

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

ПРИНЯТО
решением педагогического
совета МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
01.09.2021 г., протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
В.С.Баженова
«01» сентября 2021 г.



Психолого-педагогическая программа
реабилитационной направленности

**Рабочая программа
психологической реабилитации детей
младшего школьного возраста (7-9 лет)
с психотравмой**

Составители:
Смертина Н.В.
педагог-психолог
Сиденко С.З.
педагог-психолог

г.Волгодонск
2021 г.

I. Пояснительная записка

Программа является **реабилитационной психолого-педагогической программой**, автор-составитель Г.Н.Мельничук.

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: дети 7-9 лет, для которых характерна II стадия развития ПТСР. Количественный состав группы – 5- 6 человек.

Предмет реабилитации – посттравматическое стрессовое расстройство.

Цели программы:

- Проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса ребенка.

- Восстановление эмоционального равновесия, поведенческих проявлений.

Задачи программы:

1. Отреагирование переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.

2. Развитие и совершенствование саморегуляции.

3. Поиск и активизация позитивных ресурсов.

4. Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.

5. Коррекция эмоциональной сферы: снижение тревожности, коррекция страхов, агрессии.

6. Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром

Научные, методологические и методические основы программы

Профилактическая психолого-педагогическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ.

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

-феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гумастический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

-субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

-функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты;

-подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

Методологической и методической основой программы психологической реабилитации детей дошкольного возраста с психотравмой является представление о субъективном характере психики, принцип развития психики в поведении и деятельности, получившие разработку и подтверждение в работах ряда отечественных и зарубежных психологов: К.Роджерса, Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева, Д.Б.Эльконина, А.И.Захарова, Т.Д.Зинкевич-Евстегнеевой и др.

В качестве одного из **методологических** оснований могут выступать **принципы** - исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

-Принцип гуманизма - вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.

-Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

-Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

-Принцип деятельностного подхода предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.

-Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

-Принцип «Не навреди!».

-Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

Принципы психологической реабилитации:

- Индивидуальность
- Непрерывность
- Последовательность
- Преемственность

Индивидуальность реабилитации означает необходимость учета конкретных условий возникновения стресса, что каждый человек проходит свой собственный путь восстановления после стресса.

Непрерывность предполагает организационное и методическое обеспечение неразрывности единого процесса реализации различных реабилитационных мероприятий.

Последовательность в проведении реабилитации диктуется особенностями течения нарушений, возможностями его социального окружения, организационными аспектами реабилитационного процесса.

Преемственность этапов реабилитации заключается в учете конечной цели последующего этапа при проведении мероприятий.

В основе содержания программы лежат следующие **педагогические идеи**:

-субъективности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

-свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

-кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

-стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.

Программа предназначена для минимизации психологического страдания, связанного с психотравмой ребенка, отреагирования негативных эмоциональных состояний, оказания психологической поддержки друг другу в группе, обучения детей релаксационным упражнениям.

Актуальность появления данной программы связана с тем, что сегодня, в силу сложившейся ситуации, во всем мире, а именно – увеличения количества стихийных бедствий, техногенных катастроф, межнациональных конфликтов, терактов, остро встает проблема реабилитации жертв экстремальных происшествий. И взрослые, и дети становятся жертвами физического, психологического, сексуального насилия, переживают горе из-за утраты или тяжелой болезни близких.

Вслед за травмирующими событиями, которые выходят за рамки обычного человеческого опыта, может развиваться симптомокомплекс нарушений – посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Диагноз ПТСР ставится в том случае, если травмирующее событие имело место у данного ребенка, а также, если это событие регулярно переживается ребенком в виде ночных кошмаров, навязчивых мыслей, что приводит к нарушению эмоциональной сферы и поведения, нервозности, расстройству сна, плохой концентрации внимания.

В соответствии с особенностями проявления и течения различают три подвиды посттравматических стрессовых расстройств:

- I. Острое, развивающиеся в сроки до трех месяцев.
- II. Хроническое, имеющее продолжительность более трех месяцев.
- III. Отсроченное, когда расстройство возникло спустя 6 и более месяцев после травматизации.

Клиника ПТСР у ребенка видоизменяется в зависимости от его возраста.

II. Структура и содержание программы

Содержание программы: программа рассчитана на 10 часов. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Длительность занятия: 1 – 3 занятия по 40 минут, 4 – 6 занятие по 50 минут, 7 – 10 занятие по 60 минут.

Этапы реализации программы: подготовительный этап: первичная диагностика, коррекционно-развивающий этап, заключительный этап: выходная диагностика, анализ эффективности работы – исследование динамики состояния ребенка.

Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции. Этап первичной диагностики включает проведение диагностического обследования ребенка по выбранным методикам.

На коррекционно-развивающем этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом занятий и направлена на реализацию поставленных задач. Заключительный этап включает в себя подведение итогов, определение эффективности программы.

После завершения психокоррекционной работы проводится повторная диагностика.

Основные содержательные линии программы:

-Отреагирование переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.

-Развитие и совершенствование саморегуляции.

-Коррекция эмоциональной сферы.

-Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.

-Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром.

Структурные компоненты занятий:

1. Подготовительная часть включает в себя диагностику эмоционального состояния и содержит упражнения на создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия и безопасности.

