

ВПРАВИ І ТЕХНІКИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ДІТЯМ ПОДОЛАТИ СТРАХИ

➤ Малюємо страх

Дитині можна запропонувати намалювати на альбомному аркуші паперу свій страх. Коли малюк впорається із завданням, його потрібно запитати: «А що ми тепер з ним зробимо?»

➤ Малюємо веселку сили

На альбомному аркуші паперу дитині пропонується намалювати веселку за допомогою пластиліну. Спочатку слід підготувати з різних шматків пластиліну кольорові кульки. Потім потрібно запропонувати дитині розмазати кульки пластиліну по аркушу паперу, повторюючи вголос: «Я сильний», «Я сміливий».

➤ Складаємо казку

Можна скласти казку разом з дитиною про чарівну скриню, на дні якої лежить те, що завжди перемагає різні страхи. Цей предмет дитина повинна придумати сама і намалювати його на аркуші паперу.

➤ Майструємо будинок для страху

Запропонуйте дитині пару коробок різного розміру і скажіть: «змайструй, будь ласка, будинок для страху і замкни його в ньому».

➤ Викидаємо страх

Дитині пропонується з пластиліну зробити маленьку кульку - це буде страх, потім зробити велику кульку з отвором всередині - це буде темниця, після чого кульку під назвою «страх» посадити в темницю, звідки він не зможе відродитися на волю. Потім дитина повинна викинути зроблену кульку у відро для сміття, примовляючи при цьому: «Я викидаю страх і більше не боюся».

➤ Відпускаємо страх

Надуйте різникольорові повітряні кулі разом з дитиною, запропонуйте їй вибрати одну або кілька куль улюбленого кольору, потім відпустіть кулі в небо, повторюючи при цьому: «Повітряна куля, відлітай і страх мій забирай». Повторювати кілька разів, поки куля не підніметься високо в небо.

➤ Закопуємо страх

Дитині пропонується зліпити з глини або пластиліну кілька кульок. І запитати дитину: «Як цей страх буде називатися?» (Страх шуму, страх темряви і т.д.). Потім запропонуйте дитині на аркуші паперу намалювати охоронця, який буде охороняти страх і не випустить його на волю. Після виконаної роботи запропонуйте малюкові покласти страх в картонну коробочку разом зі стороожем, вийдіть навулицю і закопати коробочку в землю.

➤ Пальчиковий ляльковий театр

Розігруйте з дитиною різноманітні сценки, в яких один герой всього боїться, а інші допомагають йому подолати його страх.

➤ Затопчємо страх

На підлозі рекомендується розстелити ватман і запропонувати дитині намалювати на ньому свій страх. Потім в тарілочку потрібно налити пальчикові фарби і запропонувати дитині занурити туди свої ніжки і затоптати свій страх, при цьому примовляючи: «Страх я затопчу, тому що відважним бути хочу».

➤ Техніка малювання гелем для гоління

Матеріал: гель для гоління, акварельні фарби, гуаш, олівці, папір різних відтінків, картон.

Легким натисканням видавлюється гель для гоління і створюється необхідний об'ємний малюнок на картоні, папері.

Вправа «Що я бачу в темряві»

Мета: корекція страху темряви.

Психолог пропонує дітям згадати свої відчуття, перед тим як вони засинають. Розповівши про свій стан, дітям пропонується намалювати гелем то или чого вони бачать в темності. Використовуючи фарби або олівці, діти підмальовують необхідні деталі. Щоб лякаючий образ став не **страшним можна його змінити**, підмалювати посмішку, бантики, подарунки. Відбувається трансформація **страху**.

➤ **Техніка** малювання піною для гоління

Матеріал: піна для гоління, гуаш, акварельні фарби або харчові барвники, плоска тарілка для **змішування** піни для гоління і фарб, папір, скребок, піпетка, пензлики, клей ПВА.

способ 1

Рівномірним товстим шаром нанесіть піну для гоління на піднос. **Змішати** фарби або харчові барвники різних кольорів з невеликою кількістю води, щоб вийшов насичений розчин. За допомогою пензлика або піпетки накапати фарбу різних кольорів на поверхню піни в довільному порядку.

Всі тієї ж пензликом або паличкою красиво розмазати фарбу по поверхні, щоб вона утворювала химерні зигзаги, хвильсті лінії і т. П.

Необхідно аркуш паперу акуратно прикладіть до поверхні вийшла візерунчастої піни. Зішкрабти всю піну з аркуша паперу. Для цих цілей можна використовувати шматок картону або **розділану навпіл кришку**.

способ 2

Попередньо аркуш паперу намазати клеєм ПВА, щоб піна в міру висихання приклелася до листу. Піна накладається на папір і наблизкувати фарбами. За необхідності перемішати фарбу і піну. Робота сохне 30 хв і більше.

способ 3

Поверхня картону змащується клеєм ПВА. Піна для гоління видавлюється в тій кількості, скільки потрібно дитині (*створюється об'ємна фігура*). За необхідності за допомогою пензлика наноситься мазками фарба.

Вправа «Малюнок з закритими очима»

Мета: розвиток уяви, корекція страху темряви і тривожності.

