

Пояснительная записка

Среди всех определений сказки есть одно, которое, может быть, и не является исчерпывающим, но уж точно едва ли не самым красивым. Речь идёт об определении знаменитого русского философа Ивана Ильина: «Сказка – это сон, приснившийся нации». В этой фразе отражена главная черта сказки – её принадлежность к коллективному бессознательному. Сноподобная природа сказки обусловливает её загадочность и привлекательность для всех людей. Однако именно психологам и психотерапевтам больше всего не дают покоя таинственные ресурсы сказки, позволяющие удивительным образом менять внутреннее состояние человека. Попытки разгадать загадки сказочных образов и сюжетов (иногда успешные, иногда – не очень) не только привели к появлению массы психологических исследований сказки, но и легли в основу нового направления, становящегося с каждым днём всё более популярным – сказкотерапии.

Сказкотерапия – это такое направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание и построить особые уровни взаимодействия друг с другом, что создает условия для становления их субъектности.

Ведущими идеями сказкотерапии являются:

* осознание своих потенциалов, возможностей и ценности собственной жизни;
* понимание причинно-следственных связей событий и поступков;
* познание разных стилей мироощущения;
* осмысленное созидательное взаимодействие с окружающим ми-
* ром;
* внутреннее ощущение силы гармонии.

Сказкотерапия – самый доступный и древний способ донести до ребёнка причинно-следственные связи событий и поступков, заложить в детскую душу ценностные ориентиры. Проработка с помощью сказки тех или иных жизненных ситуаций, отождествление себя с главным героем и сопереживание ему дают возможность освободиться от негативных эмоций, открыть способность к созиданию и гармонизировать отношения в семье, поверить в себя и найти своё место в таком большом пока для него мире.

Программа курса «Сказкотерапия» модифицирована, основана на авторских программах «Хочу быть успешным», автор О. Хухлаева и «Открываю себя», авторы **М.Корепанова, Е. Харлампова. В** программу включены игры и тренинговые упражнения, которые помогут ребенку познать мир своих чувств и состояний, научиться анализировать их и управлять ими. Основа содержания программы – разработанные перечисленными выше авторами сказки.

Программа рассчитана на школьников в возрасте 7 – 8 лет всего 34 часа, занятия проводятся один раз в неделю. Набор осуществляется по свободному принципу, по выбору родителей и детей. В группу могут входить дети – первоклассники, которые нуждаются в безболезненной адаптации в новых школьных условиях.

Цель: развитие внутреннего мира ребёнка, приобретение знаний о законах окружающей жизни, о способах социального проявления себя, возвращение ребенку гармоничного мироощущения.

Задачи:

* обогащение словарного запаса школьников;
* формирование нравственных качеств;
* расширение эмоционально-чувственной сферы детей;
* развитие у детей чувства слова;
* развитие воображения, мышления, речи, памяти
* развитие коммуникативных навыков
* развитие творческих способностей ребёнка
* коррекция поведения

Каждое занятие состоит из двух частей (кроме вводного и заключительного). Первая построена в форме сказочного путешествия. В нем используются элементы сказкотерапии, работа детей с песком, что помогает более глубоко проникнуть в мир ощущений и приобрести опыт самопознания.

Во второй части занятий детям предлагаются не только игры и задания, используемые в соответствии с темой сказки, но и этюды-перевоплощения в персонажей страны «Что я могу». Дети учатся с помощью животных-помощников познавать мир и себя, тренируя вкусовые, слуховые, обонятельные, зрительные и тактильные ощущения. На обобщающих занятиях используются элементы арт-терапии, когда дети свои эмоциональные переживания, способы конструктивного решения выражают в изобразительной форме, используя карандаши, краски, пластилин.

Основной механизм воздействия сказки — через эмоциональное переживание, отождествление себя с главным персонажем, а значит, и идентификацию (сравнение) своих чувств и чувств главного героя, преодоление вместе с ним жизненных перипетий, приобретение опыта конструктивного выхода из ситуации. В процессе прочтения сказки ребенок понимает, что не только он сталкивается с подобными сложностями и испытывает сильные и порой противоречивые чувства по отношению к близким. Заключительная и самая главная часть психотерапевтической сказки — моделирование конструктивного поведения в каждой конкретной ситуации. Всегда позитивный финал формирует у ребёнка веру в то, что побеждает добро, а не зло, что сильнее мудрость и искренность, а не жестокость и физическая сила.

