**Коррекционная программа по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста методом глинотерапии**

Из глины может лепить каждый. Любой человек может скатать шарик или «колбаску», расплющить ее пальцами, а потом соединить все это, создав скульптуру. Глина – это чудесный медиум. Ее мягкая субстанция активизирует тактильные ощущения, пробуждая чувство радости. В качестве материала для терапевтической работы глина имеет сразу несколько преимуществ. Во-первых, дети способны воспринимать глину и с закрытыми глазами, а это значит, что изображение может обрести законченную форму без помех, которые в виде критики неизбежно оказывают влияние на процесс, при наличии зрительного восприятия. Во-вторых, работа с глиной не требует каких-то специальных условий, а высохшую глину легко устранить – после работы ее можно смести со столов, как пыль. В-третьих, глина, как материал содержит массу возможностей для работы. Она мягка и податлива, хорошо размягчается водой. Ее можно формировать руками, ее можно взбивать, бросать, мешать, разбивать – снова и снова она будет подчиняться. Она чутко реагирует, меняется и несмотря на это все же не разрушается, она остается глиной, из которой можно снова сформировать ком.

С глиной каждый легко может стать мастером. Она дает возможность получать как тактильные, так и кинестетические ощущения. Она сближает людей с их чувствами. Возможно, благодаря своей пластичности глина обеспечивает союз средства и человека, использующего его. Способность глины вызывать при работе с ней определенные сенсорные ощущения часто служит для людей мостиком между ощущениями и чувствами. Дети, которые рассержены, при работе с глиной могут различными способами дать выход своему раздражению. Те лица, которые испытывают чувство неуверенности и страха могут обрести ощущения контроля и владения собой благодаря работе с глиной. Дети, испытывающие необходимость в улучшении самооценки, получают необыкновенное ощущение Я в процессе использования глины. Этот вид творчества – самый наглядный из всех видов искусства и позволяет психологу наблюдать за состоянием ребенка. Психолог действительно может видеть, что происходит с ребенком, наблюдая за тем, как тот работает с глиной. Эта работа – хороший способ стимулировать словесное выражение чувств у детей, которым не достает таких способностей. Ребенок может получать удовольствие от использования глины как от самостоятельной деятельности, но лепка может также приобщить к подлинной социальной активности. В процессе такой активности дети ведут беседы друг с другом. Они часто взаимодействуют друг с другом на новом уровне, делятся друг с другом соображениями, мыслями, чувствами, ощущениями.

Глинотерапия – это проективная методика, она помогает актуализировать на символическом уровне динамику внутреннего мира человека. Глина передает характер и эмоции человека. Вымешивание глины позволяет подумать, осмыслить, выбрать, принять решение. Процесс вымешивания глины носит терапевтический характер. Глинотерапия позволяет отреагировать, осознать и переработать психотравматический опыт; это безопасный способ разрядки разрушительных тенденций, опирается на здоровый потенциал психики, прибегает к ресурсам, способствует бучению новым моделям поведения и развитию творчества.

Важен сам процесс творчества, конечный продукт творчества. Формирование энергии собирания, удержания и расслабления – это один из глубинных смыслов лепки из глины. Можно научиться собирать, накапливать энергию, научиться ее удерживать и расслабляться на символическо-действенном уровне. Таким образом, лепка куба на бессознательно-символическом уровне формирует энергию собирания; лепка шара формирует энергию удержания; лепка плоскости позволяет расслабиться. Вылепить из глины свое состояние или проблему, идею или движение, а потом созерцать продукт своего творчества – все это реально. Когда ребенок или взрослый изучает свое творение, внутреннее чувство гармонии подсказывает им, какие изменения необходимы его скульптуре. И здесь начинается волшебство. В реальности осуществляется настоящая метаморфоза, когда ребенок или взрослый изменяет свою скульптуру, делает ее гармоничной.