2. Основная часть предполагает выполнение групповых упражнений, направленных на отреагирование негативных переживаний, восстановление эмоционального равновесия, развитие социально-коммуникативных навыков, освоение приемов релаксации.

3. Заключительная часть включает рефлекссию, подведение итогов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Знакомство	1.Ритуал приветствия. 2.Выяснение самочувствия участников. Выработка правил группы. Обсуждение ритуала приветствия и прощания в группе. 3.Игровое знакомство. 4.Игра «Снежный ком». 5.Заполнение цветописного дневника	20 минут

		настроения. 6.Игра «Фруктовый салат». 7.Упражнение «Путешествие по волшебной комнате». 8.Релаксация 9.Рефлексия занятия 10.Ритуал прощания	
2.	Сплочение группы	1.Ритуал приветствия. 2.Заполнение цветописного дневника настроения. 3.Игра «Имена». 4.Упражнение «Театр прикосновений». 5.Упражнение «Слепой поводырь». 6.Упражнение «Бревнышки». 7.Упражнение «Слепец и поводырь». 8.Релаксационное упражнение «Улыбка». 9.Рефлексия занятия. 10.Заполнение цветописного дневника настроения. 11.Ритуал прощания	20 минут
3.	Доверие	1.Ритуал приветствия. 2.Заполнение цветописного дневника настроения. 3.Упражнение «Дождик». 4.Упражнение «Падение в круге». 5.Построение «телесных скульптур». 6.Упражнение с мячами-гигантами. 7.Релаксация «Море из шариков» (сухой бассейн). 8.Рефлексия занятия. 9.Заполнение цветописного дневника настроения. 10.Ритуал прощания	20 – 30 минут
4.	Проработка посттравматических состояний	1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Поздороваться глазами, потом спинами». 3.Заполнение цветописного дневника настроения. 4.Упражнение «Морская звезда». 5.Игра «Свеча». 6.Упражнение «Да-нет». 7.Размышление о мыслях и чувствах. 8.Рисунок. 9.Релаксация. 10.Рефлексия занятия. 11.Заполнение цветописного дневника	30 минут

		настроения. 12.Ритуал прощания	
5.	Работа с агрессией	1.Ритуал приветствия. 2.Заполнение цветописного дневника настроения. 3.Упражнение в парах «Взаимная поддержка». 4.Прояснение отношения каждого участника группы к проблеме агрессивного поведения. 5.Игра «Разозлись». 6.Игра «Уходи, злость, уходи». 7.Игра «Рассерженные шарики». 8.Релаксация. 9.Рефлексия занятия. 10.Заполнение цветописного дневника настроения. 11.Ритуал прощания	30 минут
6.	Работа со страхами	1.Ритуал приветствия. 2.Заполнение цветописного дневника настроения. 3.Игра «Белые медведи». 4.Упражнение «Уступить — не значит проиграть». 5.Закончи предложение. 6.Нарисуй свой гнев. 7.Упражнение «Мусорное ведро». 8.Упражнение «Рубка дров». 9.Игра «Свеча» 10.Релаксация. 11.Рефлексия занятия. 12.Заполнение цветописного дневника настроения. 13.Ритуал прощания	30 минут
7.	Работа с тревожностью	1.Ритуал приветствия. 2.Заполнение цветописного дневника настроения. 3.Игра «Путаница». 3.Беседа о страхах. 4.Сказка «Спасение родителей» 5.Игра «Превращаемся в страшных». 6.Упражнение «Рисование страхов». 7.Игра «Пых» (сухой бассейн). 8.Игра «Как заставить страх исчезнуть?» 9.Рефлексия занятия. 10.Заполнение цветописного дневника настроения. 11.Ритуал прощания	40 минут

8.	Развитие уверенности	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал приветствия. 2.Заполнение цветописного дневника настроения. 3.Беседа об уверенности, неуверенности. 4.Сказка о Синеглазке (Князева Лия). 5.Обсуждение сказки. 6.Игра «Принцесса». 7.Упражнение «Работа с обидными словами». 8.Выполнение техники «Прекрасный, ужасный рисунок». 9.Релаксационное упражнение «Планеты». 10.Рефлексия занятия. 11.Заполнение цветописного дневника настроения. 12.Ритуал прощания 	40 минут
9.	Развитие социально-коммуникативных навыков	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2.Заполнение цветописного дневника настроения. 3.Упражнение «Падение в круге». 4.Упражнение «Психотерапевтические антонимы». 5.«Социометрия». 6.Игра «Ладонка». 7.Упражнение «Здесь о вас была такая молва». 8.Групповой рисунок (коллаж) «Мир, в котором меня понимают». 9.Релаксация «Радуга». 10.Рефлексия занятия. 11.Заполнение цветописного дневника настроения. 12.Ритуал прощания 	40 минут
10.	Итоговое занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ритуал приветствия. 2.Заполнение цветописного дневника настроения. 3.Упражнение «Помычать в круге». 4.Упражнение «Закрашивание контура человека» 5.Упражнение: «Чего я хочу достичь...». 6.Обсуждение итогов групповой работы в целом: 7.8.Написание открыток с благодарностями. 9.Заполнение цветописного дневника настроения. 10.Ритуал прощания 	40-50 минут

Содержание занятий и содержание упражнений и игр в приложении к программе.

