**Тема: «Формирование осознания своего собственного мира, развитие эмпатии, снятие агрессии, используя технику песочной терапии»**

Цели и задачи:

- Осознание своих собственных эмоций;

- Снятие напряжения;

- Отреагирование агрессивных тенденций;

- Гармонизация эмоционального состояния.

Оборудование: Песок, ватман, миниатюрные игрушки, носовой платок.

Форма урока: Групповая, индивидуально-фронтальная, практическая.

Методы и приемы: практические, исследовательские, словесные.

Планируемые результаты:

- Улучшение эмоционального состояния;

- Развитие самооценки и уверенности в себе;

- Улучшение взаимоотношений со сверстниками и родителями;

- Снятие напряжения, агрессии и тревожности.

1. **БЛОК «Мотивационные игры с песком»**

Цель: вызвать доверие и интерес к песку

- Создайте из кучки песка, которая у вас есть максимально высокую горку;

- «Песочный дождь», есть три вида песочного дождя: маленький (низкий), средний и высокий. Делая данное упражнение, обращаем внимание, какой дождь вам больше нравится, какие чувства у вызывает, то есть мы продолжаем исследовать песок;

- Создайте из своей кучки, круглый блинчик. Какой у вас мизинчик, такой толщины и должен быть блинчик. Есть такая «Петриковская роспись», когда берут большую красивую тарелку и красиво расписывают ее превращая в произведение искусства. Сейчас вы, пользуясь двумя мизинцами, распишите свою тарелку, можно выходить за границы. Ваша задача рисовать двумя пальцами одновременно и расписать тарелку в очень красивый узор.

- Сейчас из своей тарелки, сделайте квадрат. И теперь в своем квадрате, используя только отпечатки пальцев, создайте, пожалуйста, образ животного, которое первое пришло вам в голову. При этом, когда вы спросите у соседа «Кто это?», он вам ответил, догадался (то есть нужно постараться сделать его более правдоподобным, понятным).

Спросите у соседа: - Кто это?...

Поднимите руку у кого отгадали?!;

- «Работа парами», ваша задача сейчас будет заключаться в том, что нужно будет посоревноваться. Вам необходимо будет придумать 5 оригинальных способов перемещения песочных масс;

- Зарывание разных частей кисти, ваша задача придумать по 3 способа закапывания разных частей кисти рук;

- «Действие по образцу», один ведущий другой ведомый. Ваша задача сейчас будет заключаться в следующем, когда один что-то делает, манипулирует с песком, задача другого, четко повторять за ним без малейших искажений, в том же ритме что и ваш партнер. Упражнение делаем 1-2 минуты, затем поменяемся ролями.

- «Обратное действие», ведущий манипулирует с песком, задача ведомого делать что угодно, лишь бы не как ведущий и все время разное.

Например: Если собирает песок в круг, то я рисую линии, если рассыпает, то я собираю, то есть эта некая такая здоровая конкуренция, где мотивация формируется у обоих. Упражнение делаем 1-2 минуты, затем поменялись.

**2 БЛОК «Полушарное рисование песком» (Баланс правого и левого полушария)**

Цель: развитие правого и левого полушария.

- Вы набираете песок двумя руками, таким образом, чтобы он сыпался снизу кулака. Сейчас нарисуйте двумя руками ОДНОВРЕМЕННО, два одинаковых круга. Главное в этом упражнении, чтобы не было, что одна рука рисует вторая зависла, а потом другая рисует первая зависла. Здесь ключевое слово ОДНОВРЕМЕННО, это очень важно, так как мы сейчас говорим о балансе правого и левого полушария. Но при этом необходимо стараться чтобы они были ровными и одинаковыми;

- Двумя руками ОДНОВРЕМЕННО рисуем два одинаковых глаза.

Посмотрели в глаза соседа, теперь двумя руками ОДНОВРЕМЕННО, нарисуйте лаза соседа….;

- Сейчас мы с вами нарисуем два одинаковых цветка, двумя руками ОДНОВРЕМЕННО, старайтесь рисовать четкие узоры. Далее, безымянными пальцами, двумя руками ОДНОВРЕМЕННО, прорисуйте, пожалуйста, контуры цветка, так чтобы они обозначились.

- И теперь очень сложное, двумя руками ОДНОВРЕМЕННО, нарисуйте два других разных цветка. Средними пальцами ОДНОВРЕМЕННО прорисуйте контуры цветков.

Обратили внимание, работа с песком уникальна, здесь даже если вы и не умеете рисовать, у вас получаются потрясающие рисунки (это как фольга, из нее что не слепишь, хоть комочек ин все равно красив и блестит);

-«Дом в котором мне хорошо», двумя руками ОДНОВРЕМЕННО нарисуйте рисунок на тему «Дом в котором мне хорошо». После того как нарисовали, двумя большими пальцами ОДНОВРЕМЕННО обведите контуры этого дома.

Скажите сейчас, пожалуйста, 1-2 словами, что в эмоциях, что вы чувствуйте?

**3 БЛОК «Пальчиковые походы»**

Цель: Ощущение мелкой моторики, чувство пространства, исследовательский интерес, скорость движения, стратегия работы

Техника «Пальчиковые походы»: Сейчас из песка делаем круг и выбираем по 5 игрушек (можно и декоративные камешки), показываю своему партнеру, чтобы он видел, что это за игрушки. Сначала один человек закрывает глаза и ведущий раскладывает в пределах круга выбранные игрушки (то есть за пределами круга, где заканчивается песок игрушек не будет). Ваша задача вслепую двумя пальцами шагать очень маленькими шажками и отыскать все спрятанные игрушки.

Вы замечаете, что во время игры возникает огромный исследовательский интерес, круг кажется очень большим, бывает так что человек ходит вокруг игрушки или по одному и тому же пути не может выбрать новое направление, ему необходимо переключиться, направить себя в другую сторону, принять новое решение, для того чтобы отыскать все, что спрятано.

**4 БЛОК «Рефлексия»**

А сейчас возьмите в руки свой носовой платок, разложите его перед собой, внимательно слушаем и повторяем все действия за мной.

… «Жила-была тряпочка, грустная-грустная, очень помятая и было ей очень одиноко… Но вот пришли руки и начали эту тряпочку разглядывать, крутить, сначала свернули один уголок в трубочку, затем свернули второй уголок в трубочку, сложили напополам и завернули в узелок… расправили ушки и получился зайчик! Вот такой вот необычный интересный зайчик, со своим настроением и историей».

Придумайте как зовут вашего зайчика и с чем он уходит с сегодняшнего занятия….