Есть немало детей и взрослых, которым сложно контролировать свои эмоции. Благодаря лепке человек может научиться управлять собой. Так осмысленная лепка может научить регуляции эмоций, владению ими. Точно также человек может вылепить свое желание или идею. Рассмотреть и внести гармонизирующие изменения. Корректируя глиняную форму, человек фактически своими руками изменяет внутреннюю и внешнюю ситуацию к лучшему. И это настоящее волшебство.

Программа глинотерапии разработана детей младшего школьного возраста, с которыми проводятся консультации в Центре социально психологической помощи детям и подросткам г. Кирова.

Психодиагностика проводилась по методикам: методика А.И. Захарова «Опросник для детей на наличие страхов», методика «Неоконченные предложения», методика Филлипса «Школьная тревожность», проективные методики – «Рисунок несуществующего животного», «Рисунок страха».

В результате диагностики выявлен уровень тревожности, особенности проявления страхов и их проявлений у детей. К тому же индивидуальные консультации детей позволили сделать вывод о необходимости разработки коррекционной программы. На основании вышеизложенного, мною была разработана программа по глинотерапии, позволяющая применить психотерапевтические «инструменты» самотерапии.

**Цель данной программы:** создать условия для снижения тревожности, снятия мышечных зажимов, для эмоциональной разрядки детей с психоэмоциональными расстройствами.

**Задачи программы:**

* способствовать снижению агрессивности, страхов, тревожности у детей;
* оказать психотерапевтическую помощь детям с гиперактивностью, замкнутостью, аутичным детям;
* оказать психотерапевтическую помощь детям, пережившим травматические ситуации с целью восстановления их психической чувствительности;
* развивать творческое воображение, фантазию;
* развивать способность выражать свои чувства на символическом и вербальном уровне;
* помочь детям достичь взаимопонимания и сотворчества через совместную творческую деятельность;
* развивать мелкую моторику, сенсорные ощущения;
* способствовать становлению произвольной регуляции поведения;
* способствовать осознанию у детей своих чувств, переживаний, побуждать детей к размышлениям, самоисследованию, личностному росту.

**Методы, используемые на занятиях:**

* танцевальные упражнения;
* упражнения на визуализацию образов;
* игры;
* лепка;
* обсуждение;
* релаксация.

Программа по глинотерапии «Волшебная глина» рассчитана на детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, возраст участников – 7–10 лет.

Количество – 10 занятий. Время проведения занятия – 50 мин.

Всего – 8 часов 30 мин.

**Учебно-тематический план**

Занятие №1

Тема: **«Знакомство с глиной».**

**Занятие №2**

**Тема: «Образ из шара».**

**Занятие №3**

**Тема: «Мое настроение».**

**Занятие №4**

**Тема: «Мой человечек».**

**Занятие №5**

**Тема: «Мой страх».**

**Занятие №6**

**Тема: «Мой гнев».**

**Занятие №7**

**Тема: «Моя грусть».**

**Занятие №8**

**Тема: «Моя радость».**

**Занятие №9**

**Тема: «Мой образ».**

**Занятие №10**

**Тема: «Совместная лепка».**

Занятие №1

Тема: «Знакомство с глиной».

Цель занятия:способствовать снятию мышечных зажимов, эмоциональной разрядке.

Задачи:познакомить детей с глиной в разных состояниях,обучить приемам работы с глиной, развивать сенсорные ощущения, творческое воображение, развивать спонтанность в выражении чувств. Выработать навыки расслабления и снятия напряжения. Создание дружеской обстановки, снятие тревожности, напряжения, стабилизация психоэмоционального состояния.

Материал: стаканчики с водой, глина, доска для лепки (клеенка), салфетки – для каждого ребенка; аудиозапись с музыкальными композициями, образцы глины.

Ход занятия:

1. Разогрев.

«Молекулы».

Психолог предлагает детям поиграть в игру: «Ребята, сейчас мы немного поиграем, вы все превратитесь в маленькие частички – атомы, вы будете спокойно двигаться по комнате, будто летать по ней под музыку. Когда я хлопну в ладоши, все атомы будут искать себе пару, вы станете молекулой, когда вы услышите хлопок, то ищите себе пару, берите друг друга за руки, когда зазвучит музыка – вы снова атомы».

