

## **Сказки и психотерапевтические беседы**

### **«Волшебная история».**

Жила-была роза. Она была нежная, красивая, стройная. Все, кто проходил мимо, любовались ею. Роза росла одна в саду. Хозяин, который заботился о саде, никогда не забывал поливать ее. Но однажды роза стала вянуть. Солнышко, увидев это, спросило у нее: «Что с тобой? Неужели тебе не хватает моего солнечного света? Или воды, которой поливает тебя хозяин? Ты ведь такая красивая!» Роза тихо ответила: «Милое солнышко, спасибо за свет. Чтобы быть счастливой, мало иметь красоту. Я несчастная, потому что...» Далее педагог просит детей ответить на вопросы:

- Почему роза несчастная?

- Что нужно сделать, чтобы осчастливить розу?

В ы в о д . Когда человека окружают родные, близкие, друзья, то он не ощущает одиночества. Такого человека можно назвать счастливым.

### **«Природа создала репейник, чтобы он приставал».**

Представь себе теплый солнечный день. Кругом цветут ромашки, колокольчики, луговые гвоздики, кашка и другие цветы. Прямо через середину луга проходит узкая тропинка. Возле этой тропинки растет одинокий репейник. Он цепляется за всех, кто проходит мимо. Даже кошки и собаки не могут пройти, не зацепив липучих головок репейника. Одни люди смеются, прицепляют репейник к себе на маечки, как брошки. Другие начинают злиться и сердиться.

Представь, что ты и есть этот репейник. На что ты бы обижался, стоя у дороги? Чего бы ты боялся? Как бы ты отнесся к тому, что дети обрывают твои колючки и кидаются ими друг в друга?

Хотел бы ты расти в глухом месте, где не ходят люди? Почему? О чем мечтаешь?

Почему ты ко всем цепляешься?

### **«Страх».**

В одном большом городе, в доме на первом этаже жила семья: папа, мама и двое детей – Миша и Маша. Мама с папой ходили на работу, а Миша и Маша в детский сад. Они были близнецы, поэтому ходили в одну группу. Папа и мама очень любили своих детей и гордились ими, но одно их огорчало – оба ребёнка очень всего боя-

лись: боялись темноты, боялись волка, боялись оставаться 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. Засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама каждый раз вздыхала.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и уехали ненадолго на вокзал встречать бабушку. Вскоре в коридоре, а затем и в кухне послышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шажки. Кто бы это мог быть?

### *Игры на развитие эмоциональной сферы*

#### **Игра «Безобидный ручеек».**

Педагог предлагает детям принять удобную позу на ковре. Говорит: «Сейчас мы будем учиться отпускать свои обиды, чтобы они не мешали нам быть здоровыми. Представьте себе чистый звенящий ручеек, а ваши обиды – это камни. Выбросьте эти камни в ручеек, освободитесь от своих обид, а ручеек унесет их далеко-далеко».

Во время игры педагог создает звуковой фон: вначале звучит веселое журчание ручейка, затем более тяжелое (ручеек полон обид – камней), затем снова веселое и легкое звучание уже «Безобидного» ручейка.

#### **Игра «Мусорное ведро».**

Педагог ставит на середину помещения небольшое ведро и предлагает детям порассуждать, зачем человеку нужно мусорное ведро и почему необходимо постоянно освобождать его от мусора. Потом детям предлагается представить себе жизнь без мусорного ведра, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди начинают болеть.

Но ведь также и с чувствами – у каждого из нас скапливаются чувства, часто ненужные и бесполезные. И некоторые любят копить свои чувства, например, обиды или же страхи.

Далее детям предлагается выбросить старые ненужные обиды, гнев, страхи в ведро.

### **Игра «Передай чувство».**

Дети садятся «цепочкой» (в затылок друг другу), подушечки пальцев ставят на спину впереди сидящего ребёнка. Ребёнок, сидящий в конце «цепочки», загадывает какое-либо чувство и без слов – одними только движениями пальцев – передает его партнеру. Тот должен угадать это чувство и передать его следующему и т.п. При этом они вслух не произносят свои догадки. Когда «чувство» дойдет до первого ребёнка, ведущий спрашивает его, какое чувство он получил, и сравнивает его с тем чувством, которое первоначально передавалось.

### **Игра «Угадайка» (дети сидят кругом).**

Давайте поиграем в игру «Угадайка». Посмотрите внимательно на своего соседа справа и попробуйте угадать, что нравится в вашем соседе его маме.

Все по очереди проговаривают вслух свои догадки. Затем предлагается определить детей, правильно угадавших. После первого круга может быть организован второй, в котором дети угадывают, что нравится в соседе его друзьям.

### **Игра «Вулкан».**

Один из ребят – «вулкан» – садится на корточки в центре круга. Он спит. Затем он начинает тихо гудеть и медленно поднимается – просыпается. Группа помогает ему гудеть глухими утробными звуками – звуками земли. Затем он резко подскакивает, поднимая руки вверх, как будто выбрасывает все, что ему не нужно, потом опять постепенно засыпает.