Используемые методы и приемы работы:

- Ароматерапия
- Арт-терапия
- Игровая терапия
- Музыкалотерапия (использование специальной релаксационной музыки)
- Релаксация
- Сказкотерапия
- Цвето- и светотерапия.
- Использование специальных техник: техники работы с фобиями, психогимнастика.

Противопоказания и ограничения для групповой работы по данной программе считаются:

- Отрицательное отношение ребенка к занятиям;
- Выраженные расторможенность и агрессивность;
- Сниженный интеллект.

Сроки реализации программы: программа состоит из 10-ти занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Программа реализуется на протяжении 2,5 месяцев.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Обретение состояния психофизического комфорта и расслабления.
2. Осознавание собственных чувств, мыслей.
3. Осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева.
4. Научение новым приемам разрядки агрессивности. Проработка чувства вины.
5. Принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами). Коррекция самооценки.

Формируемые компетенции: коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; компетенция личностного совершенствования, социальная.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Снижение тревожности и страхов.
3. Отреагирование негативных эмоциональных состояний.
4. Владение навыками саморегуляции.
5. Развитие рефлексивных умений.
6. Развитие чувства своего собственного «Я».

7. Повышение самооценки.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

Механизм отслеживания результатов реализации программы:

В рамках работы по программе проводится:

- входная и выходная диагностика;
- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей общения. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

В обследовании проводится изучение эмоционально-личностных особенностей детей с помощью следующих методик:

- Люшера
- «Несуществующее животное»
- HAND-ТЕСТ
- Методика «Выбери нужное лицо» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен
- Тест Тулуз-Пьерона
- Тест неоконченных предложений
- Методика Дембо-Рубинштейн

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы (по методике Люшера).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера).
- Повышение процентного показателя работоспособности (по методике Люшера).
- Улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).
- Улучшение внимания.
- Повышение самооценки.

Контроль за осуществлением мероприятий программы: контроль за исполнением и сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

III. Ресурсы для реализации программы

Реализация программы осуществляется на базе МБУ ЦППМСП «Гармония» г.Волгодонска.

1. Материально-технические условия реализации программы:

Реализация программы осуществляется в комнате групповых занятий и комнате психологической и эмоциональной разгрузки.

Оборудование комнаты групповых занятий:

- Столы и стулья для детей.
- Сухой бассейн.

- Рабочее место для специалиста.
 - Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и коррекционных материалов, детских работ.
- Оборудование комнаты психологической и эмоциональной разгрузки:
- мягкие кресла Бин-беги;
 - пуфики с гранулами;
 - музыкальный центр с наборами аудио-кассет и CD-дисков;
 - световая волшебная нить;
 - прозрачные пузырьковые колонны;
 - водяной фонтан;
 - панно «Бесконечность»;
 - панно «Звездное небо»;
 - установка для ароматерапии;
 - прожекторный динамический прибор;
 - фотокартины;
 - светильники «Пламя», «Вулкан»;
 - ионизатор воздуха.
 - мягкие игрушки.

2. Учебно-методическое оснащение программы:

1. Игумнов С.А., Психотерапия детей и подростков. – Ростов н/Д, издательство «Феникс», 2004.
2. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: практические рекомендации. – М.: АРКТИ, 2006.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.,: Издательство «Речь»; «ТЦ Сфера», 2002.
4. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. Учебное пособие /под ред. Н.М. Платоновой и Ю.П. Платонова. – СПб.: Речь, 2004.
5. Организация диагностической и психокоррекционной работы с детьми, оказавшимися в кризисных ситуациях. Авторы-составители: Осипова А.А., Чаусова Л. К., Мясникова М. Н., Гейденрих Л. А., Солтовец А. В. - Ростов н/Д, 2001.
6. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. Ростов н/Д, 2002.
7. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2005.
8. Шарапановская Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков: Диагностика и коррекция. – М.: «ТЦ Сфера», 2005.

3. Работа с родителями (законными представителями):

- психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);

-выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

Отличительными особенностями программы являются:

1.Ориентирование на индивидуально-возрастные особенности детей 7-9 лет.

2.Реализация системы коррекционно-развивающей деятельности с подростком с привлечением родителей, что предполагает их регулярное психолого-педагогическое консультирование об возрастных и индивидуальных особенностях подростка, целях, задачах, содержании коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

Практическая значимость программы: занятия направлены на оказание помощи детям – как достойно выйти из трудной жизненной ситуации, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами.

Содержание занятий

Занятие 1. Знакомство.

Цели:

1. Создание положительного эмоционального фона.
2. Создание атмосферы психологической безопасности.
3. Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

- Знакомство участников друг с другом.
- Знакомство участников с основными целями занятий.
- Принятие правил в группе.
- Организация взаимодействия участников друг с другом.
- Знакомство с комнатой психологической разгрузки.

Ход занятия

1. Выяснение самочувствия участников. Выработка правил группы. Обсуждение ритуала приветствия и прощания в группе. Правила записываются на листе ватмана.

2. Игровое знакомство. Игра «Снежный ком».

3. Заполнение цветописного дневника настроения.

4. Нетрадиционное приветствие. Можно предложить членам группы «поздороваться» друг с другом «необычным» способом: мизинцем правой руки, мизинцем левой руки, правым локтем, левым локтем, правым плечом, левым плечом, правой коленкой, левой коленкой, спиной. При этом следует двигаться хаотично в пределах комнаты, в сопровождении ритмичной музыки.

