

Конспект занятия

«Коррекция страхов и тревожности с помощью метода сказкотерапии»

Педагог-психолог: Рамазанова Тамара

Возрастная группа: 5-7 лет (старший дошкольный возраст)

Форма проведения: игровое занятие с элементами сказкотерапии

1. Цели занятия

- **Эмоциональная разрядка:** Создать безопасное пространство для вербализации и подавления детских страхов через проживание сказочных ситуаций.
- **Коррекция тревожности:** Снизить уровень ситуативной и личностной тревожности путем формирования у детей навыка борьбы со страхом.
- **Развитие рефлексии:** Научить детей распознавать собственные чувства (страх, тревога, спокойствие, уверенность) и связывать их с телесными ощущениями.

2. Задачи

- **Обучающие:** Познакомить детей с механизмом работы страха (как он возникает и как его можно «уменьшить»).
- **Развивающие:** Развивать воображение, эмпатию и способность к поиску нестандартных решений проблемной ситуации.
- **Воспитательные:** Формировать чувство взаимопомощи, поддержки и принятия индивидуальных особенностей друг друга.

3. Формы работы

- Групповое занятие (подгруппа до 10 человек).
- Коммуникативная игра (диалог).
- Сказкотерапия (рассказывание и проживание истории).
- Арт-терапия (рисование эмоций).
- Психогимнастика (мимические и телесные упражнения).

4. План занятия

1. **Вводная часть (3-4 мин):** Ритуал приветствия «Клубочек доброты».
2. **Основная часть:**
 - ✓ **Игра-сказка №1: «Как Лисёнок перестал бояться темноты»** (12-15 мин).
 - ✓ **Физкультминутка / Релаксация: «Страхиваем страх»** (2-3 мин).
 - ✓ **Игра-сказка №2: «Звездочка-Хранительница для Медвежонка»** (12-15 мин).
3. **Заключительная часть (5 мин):** Рефлексия, арт-упражнение «Мой страх стал маленьким», ритуал прощания.

5. Материалы для занятия

- Мягкая игрушка (Лисёнок).
- «Волшебный мешочек» (непрозрачный тканевый мешок).
- Картонная «звездочка» или светодиодная гирлянда (символ света).
- Листы бумаги А5 (половинка альбомного листа) и цветные карандаши (черный, синий, оранжевый, желтый).
- Спокойная музыка (например, «Звуки леса» или «Колыбельная»).

6. Ход занятия

Вводная часть

Я (психолог): «Здравствуйте, мои дорогие! Давайте встанем в круг. У меня в руках волшебный клубочек. Он умеет передавать тепло и добрые пожелания. Мы будем передавать его друг другу и говорить: “Я рад, что ты сегодня здесь, [Имя ребенка]!”. Я начну: “Я рада, что ты сегодня здесь, Маша!” (передаю клубок). А теперь клубочек вернулся ко мне. Чувствуете, какой он теплый? Это наше общее тепло. С ним мы ничего не боимся!»

Игра-сказка №1: «Как Лисёнок перестал бояться темноты»

(Достаю игрушку Лисёнка, говорю за него тоненьким голосом, иногда прерываюсь, чтобы обратиться к детям).

Я (за Лисёнка): «Ой-ой-ой! Здравствуйте, ребята! Я - Лисёнок Рыжик. Я бежал по лесу и услышал... *страшные* звуки! Кто-то ухал и шуршал в кустах. Я так испугался, что прибежал к вам! Вы знаете, я боюсь... темноты. Когда солнышко садится, все тени становятся большими и... *шевелиются!*»

Я (психолог, обращаясь к детям): «Ребята, а вы когда-нибудь боялись темноты? Что вам казалось страшным в ней? (Выслушиваю ответы 2-3 детей). Вот видишь, Лисёнок, ты не один такой! Давайте поможем Рыжику. Для этого мы отправимся в его норку, когда там стемнело. Но мы пойдем не просто так, а с «Волшебными фонариками» — нашими ладошками».

Упражнение «Зажги фонарик»:

Я: «Сложите ладошки лодочкой. А теперь подуйте на них тихонько, как будто греете. Это ваш внутренний свет! Закройте глаза и представьте, что в ваших руках маленькое, но очень яркое солнышко. Теперь откройте глаза и направьте ладошки на комнату. Видите? Стало светлее!»

Интерактивный диалог (по ходу сказки):

Я (рассказываю): «Вот Лисёнок в норке. Вокруг темно, и он слышит: “Топ-топ-топ”. Это его друг Ежик? Или кто-то страшный? Как вы думаете, что ему поможет? Что бы вы сказали Лисёнку?»

Ответы детей: «Включить свет», «Позвать маму», «Спросить: Кто там?».

Я (развиваю идею): «Отличная идея! Давайте поучим Лисёнка говорить *страшному* звуку: “Эй! Кто тут? Выходи, я тебя не боюсь!” Давайте потренируемся. Скажем это смело, топая ножкой! (Дети повторяют хором и индивидуально). А теперь... (продолжаю сказку) Лисёнок набрался смелости и крикнул. И что же? Из-за кустика вышла маленькая серая мышка, которая тоже потерялась и боялась темноты. Лисёнок понял: **страшно бывает всем, и страх становится меньше, если с кем-то поделиться.**»

Физкультминутка «Страхиваем страх»

Я: «Ребята, когда мы боимся, страх застревает у нас в плечах, в руках, в коленках. Давайте его страхнем! Встаньте. Сильно-сильно сожмите кулачки (напрягите руки), а теперь резко разожмите и потрясите кистями – *сбросьте страх!* Потрясите ногами – *сбросьте страх!* А теперь страхните с плеч – *сбросьте страх!* Чувствуете легкость? Отлично!»