После того, как ребёнок возвращается в круг, ведущий спрашивает у него, что он выбрасывал, может быть, это были ненужные чувства, мысли, а может быть, что-то другое?

### **Игра «Бросок любви».**

Ведущий предлагает детям зарядить своей любовью мячик. Для этого они все вместе кладут на него свои ладошки и мысленно заряжают его. После этого дети по очереди бросают друг другу этот предмет. После каждого броска они спрашивают друг у друга: «Ты получил мою любовь?» и, услышав ответ «да!», просят передать ее дальше по кругу.

### **Игра «Мыльные пузыри».**

Для выполнения упражнения необходимы бутылочки с мыльными пузырями. Дети представляют, что они мягко дышат и выды-

чают свою любовь в каждый пузырик. Это любовь к цветам, животным, людям, ко всему миру. Пузырики разлетаются в разные стороны, разнося с собой любовь детей.

### **Игра «Цветок дружбы».**

Ведущий предлагает детям «превратиться» в очень красивые цветы. Каждый ребёнок решает для себя, в какой цветок он хотел бы превратиться. Затем ведущий работает поочередно со всеми детьми. Сначала он «сажает семечко» – ребёнок поджимает ноги, садится на стульчик, опускает головку – он «семечко». Ведущий поглаживает его – «закапывает ямку». Затем из пипетки слегка капает на голову водой – «поливает». «Семечко начинает расти» – ребёнок медленно встает, поднимая вверх руки. Ведущий помогает ему, поддерживая его за пальцы. Когда «цветок вырастает», дети хором кричат ему: «Какой красивый цветок! Мы хотим дружить с тобой!»

### **Игра «Настоящий друг в нашей группе».**

Все дети по очереди становятся водящими. Водящий загадывает какого-либо ребёнка в группе, которого он считает настоящим другом, а затем без слов изображает его походку и жесты. Остальным нужно догадаться, кого из ребят загадал водящий.

### **Игра «Волны».**

Для выполнения этого упражнения потребуются две голубые атласные ленты или ленты из шифоновой ткани длиной 1-1,5 метра. Ведущий называет детям по очереди то или иное чувство, предлагает попробовать превратиться в морские волны и с помощью лент показать «волны радости», «волны гнева», «волны страха» и др.

### **Игра «Художники».**

Для выполнения этого упражнения потребуется театральный грим и две большие пластмассовые куклы. Дети делятся на две группы. Каждая из них задумывает то или иное чувство и соответственно гримирует свою куклу. Затем дети отгадывают, какое чувство задумано и изображено другой группой.

### **Игра «Куклы».**

Сегодня мы с вами будем играть в куклы. Но куклы у нас будут живыми. Вспомните, когда вы были маленькими, многие из вас верили, что ваши куклы живые. Представим себе, что мы опять стали маленькими, опять играем в куклы (ну а мальчики – в медведей,

зайцев, ослов и т.п.). В куклу-девочку или в куклу-мальчика превратится один из пары.

Давайте помоём кукле руки, каждый пальчик в отдельности, потом покормим куклу обедом, положим её спать, разбудим, поведём гулять, затем утешим, когда кукла разобьет коленку, и т.п.

Важно обсудить, как дети чувствовали себя в роли кукол, как можно приласкать куклу перед сном, как утешить ее, если она плачет.

### **Игра «Добрая фея».**

Дети сидят в кругу и по очереди передают «волшебную палочку» и отвечают на вопрос психолога: «Если бы добрая фея обещала исполнить три твоих желания, то что бы ты пожелал?».

Когда все дети озвучат свои желания, психолог произносит: «Говорят, что если чего-то по-настоящему хочется, то это непременно сбудется. А поэтому желания должны быть добрые».

**Игра «Царевна Несмеяна»** (упражнение выполняется по кругу).

Давайте поиграем в Царевну Несмеяну. Кто хочет ею быть? Каждый из вас будет подходить к царевне и стараться ее рассмешить. Царевна Несмеяна же изо всех сил будет сдерживаться, чтобы не рассмеяться. Выиграет тот, кто сумеет все-таки вызвать улыбку у Царевны.

Игра повторяется с различными «Царевнами Несмеянами» несколько раз. После окончания игры можно обсудить, как легче рассмешить другого человека.

### **Игра «Салют».**

**Материал.** Листы цветной бумаги, салфетки, туалетная бумага, ножницы.

**Ход игры.** Дети выбирают для себя материал, затем в течение нескольких минут рвут его на мелкие кусочки (либо нарезают ножницами), подготовив таким образом материал для салюта. После этого каждый ребёнок подбрасывает вверх свои кусочки – изображает свой салют, а остальные ему хлопают.

### **Игра «Передай апельсин».**

Участники игры становятся в ряд. Первый игрок удерживает апельсин подбородком около шеи. Необходимо без помощи рук передать апельсин следующему игроку.

### **Игра «Рисуем всей группой».**

**Материал.** Лист ватмана или обоев, восковые мелки или фломастеры.

**Инструкция.** Сегодня вы будете рисовать на одном листе бумаги одновременно. Подумайте, что вы хотите нарисовать, и выберите себе место. Для рисования можно взять только один мелок или фломастеры, но я думаю, что вам, конечно, захочется сделать свои рисунки разноцветными. Для этого вам нужно будет обмениваться друг с другом мелками и фломастерами.