5. Игра «Фруктовый салат».

6. «Путешествие по волшебной комнате».

- А теперь мы с вами отправляемся в путешествие... Начнется оно с этого водопада у мельницы. Посмотрите, как падает, журчит вода, сбегая по уступам горы, как крутится ветряная мельница.

Мы с вами в сказочном лесу. А какие птички живут в этом лесу, на берегу озера? Давайте послушает, как они звонко щебечут (звучит аудиозапись «Голоса птиц»). Дети разглядывают фотообои, на которых изображено лесное озеро. (По ходу психолог спрашивает детей об ощущениях).

А теперь подойдите поближе и посмотрите, какая интересная лампа. Это водяная лампа. А что там плавает внутри? Какого цвета шарики? Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет вам больше всего нравится? Приложите ладошку правой руки к стеклу лампы. Что чувствует ваша ладошка?

6. Релаксация.

- Целый день мы путешествовали с вами по волшебному лесу. Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней, на мягких кочках (мягкие кресла бин-беги) (звучит релаксационная музыка).

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. (Включается панно «Звездное небо»).

- Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лоб, лицо, шею, живот, спину, руки, ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным.

- Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем. Дышится легко, ровно, глубоко.

-Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Побудьте в этом состоянии.

- Потянитесь, улыбнитесь, откройте глаза.

- Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

7. Рефлексия занятия. Заполнение цветописного дневника настроения.

8. Ритуал прощания.

Занятие 2. Сплочение группы

Цели:

- Активизация и сближение участников группы.
- Формирование доверия и комфорта в группе.
- Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

- Снижение эмоционального напряжения участников.
- Создание атмосферы безопасности в группе.
- Создание предпосылок для свободного выражения чувств.
- Опыт ответственности и беспомощности. Ощущение собственного страха и его преодоления.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Заполнение цветописного дневника настроения.
3. Игра «Имена».
4. Упражнение «Театр прикосновений».
5. Упражнение «Слепой поводырь».
6. Упражнение «Бревнышки».
7. Упражнение «Слепец и поводырь».
8. Релаксационное упражнение «Улыбка».
9. Рефлексия занятия. Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений. Заполнение цветописного дневника настроения.
10. Ритуал прощания.

Занятие 3. Доверие

Цели:

- Развитие сплоченности в группе.

- Формирование ответственности и доверия к партнеру.
- Развитие чувства своего собственного «Я».
- Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

- Развитие группового процесса.
- Внимание к телесным ощущениям.
- Преодоление психологических барьеров.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Заполнение цветописного дневника настроения.
3. Упражнение «Дождик».
4. Упражнение «Падение в круг».
5. Построение «телесных скульптур».
6. Упражнение с мячами-гигантами.
7. Релаксация «Море из шариков» (сухой бассейн).

- А сейчас мы будем плавать в море из шариков. Давайте все перевернемся на живот и поплывем.

- А теперь перевернемся на спину. Продолжаем плыть.

- А теперь спокойно полежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря... (4-5 минут)

8. Рефлексия занятия. Заполнение цветописного дневника настроения.
9. Ритуал прощания.

Занятие 4. Проработка посттравматических состояний

Цели:

- Осознание и выражение собственных чувств.
- Отреагирование травматических переживаний.
- Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

- Закрепление у ребенка чувства безопасности и внутренней силы.
- Работа с «боязнью выражения психотравмирующих переживаний».

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение «Поздороваться глазами, потом спинами».
3. Заполнение цветописного дневника настроения.
4. Упражнение «Морская звезда».
5. Игра «Свеча».
6. Упражнение «Да-нет».
7. Размышление о мыслях и чувствах.

Объяснение разницы между мыслями, чувствами и поведением. Иногда надо изменить поведение, чтобы достигнуть каких-нибудь успехов в жизни. Мысли — это то, что происходит в нашем уме (например, когда мы рассуждаем при решении математической задачи). Чувства — это то, как мы переживаем разные события. Чувства можно «ощущать»: например, слабость в коленях при чувстве страха. Чувства можно «осознавать»: понимать, какое чувство

испытываешь в данное время. Чувства помогают нам понять, что для нас хорошо, а что для нас плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, если нам страшно, и попросить о помощи, если нам грустно и одиноко. Чувства не бывают хорошими или плохими — это часть нас самих. А вот поступки, которые мы можем совершать под влиянием наших чувств, могут быть хорошими или плохими, например, когда мы обижаем другого человека только потому, что нас кто-то обидел. Чувства могут быть слабыми, умеренными или сильными. Например, вы можете огорчиться, рассердиться или прийти в ярость.

В ходе обсуждения задаются вопросы:

- Какие примеры чувств вы можете привести?
- В каких ситуациях могут возникать эти чувства?

8. Нарисуйте рисунки: «Самый грустный день моей жизни» и «Самый счастливый день моей жизни». Обсуждение рисунков.

9. Релаксационное упражнение «Танец шарика».

- А теперь, ребята, ложитесь на мягкие кресла. Мы будем наблюдать за шариками в волшебной лампе. Пусть каждый выберет свой шарик и наблюдает за ним, за его танцем.

10. Рефлексия занятия. Заполнение цветописного дневника настроения.

11. Ритуал прощания.

Занятие 5. Агрессия

Цели:

- Обучение детей способам осознания своих чувств и управления ими.
- Осознание собственных агрессивных тенденций и трансформация их в социально приемлемую активность.