Предполагаемые результаты:

Как конечный результат у детей должны развиться такие качества как коммуникабельность, конструктивное общение, то есть приобретение детьми опыта конструктивного выхода из различных ситуаций.

 Система отслеживания и оценивания результатов: результаты занятий детей (рисунки, сочинения, скульптуры) могут быть представлены на школьных выставках, родительских собраниях.

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Количество часов |
| I раздел |
|  | Занятие – путешествие в страну «Что я могу?» Вводное занятие.  | 2 |
|  | Путешествие в Синегорье к Орлу Зоркий глаз | 1 |
|  | Путешествие на острова «Загадочные звуки» к Слонихе Чуткие уши  | 1 |
|  | Путешествие в пещеру «Чудесные запахи» к Собаке Острый нюх | 1 |
|  | Путешествие на озеро«Вкусная вода» к Лягушке Умный язык | 1 |
|  | Путешествие на Чувствительные холмы к Обезьяне Любопытные руки | 1 |
|  | Страна «Что я могу» (заключительное) | 2 |
|  | Игры и упражнения на развитие зрительных ощущений и представлений  | 1 |
| II раздел |
|  | Введение в мир психологии | 1 |
|  | Радость. Что такое мимика? | 1 |
|  | Радость. Как её доставить другому человеку. | 1 |
|  | Жесты. Сказка «Когда молочные зубы сменились постоянными» | 1 |
|  | Радость можно передать прикосновением. Сказка «О муравьишке, который пошёл в школу» | 1 |
|  | Радость можно подарить взглядом. Сказка «Нужная вещь» | 1 |
|  | Страх. Сказка «Девочка с мишкой» | 1 |
|  | Страх. Её относительность. Сказка «Мы просто очень боялись за вас» | 1 |
|  | Как справиться со страхом. Сказка «Маленькая луна» | 1 |
|  | Гнев. С каким чувством он дружит. Сказка «Дружба» | 1 |
|  | Может ли гнев принести пользу? Сказка «О путнике и его беде» | 1 |
|  | Разные чувства. Рисунок чувств. | 1 |
|  | Качества людей. Сказка «снежная королева» | 1 |
|  | Люди отличаются друг от друга своими качествами. Сказка «Туча» | 1 |
|  | Люди отличаются друг от друга своими качествами. Сказка «Цветок по имени Незабудка» | 1 |
|  | В каждом человеке есть светлые и тёмные качества. Сказка «Перчатка» | 1 |
|  | Какой я. Сказка о дружбе. | 1 |
|  | Какой ты. Сказка «Заяц – Хваста» | 2 |
|  | Трудности первоклассников в школе, дома, на улице. | 1 |
|  | Школьные трудности. Сказка «В одном лесу жили – были» | 1 |
|  | Школьные трудности. Сказка «Про львёнка Пашу» | 1 |
|  | Трудности дома. Сказка «О муравьишке» | 1 |
|  | Трудности дома. Сказка «Верить и стараться» | 1 |
| Всего часов | 34 |

Содержание программы:

I раздел.

«Открываю себя». Познание ребенком мира своих чувств и состояний, научиться анализировать их и управлять ими.

Тема 1. Занятие – путешествие в страну «Что я могу?» Вводная часть занятий (2 часа).

Знакомство со сказками. Сказки бывают разные, в них живут самые удивительные герои: добрые волшебники и коварные чародеи; умные, добрые животные и хитрые, злые звери; маленькие, любознательные гномики и жадные скряги — карлики; а также принцы, принцессы, феи и колдуньи; богатырь и Соловей-разбойник и многие-многие давно знакомые и любимые сказочные герои. Дети отправляются в длительное, увлекательное, полное приключений путешествие в сказочную страну под названием «Что я могу?», где узнают много нового и интересного о самих себе и о том, что умеют, чему можно научиться, благодаря жителям сказочной страны.

Тема 2. Путешествие в Синегорье к Орлу Зоркий глаз (1 час).

