

## Конспект индивидуального психологического занятия с применением интерактивной песочницы

**Тема:** Песочный мир

**Цель:** снижение нестабильности психоэмоционального состояния посредством спонтанного творческого выражения.

**Задачи:**

*Обучающая:*

- учить элементарным навыкам выражения эмоций.

*Коррекционная:*

- проработка психотравмирующей ситуации на символическом уровне;
- снижение негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения;
- восстановление баланса между процессами возбуждения и торможения в нервной системе.

*Воспитывающая:*

- вызывать эмоционально положительное состояние, удовольствие от игр и совместной деятельности с другими людьми.

**Оборудование:** интерактивная песочница, разноцветный песок в маленькой емкости, белый лист формата А 3, мелкие фигурки для игры с песком, музыка для релаксации, аромалампа.

**Ход занятия:**

Мотивационная техника «Пальчиковые походы» - формирование психологических границ, умений довериться людям.

-На листе бумаги сделай круг из песка, выбери себе 3 игрушки.

Твоя задача с закрытыми глазами исследовать все песочное поле и найти как можно быстрее игрушки. За пределы круга старайся не выходить, это ты ощутишь с помощью своих пальчиков. У тебя есть правила похода, глаза не открываешь пока не найдешь все игрушки. Ты двигаешься микрошагами.

(Бывает так, что человек ходит вокруг игрушки и не чувствует ее. Есть у тебя сейчас в жизни что-то что ты очень давно ищешь? (любовь, заботу, друзей) Твои пальчики не случайно ходили мимо).

Ребенок пересаживается за интерактивную песочницу.

Упражнение «Ощущение песка»

1.Дотронься до песка правой ладошкой, потом левой, обеими руками одновременно. Сожми песок в своих кулаках. Пока я считаю до 10 твои руки сильно сжаты, что бы ни одна песчинка не выскользнула из твоих рук. Расслабили руки.

2.Постарайся опустить свои руки на дно песка, закопай их глубоко-глубоко. Расслабь свои руки. Начинаем тихонько двигать только мизинцами остальные пальчики отдыхают, безымянными, средними пальцами, указательными ну и не забываем про большие пальцы. Сейчас тихонечко двигая всеми пальчиками постепенно «откапываем» ручки.

-Какие у тебя ощущения от прикосновения к песку? Какой песок на ощупь? (холодный, гладкий, мокрый, приятный).

### Упражнение «Волшебная страна»

-Никита представь себе, что ты волшебник. Ты долго путешествовал. Ты искал место, где еще никто не жил, где не ступала нога человека. Закройте глаза и представьте волшебную страну, так, как тебе хотелось бы жить в своих мечтах.

«В этом мире будет все, что необходимо. Там могут быть люди, дома, леса, животные. В этой стране все хорошо, здесь нет обид и злости. Все жители этой страны дружат между собой.

Возьмите фигурки и материалы, которые могут подойти для построения твоей страны.

#### *Анализ игры:*

-Что это за мир? какие существа ее населяют?

-Кто главный в этой стране? Какой у него характер?

-Какой характер у других жителей страны? В каких взаимоотношениях они находятся между собой?

-Что они умеют?

-Все ли жителям хорошо в этой стране? если нет, то, что можно изменить? какие события будут происходить в этой стране? что будут делать герои дальше?

- «Что эти жители значат для тебя?»

- «Как ты думаешь почему ты выбрал эти фигурки?»

### Упражнение «Долина бабочек»

- В твоей стране появились монстры, которые сжигают все на своем пути. Опиши, что ты чувствуешь? С помощью твоего дыхания и движения рук выпусти на свободу миллионы прекрасных бабочек, живущих в сердцах огромных чудовищ.

Никита, ты молодец, ты смог раскрыть частичку прекрасного даже в сердцах угрюмых, зловещих чудовищ!

### Завершение занятия

-У нас произошло как в сказке, добро побелило зло. Доброта избавляет нас от одиночества, душевных ран и обид. Если ты почувствовал, что внутри тебя просыпаются злые монстры, с помощью твоего дыхания выпусти прекрасных бабочек наружу.

