

З павучком я подружуся – більш його я не боюся



Індивідуальні заняття для дітей середньої/старшої груп



Людмила КОВАЛЬОВА,
практична психологиня, ЦРД № 53 “АБВГДЕЙКА”, м. Житомир



Чимало малят бояться павуків. Щоразу, коли бачать їх, починають кричати і плакати, вимагати, щоб їх прибрали. Фрази дорослих на кшталт “Нема чого боятися”, “Не будь боягузом!” не лише не допомагають, а й шкодять, додаючи до переживань ще й сором. І замість здорового переконання, що боятися — нормально, та готовності взаємодіяти зі своїм страхом, досліджувати його і трансформувати у малюка може розвинути невроз. Як же діяти батькам та педагогам? Практичним досвідом допомоги ділиться психологиня на прикладі комплексу з двох тематичних занять, які можна адаптувати й для подолання страху інших тварин.

У СТРАХУ ОЧІ ВЕЛИКІ

ЗАНЯТТЯ 1

Розповідь з досвіду дорослого

Психологиня. Чи буває тобі страшно? (Вислуховує відповідь дитини.) Коли я була маленькою, як ти зараз, я теж боялася. Особливо страшно мені було, коли одного разу, відпочиваючи в лісі з бабусею, я побачила павука. Він був такий страшний, з великим черевцем і хрестом на спині. Мені стало моторошно, серце сильно забилося... Та це вчасно помітила моя бабуся. Вона взяла мене за руку і спокійно промовила: “Поглянь-но, це мама-павучиха захищає своїх діток, маленьких павученят. Вона з острахом дивиться на нас: хто це такий великий прийшов до її павутини? І напевно, її серденько так само сильно б’ється, як і твоє”.

Після бабусиних слів я й справді побачила маленьких павученят, побачила, які вони беззахисні й безпомічні. Я поглянула по-іншому на турботливу маму-павучиху і зрозуміла, що відчула вона, коли побачила мене.

А ще бабуся сказала тоді: “У страху очі великі”. Як гадаєш, що означали її слова?

Вправа-пантоміма “Який вигляд має страх”

Психологиня. Спробуймо за допомогою міміки показати, який вигляд має людина, яка чогось злякалася, тобто зобразити емоцію страху.

Психологиня разом з дитиною, взявши люстерка, зображують емоцію страху.

Вправа “Пляма страху”

Психологиня. Що тебе лякає? (Відповідь дитини.) Обери колір, з яким у тебе асоціюється страх. Зосередься на своїх відчуттях. Зобрази страх у вигляді плями. (Дитина малює.) Чи страшно тобі на нього дивитися? (Відповідь дитини.) Ти побачив(ла) свій страх і познайомив(ла)ся з ним. Що ти зараз відчуваєш, коли дивишся на свою пляму страху? (Коли дитина виносить переживання назовні, вони стають видимими і втрачають свою силу.)

Вправа “Нумо боятися разом”

Психологиня. Пропоную побоятися разом. Де б тобі хотілося побоятися? А може, облаштуємо для цього спеціальне місце? (Показує матеріали, з яких можна спорудити затишну “халабуду”: відріз тканини, парасольку тощо, — і будує разом з дитиною. Страх у “халабуді” поступово переходить у сміх.) Виявляється, боятися разом навіть весело!

Релаксація

Під релаксаційну музику сідають у крісла-пуфи або лягають на килимок, заплющують очі.

Психологиня. Уяви, що ти відпочиваєш на березі річки. Сонечко зігріває твоє обличчя, ручки, ніжки. Налетів вітерець, і листочок торкнувся плеса річки. Він задоволено гойдається на невеличких хвилях... Тобі добре і затишно. Коли вдосталь насолодишся цим відчуттям, розплющуй очі.

ПРАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ для освітньої роботи з дітьми

У ДОДАТКАХ
до "ДВ"



* Ціна за умови придбання
на групу – від 5 примірників.
Без урахування вартості пересилання

36
грн*

ЖУРНАЛ ДОПОМАГАЄ ОРГАНІЗУВАТИ РОБОТУ ДІТЕЙ У ПІДГРУПАХ

"Джміль" №1: ОДЯГ ТА МОДА

- Бесіда за сюжетною картиною "В ательє"
- Майстер-класи: створюємо одяг та килимок для ляльок
- Оповідки, які мотивують дітей бути охайними
- Англійська пісенька-вдягалочка про зимовий одяг
- Інценівка в театрі рук за віршами Наталі Забіли та Анатолія Бортняка
- Творче завдання з наліпками "Рушничок у таврійському стилі"
- Віршовані загадки-метаграми

+ Новий конкурс "Ми — архітектори"

Ознайомитися зі змістом і придбати випуск можна на сайті jmil.com.ua/2020-1



"Палітра педагога" №1: ТАКА РІЗНА ФІЗКУЛЬТУРА

- Комплекси ранкової гімнастики для дітей раннього віку
- Заняття для дітей різних дошкільних груп
- Фізкультхвилинки до занять з математики
- Система роботи зі скелелазіння
- Квест для інструкторів із фізкультури
- Фізкультурна розвага

* Без урахування
вартості пересилання

32
грн*



Ознайомитися зі змістом і придбати випуск можна на сайті dv.in.ua/pp2020-1



БОНУС

БЕЗОПЛАТНІ
Е-МАТЕРІАЛИ

Скануйте QR-коди на сторінках журналів
і завантажуйте матеріали для роботи:

✓ картки до дидактичних ігор ✓ пам'ятки ✓ репродукції картин ✓ фонограми тощо.

Додатки можна передплатити разом з "ДВ" (індекс комплекту – 95989)
або окремо ("Палітра педагога" – 40296, "Джміль" – 40295)
на Укрпошті чи на сайті jmil.com.ua

Замовляйте випуски: books@dvsvit.com.ua, (067) 504-50-22