Рисование лучше проводить на большом ковре, чтобы дети могли занять удобное положение. Взрослый наблюдает за процессом и предлагает в случае возникновения конфликтных ситуаций компромиссные варианты их решения.

### **Игра «Все вместе».**

**Материал.** Мелки для рисования или листы газет.

**Инструкция.** Надо нарисовать на полу круг такого размера, чтобы озадачить детей сложной, но решаемой проблемой: как им всем разместиться на очерченном пространстве. Чтобы усложнить задачу, можно попросить ребят составить «остров» из газет, которые нельзя ни рвать, ни раздвигать.

Выигрывает команда, которая смогла разместиться на самом маленьком пространстве.

### **Игра «Рисуй под музыку».**

Запишите на аудиокассету разные типы музыки: классическую, поп, рок, хип-хоп, кантри, детскую музыку и т.д. Причем каждый отрывок должен звучать не менее одной минуты и не более трех. Положите перед ребёнком листы бумаги и фломастеры или карандаши. Попросите его нарисовать все, что захочется, и включите музыку.

Со сменой музыки пусть ребёнок возьмет новый лист бумаги и начнет рисовать что-нибудь другое.

Послушайте таким образом все записи. Перемотайте и включите кассету заново. Понаблюдайте, сможет ли ребёнок вспомнить, какой рисунок под какую музыку он сделал.

Обсудите, что он чувствовал и что хотел выразить под тот или иной тип музыки.

## *Арт-терапевтические упражнения*

### **Упражнение «История из жизни цветов».**

*Сегодня я расскажу тебе одну интересную историю из жизни цветов. Но для начала давай с тобой вспомним, какие цвета бывают. Я назову первый, а ты будешь продолжать, договорились? Итак, красный...*

Когда различные цвета будут названы, начинайте рассказывать историю:

«Жили-были два цвета: Жёлтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом! Но как-то они случайно встретились... Ой, что тут тогда началось! Каждый отчаянно пытался доказать, что именно он лучший!»

Жёлтый говорил: «Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый! Я цвет солнца! Я цвет песка в летний день! Я цвет, который приносит радость и тепло!»

Синий же отвечал: «Ну и что! А я цвет неба! Я цвет морей и океанов! Я цвет, который дарит покой!»

– «Нет! Всё равно я самый лучший!» – спорил Жёлтый. – «Нет, лучший это я!» – не сдавался Синий. И так они спорили и спорили... Спорили и спорили...

Пока не услышал их пролетающий мимо ветер! Тогда он ка-а-ак дунул! Всё кругом закружилось, перемешалось! Перемешались и эти два спорщика... Жёлтый цвет и Синий... А когда ветер стих, то Жёлтый и Синий увидели рядом с собой ещё один цвет – Зелёный! А тот смотрел на них и улыбался. «Друзья! – обратился он к ним. – Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов! Цвет деревьев! Это настоящее чудо!»

Жёлтый и Синий задумались на минутку, а потом улыбнулись в ответ, и сказали: «Да, ты прав! Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссориться! Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему! И есть небо и солнце, моря и луга, радость и умиротворение! Благодаря нам всем мир становится ярким, интересным и разноцветным!» И взявшись втроём за руки, они весело рассмеялись! Так им стало хорошо!»

После этого предложите ребёнку вместе сотворить чудо. Для этого возьмите один альбомный лист, краски и две кисточки. Спросите ребёнка, каким цветом он хотел бы сейчас рисовать – жёлтым или синим? После того как он выберет цвет, скажите ему:

*«Отлично! Ты выбрал свой цвет и будешь рисовать им. А я буду рисовать тем цветом, который остался. И вместе с тобой мы сотворим чудо! Ты помнишь, как получилось чудо в истории, которую я тебе рассказала? Да, правильно, там перемешались друг с другом два цвета: жёлтый и синий. И получился зелёный! Так и мы сейчас с тобой попробуем это сделать!»*

*Для этого ты начинай рисовать своим цветом с одного края листа и тихонько продвигайся к середине. А я буду рисовать с другого края. А когда мы с тобой встретимся – то и получится чудо!»*

Когда чудо произошло и получился зелёный цвет, спросите ребёнка:

– Сколько теперь всего цветов на листке бумаги?

– Из-за чего спорили Жёлтый и Синий?

– Почему потом Жёлтый и Синий решили больше не ссориться?

Проговорите ещё раз, что понадобилось сделать для получения зелёного цвета? Предложите поэкспериментировать со смешением других красок. Нарисуйте общую картину, на которой бы присутствовали все найденные вами цвета. Придумайте ей название. Отметьте, как действительно здорово, что наш мир такой разноцветный и всё в нём хорошо по-своему. Как важно жить дружно.

**Примечание.** Хорошо сопровождать рассказ показом фотографий или картинок соответствующей тематики. Допустим, когда идёт спор между Жёлтым и Синим, покажите ребёнку фотографии неба, солнца, песка, моря и т.д., когда появится Зелёный, – фотографии, на которых изображены луга, различные растения. В конце повествования продемонстрируйте фотографию, на которой бы ребёнок смог увидеть, как все эти цвета сочетаются друг с другом.