### Вход в Сказочную страну. Воссоздание детьми на песке маленького мира, в котором живет домовенок. Знакомство с главным героем Синегорья – Орлом Зоркий глаз, остальными жителями Синегорья: овечками, козочками, барашками. Счастье и беда сказочной страны. Почему Орла прозвали Зоркий глаз? Игры и упражнения на развитиезрительных ощущений и представлений

Тема 3. Путешествие на острова «Загадочные звуки» к Слонихе Чуткие уши (1 час)

 Знакомство со Слонихой Чуткие уши – вторым помощником в познании себя и окружающего мира, которая живет на островах с названием «Загадочные звуки». Острова располагаются по обе стороны от Синегорья, и их омывают воды синего моря. Слониха Чуткие уши поведает своим друзьям и подружкам историю о загадочных звуках. Игры на развитие слуховых ощущений.

Тема 4. Путешествие в пещеру «Чудесные запахи» к Собаке Острый нюх (1 час).

В стране «Что я могу» есть интересная пещера, у которой два входа, они же и выходы. По ходам и переходам пещеры любят гулять, а иногда и отдыхать там Южный и Северный ветры, которые приносят с собой диковинные запахи со всего света. Южный ветер, пролетая над жаркими странами со знойными пустынями и благоухающими долинами, собирал запахи цветущих каштанов и кустов жасмина, плодов персика и груши, запах сахарных арбузов и ароматных дынь. Встреча ветров в пещере, рассказы о странствиях. Этюд «Собака».

Тема 5. Путешествие на озеро
«Вкусная вода» к Лягушке Умный язык (1 час).

Сказка про озеро, которое называется «Вкусная вода», где живет Лягушка Умный язык. Рассказ о том, как вода в озере стала вкусной и свежей и почему все жители стали звать-величать Лягушку Умный язык. Игры и упражнения на развитие вкусовых ощущений. Этюд «Лягушка».

Тема 6. Путешествие на Чувствительные холмы к Обезьяне Любопытные руки (1 час).

 Сказка о том, почему зверюшки, живущие на Чувствительных холмах, назвали Обезьянку Любопытные руки. Чем могут помочь любопытные руки Обезьяны в познании мира. Игры и упражнения на развитие тактильных ощущений. Этюд «Обезьянка».

Тема 7. Страна «Что я могу» (заключительное). 2 часа

Сказочная страна «Что я могу» создана. Что дало детям знакомство с жителями, которые населяют эту страну: Орлом Зоркий глаз, Слонихой Чуткие уши, Собакой Острый нюх, Лягушкой Умный язык, Обезьяной Любознательные руки. Бесценный опыт, которым поделились жители страны, который помогает лучше узнать себя и окружающий мир. Игра «Что я могу».

Тема 8. Игры и упражнения на развитие зрительных ощущений и представлений (1 час).

II раздел

«Хочу быть успешным». Принятие себя, своих достоинств, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей.

Тема 9. Введение в мир психологии (1 час).

Беседа о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Коммуникативные игры и задания на раскрепощение.

Тема 10. Радость. Что такое мимика? (1 час).

Знакомство с базовыми чувствами. Радость, как её можно изобразить, подарить окружающим. Зоопарк, рисунок радости.

Тема 11. Радость. Как её доставить другому человеку. (1 час).

Разные способы изображения радости. Собираем добрые слова – введение психологического словаря.

Тема 12. Жесты. Сказка «Когда молочные зубы сменились постоянными» (1 час).

Знакомство с жестами. Этюды и упражнения на развитие коммуникаций с помощью мимики и жестов.

Тема 13. Радость можно передать прикосновением. Сказка «О муравьишке, который пошёл в школу» (1 час).

Этюды и упражнения на развитие коммуникаций с помощью мимики и жестов. Прослушивание сказки о первых школьных трудностях, обсуждение, рисунок.

Тема 14. Радость можно подарить взглядом. Сказка «Нужная вещь»

Упражнения «Мысленная картинка», «Врунишка». Хорошие качества, которые есть в каждом. Радость ,которую можно испытать от хорошего поступка.

Тема 15. Страх. Сказка «Девочка с мишкой» (1 час).

Знакомство с негативными переживаниями. Поиск способов, с помощью которых можно победить страх.

Тема 16. Страх. Её относительность. Сказка «мы просто очень боялись за вас» (1 час).

Продолжение работы с негативными переживаниями. Обсуждение относительности страха и возможной конструктивности её проявления.

Тема 17. Как справиться со страхом. Сказка «Маленькая луна» (1 час).

Самые страшные персонажи телеэкрана. Рассказывание страшных историй с весёлым окончанием. Картинная галерея: рассмеши страшилку.

Тема 18. Гнев. С каким чувством он дружит. Сказка «Дружба» (1 час).