Игра-сказка №2: «Звездочка-Хранительница для Медвежонка»

Я: «Садитесь поудобнее. Я расскажу вам еще одну историю. В одном лесу жил Медвежонок. Он был большой и сильный, но очень тревожный. Он боялся, что его мед съедят, что берлога развалится, что он потеряет маму. Он все время хмурился и ничему не радовался. И вот однажды...»

Диалог и задание «Волшебный мешочек»:

Я: «Медвежонку подарили Волшебный мешочек. И сказали: “Клади в него свой страх”. Давайте и мы попробуем! Закройте глаза. Вспомните свой самый неприятный страх (или то, что вас тревожит).

Теперь представьте, что вы берете его руками (можно “сгрести” с себя страх) и *кидаете* в мой мешочек. Я пройду, и каждый из вас положит свой страх внутрь (подношу мешочек каждому ребенку, они делают жест “бросаю”). Отлично! Мешочек полон страхов. А знаете, что бывает, если страх запереть в темноте? Он становится еще больше! Наш страх нужно *превратить!*»

Упражнение «Золотая звездочка»:

Я: «Наш Медвежонок нашел на небе самую яркую звездочку (показываю светодиодную звезду). Она светила так тепло и мягко, что все страхи таяли. Давайте каждый из вас представит, что у него есть такая звездочка внутри. Положите руку на грудь. Чувствуете тепло? Это ваша сила. А теперь улыбнитесь своему страху (улыбаемся в мешочек). Как только вы улыбнулись, страх стал маленьким и смешным!»

Я (завершаю сказку): «Медвежонок понял: чтобы не бояться, нужно *зажечь внутри свет уверенности*. Наш Волшебный мешочек теперь полон не страхов, а... маленьких смелых капелек. Мы их сейчас отпустим (развязываю мешок, “вытряхиваю” в воздух). Пусть они разлетятся и вы всегда будете знать, что уверенность всегда рядом с вами, нужно только не забывать об этом!»

7. Рефлексия и арт-упражнение «Мой страх стал маленьким»

Я: «Ребята, сейчас я раздам вам листочки и карандаши (черный, оранжевый, желтый). Сначала нарисуйте свой страх черным карандашом - любой непонятный узор, пятно или клубок (даю 30 сек). А теперь, сверху, желтым или оранжевым карандашом, нарисуйте солнышко, звездочку или просто закрасьте этот клубок. Посмотрите! Страх пропал, он стал маленьким и теплым!»

Итоговая беседа:

Я: «Чему мы научились у Лисёнка? (Говорить страху: “Кто там?”). Чему научились у Медвежонка? (Что внутри нас живет смелая звездочка). Теперь, когда вы почувствуете страх, что вы будете делать?»

Ожидаемые ответы детей: «Позову маму», «Скажу: “Я-смелый”», «Зажгу фонарик в ладошках».

8. Подведение итогов (Как дети научились не бояться страхов)

В конце занятия я подвожу детей к осознанию трех главных выводов, которые они сделали в ходе сказок:

1. **Вербализация:** «Мы узнали, что о страхе можно говорить вслух (как Лисёнок), и тогда он становится меньше».
2. **Идентификация:** «Мы поняли, что страх может быть не врагом, а другом (Мышка – это тоже была потерявшаяся зверушка), и за ним часто прячется что-то другое».
3. **Ресурсное состояние:** «Мы нашли в себе “внутреннюю звезду” и научились “сжигать” страх через улыбку и тепло».

Я (завершаю): «Страх – это не стыдно. Это сигнал, что нам нужна поддержка. Вы сегодня научились поддерживать друг друга и самих себя. А теперь давайте передадим друг другу добрый лучик, пожав руку соседу. Занятие окончено, но ваша смелость остается с вами!»

9. Используемые информационные источники

Основная литература:

- *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000.
- *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб.: Речь, 2005.
- *Короткова Л. Д.* Сказкотерапия для дошкольников и младших школьников. Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы. – М.: ЦГЛ, 2004.
- *Куличковская Е. В., Степанова О. В.* Как преодолеть свой страх? Развивающие сказки для детей.- СПб.: Речь, 2008.
- *Ткач Р. М.* Сказкотерапия детских проблем. – СПб.: Речь, 2008.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. **Портал психологических изданий** PsyJournals.ru – Раздел по детской психологии и сказкотерапии.
2. **Образовательная платформа «Инфоурок»** – Методические разработки и конспекты занятий по теме «Сказкотерапия в ДОУ».
3. **Федеральный образовательный портал «Российское образование»** – Раздел «Дошкольное образование», где размещены статьи о коррекции страхов у детей.
4. **Библиотека практического психолога** B17.ru – Вебинары и статьи Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой и других авторов по сказкотерапии.
5. **Электронная библиотека «ЛитРес»** – Доступ к книгам вышеуказанных авторов для подготовки материалов.