### **Упражнение «Карта моего внутреннего мира».**

Пред началом упражнения покажите ребёнку различные географические карты.

*Перед тобой лежат различные географические карты. Как ты видишь, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устрой-*



*стве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало что знали о том, что их окружает.*

*Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и, может быть, неизведанный.*

*Так давай с тобой создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, что знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий.*

Когда карты будут готовы, устройте по ним «экскурсии друг для друга».

При просмотре уделите внимание тому, что преобладает на картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма; какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась; какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие открытия хотелось бы сделать.

Спросите ребёнка, что ему было сложнее всего изобразить, а также поделитесь и своими трудностями, если таковые были.

В завершение экскурсии поинтересуйтесь, а всё ли получилось из того, что было запланировано? Хотелось ли что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

**П р и м е ч а н и е .** Постарайтесь, чтобы работа с картами продолжалась и в последующие дни. Пусть для этого они остаются на виду, чтобы всегда можно было что-то дополнить, изменить. Будет хорошо, если вы периодически вновь будете проводить «экскурсии друг для друга» и уделять внимание тому, что изменилось в восприятии карты детьми.

### **Упражнение «Конверты радости и огорчений».**

*За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения.*

Предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.). Когда конверт радости и конверт огорчений будут готовы, начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие листки бумаги и попросите ребёнка написать на них или нарисовать то, что его обрадовало, а что огорчило. Распределите это по соответствующим конвертам.

Затем предложите ребёнку с помощью рук изобразить весы. Пусть он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что это, конечно, грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, что тебе не надо больше огорчаться. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики и ещё посмотрим – что же перевесит!

В процессе заполнения конвертов с ребёнком можно периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, чтобы всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот конверт огорчений предложите выбросить. Пусть ребёнок придумает способ, как навсегда избавиться от огорчений (скажем, конверт можно разорвать, можно разрезать или опустить в воду и ждать пока размокнет и т.д.).

**Примечание.** Хорошо, когда всё, что ребёнок складывает в конверты, проговаривается вместе с родителями. Родителям это даёт дополнительную возможность лучше узнать своего ребёнка, быть в курсе того, что его заботит в данный момент. Но случается и так, что ребёнок отказывается писать или рисовать то, что его огорчило. Возможно, что причиной этого является нежелание что-то «рассекретить». Не настаивайте. Значит, пока ребёнок к этому не готов. Успокойте его, скажите ему, что это необязательно показывать. Или предложите ему вместо того, чтобы писать или

рисовать огорчения, произнести их шёпотом в сам конверт. А вы в это время отвернитесь или ненадолго выйдете из комнаты. Вполне вероятно, что потом ребёнок сам захочет поделиться с вами тем, что спрятал в конверт.

### **Упражнение «Смешной рисунок».**

Прикрепите лист бумаги на дверь, стену. Играющие выстраиваются в одну линию, психолог завязывает первому глаза, подводит его к «мольберту», дает в руки фломастер и говорит, что сейчас все будут рисовать корову (зайца, слона и т.д.).

Все по очереди подходят с завязанными глазами и дорисовывают недостающие детали.

### **Рисование на тему «Волшебные цветы».**

Детям предлагается стать волшебниками и оживить цветы. На контурном изображении цветов дети должны нарисовать лица и раскрасить цветок.

### **Рисование на тему «Дерево радости».**

Взрослый раздаёт детям контурные изображения дерева и набор цветных карандашей. Задача детей – передать "настроение" дерева. Педагог обращается к ребёнку: «Раскрась рисунок так, чтобы получилось дерево радости».

### **Рисование «волшебными» красками.**

Сделать тесто из муки, соли, подсолнечного масла, а потом добавить в него клей ПВА, затем – гуашь.

Таковыми красками, созданными собственными руками, приятно рисовать, выражать себя и свои чувства.

### **Упражнение «Рисунки на спине».**

#### *1 вариант.*

Дети встают по кругу, в затылок друг другу, на расстоянии чуть меньше вытянутой руки.

«Сейчас, – говорит психолог, – я расскажу вам сказку, которую мы «нарисуем» друг у друга на спине. Приготовим «лист бумаги», «разгладим» его (дети гладят ладошками спину впереди стоящего игрока).

Итак, жил-был медвежонок (дети рисуют пальцем фигурку). Он очень любил гулять по лесу. Однажды он пошёл на прогулку (дети изображают пальцами идущие ножки). Сначала он шёл медленно. Дорожка была ровная, а потом кривая, с резкими поворотами (всё

это изображается на спине). Светило яркое солнце (дети пальцем рисуют солнце на спине партнёра). Солнечные лучики нежно ласкали спинку медвежонка (дети ладошками гладят спину игрока). Вдруг появились тучи (рисуются тучи). Начался дождь (дети показывают, как падают капли дождя). Затем пошёл град (игроки стучат кулачками по спине). Дождь успокоился. Появились большие лужи (рисуются лужи). Любимым занятием медвежонка было смотреть в лужи и улыбаться своему отражению (дети пальцем рисуют весёлые рожицы).

