**Методическая разработка сценария занятия
со школьниками с использованием
методов и приемов сказкотерапии.**

**Тема: *Психокоррекционное занятие, направленное на снижение уровня страхов у младших школьников.***

разработала и провела педагог-психолог МОУ Лицей г. Истры

Мишина Светлана Васильевна

Методическая разработка сценария занятия со школьниками с использованием методов и приемов сказкотерапии.

Тема: Психокоррекционное занятие, направленное на снижение уровня страхов у младших школьников.

Цели занятия:

* использование приема: символический контакт с объектом страха и отреагирование через проигрывание и идентификацию;
* снятие боязни страха через осознание его социальной приемлемости и полезности при помощи методов и приемов сказкотерапии;
* «овладение» страхом через изменение отношения и перестройку взаимодействия с объектом страха;
* развитие воображения, образного и логического мышления, творческих способностей;
* формирование навыков самосознания и развитие рефлексивных способностей;
* обучение общению со сверстниками, сплочение группы.

Форма организации коррекционного занятия: групповая.

Состав группы: 5 – 7 детей, испытывающих различные страхи и тревоги.

Возраст детей: 7-9 лет.

Время проведении занятия: 1,5 часа.

Необходимые материалы: столы, стулья, цветные карандаши, краски, плотная бумага, картон, самодельные маски на плотной бумаге со страшными выражениями лиц, аудиозапись спокойной и веселой музыки, большое легкое покрывало, маски: Баба-Яга (1 шт.), Волк (1 шт.), Заяц (7 шт.)

**I. Вводная часть. Организационный момент.**

***Ритуал приветствия***. (М)

Слова психолога: - Дети, давайте поздороваемся не как люди, а как северные олени. Помните сказку, где добрый северный олень помог девочке найти ее друга?

Дети: - Это «Снежная Королева» и герои Кай и Герда.

Психолог: - А вы знаете, как здороваются северные олени? Они трутся лобиками, плечами, спинками.

Дети невербально приветствуют друг друга. Радуются, оживляются. Наблюдается снятие психического напряжения. Идет мышечное расслабление.

Психолог: - Вам понравилось так здороваться?

Дети: - Понравилось!

Психолог знакомит детей с правилами работы в группе:

* Никого не обижай, никого не унижай!
* Слушай внимательно, относись уважительно!
* Относитесь друг к другу по-доброму!

***Настрой на добро. Упражнение «Спаси птенца»***. (М)

Психолог: - Дети, помните сказку, в которой очень маленькая девочка спасла ласточку?

Дети: - Сказка «Дюймовочка».

Психолог: - Представьте, что на ваших ладошках беспомощный замерзший птенец. Согрейте его, спрячьте в своих ладонях, подышите на него. Приложите ладони к своей груди – поделитесь с птенцом теплом своего сердца, добротой своей души. Птенчик согрелся. Раскройте ладони. Улыбнитесь ему: «Лети, птенчик».

В атмосфере добра начинаем занятие.

**II. Основная часть.**

***Упражнение на основе народной игры-сказки «Волк-волчишка, пусти переночевать»***.(З)[[1]](#footnote-2)

Цель упражнения: двигательная форма отреагирования страха с использованием архетипического потенциала народных игр, снятие избытка возбуждения и торможения, связанных со страхом.

Психолог дает инструкцию, объясняет правила игры.

Один ребенок в маске волка – Волк – сидит в своем доме. Все остальные дети – Зайцы – ходят по лесу. Зайцы долго ходили, устали, им надо отдохнуть. Вдруг видят – избушка Волка. Страшно туда стучаться, но делать нечего. Стучат в дверь к Волку и говорят: «Волк-волчишка, пусти переночевать». Волк отвечает: «Пущу, но только до утра, утром – съем!». Зайцы ложатся спать в доме Волка. Они должны лежать, изображая спящих. Психолог проверяет, чтобы все дети были расслаблены, помогая тем, у кого не получается. Периодически психолог сообщает, сколько осталось до утра. Когда наступает утро, Зайцы вскакивают и бегут в свои домики (стулья). Волк бежит за Зайцами.

Дети смеются и радуются тому, что убежали от волка.

Психолог: - Дети, чему вас научила эта игра-сказка?

Дети: - Быть смелыми. Не бояться. Всегда можно найти выход.