- Отслеживание эмоционального состояния детей

Задачи:

- Знакомство с миром чувств.
- Обучение социально приемлемым способам совладания с агрессией, гневом, раздражением.
- Тренировка навыков саморегуляции.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Заполнение цветописного дневника настроения.
3. Упражнение в парах «Взаимная поддержка».
4. Прояснение отношения каждого участника группы к проблеме агрессивного поведения:

- В какой форме чаще проявляются ваши раздражение и гнев?

- Как вы поступаете с ними: даете ход или сдерживаете?

5. Игра «Разозлись».
6. Игра «Уходи, злость, уходи».
7. Игра «Рассерженные шарики».

8. Релаксация. Сидя в релаксационных креслах, под музыкальное сопровождение «Звуки моря», наблюдают за цветными волнами прожекторного динамического прибора.

9. Рефлексия занятия. Заполнение цветописного дневника настроения.

10. Ритуал прощания.

Занятие 6. Агрессия

Цели:

- Дифференцировка приемлемых и неприемлемых способов выражения агрессии, гнева.

- Отслеживание эмоционального состояния детей

Задачи:

- Обучение новым приемам разрядки раздражения, гнева и агрессивности.

- Обучение приемам релаксации как одного из способов избавления от гнева, раздражения, агрессии.

- Тренировка навыков саморегуляции.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Заполнение цветописного дневника настроения.

3. Игра «Белые медведи».

4. Упражнение «Уступить — не значит проиграть».

5. Закончи предложение: «Сегодня я сердит, потому что...» с целью помочь увидеть, что причиной этого часто является страх и обида. Обсуждение ситуаций, которые могут возникать в результате проявлений раздражения, гнева и агрессивного поведения. Предложить сформулировать способы поведения, которые помогут справиться с гневом.

6. Нарисуй свой гнев.

7. Упражнение «Мусорное ведро».

8. Упражнение «Рубка дров».

9. Игра «Свеча»

10. Релаксация. Сидя в релаксационных креслах, под музыкальное сопровождение дети наблюдают панно «Бесконечность».

11. Рефлексия занятия. Заполнение цветописного дневника настроения.

12. Ритуал прощания.

Занятие 7. Страхи, тревожность

Цели:

- Снижение уровня тревожности.

- Помощь в преодолении страхов.

- Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

- Изменение отношения к страху.

- Обучение способам избавления от страха.

- Психологическая проработка и отреагирование страха наказания.

- Отреагирование значимых эмоциональных состояний.
- Тренировка навыков саморегуляции.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Заполнение цветописного дневника настроения.
3. Игра «Путаница».
4. Беседа о страхах. Нужен ли нам страх? Для чего он нам нужен? Когда страх становится проблемой? Как вы поступаете, когда чувствуете страх? Когда страх помогает?
5. Сказка «Спасение родителей»
6. Игра «Превращаемся в страшных».
7. Упражнение «Рисование страхов».
8. Игра «Пых» (сухой бассейн).
9. Игра «Как заставить страх исчезнуть?»
10. Рефлексия занятия. Заполнение цветописного дневника настроения.
11. Ритуал прощания.

Занятие 8. Уверенность

Цели:

- Развитие представлений о ценности другого человека и самого себя.
- Обретение уверенности в себе.
- Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

- Развитие процесса самораскрытия.
- Развитие навыков уверенного поведения.
- Формирование позитивной самооценки.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Заполнение цветописного дневника настроения.
3. Упражнение: «Здравствуйте, мне очень нравится...»
4. Сказать вслух с экспрессией: «Я лучше всех!», «Ненавижу ...!».
5. Беседа об уверенности, неуверенности. Что это? Вы были такими? Что и когда вам помогало и мешало?
6. Сказка о Синеглазке (Князева Лия). Обсуждение сказки.
7. Игра «Принцесса»: самой застенчивой участнице предлагается стать на стул и быть принцессой, остальные участники играют предупредительных слуг.
8. Упражнение «Работа с обидными словами», где предлагается найти слова, которые ранили когда-то, и найти другие, «целительные» слова, образы, которые помогли бы справиться с обидными словами.
9. Выполнение техники «Прекрасный, ужасный рисунок».
10. Релаксационное упражнение «Планеты» (панно «Звездное небо», панно «Бесконечность»).
11. Рефлексия занятия. Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений. Заполнение цветописного дневника настроения.

12. Ритуал прощания.

Занятие 9. Развитие социально-коммуникативных навыков

Цели:

- Осознание собственной уникальности.
- Снятие барьеров межличностного общения.
- Коррекция коммуникативных установок.
- Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

- Получения подтверждения принятия группой сверстников.
- Проработка барьеров межличностного общения.
- Оказание взаимной психологической поддержки.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Заполнение цветописного дневника настроения.
3. Упражнение «Падение в круг».
4. Упражнение «Психотерапевтические антонимы».
5. «Социометрия», Членам группы предлагается ответить на следующие

вопросы:

- Кого бы вы хотели выбрать старостой вашей группы?
- Кого бы вы позвали на свой день рождения?
- С кем бы вы пошли в многодневный поход?

6. Игра «Ладонка».

7. Упражнение «Здесь о вас была такая молва».

8. Групповой рисунок (коллаж) «Мир, в котором меня понимают».