Використовуючи «Спосіб 1», на піднос наноситься піна. Після того як дитина накапає фарбу на піну дитині пропонується зав'язати очі шарфом. З закритими очима дитина мимоволі водить пензликом по поверхні, створюючи лінії. Якщо дитина не хоче зав'язувати шарф, то можна запропонувати просто прикрити очі.

Після того як дитина відкриє очі можна запитати: «Що зображене на малюнку? Чи хочеться ще додати фарби і домалювати? ». Запропонувати дитині дати назву своєму малюнку.

Вправа «Мій настрій»

Мета: збагачення емоційної сфери, корекція тривожності, розвиток уяви.

Діти розповідаю про свій настрій. На які кольори схоже воно. Психолог пояснює, що про настрої можна не тільки розповісти, але і показати і зобразити його. Використовуючи Спосіб 2, діти зображують свій настрій і внутрішньо емоційний стан. Якщо хто - то з дітей зобразив поганий настрій, використовуючи похмурі кольори, пропонується подумати, що необхідно для того, щоб настрій покращився. Потім запропонувати додати яскравих крапель у вигляді конфетті. Або зобразити настрій на новому аркуші. Головне, щоб дитина отримала заряд позитивних емоцій.

Вправа «Скульптура»

Мета: корекція тривожності, розвиток уяви.

Видавлюючи піну стільки, скільки хоче дитина створює об'ємну скульптуру. Психолог пропонує побачити, на що або на кого схожа скульптура. Використовуючи фарби, дитина розфарбовує її.

Якщо дитина побачила, що - то **страшне і не красиве**, то можна «**доліпити**» скульптуру, додавши піни і використовувати більш яскраві фарби. Психолог пропонує розповісти про вийшла скульптурі.

➤ Техніка малювання сіллю

Матеріал: різномальоровий картон, різnobарвна сіль, клей ПВА, олівці.

Нанести клей ПВА по контуру малюнка, потім засипати різnobарвною сіллю (**сіль змішується з крейдою для малювання**). Сіль повинна підсохнути. Зайву сіль струсити.

Вправа «Нічне місто»

Мета: корекція **страху темряви.**

Діти малюють на обраному картоні олівцями зображення нічного міста. Для того щоб нічне місто став яскравим і красивим психолог пропонує **перетворити його**, використовуючи кольорову сіль.

➤ Техніка малювання на повітряній кулі

Матеріал: повітряна куля, гуаш, мило, пензлики, скотч.

Надутий однотонний кульку прикріплюється скотчем до столу. Пензлика для роботи треба вибирати максимально м'які, щоб діти необережним рухом не лопнули кулька. Ширина їх повинна бути від 10 мм - для великих деталей, 5 мм - для промальовування контурів і дрібниць. Для того щоб фарби добре наносилися необхідно гуаш змішати з **рідким мілом**.

Вправа «*Відпускаємо страх*»

Мета: корекція **страхів**, тривожності, розвиток уяви.

Психолог розповідає дітям, що свій **страх** можна зобразити на повітряній кулі. Дитина вибирає повітряна куля будь-якого відтінку. Надуваючи його психолог запитує у дитини, якого розміру його **страх**. Якщо дитина каже, що **страх його великий**, то бажано надути його максимально. Дитина може надути кулю сам або за допомогою насоса, подумки уявляючи, що **страх** залишиться всередині кулі. Намалювавши **страх і взявши його в руки**, дитина виходить на вулицю і випускає його зі словами: «*Куля повітряний, відлітай, страх з собою забирай*».

Вправа «*Приручення страху*»

Мета: корекція **страхів**

Дитина надуває куля сам або за допомогою насоса, подумки уявляючи, що **страх** залишиться всередині кулі. Дитина зображує **страх** на надутому повітряній кулі. Психолог пропонує зробити його веселим, підмалювати або приклейвши йому деталі. Потім психолог пропонує:

- випустити повітря з кулі. Він стає маленьким, пухким і забавним;
- Прив'язати до кулі стрічку і зачепити за предмет в кабінеті у психолога, спостерігаючи за ним протягом тижня.

20. Малювання на клейонці

Матеріал: щільна клейонка (прозора або кольорова, гуаш, рідке мило, шпалерний клей, пензлики, губки.

Для того щоб фарби добре наносилися на клейонку, необхідно гуаш змішати з **рідким милом**, або з клеєм ПВА. Під прозору клейонку дитина може підкласти папір будь-якого відтінку (*фон за бажанням*).

Вправа «Mope»

Мета: корекція **страху води**.

Психолог пропонує зобразити море, басейн на клейонці. Потім психолог може запитати: «Що відчуваєш, дивлячись на свій малюнок? Тобі хотілося б опинитися там? і т.д.». Якщо захоче дитина, то він може себе намалювати на піщаному пляжі разом з батьками, з друзями, з плавальним кругом і т. Д.

Вправа «Страхи»

Мета: корекція **страхів, тривожності**.

Психолог пропонує дитині зобразити свої **страхи**, пояснюючи тим, що якщо раптом захочеться що - то виправити, то це можна зробити легким дотиком губки. Дитина розповідає про свій **страх**, а потім можна:

- підмалювати що-небудь, щоб образ став **смішним**;
- пригостити смачним, намалювавши цукерки, печиво, ковбасу і т. Д.;
- заштрихувати його;
- позбутися **страху**, змив водою (*клейонка залишииться чистою*);
- приручити його.