***Игра на основе народной сказки «Пых»***.(З)[[2]](#footnote-3)

Цель: отреагирование архетипически значимых психологических «тем» с привлечением фольклорного материала.

Психолог дает инструкцию, объясняет правила игры.

Один ребенок – Пых, сидит отдельно от всех, «в подвале». Остальные дети – звери, которые сидят в гостях. Они обедают, но вдруг кончается еда. Еда в подвале, а там Пых. Кто не боится Пыха? Один из детей спускается в подвал за едой, несмотря на то что ему не разрешают туда ходить, говоря, что там Пых. Пых пугает его и сажает рядом с собой на стул, накрыв покрывалом («съедает»). После этого, по желанию, идет второй ребенок и т.д., пока не останутся только те, кто не хочет, чтоб их «съели». Надо позволить детям убежать из подвала. Игра проводится шутливо, на эмоциональном подъеме.

Психолог: - Все убежали? Все целы-невредимы?

Дети: - Все! Мы опять нашли выход!

***Сказка о том, как страх помог Мише и Маше. «Мы просто очень боялись за вас»***.(З)[[3]](#footnote-4)

Цель сказки: помощь детям в осознании полезности, относительности, социальной приемлемости страха, в «приручении страха» (перевести борьбу со страхом на его использование и контроль).

Психолог: - А сейчас я расскажу вам современную сказку. Послушайте ребята!

Психолог читает детям сказку:

В одном месте в красивом доме с цветочным садом жила семья: папа, мама и двое детей – Маша и Миша. Папа с мамой очень любили своих детей и гордились ими, но одно их огорчало – оба ребенка очень всего боялись: боялись волка, боялись темноты, боялись остаться без света, боялись остаться одни дома.

Когда они ложились спать, то Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, несмотря на то что был игрушечным, очень громко стрелял. А Маша – саблю из Мишиного рыцарского набора. И каждый раз, засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама каждый раз охала.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и ушли ненадолго в гости к бабушке. «Может быть, они забыли закрыть дверь», – прошептал сестре Миша, потому что вскоре в саду, а затем уже рядом с дверью в коридор послышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шажки. Дети потихоньку приоткрыли дверь и тут же захлопнули. Там ходила большая черная собака с опущенным хвостом. Дети придвинули к двери стулья, коробки и залезли под кровать. Но вдруг страшная мысль пришла к ним: «А мама с папой? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может быть, она бешеная и искусает их?». Дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Потом Миша взял свой пистолет, а Маша саблю. «Я испугаю ее», – сказал Миша. «А я побью ее», – сказала Маша.

Дети разобрали завал около двери и вышли в коридор. Миша загрохотал пистолетом, а Маша застучала саблей по стене, потом по двери. «Пошла вон!» – закричали они хором. И собака выскочила, а дети заперли за ней дверь.

Вскоре пришли родители. Они были очень встревожены. Соседка предупредила, что от их дома бежала большая черная собака. Дети рассказали им все, что было. Родители обрадовались: они гордились такими детьми. «Но как же вам удалось прогнать такую страшную собаку?» – спросили они. А дети отвечали: «Мы просто очень боялись за вас».

Психолог: - Понравилась сказка? Давайте ее попробуем театрализовать?

Под руководством психолога сказка проигрывается всеми детьми в форме небольшого спектакля. Роли распределяются в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

Делается вывод о том, что:

1) все люди боятся чего-либо, бояться не стыдно;

2) страх может быть полезным как самому человеку, так и окружающим.

Дети самостоятельно придумывают ситуации, когда страх мешает, а когда помогает.

Дети отвечают:

- Мне страх мешает скатиться с горы на лыжах.

- А мне страх мешает спать одной в комнате.

- Мне страх мешает хорошо ответить у доски, хотя я знаю стихотворение, но боюсь, что забуду.

Психолог: - Дети, а когда-нибудь вам страх помогал?

Дети: - Нет… Да.

Психолог: - Подумайте, вспомните!

Дети отвечают:

- Я очень боялась контрольной работы, поэтому напряглась, очень-очень старалась и получила «пять».

- А я боялся, что надо мной будут смеяться на физкультуре, поэтому научился прыгать в длину и быстро бегать. Мне страх помог стать спортивным.

***Упражнение «Как заставить страх исчезнуть?»***. (М)

Цель упражнения:

* Сформировать у детей произвольное управление полярностью «страх-веселье»;
* обучить контролю над страхом через отношение к нему.