2. «Знакомимся с глиной».

Дети садятся в круг. Психолог рассказывает о глине и показывает детям, какая бывает глина: сухая, влажная, жидкая.

Психолог: **«**Ребята, сегодня я хотела бы рассказать вам об удивительном материале, о глине.Вы все, наверное, знаете, что из глины делают кирпичи для строительства домов, гончары из глины создают посуду, глину используют в лечебных целях – лечат больной орган, рану, делают на лицо маску из глины. Можно сказать, глина – это живая материя, т. к. жизнь есть все: каждая пылинка, каждый атом минерала – все это жизнь.

Ученые геологи – это те, кто изучает нашу природу, нашу Землю, наблюдали за процессом развития минералов и горных пород. Они вдруг поняли, что все минералы, горные породы обладают свойствами живых существ: способностью уставать, стареть, болеть, отдыхать, дружить, запоминать, проявлять симпатию и антипатию, залечивать раны, бороться за существование. Они зарождаются, растут, достигают своего расцвета и, наконец, разрушаются, а значит, эволюционируют, как и все живое. Сегодня ученые утверждают, что глина – это та же Земля. Глина есть жизнь. Она берет свое начало в первом царстве – царстве минералов. И пронизывает все другие царства: растений, животных, человека, следуя общему закону эволюции от простого к сложному. Считается, что именно глина по своему составу подобна составу печени. Структуры глины обладают уникальными возможностями записи и переноса информации. Некоторые разновидности глин обладают памятью. Посмотрите, какая бывает глина… (показ глины в разных состояниях)».

Далее дети по просьбе психолога выбирают себе места за столами, на которых стоит тарелка с глиной и вода. Психолог предлагает вымесить глину так, чтобы она стала похожа на тесто. Психолог комментирует процесс вымешивания глины: «Вы можете вымесить глину одной рукой или двумя, можете понемногу подливать воду в сухую глину, можете месить глину как тесто ладонями, пальцами… Почувствуйте глину на ощупь. Какая она? Нравится ли вам глина сухая, влажная, холодная?»

Когда процесс вымешивания глины закончится, психолог предлагает поиграть с глиной и сделать следующие действия с глиной:

– погрузить руки в глину;

– сжать, смять глину;

– растянуть ее;

– вытягивать глину;

– разрывать глину;

– протыкать ее;

– расплющить глину;

– сделать дырки;

– придать форму волны;

– скрутить глину.

Психолог: «Закройте глаза. Знайте, что при закрытых глазах ваши пальцы и руки более чувствительны к глине. Когда ваши глаза открыты, они могут менять ваши ощущения. Попробуйте лепить с открытыми и закрытыми глазами… Посидите немного, положив руки на глину. Подружитесь с куском глины. Он гладкий? Корявый? Плотный? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Возьмите его и поддержите. Легкий он или тяжелый?… Теперь я хочу, чтобы вы отщипнули кусочек от куска глины. Пользуйтесь двумя руками. Отщипывайте медленно, а потом быстрее… Сожмите вашу глину… теперь разгладьте ее, используйте большие пальцы, ладонь. После того, как вы разгладите глину, ощупайте места, которые вы разгладили… соедините все вместе, чтобы получился шар… проткните глину. Собирайте ее и ударяйте по ней… Соберите глину… Разрывайте ее, отрывайте маленькие и большие кусочки, соедините их. Протыкайте глину пальцами… Пальцем проковыряйте в ней дырку, еще несколько дыр… Ощупайте края дыры, которую вы сделали… Соберите глину и попробуйте нанести на не линии, волны, ударяя по ней, используйте пальцы, ладони, ребро ладони…Теперь оторвите кусочек и сделайте змею. Она будет становится все тоньше и тоньше и длиннее… оберните ею сою руку или свой палец… Возьмите на минуту обеими руками свой кусок глины. Вы теперь хорошо его знаете».

