**Арт-терапевтическое тренинговое занятие для младших школьников "Маска-талисман"**

**Цели**:

способствовать отреагированию страхов;

снятие психоэмоционального и физического напряжения и восстановление сил, обучение приемам саморегуляции, через арт-терапевтические средства;

сформировать навыки рефлексии, умения анализировать чувства;

формировать навыки взаимодействия со сверстниками;

развивать творческое мышление, способность концентрироваться.

**Материалы:** бумага (белая, А4), фломастеры, карандаши, ножницы, трафарет маски. (все по числу участников занятия).

**Организация работы**

Организационный момент (2 мин.);

Приветствие, разминка, упражнения (8 мин.);

Чтение сказки, вопросы и выводы (7 мин.);

Рисунок маски (15-20 мин.);

Ритуал наделение маски волшебной силой (2 мин.);

Завершение «дерево дружбы»(2-3 мин.).

**Ход работы**

***Ведущий:*** Здравствуйте ребята. Я рада вас всех видеть. Наше занятие мы начнем, как обычно, с разминки. Тихонько, как мышата, пройдите сейчас в круг. Помните правило: «Где встал, замри на месте!». Отлично! Начнем с упражнения «Здравствуй Вселенная», «Черепашка», «Строим дом». ([Приложение 1](pril1.docx))

Здравствуй Вселенная»

Ребята встают вместе с учителем в круг, все делается в кругу

Здравствуй солнце (дети кистями рук делают шар),

Здравствуй небо (ребята ладошками тянутся к небу),

Здравствуй Земля (ребята приседают и ладошками трогают пол),

Здравствуй планета Земля (Ребята встают и делают большой круг руками).

**«Черепашка»**

Ребята встают вместе с учителем в круг, все делается в кругу.

Шла по полю черепаха (дети сжимают руки в кулачки и кулачками спускаются по ногам до колен)

И дрожала вся от страха (руки в кулачках, трясутся всем телом, изображая страх)

И сказала вдруг: «Кусь-кусь», (кисти рук складываются в «уточку»)

Ничего я не боюсь.(мотают головой из стороны в сторону)

**«Строим дом»**

Ребята встают вместе с учителем в круг, все делается в кругу.

Стоим дом мы во Вселенной (руки в кулачках, стучат поочередно ставя кулачки друг на друга)

Есть в нем крыша и антенна (руки над головой изображают крышу и антенну)

Есть в нем дверь, и есть окошко, (руками вначале закрывают лицо, изображая дверь, а затем открывают ладошки, изображая окно)

А живет там только кошка (на уровне груди изображают, что гладят кошку).

Теперь мы сделаем упражнение «Человек боится…» (здесь ребятам необходимо продолжить предложение).

Следующее упражнение «Дотроньтесь до…, кто боится…» (выявление и актуализация детских страхов, например: дотронется до мочки уха тот, кто боится мышей, и т. д.)

Молодцы, у всех все отлично получилось. Ребята, вы храбрецы, мы сейчас увидели, что каждый из нас чего-то боится. А сейчас, я хочу прочитать вам сказку о маленькой Луне, которая тоже кое-чего боялась, а что она боялась, вы узнаете, слушая очень внимательно.

Кто готов слушать сказку, хлопните 2 раза. Все готовы. Зачитывание сказки «Маленькая Луна». ([Приложение 2](pril2.docx))

**Сказка «Маленькая Луна» (А. Серебрякова) [3]**

Каждую ночь на небе появляется Луна. Все это хорошо знают. А знаете ли вы, что она когда-то была маленькой?

Ее детство было беззаботным и счастливым. Одно тяготило ее: она боялась темноты. Ей было очень страшно появляться одной на черном ночном небе.

 С наступлением сумерек знакомые звездочки одна за другой вспыхивали над землей и звали маленькую Луну к себе. Они рассказывали, как прекрасно ночное небо. А с ее приходом оно станет еще прекраснее! Звездочки убеждали робкую Луну, что нет ничего красивее загадочной ночной темноты.