### *2 вариант.*

Дети разбиваются на пары. Один ребёнок встаёт первым, другой – за ним. Игрок, стоящий сзади, рисует указательным пальцем на спине партнёра образ (домик, солнышко, ёлку, лесенку, цветок, кораблик, снеговика и т.д.). Партнёр должен определить, что нарисовано. Затем дети меняются местами.

Психолог рекомендует ребятам выбрать для изображения предметы с небольшим количеством деталей для того, чтобы передать более точно образ предмета.

### **Рисование «цветов-человечков».**

Психолог предлагает детям выбрать лист бумаги, где схематично нарисованы сказочные «цветы-человечки». Необходимо дорисовать человечку личико, изобразив различные настроения (весёлое, удивлённое, испуганное, счастливое, грустное, сердитое и др.). После того как дети закончили, они рассказывают друг другу (по желанию), какое настроение у его цветка и почему.

### **Упражнение «Деревья на песке».**

Дети рисуют палочками на песке различные деревья, выкладывают изображения камешками и рассказывают друг другу о своём дереве.

### **Упражнение «Рисунки на руке».**

Психолог готовит акварельные краски, кисти размером 1–6, воду в банках, мокрые тряпочки, палитры. Рисует на внешней стороне своей ладони, на предплечье волшебный ключик, корону, волшебное кольцо, лампу Алладина и др. сказочные атрибуты. Затем обращается к детям: «Ребята, если вы сожмёте ладонь в кулак, оттопырите

указательный палец и мизинец – получится голова быка, козы, зайца. Разрисуйте свою руку».

#### **Упражнение «Рисунки на стекле».**

Маркёрами можно писать на стекле, и надписи хорошо стираются мокрой тряпкой. Пусть дети возьмут маркёры и нарисуют на стекле сказочных героев (Колобок, Винни-Пух, Чебурашка и т.д.). Рисунки можно стереть через день.

#### **Упражнение «Рисунки на лице».**

Психолог заранее заручается разрешением родителей на выполнение этого упражнения. Для его выполнения понадобится театральный грим, косметика, кисти размером 1–3, иллюстрации различных сказочных героев. Можно устроить настоящий «боди-арт» на лицах ребят, психолог не забывает и про своё. Пусть кто-то станет Бармалеем, Снегурочкой, Бабой-Ягой, царевной Несмеяной и т.д. Можно создавать рисунки на кистях рук, ногах, плечах.

#### **Упражнение «Клинопись».**

Готовится чёрная акварельная краска, тонкие кисти, вода, палитры, простые карандаши, чистые камни разных оттенков.

Дети на палитре обрисовывают простым карандашом свой камень (можно несколько раз). Получаются контуры. Они заполняются любыми узорами. Самый удачный узор переносится на камень. Этими камнями можно украсить кабинет психолога, групповую комнату, а также дом, цветочные вазоны. На улице можно разрисовать большие камни.

#### **Упражнение «Человечки на песке».**

Можно предложить детям на светлом песке нарисовать сыплющимся из ладоней высушенным чернозёмом человечков. Затем по контуру выложить его камешками и, наоборот, сделать светлого человечка на фоне чернозёма.

#### **Упражнение «Когда солнышко радуется».**

Психолог просит детей закончить предложения и нарисовать к одному из предложений рисунки:

- Солнышко улыбается, когда...
- Солнышко грустит, когда...
- Солнышко плачет, когда...
- Солнышко рассказывает сказки, когда...
- Солнышко прячется, когда...

Можно предложить детям другой вариант этого задания. В этом случае дети должны закончить следующие предложения и нарисовать к ним рисунок:

- В лесу зайчишки дразнили ёжика, и солнышко стало...
- Козлята к приходу мамы-козы убралась в доме, и солнышко...
- Буратино выпачкался в чернилах и не хотел умываться, и солнышко...
- Айболит вылечил животики больным бегемотикам, и солнышко...
- Аленький цветочек никак не хотел проклюнуться из земли, и солнышко...
- В волшебном саду зацвели все деревья, и солнышко...

#### **Упражнение «Другие миры».**

Психолог раздаёт детям карточки с названиями разных планет и просит их нарисовать жителей этих планет и рассказать об их жизни.

Можно предложить детям нарисовать животных, растения, деревья этих планет. Из рисунков детей составляется выставка.

#### **Упражнение «Рисуем сказку».**

Психолог просит подумать детей и назвать положительные качества своего характера. Затем предлагает детям нарисовать фрагменты разных сказок, которые соответствовали бы отражению положительных качеств характера детей, названных ими. По рисункам друг друга дети угадывают, персонажи каких сказок изображены и о каком качестве рассказывает нарисованный фрагмент сказки. Из рисунков детей можно склеить альбом «Наши любимые сказки».

#### **Упражнение «Заканчиваем сказку».**

Прочитайте детям какую-либо увлекательную сказку, а затем предложите им нарисовать продолжение сказки.

По рисункам друг друга дети должны догадаться, какое продолжение у этой сказки.