9. Релаксация «Радуга».

10. Рефлексия занятия. Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений. Заполнение цветописного дневника настроения.

11. Ритуал прощания.

Занятие 10. Итоговое занятие

Цели:

- Обобщение опыта.
- Обретение независимости.
- Отслеживание эмоционального состояния детей

Задачи:

1. Закрепление навыков саморегуляции.
2. Завершение групповой работы.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Заполнение цветописного дневника настроения.
3. Упражнение «Помычать в круг».
4. Упражнение «Закрашивание контура человека»
5. Упражнение: «Чего я хочу достичь...».
6. Обсуждение итогов групповой работы в целом:

- Что является самым важным из того, чему вы научились в группе?
- Что вы узнали о себе?
- Чем вы станете гордиться?
- Как вы станете использовать то, чему научились в группе? и т. п.

7. Написание открыток с благодарностями. Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри свое имя. Далее ребенок передает свою открытку соседу слева, который должен нарисовать что-нибудь внутри. Открытки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

8. Заполнение цветописного дневника настроения.

9. Ритуал прощания.

- Что является самым важным из того, чему вы научились в группе?
- Что вы узнали о себе?
- Чем вы станете гордиться?
- Как вы станете использовать то, чему научились в группе? и т. п.

Описание упражнений

Игра «Имена»

Попросить два раза произнести вслух свое имя, затем имя любого другого участника группы. Тот участник, чье имя назвали, принимает эстафету, дважды называя вслух свое имя и затем имя следующего участника группы. Игра позволяет вспомнить имена и включить участников в процесс групповой работы.

Упражнение «Театр прикосновений»

Дети работают в парах (тройках), где один участник выступает в роли «пассивно воспринимающего» (лежа на ковре в позе «звезды» с закрытыми глазами, отслеживая свои внутренние ощущения, чувства и мысли). Другие участники наносят разного рода «контакты»: легкие, игольчатые, более «жесткие», поглаживающие с целью расслабления тела «пассивно воспринимающего» и снятия «сверхконтроля».

Упражнение «Падение в круге»

Участник, помещенный в центр круга, не сходя с места и не сгибаясь, падает на руки других участников, информируя о своих ощущениях от групповой поддержки. Упражнение выполняется с целью выявления и проработки глубинной тревожности и связанного с ней чувства недоверия к окружающему миру.

Упражнение «Бревнышки»

Участники группы укладываются на ковер в один ряд и начинают «перекатываться» друг через друга (упражнение расширяет диапазон невербального общения, способствует снятию «коммуникативных барьеров»).

Упражнение «Дождик»

Участники группы выстраиваются в две шеренги, напротив друг друга. Каждый по очереди медленно проходит между этими «шеренгами» с закрытыми глазами, в то время как другие участники наносят легкие «игольчатые» прикосновения, имитирующие капли дождя.

Упражнение «Построение телесных скульптур»

Работа осуществляется в парах со сменой ролей. Один участник («скульптор») молча «лепит» из тела другого любую «скульптуру». Когда все «скульптуры» готовы, проводится обсуждение с обменом впечатлениями.

Упражнение в парах «Взаимная поддержка»

Основной лейтмотив: «только поддерживая друг друга, можно достичь лучшего будущего». Техника выполнения упражнения (в парах): из исходного положения, сидя на корточках, захватив друг друга за локти, упираясь спинами, попытаться встать.

Упражнение «Уступить — не значит проиграть»

В парах, стоя напротив, пытаться столкнуть друг друга с места.

Выполнение техники «Прекрасный, ужасный рисунок»

Одному из участников группы предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». Затем рисунок передается по кругу слева сидящему, и он переделывает рисунок в «ужасный». Затем рисунки снова передаются слева сидящим, и они переделывают «ужасные» рисунки в «прекрасные».

Рисунки передаются по кругу до тех пор, пока «родной» рисунок не вернется к хозяину и у него появится возможность восстановить свой «прекрасный» рисунок.

Упражнение «Психотерапевтические антонимы»

Предложить назвать любое свое качество (лень, нетерпимость и т. п.), от которого хотелось бы избавиться. Другие участники пытаются найти положительные стороны этого качества.

Упражнение «Здесь о вас была такая молва»

Каждый участник по очереди усаживается на стул спиной ко всем. Другие участники группы подходят к нему, кладут руку на плечо и выражают свое отношение к нему: «Мне нравится в тебе...», «Я хочу тебе пожелать...».

Упражнение «Помычать в круге»

Предлагается всем стать в круг плечом друг к другу и послать звук «м...мм...м...» в центр круга. Постараться услышать «звук группы», услышать себя в этом звуке, слиться с ним.

Упражнение «Настрой»

Проведение: дети заходят в комнату и рассаживаются. Психолог предлагает детям закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и шумных выдохов и представить себя в ситуации, предшествующей началу занятия. Детям предлагается мысленно завершить то, что им кажется недоделанным, и постепенно возвратиться в комнату, очень медленно открывая глаза. После этого дети осматривают комнату и устанавливают визуальный контакт друг с другом.

Игра «Разозлись!»

