайте пальчики крохи поочерёдно в разные цвета, и пусть он ставит ими отпечатки на бумаге.

Дошкольнику можно предложить, когда краска подсохнет, карандашом дорисовать отпечатки. Какие образы можно создать из них?



### **Упражнение «Волшебники».**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы.

**Материалы:** Трафарет одинаковых фигур, фломастеры, цветные карандаши, краски.

Вначале ребенку предлагаются две совершенно одинаковые фигуры «волшебников». Его задача дорисовать эти фигуры, превратив одну в «доброе», а другую в «злого» волшебника. Для девочек можно заменить «волшебников» на «волшебниц».

Вторая часть задания: ребенок должен сам нарисовать «доброе» и «злого» волшебников, а также придумать, что совершил «злой» волшебник и как его победил «добрый».

Третья часть: изобразить «злого» и «доброе» волшебников через пантомимику, придумать для каждого из них танец.

В группе целесообразно сделать выставку рисунков и обсудить их.

### **Упражнение «Аквариум»**

**Возраст детей:** средний, старший дошкольный

**Цель:** Снятие напряжения, развитие тактильной чувствительности.

**Материал:** пуговицы разного размера, миски с водой.

**Методика проведения:**

В миску кладут 2-3 пуговицы и объясняют ребенку, что это аквариум, а пуговицы – рыбки. После этого предложите ребенку «опустить в аквариум» еще несколько «рыбок». Попросите его закрыть глаза, опустить руку в «аквариум» и найти «рыбок», которые жили в аквариуме изначально.