Знакомство с гневом, с чувствами, которыми он дружит – страх и обида. Сказка о возможных причинах проявления гнева и его последствиях.

Тема 19. Может ли гнев принести пользу? Сказка «О путнике и его беде» (1 час).

Работа с агрессией – «чёрная рука», «белая рука»; «поссорились - помирились». Обсуждение сказки после прослушивания – может ли гнев принести пользу?

Тема 20. Разные чувства. Рисунок чувств (1 час).

Разминка: «Попугай», «Покажи дневник маме», «Море волнуется». Обобщение полученных знаний о различных чувствах, изображение различных чувств, рисунок понравившегося чувства.

Тема 21 .Качества людей. Сказка «снежная королева» (1 час).

Проявления различных качеств людей в разных ситуациях: «Зелёный крокодил в зелёной шляпе», «Угадай-ка». Подчёркивание важности проявления добрых слов и доброго отношения к окружающим.

Тема 22. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Сказка «Туча» (1 час).

Разминка: «Незаконченные предложения», «Психологическая загадка», «Ладошки», упражнение «Мы похожи – мы отличаемся». Обманчивость восприятия по внешнему виду.

Тема 23. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Сказка «Цветок по имени Незабудка» (1 час).

Разминка «Кто тебя позвал?», «Джунгли», упражнение «Звёздочка». Желательные для человека качества.

Тема 24. В каждом человеке есть светлые и тёмные качества. Сказка «Перчатка» (1 час).

Упражнения «Тёмные и светлые мешочки», «Светофорики». Почему мы проявляем разные качества в разных ситуациях

Тема 25. Какой я. Сказка о дружбе. (1 час).

Разминка: «Незаконченные предложения», «Психологическая разгадка», «Холодно - горячо». Упражнение «Цыганка»: присуждение разных качеств, положительных и отрицательных детям – принятие или отвержение. Обсуждение.

Тема 26. Какой ты. Сказка «Заяц – Хваста». 2 часа

Разминка: «Незаконченные предложения», «Психологическая разгадка», «Найди игрушку». Упражнение «Цыганка" (продолжение работы), акцентирование на положительных качествах.

Тема 27. Трудности первоклассников в школе, дома, на улице. (1 час).

Разминка. Копилка трудностей. Театр: разыгрывание различных трудных ситуаций первоклассников.

Тема 28. Школьные трудности. Сказка «В одном лесу жили – были» (1 час).

Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей». Копилка трудностей. Театр: «Помоги Серёже». Как можно решать школьные трудности.

Тема 29. Школьные трудности. Сказка «Про львёнка Пашу» (1 час).

Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Взвизгните те, кто…». Упражнение «Помоги Серёже» (продолжение).

Тема 30. Трудности дома. Сказка «О муравьишке» (1 час).

Разминка «Разные ладошки», «Если я улитка…», «Покажи ситуацию». Трудности, с которыми встречается первоклассник дома, как их преодолеть.

Тема 31. Трудности дома. Сказка «Верить и стараться» (1 час).

Разминка «Разные ладошки», «Если я улитка…», «Покажи ситуацию». Заключительное занятие. Верить в себя, в лучшее, что всё получится, стараться и не очень огорчаться, когда не получается.

Используемая литература:

1. Белинская Е.В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников. С-П, Речь, 2006г
2. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. М., 1999г
3. Корепанова М., Харлампова Е. Программа «Открываю себя». Газета «Школьный психолог», №5 за 2011г
4. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребёнка. Под редакцией А.К.Колеченко. С-П, Речь, 2006г
5. Синицына Е. Умные сказки. «Аист», М., 1997г
6. Хухлаева О. Программа для младших школьников «Хочу быть успешным», М., Чистые пруды, 2005г
7. Хухлаева О.В. Лесенка радости. М. 1998г
8. Практика сказкотерапии. Под редакцией Н.А.Сакович.С.-П., Речь, 2007г.

Рекомендуемая для детей и родителей литература:

1. Башаева Т.В. Развитие восприятия детей: форма, цвет, звук. Ярославль. Академия развития, 1997г.
2. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. М., 1999г
3. Крэри Элизабет. Не разбрасывай носки. Советы родителям. Айрис-пресс, М.1999г
4. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль. Академия развития, 1996г
5. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребёнка. Под редакцией А.К.Колеченко. С-П, Речь, 2006г
6. Синицына Е. Умные сказки. «Аист», М., 1997г