#### **Упражнение «Волшебные детки цветов».**

Раздайте детям карточки с рисунками разных цветов и попросите их нарисовать девочку, которая родилась из этого цветка, и придумать о ней небольшую сказку. Затем по своим рисункам дети рассказывают сказки.

Из рисунков и сказок детей склеивается книжка «Волшебные детки цветов».

#### **Упражнение «Нарисованная сказка».**

Дети поочерёдно подходят к мольберту и по просьбе психолога рисуют на нём что-нибудь небольшое, например: домик, яблоко, человечка, солнышко. Рисунки на мольберте должны располагаться друг за другом. Затем психолог предлагает сочинить небольшую сказку по цепочке.

#### **Упражнение «Цветы счастья».**

Попросите детей представить, что добрая волшебница дотронулась до каждого из них волшебной палочкой, и в их сердцах расцвели цветы любви, которые они подарили своим родителям. Дети должны нарисовать эти цветы и придумать сказки о том, как они принесли их папам и мамам счастье.

#### **Упражнение «Самоцветы».**

Упражнение даёт возможность свободно экспериментировать с цветом. Мокрый лист бумаги – это сундук с драгоценными камнями. Все они имеют свой неповторимый цвет. Ребёнку предлагается попробовать все возможные сочетания трёх красок, разную яркость и насыщенность красочных смесей, наполнить сундук разными самоцветами, просто ставя разноцветные точки.

#### **Упражнение «Рисуем волшебную музыку».**

Приготовьте все для рисования по мокрому листу. Сядьте рядом с ребёнком и наблюдайте за проявлением эмоций на его лице и на бумаге, включив спокойную, лирическую музыку. Можно сначала договориться, какие цвета будут добрыми (желтый, голубой), грустными (зеленый, светло-синий), злыми (темно-красный, темно-синий). Затем эти правила лучше исключить и дать ребёнку свободу в выборе цветов, отражающих его восприятие музыки.

#### **Упражнение «Рисуем настроение» (для детей с 5 лет).**

Приготовьте мокрый лист и краски. Попросите ребёнка нарисовать свое настроение и настроение сказочных героев (Дюймовочка, крокодил Гена, Кошей Бессмертный, Петрушка, царевна Несмеяна и др.). Взрослый наблюдает, но не вмешивается в процесс рисования. Интерпретация будет зависеть от яркости, густоты и цвета рисунка. Темные тона – это тревожные тона.

### **Упражнение «Рисуем сказку».**

Приготовьте всё для рисования по мокрому листу. Предложите ребёнку внимательно послушать сказку (любую) и изобразить цветом что-то или кого-то (действие, сюжет, персонаж), если ему это захочется.

Пока ребёнок смешивает краски и рисует, взрослый спокойно ждет, затем продолжает сказку. Рисунок покажет, насколько эмоционально воздействует сказка на ребёнка. Тёмная гамма будет свидетельствовать о негативном переживании, светлая – о радостном и лёгком.

### **Упражнение «Времена года».**

Предложите ребёнку на одном листе нарисовать весну, лето, осень и зиму, рассказав, что «у природы нет плохой погоды», что любое состояние души полезно человеку. Интерпретируя рисунок ребёнка, обратите внимание, грустно или радостно малышу рисовать осень.

### **Упражнение «Рисуем всей семьей».**

Выбрав сказку для рисунка, приготовьте большой мокрый лист, сядьте вокруг него, разрешая подползать к любому месту и рисовать что кому хочется.

### **Упражнение «Рисование по точкам».**

Взрослый заранее готовит схему рисунка, расставляя контурные точки. Ребёнку говорят: «Хочешь удивиться? Тогда соедини точки друг с другом по порядку!» Получившийся контур предложите дорисовать, раскрасить, придумать сюжет и дать название.

### **Упражнение «Чудо-рисунок».**

Предложите ребёнку нарисовать что-то (волшебный город, животное, сказочных человечков) из разных цветов (ромашки, колокольчики, розы и т. д.), из разных овощей (огурцы, морковки, арбузы и т. д.), из разных животных (зайчики, белочки, птички). Вот это будут чудо-картины!

### **Упражнение «Рисуем на асфальте».**

Дайте ребёнку мелки и расширьте зону рисования как можно больше. Предложите рисовать всё, что ему хочется.

### **Упражнение «Коллективный рисунок».**

На одном листе каждый участник рисует деталь заранее выбранного сюжета (портрет сказочного героя, морское дно, утро в лесу,



незнакомую планету и т.д.). Затем все дети дают название картине и придумывают общую историю или сказку.

#### **Упражнение «Восковой рисунок».**

Лист бумаги натирается свечой или парафином. Затем разукрашивается красками или мелками. Рисунок получается необычно красивым!

#### **Упражнение «Кляксы».**

Взять альбомный лист, сложить пополам. На одной половине листа ребёнок делает кляксу, потом лист перегибается, и на другой стороне получается отпечаток.

Посмотрите на рисунок, назовите изображение и сочините сказку.

