**С-Пб ГКУЗ «Детский туберкулёзный санаторий «Дружба»**

**Открытое занятие**

**«Замок страхов»**

**Подготовила и провела:**

**педагог-психолог**

**Колкова В.Г.**

**г. Пушкин**

**2016**

**Цель:** Проработка и разрядка страхов (тревоги).

**Задачи:**

1. Диагностика эмоциональных состояний подростков.

2. Переживание состояния эмоционального накала.

3. Снятие эмоционального напряжения.

4. Развитие умения управлять страхом.

**Методы:** обсуждение, арт-терапия.

**Необходимые материалы:** Листы бумаги А4, наборы фломастеров, цветных карандашей, краски для рисования на стекле, бутылки и другие сосуды, которые закрываются.

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

**Приветствие.**

**Обсуждение.** Что такое страх?

В мире нет ни одного человека, который хотя бы раз в жизни не столкнулся со страхом. Страх, лёгкое беспокойство, неясная тревога – это такие же важные эмоции, как и радость, удивление, гнев, отчаяние, печаль

Притча: «Куда ты идёшь?» - спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч человек, а умерло пятьдесят тысяч!» - упрекнул он её. «Нет, - возразила она, - я погубила только пять тысяч. Остальные умерли от страха».

Можно вспомнить и выражение «у страха глаза велики», которое тоже наводит на интересные мысли относительно влияния страха на поведение человека. Получается, что страх, начинающий регулировать наше поведение, может сработать по принципу «самоподтверждающегося пророчества».

**Упражнение «Чего боятся люди»**

Чертим «сетку» из шести клеток. Три первые клетки надо заполнить картинками на тему «Чего боятся люди».

На следующем этапе упражнения оставшиеся клетки заполняются смешными рисунками на ту же тему, что и первые три. Это задание ребята получают только тогда, когда первая часть работы выполнена.

По завершении работы нужно дать ребятам немного времени, чтобы посмеяться над рисунками своих друзей, обсудить их. Выясняется, что то, что страшно, может быть ещё и смешно, потому, что многие страхи вызваны нестрашными причинами.

***Основная часть.***

**Упражнение «Замок страхов»**

Предложить ребятам превратить сосуд в замок для страхов (раскрасить). Когда замки будут готовы, на отдельных листочках ребята рисуют (или пишут) то, чего они боятся. После этого листочки скручивают (складывают) и бросают в бутылку – «помещают в замок». По завершении работы ребята рассказывают о своих замках и о тех страхах, которые там живут (по желанию).

После чего можно предложить варианты, как утилизировать страхи, находящиеся в сосуде. Так, «замок со страхами» можно уничтожить (например, закопать, либо пустить по реке, либо запереть в шкафу в кабинете психолога) или использовать момент трансформации страха (например, применить для украшения помещения, предварительно украсив «замок страхов» всевозможными способами – дополнительно разрисовать, добавить лоскутки ткани, цветной бумаги и др.). Здесь эффективным является использование ритуала превращения: страх превращается во что-то, что может быть ресурсом для подростка.

***Заключительная часть.***

Заключительный шеринг.

Вопросы для обсуждения: Что чувствовал, когда работал, что чувствуешь сейчас? Как можно помочь себе и другим, если вдруг станет страшно? Какого цвета ваши чувства, когда бывает страшно? Какого цвета ваши чувства сейчас? Что больше всего запомнилось сегодня на занятии?

**Список использованной литературы:**

1. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.

2.Микляева А. В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.

3. Самойленко И. В. Как победить детские страхи. Тренинг для родителей и педагогов. – Ростов н/Д: Феникс, 2012 (Мир вашего ребёнка).