Но маленькая Луна никак не могла побороть страх перед ночной стихией. Ей казалось, что в темноте бродят различные чудовища. Ночь преображала поверхность Земли, превращая все предметы в зловещие приведения. Мерцания далеких звезд было слишком слабым, чтобы осветить небо и землю

Маленькая Луна грустила о том, что не может веселиться вместе со звездочками. Она подрастала и знала, что рано или поздно ей придется превратиться в полную Луну. «Но какая же я Луна, если не могу быть королевой ночи и не знаю всех ее чудес?» - размышляла она.

Проходили дни и ночи, а Луна и не появлялась в небе. Кое-кто уже начинал злословить, сомневаясь в том, что она существует в природе. Маленькой Луне было обидно и больно.

Но однажды случилось вот что. Темной ночью все в округе услышали громкие крики о помощи. Человек никак не мог найти дорогу домой, он заблудился во тьме. Тогда к Луне прилетел мудрый Ветер и сказал: «О Луна! Только твой свет может указать человеку путь к дому. Ты же сама знаешь, как страшно быть одной в ночном мраке. Только ты можешь помочь бедняге. Покажись на небе! Пусть твой страх на время отступит».

Маленькая Луна послушалась мудрого ветра. Она вышла на небо - ясная и круглая. При ее появлении над Землей ночная мгла отступила. И Луна еще долго оставалась на небе.

Она впервые разглядела то, что раньше принимала за зловещие чудища и ужасные приведения. Под мягким светом они оказались деревьями, домами, башнями, и Луна совсем не ощущала страха.

Так она выросла.

И до сих пор луна делает ночи сказочными и волшебными, а заблудившиеся одинокие путники возносят ей благодарности, и так будет всегда.

Вопросы к сказке:

Подумайте ребята, почему так огорчалась Луна из-за своего страха темноты?

Как Луна заставила свой страх отступить?

Что увидела в темноте, когда перестала бояться темноты?

Что чувствовала маленькая Луна в конце сказки?

Да ребята, не бывает правильных или неправильных способов борьбы со страхами. Каждый выбирает свой способ.

Я хочу рассказать вам историю. Давным-давно, люди, жившие в джунглях, нуждались в защите, т. к. им нужно было на охоте остерегаться злых животных и злых духов, для этого они делали себе маски для защиты. Это были маски талисманы, которые защищали их от всех страхов. Сегодня я предлагаю сделать вам свою маску-талисман, которая поможет вам в любой ситуации, защитит от любых неприятностей.

И так за работу. Все приготовили простые карандаши, фломастеры, ножницы? Сейчас мои помощники раздадут листы и заготовки, мы начинаем работать.

В конце, когда вы закончите делать маску, мы наделим маску волшебной силой.

Закончилась работа над маской, а теперь положите маску изображением вверх, положите ладони, опустите голову и шепотом повторяйте за мной заклинание:

Маска, ты теперь мой талисман!
Ты помогаешь мне бороться с любыми страхами.
Раз, два, три, четыре,
Не один я в этом мире,
Я со страхом поборюсь,
Ничего я не боюсь!

Отлично! Теперь эти маски ваши помощники. Теперь мы примерим маску, чтобы она запомнила своего хозяина. Тихонько приложите маску к лицу. Давайте хором произнесем «Мы смелые!!!». А теперь положите ее рядом. Маску можно повесить над кроватью, а можно положить в укромное место и доставать ее тогда, когда ее помощь вам понадобится.

Ритуал завершения: «Дерево дружбы». ([Приложение 3](pril3.docx))

**Ритуал прощания «Дерево дружбы»**

Дети вместе с учителем собираются в круг, одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх, и строят, цепляясь друг другу за пальцы, дерево. По окончании строительства, не отпуская друг друга хором произносят **молодцы!!!! (***в некоторых случаях, если количество детей не более 10, можно назначить того, кто будет корнями, стволом, кроной!)*

**Список литературы:**

1. Копытин А. И. Руководство по групповой арт-терапии.- СПб.:Речь, 2003.-320 с.

2. Лобанова Л. В., Травникова Н. Г., Алиева М. А., Гришанович Т. В., Трошихина Е. Г. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации).\ под ред Е. Г. Трошихиной.-СПБ.: Речь, 2002.- 216с.

3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4).-М.: «Генезис», 2006.-303 с.

4. Исаева О. С. «Принципы коррекции агрессивного поведения у младших школьников», Психология и школа 2006, №3