#### **Упражнение «Волшебный салют».**

На полу расстилают газету, кладут большой лист бумаги. Нужны жидкие краски, тазик с водой, тряпочки, кисти либо старая зубная щетка. С помощью кисти или зубной щетки стараться брызгать на лист бумаги, устраивая «волшебный салют». Великолепное зрелище!

**Совет.** Не пугаться, если частички «салюта» попадут на лицо и руки детей, одежду можно постирать.

#### **Упражнение «Художники-натуралисты» (для детей с 4 лет).**

Для выполнения этого задания родители тоже должны поработать над своими страхами и предубеждениями.

Возьмите большой лист белой бумаги либо кусок старых обоев и положите на клеенку или на газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и ребёнку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щечками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невиданных зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т.д.

Это упражнение вызывает ощущение свободы и радости, чувства раскрепощения.

**Примечание.** Хорошо проводить это упражнение на природе перед купанием. Отмывать всем вместе друг друга.

#### **Упражнение «Маски» (для детей с 6 лет).**

Минимальное количество участников – 2. Чем больше участников, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время,

можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

**Совет.** Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

**Упражнение «Психологическая лепка»** (для детей 5 лет).

В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей «слепить» из своих тел одну общую фигуру, например: «морская звезда» (можно лежа на ковре), «ракушка», «кот», «птица», «цветок», «машина» и т.д., а затем показать, как она движется. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» её, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая её целостности.

### *Игровые упражнения в рамках сказкотерапии*

#### **«Маленький принц».**

**Цель.** Развивать у детей умение рассказывать о своем доме, формировать чувство единения с ним, учить заботливо относиться к месту, где живешь.

В этой игре используются камни. Их необходимо помыть и ошпарить. Психолог раскладывает камни в разных местах сказочной комнаты. Он обращает внимание детей на эти камни и предлагает выбрать любой понравившийся. Дети садятся в круг. «Рассмотрите свой камень со всех сторон, – говорит психолог. – Представьте себе, что вы превратились в маленького человечка, в Маленького принца или принцессу. Камень – ваша планета, здесь вы живете. Покажите пальчиком, где вы построите свой замок, где посадите сад, где будет волшебное озеро. А что ещё находится на вашей Планете? Расскажите Планете тихо, на ушко, о том, как вас зовут и как вы её любите. Возьмите камень и отнесите его в то место, которое кажется вам наиболее безопасным».

#### **«Именинник на троне».**

**Цель.** Формировать у детей положительное отношение к себе, уважительное и внимательное отношение к тому, кто рядом; развивать эмпатию, тренировать коммуникативные навыки: умение поздравить другого, высказать положительное отношение к нему.

Психолог обращается к детям со словами: «Кто хочет побыть именинником? Именинник – самый главный человек на празднике

дня рождения. Он, как король, королева, а гости его – придворные, сказочные герои. Давайте соорудим трон королю, наденем ему на голову корону, накинem на плечи мантию. На дне рождения принято говорить добрые слова об имениннике. Кто из сказочных героев хочет сказать что-либо в адрес именинника, рассказать, какой он, какими положительными качествами обладает, сделать комплимент?»

Дети (придворные) по очереди высказываются, именинник (король) благодарит каждого за добрые слова. Желательно, чтобы каждый ребёнок из группы побывал в роли короля (именинника).

#### **«Чудо-острова».**

Цель. Определение эмоционального состояния ребёнка, обучение ребёнка умению различать эмоциональные состояния.

Психолог предлагает детям выбрать понравившийся кораблик (фотографии, рисунки, иллюстрации). Затем раскладывает на ковре вырезанные из картона контуры различных по форме островов. Потом он говорит детям: «Посмотрите, перед вами необычные острова: остров Удивления, остров Радости и остров Печали. Поставьте свой кораблик у того острова, к которому бы вы хотели причалить».

Чтобы дети различали острова, психолог отмечает их соответствующими мимическими эталонами.

Психолог обращает внимание на то, к какому острову причалил каждый ребёнок. В дальнейшем особое внимание он может обратить на детей, которые оказались у «острова Печали».

#### **«Добрая фея».**

Цель. Учить каждого ребёнка осознавать свои желания, понимать, что и у других людей есть желания и они могут быть разными, не похожими на твои; учить считаться с желаниями другого человека, внимательно и уважительно относиться к нему.

Дети сидят в кругу и по очереди передают «волшебную палочку» и отвечают на вопрос психолога: «Если бы добрая фея обещала исполнить три твоих желания, то что бы ты пожелал?»

Когда все дети озвучат свои желания, психолог произносит: «Говорят, что если чего-то по-настоящему хочется, то это непременно сбудется. А поэтому желания должны быть добрыми».

### **«Цветик-семицветик»**

**Ц е л ь .** Учить каждого ребёнка осознавать свои желания, понимать, что и у других людей есть желания и они могут быть разными, не похожими на твои; учить считаться с желаниями другого человека, внимательно и уважительно относиться к нему.

Для игры понадобятся цветик-семицветик, который можно сделать по-разному, главное, чтобы лепестки отрывались (вынимались из цветка), а также красные и желтые фишки. Каждый, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. Рассказать же о нем другим можно только тогда, когда лепесток «облетит весь свет». По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными:

Лети, лети, лепесток,  
Через запад – на восток,  
Через север, через юг,  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснешься ты земли,  
Быть по-моему вели!

