

Арт-терапия в работе со страхами
Методика экспресс-коррекции
«Уничтожение страха» (А.Л. Венгер)

I этап – беседа с ребенком (бывает ли ему страшно, если да, то чего именно он боится, не мешает ли ему что-либо спать). Если сам ребенок не признает у себя наличия страхов, то можно рассказать ему, что маленькие дети всегда чего-нибудь боятся, и спросить: «А чего боялся ты, когда был маленьким?» (в этом случае – работать с этим страхом).

II этап – обсуждение того, как можно изобразить (нарисовать) страх и последующее создание такого рисунка.

Приемы, когда ребенок не знает, как нарисовать

а) персонификация страха в виде какого-либо очень неприятного, страшного животного или персонажа по выбору ребенка;

б) абстрактный рисунок, непосредственно выражающий эмоциональное состояние.

III этап – уничтожение рисунка. Теперь этот страх не внутри (в голове или сердце, или груди), а снаружи. И значит, теперь его легко прогнать, уничтожить: для этого достаточно разорвать рисунок. Ребенку предлагают проделать это.

IV этап — рациональное объяснение ребенку смысла показанного ему приема. Ребенку объясняют, что теперь он знает, как прогонять страх. Значит, если ему снова станет страшно, то он не будет бояться, а просто нарисует свой страх и прогонит его, как он это сделал только что.

V этап (необязательный) — релаксация, сопровождаемая внушением. Внушение включает две основные темы, повторяемые несколько раз с разными вариациями: страх преодолен и больше не вернется. Теперь ребенок ничего не будет бояться, будет спокойно спать.


УСПЕХОВ В РАБОТЕ!


Проект
«Факультет родительских наук»
БФ «Дорога к дому»
компании «Северсталь»

Серия
«В помощь специалисту
по работе с семьей и детьми»

Составитель:
доцент кафедры психологии и педагогики
Вологодского государственного университета,
кандидат психологических наук
Вадурина Елена Николаевна.

Проект осуществляет свою деятельность
на базе БУ СО ВО «Территориальный центр
социальной помощи семье и детям»
г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61


Руководитель проекта:
Кондакова
Светлана Григорьевна


8 (8172) 54-41-43
+7 (921) 149-49-75


fakultet35@mail.ru
<https://родителям35.рф> и дорога-к-дому.рф



МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ
ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА

Проект «Факультет родительских наук»
БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь специалисту
по работе с семьей и детьми»



Уважаемые специалисты, с помощью представленных методов вы сможете проводить диагностическую, профилактическую и коррекционную работу с младшими школьниками!

Алгоритм приучения делать самостоятельно (сбирать портфель, готовиться к уроку, выполнять задания и др.).

1. Первый раз делаем вместе, учить ребенка пошагово (кому-то достаточно 1 раз вместе, кому-то нет).
2. Можно сразу с этого начинать, по готовности ребенка. Делает ребенок, а вы рядом, смотрите, но не вмешиваетесь. Если ошибся – посмотри еще раз, что ты пропустил.
3. Сделал ребенок самостоятельно, а потом вы вместе с ребенком проверяете.
4. В дальнейшем можно проверять какое-то время, чтобы ребенок не видел, иначе у него будет чувство, что вы ему не доверяете. Если не все сделал или ошибся - смотри пункт 3.

Алгоритм анализа неприятных ситуаций с участием ребенка

- Что произошло, по мнению ребенка.
- Кому навредил своими действиями?
- Почему ты так поступил?
- Как тебе кажется, что нужно, чтобы в следующий раз такого не произошло? (или как справиться, если есть последствия).

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

Игровая терапия – это направление психологической коррекционной работы, в процессе игры ребенок освобождается от тревожащих его переживаний, чувств и мыслей, а также осваивает новые, более адаптивные формы поведения и реагирования: учится выражать эмоции безопасно для себя и окружающих, выстраивать отношения с другими людьми, быть самостоятельным, уважать и ценить себя.

ИГРЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ДИСПЕТЧЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ

«Замри – отомри»

Направленность: родители жалуются, что их детей надо заставлять делать домашние задания из-под палки. Проблема не в способностях ребенка, а в том, что он не может дать себе внутреннюю команду для выполнения того или иного действия. Достаточно эффективно слабую самостоятельность работы внутреннего диспетчера тренирует игра.

Правила игры

1 этап. До команды тренера ребенок может делать что угодно, а после команды он должен замереть и оставаться неподвижным до следующего сигнала. Командами являются слова «замри» и «отомри».

2 этап. Теперь усложним условия игры – предложите ребенку самому себе давать эти команды, но обязательно вслух – так, чтобы их услышали и вы, и он.

«Держи себя в руках!»

Направленность: выработка у ребенка умения вовремя сказать себе «стоп», развивает выдержку и самообладание.

Правила игры

Вы выступаете в роли тренера и предлагаете встать рядом со столом, на поверхности которого ничего нет. Ребенок должен смотреть на стол не закрывая глаз, при этом не прикасаясь к нему и не трогать предметы, которые тренер будет выкладывать на стол. Заранее обязательно надо оговорить длительность проведения игры. Прежде чем начать игру, следует обязательно сделать две вещи. Во-первых, пусть ребенок скажет вслух «Я готов!». Во-вторых, вы должны четко словесно обозначить начало игры командой: «Внимание, приготовились, начали!»

Теперь тренер начинает играть роль искусителя. Он последовательно выкладывает на стол самые разные предметы: и обычные, и соблазнительные, с точки зрения ребенка. Желательно, чтобы эти предметы обладали разной формой и фактурой поверхности.

При этом тренер словесно пытается сбить ребенка с толку и заставить нарушить правила игры. «Посмотри, какое красивое колечко, – шепчет он ребенку на ухо.

Возьми его в руку!» Тренер должен заговорить и заболтать ребенка, усыпить его внимание. Ясно, что конкретное содержание подобных уговоров будет зависеть от того, что выложено на стол. Важно, чтобы тон, тембр и интонация вашей речи по-прежнему отличались от голоса тренера, которым вы только что были. Сам тренер берет лежащие перед ним предметы и явно испытывает при этом удовольствие.

Если ребенок во время игры зажмуривается или отворачивается от стола до истечения оговоренного срока, сделайте ему замечание голосом тренера, напомнив ему про правила: «Отворачиваться нельзя! Глаза закрыть нельзя!» Игра при этом продолжается. Она прекращается, если ребенок прикоснется к любому предмету на столе. Скажите: «Ты с собой пока не справился. Ничего, следующая попытка обязательно окажется удачной!» Если ребенок справился с испытанием, обязательно похвалите его. Закончив тренировку, постарайтесь в подробностях описать, что происходило во время игры: как вы пытались сбить ребенка с толку и как он героически держался, несмотря на желание взять что-нибудь.

АРТ-ТЕРАПИЯ

Метод, использующийся для диагностики, профилактики, коррекции (рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и др.).

Направленность:

- ▶ активизировать психические процессы (память, речь, мышление, воображение, речь, восприятие);
- ▶ корректировать и стабилизировать эмоции (агрессия, тревожность, страхи, психоэмоциональное напряжение);
- ▶ обучить способам саморегуляции эмоциональных состояний;
- ▶ отработать коммуникативные навыки (взаимодействие и сотрудничество).