Проведение: психолог распределяет коробки поровну между всеми участниками группы, включая себя, и говорит, что всем по очереди нужно будет выходить в круг и ставить коробки друг на друга (лучше, если каждый участник сможет выйти 4-5 раз). Всякий раз, выходя в круг, дети говорят вслух о том, что раздражает их больше всего, или о том, что они считают для себя обидным и несправедливым. Допустимо говорить всё, что угодно, как вполне серьезно, так и в шутку. Когда все коробки сложены в виде башни, детей просят подумать о том, что злит их больше всего, сделать разозленное лицо, а затем разбить построенную башню. Игру можно закончить или повторить 1-3 раза в зависимости от пожелания детей. Обсуждение не проводится.

При использовании в игре модуля «сосиска» дети по очереди подходят к нему и называют вслух то, что злит их больше всего, При этом ребенку предлагается сделать 1-2 удара по модулю, вложив в них всю силу чувств. Обсуждение также не проводится.

Упражнение с мячами-гигантами

Проведение: выполняется в парах. Один ребенок ложится на мяч животом, другой берет его за руки. Их цель – как можно дольше продержаться на мяче. Для этого партнеры должны координировать свои движения, балансировать на мяче, не делая резких движений. После этого партнеры меняются местами.

Упражнение «Рассерженные шарики»

1. Предложить каждому ребенку надуть шарик и завязать его.

- Шарик может символизировать тело, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева. Что случается, если чувства переполняют человека?

Предложить прыгнуть на шарик.

- Может ли такой взрыв быть безопасным способом выражения гнева? Что означает страх при взрыве? Взрывающийся шарик может символизировать агрессивный поступок.

2. Предложить каждому ребенку надуть еще один шарик и не завязывать его. Предложить выпустить немного воздуха и зажать шарик. Внимание: шарик уменьшился. Можно считать такой способ выражения чувств считать безопасным? Остался ли шарик целым? Когда контролируем выражение гнева, то не приносим никому вреда. Сдуты шарики.

Упражнение «Рубка дров»

Скажите следующее: «Кто из вас видел, как рубят дрова? Покажите, как нужно держать топор? В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можете вскрикнуть: «Ха!»

Можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

Игра «Слепец и поводырь»

«Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Усложнение упражнения – нужно пройти через комнату по хаотично расставленным стульям. Поводырь может поддерживать слепца.

Участники могут по-разному доверять разным членам группы. Можно попробовать играть с разными партнерами.

Игра «Слепой паровозик»

Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое и двигаются по комнате. Тот, кто сзади и посередине закрывают глаза и слушаются движений первого. Игра происходит молча.

Упражнение «Закрашивание контура человека»

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (см. Приложение). Под медитативную (спокойную) музыку группе предлагается вспомнить, когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, и затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно, используя разные цвета).

Такие упражнения помогают ощутить свои чувства, как свою собственность.

Игра «Путаница»

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Ведущий запутывает круг, пропуская одних детей под руками других. Задача детей — «распутаться», не расцепляя рук.

Игра «Превращаемся в страшных»

Материал: различные маски.

Ведущий спрашивает: «Кто может быть страшным? Какой он может быть?». Дети рассказывают, ведущий записывает. Потом дети все вместе изображают всех страшных, которых они придумали. Автор (ребенок который придумал конкретного страшного) по возможности показывает всем, как страшный должен выглядеть и командует: «Превращаемся в...». Упражнение должно проходить в активной двигательной форме, ведущий юмористическими репликами поддерживает бодрую и оптимистическую игровую атмосферу.

Упражнение «Рисование страха»

Ведущий просит детей нарисовать «страшный рисунок, что-нибудь страшное». При отказе ребенок рисует то, что хочет (это является дополнительным диагностическим фактором).

Игра «Как заставить страх исчезнуть?»

Материал. Страшные маски.

Перед детьми разыгрывается история, в которой герой — один ребенок. Он гуляет по лесу и вдруг — Баба-Яга. Что можно сделать? (Следуют ответы детей). А как сделать, наколдовать, чтоб она исчезла? Надо улыбнуться ей и засмеяться. Ребенок улыбается, смеется — Баба-Яга исчезает. Так повторяется несколько раз с разными детьми и разными образами страха.

Игра «Ужасно-прекрасный рисунок»

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину, и упражнение обсуждается.

Игра «Свечка» («Колокол»)

Один из участников встает в центр круга, руки вытягивает вдоль тела, закрывает глаза и падает, не отрывая ног, назад. Остальные стоят вокруг плотным кольцом и, не давая выполняющему упражнение упасть, бережно толкают его на противоположную сторону круга.

Ответственность ведущего обеспечить безопасность участников. Важно жестко следить за соблюдением правил. Обязательно сначала увидеть и принять участие в упражнении, а потом проводить с детьми. После выполнения упражнения обязательно проведение обсуждения в группе.

Релаксационное упражнение «Планеты»

Детям предлагается путешествие по различным планетам, какие они придумают сами. Далее они представляют обитателей планет, взаимодействуют с ними.

Упражнение «Морская звезда»

Предложить кому-нибудь из участников группы лечь в центре круга на ковер так, «чтобы было удобно». Обсудить трудности пребывания в «открытой позе» (поза «звезды»), возникшее желание «закрыться».

Игра «Ладонка»

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа. Тот в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) что-

то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

Игра «Белые медведи»

2-3 человека берутся за руки цепочкой «белые медведи». Задача: замкнуть цепочку вокруг остальных участников – «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем».

Игра «Пых» (на основе народной сказки)

Материалы и оборудование. Сухой бассейн, непрозрачное плотное покрывало большого размера.

