Тема: Гармонизация психоэмоционального состояния.

Возраст детей: 9 класс.

Занятие поможет узнать, бывают ли у ребенка кошмары во время сна, выявить тревожных детей в группе и спланировать профилактическую работу.

ДЛЯ КОГО, ЗАЧЕМ И КАК

Участники: один ребенок или несколько детей.

Цель: выявить тревожность у детей и наметить пути коррекции.

Задача: выявить наличие часто повторяющихся тревожных, страшных снов.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А4 с нарисованным шаблоном зонтика; ножницы, цветная бумага, цветные карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисточки, баночка с водой, салфетки.

Продолжительность: 35-40 минут.

Педагог-психолог: Когда я была маленькой, такой, как вы сейчас, моя бабушка Таня однажды рассказала нам с братом одну сказку. Мой брат сказал, что это выдумка, фантазия, а я решила, что правда. Сегодня я хочу тебе рассказать эту сказку, а ты сам(а) реши, выдумка это или правда.

Сядь удобно и послушай эту историю.

10 мин Сказка «Волшебник снов»

Педагог-психолог: Говорят, что на луне живет очень добрый человечек, которого зовут При-Ра-До-Лу. Его полное имя – Приносящий Радость, Добро, Любовь. У этого лунного человечка есть много разноцветных зонтиков: белых, красных, желтых, голубых, синих, фиолетовых, зеленых, оранжевых, коричневых, серых и даже черных.

Рассказывают, что когда наступает ночь и на небе загораются звезды и появляется луна, При-Ра-До-Лу просыпается, берет все свои зонтики и по лунной лестнице спускается на землю. На земле при свете луны и даже в темноте и в плохую погоду он гуляет по крышам домов, больших и маленьких. Гуляя по крышам, он заглядывает в каждую квартиру, в каждый дом. Если При-Ра-До-Лу видит, что там кто-нибудь спит, взрослый человек или ребенок, он заходит в эту комнату и раскрывает над спящим человеком один из своих зонтиков. Он делает это потому, что хочет, чтобы люди во сне видели красивые сказочные сны.

Если При-Ра-До-Лу раскрывает над ребенком желтый зонтик, то этому ребенку снятся солнечные, радостные сны. Если голубой, ему снятся хорошие сны про небо, реку, море. Если оранжевый или золотой, снятся сказочные, волшебные сны. Но если же При-Ра-До-Лу по своему недосмотру раскрывает над ребенком черный, коричневый, серый зонтик, то ребенку снятся плохие, страшные сны, могут сниться даже ужасы. Если же При-Ра-До-Лу по какой-то причине не раскрывает на ребенком или взрослым человеком свои зонтики, то в эту ночь людям сны не снятся.

Вопросы для обсуждения:

Какой зонтик При-Ра-До-Лу чаще всего раскрывает над тобой? Цветной, яркий или черный, а может быть, серый или коричневый?

Какие сны чаще всего тебе снятся, хорошие или плохие?

7 мин Задание

Дайте ребенку (детям) листы бумаги с нарисованными на них простым карандашом зонтиками.

Педагог-психолог: Перед тобой лежит чистый, безликий зонтик, раскрась его тем цветом, который соответствует твоим снам.

Если тебе часто снятся страшные, плохие сны закрась зонтик черным или коричневым цветом, если грустные – серым, если хорошие, радостные – розовым, голубым, если сказочные – оранжевым или другим красивым цветом, который соответствует твоему сну.

Если тебе иногда снятся хорошие сны, а иногда плохие, то раскрась зонтик в разные цвета. Например, одна долька зонтика (покажите на макете дольку зонтика) –

желтая или голубая, а вторая черная или коричневая, третья, например, голубая или серая, а четвертая зеленая или синяя. Раскрась свой зонтик так, чтобы цвета зонтика соответствовали всем твоим снам – в зависимости от того, какие сны тебе чаще снятся: хорошие или плохие.

15 мин Беседа по рисункам

После того как ребенок раскрасит зонтик, проведите с ним беседу. Если детей несколько, проведите беседу с каждым ребенком.

Вопросы, если зонтик однотонный:

Почему твой зонтик такого цвета?

Что тебе снится, когда При-Ра-До-Лу раскрывает над тобой зонтик этого цвета?

Как часто тебе снятся такие сны?

Снятся ли тебе другие сны?

Что тебе снится еще? Как часто?

Вопросы, если зонтик цветной:

Почему твой зонтик такой разноцветный?

Какие сны тебе снятся, если При-Ра-До-Лу раскрывает над тобой синий зонтик?

Покажите на синюю дольку зонтика.

А желтый? А когда черный?

Какой из этих зонтиков При-Ра-До-Лу чаще всего над тобой раскрывает?

Задайте дополнительные вопросы детям, у которых в зонтиках присутствуют черные, серые, коричневые или другие темные цвета:

Что ты чувствуешь, когда тебе снятся страшные сны (плохие, грустные)?

Что ты делаешь после того, как проснешься?

Кому ты рассказываешь о своих плохих снах?

Кто тебе помогает в эту страшную для тебя минуту? Как?

Придумываешь ли ты про свои страшные сны сказки с хорошим, смешным концом?

Подытожьте разговор о зонтиках с таким ребенком:

Педагог-психолог: Мы с тобой еще раз встретимся, и я научу тебя придумывать веселые или смешные сказки, истории про твои плохие сны. И тогда они перестанут быть страшными.

10 мин Завершение занятия

Предложите ребенку (детям) еще раз посмотреть на свои зонтики и задайте вопросы.

Вопросы для обсуждения:

Тебе нравится твой зонтик?

Что не нравится?

Хотел бы ты что-то дополнить или изменить?

Если дети проявляют желание что-то изменить, исправить, скажите:

Педагог-психолог: Сделайте с зонтиками то, что вам хочется. Можно дорисовывать, перерисовывать, перекрашивать, изменять, так как вам хочется!

После того как дети что-то изменили в рисунках, снова задайте каждому ребенку вопрос:

«А теперь тебе нравится твой зонтик?»

Особое внимание обратите на детей, у которых в рисунках присутствуют черные и темные цвета. Обсудите это с ними.

Вопросы для обсуждения:

Тебе нравится твой зонтик?

Почему не нравится?

Что бы ты хотел с ним сделать?

Что бы ты хотел изменить, исправить в своем зонтике?

Я правильно понимаю, ты хочешь убрать черную дольку?

А как бы ты хотел это сделать?

Если ребенок хочет закрасить весь зонтик или одну дольку, предложите на выбор краски, фломастеры, цветные мелки, кусочки цветной бумаги светлых и ярких тонов.

Педагог-психолог: Чем ты будешь закрашивать красками, фломастерами, цветными мелками, или же ты хочешь с помощью цветной бумаги сделать аппликацию?

Если ребенок хочет порвать, выбросить «плохой зонтик», разрешите это ему.

Педагог-психолог: Сделай с зонтиком то, что тебе хочется!

После того как ребенок совершит желаемое, то есть порвет «плохой зонтик», дайте ему новый зонтик.

Педагог-психолог: Закрась этот зонтик в те цвета, которые помогут тебе увидеть хорошие, добрые, радостные сны.

Когда ребенок закончит работу, спросите его мнение о новом зонтике.

Вопросы для обсуждения:

А теперь тебе нравится твой зонтик?

Хотел бы ты с ним еще что-нибудь сделать?

Если ребенок говорит, что он хочет еще что-то дорисовать или перекрасить, снова предложите ему сделать, то, что ему хочется.

Поступайте так до тех пор, пока ребенок не скажет, что зонтик ему нравится и больше он ничего менять не хочет.