Во время выполнения детьми действий с глиной, психолог может спрашивать детей: «Нравится ли тебе то, что ты сейчас делаешь с глиной? Что ты чувствуешь в этот момент? Как еще хочется поиграть с глиной?»

3. «Лепим шар».

Психолог включает музыку для релаксации и просит детей скатать шар из глины, чтобы шар был гладким, похожим на мяч. Данное упражнение помогает ребенку сконцентрировать свою внутреннюю энергию, почувствовать свой ресурс.

4. «Ласковые ладошки».

Дети становятся в круг друг за другом, под спокойную музыку, и каждый последующий гладит впереди стоящего по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь).

Завершение.

5. «Аплодисменты по кругу».

Психолог:«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Давайте поблагодарим друг друга за сегодняшнюю работу».

Психолог начинает хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого ит. д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие №4

Тема: «Мой человечек».

Цель занятия: способствовать развитию творческого воображения, фантазии, процесса самопознания.

Задачи:улучшить настроение детей, настроить детей на непринужденное поведение, развивать различные виды чувствительности, развивать воображение, способствовать получению позитивного жизненного опыта.

Материал: стаканчики с водой, глина, доска для лепки (клеенка), салфетки – для каждого ребенка; аудиозапись с музыкальными композициями.

Ход занятия:

1. Разогрев.

«Внимание».

Все дети встают в шеренгу, повернувшись лицом к ведущему. Психолог встает около одного из концов шеренги и говорит: «Необходимо стремиться выполнить каждое задание как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня, стоял самый высокий из вас, а на другом конце шеренги – тот, у кого самый небольшой рост. Начали!. Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на другом конце шеренги – с самыми светлыми волосами…».

2. «Лепим героя».

Психолог предлагает детям сесть круг, включает музыку и просит детей подвигаться так, как им хочется, можно двигать кистями рук, плечами, головой, туловищем. Потом психолог говорит: «Замрите в той позе, в какой вы есть. Закройте глаза. Представьте себе, что вы перелистываете книгу с приключениями. Вы листаете ее, разглядываете рисунки, и видите героев в такой же, как у вас позе. Что вы можете сказать о герое? Какое приключение он переживает?… Я предлагаю вам слепить этого героя».

3. Анализ детских работ.

Психолог по окончании лепки проводит обсуждение:

– Что у тебя получилось?

– Как хочется назвать героя приключения?

– Что он собрался делать?

– Что ты чувствовал, когда его лепил?

– Кого он тебе напоминает?

– Что твой герой хотел бы нам все нам сказать?

– Нравится ли тебе то, что получилось?

4. «Сказочный лес».

Психолог: «Представьте, что вы находитесь в сказочном лесу. В этом лесу растет много различных деревьев, кустов и цветов. Почувствуйте себя одним из них и изобразите его. Скажите, какое вы дерево (куст, цветок)… Теперь представьте себе, что в вашем лесу стал дуть сильный ветер. Вашему дереву необходим выстоять, для этого оно должно почувствовать свою крепость, силу и гибкость… Ветер в сказочном лесу бывает разным. Сейчас он теплый, даже горячий. И вдруг подул холодный, колючий ветер, деревьям стало холодно… А вот снова выглянуло солнышко, и деревьям стало тепло, легкий ветерок обдувает их. Он кружит над сказочным лесом. Вы превращаетесь в сильный ветер, настоящий ураган… Вдруг ураган стихает, и вы превращаетесь в теплый нежный ветерок, свободный и легкий».

Завершение.

«Аплодисменты по кругу».

Психолог:«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Давайте поблагодарим друг друга за сегодняшнюю работу».

Психолог начинает хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого ит. д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Список литературы**

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии. – СПб., 2003.
2. Оклендер В. Окна в мир ребенка. – М., 2007.
3. Стишенок И.В. Сказка в тренинге. – СПб., 2006.
4. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в генштальттерапии. – СПб., 2001.