Если загаданное желание связано с удовлетворением его личных потребностей – ребёнок получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение – красную. Собрав в конце игры все фишки, можно определить уровень нравственного развития группы (но об этом детям не говорят).

В конце игры психолог предлагает обсудить, какие желания понравились всем детям и почему.

### **«Падающая башня».**

**Ц е л ь .** Снятие психомышечного напряжения, отреагирование агрессивных импульсов.

Психолог предлагает всем вместе поиграть в игру, которая помогает избавляться от злости, обиды и дает возможность повеселиться.

Из подушек строится высокая башня (например, башня Людоода). Задача каждого участника – штурмуя башню, запрыгнуть на нее, издавая победные крики типа: «А-а-а!», «Ура!» и т.д. Побеждает тот, кто запрыгнет на башню, не разрушив ее стены.

Каждый ребёнок может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить. После каждого

штурма «болеельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!»

### **«Добрый – злой».**

Цель. Учить детей дифференцировать понятия «добро» и «зло».

Детям предлагается рассмотреть иллюстрации, изображающие сказочных персонажей, и определить, кто из них – добрый, а кто – злой?

– Как вы об этом догадались?

– Чьё изображение вам больше понравилось, почему?

### **«Цветок сказки».**

Цель. Развитие творческого воображения.

Детям предлагается выбрать карточку с изображением сказочного героя. Психолог говорит: «Встаньте все в круг, закройте глаза и представьте, что вы отправляетесь в гости к сказочному персонажу (выбранная карточка). Вы находитесь на поляне. Вас окружают цветы дивной красоты. Выберите цветок, который вы могли бы назвать именем сказочного героя. Какой он? Расскажите нам о своем цветке».

Затем психолог произносит названия различных сказок, а дети придумывают какого цвета эта сказка.

### **«Сочиняем сказку».**

Цель. Развитие творческого воображения, обогащение словарного запаса, развитие связной речи.

Психолог предлагает детям вытянуть карточки с вопросами, на которые они должны ответить небольшой сказкой.

– Как вы думаете, почему птицы летают?

– Почему медведи сосут лапу?

– Почему лиса рыжая?

– Почему лягушки квакают?

– Почему кактус колючий?

– Почему осёл не слушается?

– Почему незабудки голубые?

Затем дети могут нарисовать иллюстрации к своим сказкам.

### **«Красный, желтый, голубой».**

Дети становятся в круг и вытягивают вперед руки со сложенными вместе ладошками. Психолог вкладывает в ладошки некоторых

детей небольшие цветные сказочные предметы или игрушки (колобок, лягушка, молодильное яблочко, облачко и т.д.). После этого дети хором говорят: «Красный, желтый, голубой, выбираем цвет любой».

Те дети, у кого в ладонках цветные предметы, выбегают на середину круга и показывают всем свои цвета.

Затем психолог рассказывает детям легенду:

«Давным-давно наша Планета была пустынным и раскаленным небесным телом. На ней не было ни растительности, ни воды, ни тех прекрасных красок, которые украшают её. И вот однажды задумал Бог оживить Землю. Рассыпал Он по всей земле несметное множество семян жизни и попросил Солнышко согреть их своим теплом и светом, а Воду напоить их живительной влагой.

Солнышко принялось согревать Землю. Вода поила семена влагой, но они не всходили. Вокруг них была только серая однотонная земля, и они не хотели расти серыми. Тогда Бог повелел разноцветной Радуге-дуге подняться над Землёй и украсить ее разными красками. С тех пор Радуга-дуга появляется всякий раз, когда Солнышко светит сквозь дождик. Встает она над Землёй и смотрит, красиво ли она украшена».

После этого каждый ребёнок, стоящий в середине круга, по очереди называет свой цвет, а другие дети по кругу называют предметы или явления этого цвета. Дети, которые не смогли назвать предмет данного цвета, остаются в круге, но выбывают из игры. Победителем будет тот, кто останется в игре последним. Тот или иной «цвет должен пройти один или два круга», прежде чем дети будут разыгрывать следующий цвет.

#### **«Разноцветные сказки».**

**Цель.** Развитие творческого воображения, развитие и совершенствование коммуникативных навыков, развитие произвольности и самоконтроля.

Эта игра является продолжением предыдущей. Из перечисленных предметов того или иного цвета попросите детей придумать сказку.

1. Начало игры повторяется, и дети, вышедшие на середину круга, говорят первое предложение сказки своего цвета, а затем остальные дети по очереди добавляют к ней по одному предложению.

2. Сказку начинает и заканчивает победивший в предыдущей игре.

3. Все дети делятся на семь цветов радуги, и каждая группа сочиняет сказку своего цвета.

4. Каждое предложение сказки начинается с нового цвета, по порядку цветов радуги. Таким образом получается «радужная» сказка.

5. Каждый сочиняет и рисует сказку своего самого любимого цвета. Затем детям предлагается нарисовать свои сказки, используя в них как можно больше оттенков того или иного цвета, которому посвящена сказка.