Один ребенок — Пых, сидит отдельно от всех в сухом бассейне, прикрыв себя и шары покрывалом. Остальные дети — звери, которые сидят в гостях у кого-то из них. Они обедают, но вдруг кончается еда. Кто-нибудь спускается в подвал за едой, несмотря на то, что ему не разрешают туда ходить, говоря, что там Пых. Пых пугает его и сажает рядом с собой на стул, накрыв покрывалом («съедает»). Можно позволить детям убежать из подвала. После этого, по желанию, идет второй и т.д., пока не останутся только те, кто не хочет, чтобы его «съели». Игра должна проводиться шуточно, на эмоциональном подъеме.

Игра «Да-нет»

Ведущий произносит утверждение (например, «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и, если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны – вниз. Характер утверждений становится более серьезным (прим. – «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы.

Сказка «Спасение родителей»

С детьми разыгрывается следующая сказка. «Жила-была семья зверей. Все у них было хорошо, но иногда случалось, что папа с мамой наказывали кого-то из них». У детей спрашивается: «Кого? За что? Как?». Демонстрируется несколько эпизодов. «Но вот как-то раз, как всегда утром, мама с папой отправились добывать еду. Вечереет, уже пора им возвращаться, а их все нет. Подумали сначала дети - хорошо, что родителей нет - некому будет наказывать. Идет время, все темнее и темнее - грустно стало детям, испугались они за родителей и решили пойти их спасать». После преодоления ряда препятствий дети освобождают родителей, заколдованных злым волшебником. В заключение делается вывод: дети поняли, что, несмотря на возможные наказания, родители для них - самое необходимое, и они в свою очередь для родителей - самое важно и нужное.

Сказка о Синеглазке

За морями, за горами, где-то за неведомыми странами, в необыкновенно красивом лесу жила Речка. Вода в ней была чистая, как слеза, и голубая, как небо. А за ее ярко-синие лучистые глаза называли ее родители Синеглазкой. Синеглазка с самого рождения была очень скромной и застенчивой: только увидит зайчонка на лужайке, тут же убегает в кусты; услышит трели соловья — прячется под камушки. Пряталась Речка-Синеглазка день ото дня и от этого становилась все извилистее. Синеглазка очень скучала, ведь у нее совсем не было друзей, да и откуда им взяться, если она все время пряталась. Не с кем было поиграть, повеселиться Синеглазке. Кругом только молчаливые дубы и

скучные тополя. Грустила Синеглазка, слезы лились ручьями, и от этого она становилась полноводнее. А вода в ней мутнела от горьких слез. И шло бы все по-прежнему, но приключилась с Синеглазкой такая история...

Прячась за деревьями, текла себе Синеглазка от пригорка к полянке, от полянки к лужайке, и вдруг услышала Речка вдали чей-то крик. В первую минуту Синеглазке очень захотелось спрятаться, но любопытство потянуло ее к тому месту, откуда доносился крик. Подкравшись поближе, Речка ясно услышала, как чей-то тоненький беззащитный голосок просил о помощи. Тогда, подкравшись еще ближе, Синеглазка разглядела среди кустов маленький ручеек, в который свалился большой, тяжелый камень. И как бы ручеек ни старался, не хватало сил бедняжке сдвинуть его. Долго стояла в нерешительности Речка-Синеглазка. А потом вопреки своей застенчивости и неуверенности, набравшись смелости, собрала воедино все свои воды и, закрыв глаза, направилась прямо на камень... Даже такой огромный камень не стерпел напора Синеглазки и укатился прочь. Синеглазка осторожно приоткрыла свои ярко-синие глаза и слегка покраснела, увидев прямо перед собой Ручеек.

-Здравствуй, я Ручеек Жур-Жур. Спасибо тебе за мое спасение. Как тебя зовут, отважная незнакомка?

Речка опустила глаза и прожурчала в ответ: «Синеглазка». С тех пор Речка-Синеглазка и Ручеек Жур-Жур стали неразлучны. Текут они рука об руку, и, говорят, не найти на свете лучше друзей. А все лисята, бельчата, зайчата и медвежата очень любят поиграть с ними и побегать наперегонки. Вы спросите, что же стало с неуверенностью Синеглазки? Синеглазка победила ее. Она стала уверенной в себе полноводной рекой и краснеет теперь очень редко, разве что когда вспоминает, как пряталась за кустами.

Релаксационное упражнение «Улыбка»

Оборудование: кресла для релаксации, стереомагнитофон, релаксационная музыка.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Во время каждого выхода ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза...

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетал до полка...

Повтори это еще раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплывается в широкой дружеской улыбке (повторяйте это до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей).

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое

покалывание. Дыши и улыбайся.... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Почувствуй тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

Релаксация «Радуга»

Материалы: кресла бин-беги, релаксационная музыка со звуками живой природы, прожекторный динамический прибор, ароматерапия.

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и можете закрыть глаза.

Представьте голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение. Вы видите красный и оранжевый цвет.

Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно.

Желтый цвет приносит радость. Солнышко тоже желтого цвета, лучики солнца вас глядят, и вы улыбаетесь.

Зеленый цвет – это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно.

Голубой и синий – цвета неба и воды. Голубой – мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару.

Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги, - пусть настроения у вас сегодня будет таким же разноцветным, как радуга.