Камнетерапия – доступный и эффективный способ психотерапевтического воздействия на эмоциональную сферу человека.

Влияние камнетерапии на детей

- дети успокаиваются и уравновешиваются;
- происходит трансформация негативных переживаний в деятельность *(в игру)*;
- помогает снизить тревожность;
- становятся более коммуникабельными, охотнее идут на контакт со сверстниками и взрослыми;
- учатся осознавать мир, выражать свои мысли и строить логические цепочки.

Игры и упражнения с камнями

«Выложи узор», «Каменная мозаика», «Сад камней» – используются для переключения видов деятельности: с активной на спокойную, созерцательную. Ребенок учится совершать неспешные, плавные движения, уравновешивать свое эмоциональное состояние.

«Пирамида из камней» – направлено на развитие терпения, выдержки, тренировку волевой регуляции, умения балансировки.

«Горячий-холодный» – способствует развитию тактильных ощущений, снятию мышечных зажимов в кистях рук, общему расслаблению.

«Спрячь ручки/ножки» – направлено на расслабление кистей рук и стоп ног.

«Камни и неньютоновская жидкость»

Цель – способствовать снятию психоэмоционального напряжения

Задачи:

- стимулировать к осознанию своих эмоциональных проявлений в различных ситуациях
- способствовать избавлению от негативных эмоций
- поощрять использование неньютоновской жидкости для снятия психоэмоционального напряжения
- провести рефлексию внутреннего состояния при окончании работы

Материалы – крахмал, вода, камни, краски, кисточки, влажные салфетки

Ход:

Заранее готовится неньютоновская жидкость https://yandex.ru/video/preview/13912507110886990428.

Участнику предлагается выбрать себе камень, с которым он будет работать. Затем участник вслух (индивидуальная работа) или про себя (групповая работа) проговаривает, какие эмоции он испытывает, когда ему плохо. Ситуацию можно конкретизировать, например – когда страшно, когда грустно, когда злится и т.д. И на каждое проговариваемое проявление он выбирает цвет, которым покрывает камень. На каждое проявление участник выбирает новый цвет, который, по его мнению, соответствует этому состоянию. Слоев краски может быть столько, сколько этого хочет сам участник.

После того, как негативные эмоции проговорены и выражены цветом, участнику предлагается «спрятать» камень «плохого настроения» или камень конкретного состояния *(страха, злости и т.д.)* в неньютоновской жидкости.

Участник может одновременно с этим взаимодействовать с массой руками, погружая их в нее или постукивать по ней.

Затем участнику предлагается найти свой камень, рассмотреть его, очистить с помощью салфетки. Делается акцент на то, что от отрицательных эмоций не осталось следа.

После завершения работы участнику предлагается рассказать, что он чувствовал в процессе раскрашивания камня, с какими цветами ему понравилось работать, а с какими нет, в каком настроении он уходит с занятия.

«Камни и краски»

Цель – способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- стимулировать к осознанию своих эмоциональных проявлений в различных ситуациях
- способствовать избавлению от негативных эмоций
- поощрять активное использование различной цветовой гаммы
- способствовать созданию «камня-талисмана»
- провести рефлексию внутреннего состояния при окончании работы

Материалы – камни, гуашь разных цветов (темная, светлая и яркая палитра), кисточки разной толщины, емкости с водой, влажные салфетки.

Ход:

Участнику предлагается выбрать себе камень, с которым он будет работать. Затем участник вслух *(индивидуальная работа)* или про себя *(групповая работа)* проговаривает, какие эмоции он испытывает, когда ему плохо. Ситуацию можно конкретизировать, например – когда страшно,

когда грустно, когда злится и т.д. И на каждое проговариваемое проявление он выбирает цвет, которым покрывает камень. На каждое проявление участник выбирает новый цвет, который, по его мнению, соответствует этому состоянию. Слоев краски может быть столько, сколько этого хочет сам участник.

После того, как негативные эмоции проговорены и выражены цветом, участнику предлагается их смыть водой или стереть влажной салфеткой, мысленно или вслух «выбрасывая» их.

После этого перед участником вновь чистый камень, на который предлагается нанести цветом состояния, когда участник чувствует себя хорошо. Их опять же можно конкретизировать. Этот камень высушивается и остается у участника как «талисман», к которому можно мысленно обращаться в трудные моменты или, глядя на него, вспоминать ситуации, когда «хорошо».

После завершения работы участнику предлагается рассказать, что он чувствовал в процессе раскрашивания камня, с какими цветами ему понравилось работать, а с какими нет, в каком настроении он уходит с занятия.

«На что похож камень?»

Цель – способствовать переносу своих эмоций и настроения на изображение.

Проективная методика, помогающая ребенку перенести свои эмоции и настроение на изображение. Дети могут избавляться таким образом от негативных эмоций или закреплять свои положительные эмоции. Суть данной игры заключается в следующем: ребенок кладет камень на лист бумаги и обводит его контур. Затем рассматривает получившийся контур и дорисовывает недостающие детали (глаза, рот, нос, конечности) в зависимости от своего настроения или ребенок просто фантазирует. Потом ребенок берет тот же камень, поворачивает его другим боком, обводит новый контур и получает совершенно другой рисунок, с другим (положительным) настроением.

«Камни и лица»

Цель – возможность обозначить свое настроение, заявить о нем, поговорить о нем.

Проективная методика, помогающая ребенку обозначить свое настроение, заявить о нем, поговорить о нем. Ребенок берет камешек, рассматривает его со всех сторон, решает с какой стороны он наклеит глаза. Потом ребенок пририсовывает рот и нос, и рассказывает педагогу или товарищу какой у него получился камешек: добрый или злой, веселый или грустный, любопытный или испуганный. Дети между собой активно обсуждают результаты друг друга, помогают друг другу точнее определить настроение.

Старший воспитатель Наумова Инна Олеговна
Педагог-психолог Литвенко Ольга Ивановна

«Камнетерапия как способ снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста»

г. Великий Новгород
2024 г.