Вместе с детьми разыгрывается история.

Психолог: - Все гуляют в лесу, вдруг появляется Баба Яга (ребенок в страшной маске).

Психолог спрашивает: «Что можно сделать?»

Следуют ответы детей:

- Убежать.

- Спрятаться.

- Стукнуть.

Психолог: - А как сделать (наколдовать), чтобы Баба-Яга исчезла?

Дети после долгих раздумий: - Надо улыбнуться ей и засмеяться.

Дети улыбаются, смеются – Баба Яга исчезает. Так повторяется несколько раз с разными образами страха (страшными масками).

***Упражнения «Магические» сказочные приемы против страхов***. (М)

Психолог: Дети, давайте придумаем приемы против страха и поделимся ими друг с другом.

Детьми и психологом предлагаются различные приемы по преодолению стресса, тревоги, страха:

* Прием оглушения страха. После рисования страхов, из листочка делается дудочка в которую необходимо подуть изо всей силы – тогда страх оглохнет и перестанет быть страшным (предложение психолога).
* Прием утопления страха. После рисования страха из листочка делается стаканчик в технике оригами, в который наливается вода – пусть страх утонет (предложение психолога).
* Еще один прием утопления. После рисования страха скомкать листочек, намочить водой, снова скомкать – получится мячик, с ним можно поиграть (предложение школьника).
* Прием уничтожения страха. После рисования страха листочек рвется на мелкие кусочки – страх бессилен (предложение школьницы).
* Прием созидания счастья. Превращение страшных рисунков в творческую счастливую композицию (предложение психолог).

Психолог: - Ребята! Давайте все вместе осуществим последний волшебный прием!

***Упражнение по превращению страха «Меняем имидж»***. (М)

Цель упражнения: закрепление достигнутого в предыдущих упражнениях.

Психолог говорит детям: - Мы стали могущественными волшебниками – умеем из страшного делать веселое. Теперь давайте переделаем страшные маски.

На их обратной, чистой стороне дети рисуют веселые, радостные, красивые, добрые маски. Украшают их высокими прическами, бантиками, цветочками, бабочками. Некоторые дети пририсовывают воздушный шарик, конфеты в руках, одевают страшилку в нарядный веселый костюм.

***Упражнение «Изготовление сказочных, волшебных оберегов»***. (А)

 Психолог: - Дети, вы замечали, что в сказках есть такие волшебные предметы, которые помогают героям справиться со злыми чарами, защищают от опасностей? Такие предметы называются обереги. Давайте мы с вами придумаем и сделаем обереги от страха, чтобы они вселяли в нас уверенность и храбрость.

Дети придумывают и изготавливают для себя обереги на шнурке: улыбающиеся солнышки, красивые звездочки, веселые куколки и т.д. Дети с радостью надевают их на шею. У них теперь есть защита в виде оберега.

**III. Заключительная часть.**

***Подведение итогов занятия***.

Психолог: - Ребята, что нового мы с вами сегодня открыли на занятии?

Дети отвечают:

- Страх не страшный!

- Можно победить страх.

- Страх может быть полезным.

- Если дружим, то не боимся, дружба побеждает страх.

***Упражнение «Волшебное заклинание»***.(А)

Психолог: - Мальчики и девочки! Давайте вспомним сказку «Цветик-семицветик»! В этой сказке, чтобы получилось чудо, девочка произносила слова-заклинание. Я с вами поделюсь сказочным заклинанием.

Детям предлагается встать в круг, положить руки на плечи друг другу и сказать вместе с психологом заклинание:

«Раз, два, три, четыре!

Не один я в этом мире!

Я со страхом поборюсь,

Ничего я не боюсь!

***Ритуал прощания «Хоровод счастья»***. (М)

Психолог предлагает детям взяться за руки, двигаться по кругу под приятную классическую музыку и мысленно передавать друг другу ощущение счастья и спокойствия…

Психолог: «Всем, всем, всем до свидания!»

1. Хухлаева О.В. «Основы психологического консультирования и психологической коррекции», «Академи» - М., 2001. [↑](#footnote-ref-2)
2. Хухлаева О.В. «Основы психологического консультирования и психологической коррекции», «Академи» - М., 2001. [↑](#footnote-ref-3)
3. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе», «Генезис» - М., 2011. [↑](#footnote-ref-4)