

Муниципальное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Гармония»

ПРИНЯТО
Решением педагогического
совета центра,
протокол от 01.09.2015г. №1



Программа дополнительного образования по оказанию психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Рабочая программа психологической реабилитации детей дошкольного возраста с психотравмой

Автор:
Черепова Е.Н.,
педагог-психолог

г.Волгодонск
2015г.

Программа психологической реабилитации детей дошкольного возраста с психотравмой

I. Пояснительная записка

Программа является **реабилитационной психолого-педагогической программой.**

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: дети 4-7 лет с психотравмой (посттравматическое стрессовое расстройство). На острой стадии посттравматического стрессового расстройства данная программа не используется.

Количественный состав группы - от 4 до 6 человек.

Предмет реабилитации – посттравматическое стрессовое расстройство.

Цели программы:

- Проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса ребенка.
- Коррекция эмоциональных проявлений.
- Коррекция поведенческих проявлений.

Задачи программы:

1. Отреагирование переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.
2. Развитие и совершенствование саморегуляции.
3. Коррекция эмоциональной сферы: снижение тревожности, коррекция страхов, агрессии.
4. Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.
5. Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром.
6. Поиск и активизация позитивных ресурсов.

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.);

-гуманистический: 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.Зинкевича-Евстегнеева 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 психологической реабилитации детей дошкольного возраста с психотравмой» направлена на минимизацию психологического страдания, связанного с психотравмой ребенка, отреагирование негативных эмоциональных состояний, оказание психологической поддержки детям в группе, обучения детей релаксационным упражнениям.

Актуальность появления данной программы связана с тем, что в современном мире стресс стал неотъемлемой частью человеческого бытия. Невероятное количество катастроф, проявлений психического и физического насилия, потеря родных в результате террористических актов, несчастных случаев, убийств, самоубийств безжалостно вошли как в жизнь взрослых людей, так и в хрупкий мир детства.

Стресс – это тяжелое испытание. Но психологическая травма (психотравма), как последствие стресса, бывает еще тяжелее. 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. Дети стараются избавиться от травмирующего воспоминания – вытеснить его из сознания, вроде как забыть. Но это способ столь же привлекателен, сколь и коварен. Загнанная на уровень подсознания травма как заноза будет давать о себе знать в виде неврозов. Вытесненные переживания также могут проявиться в виде психосоматических проявлений.

Клиника ПТСР у ребенка видоизменяется в зависимости от его возраста. У детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет отмечается стремление к однообразным играм, с использованием предметов, имеющих отношение к психотравме.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в обосновании выбора и использовании разнообразных методов и приемов реабилитации (ароматерапии, игротерапии, арт-терапии, музыкотерапии, сказкотерапии и др.).

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 20 минут, 4 – 6 занятие по 30 минут, 7 – 10 занятие по 40 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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Знакомство	Подготовительная часть. 1.Ритуал приветствия. 2.Игра Основная часть. 1.Игра «Ласковое имя». 2.Этюд «Солнышко», игра «Доброе тепло», игра «Путешествие по волшебной комнате» 5.Релаксация Заключительная часть. 1.Рефлексия занятия 2.Ритуал прощания. Упражнение «Барометр настроения»	20 минут
2.	Сплочение группы	1.Ритуал приветствия: игра «Хрустальный шар» 2.Разминка: игра «Ласковые слова», игра «Клубочек» 3.Основная часть: игры «Доброе животное», «Морщинки» 4.Релаксация: упражнение «Отдых на море» 5.Рефлексия занятия 6.Ритуал прощания: «Барометр настроения»	20 минут
3.	Доверие	1.Ритуал приветствия 2.Разминка: игра «Эхо» 3.Основная часть: игра «Рыбаки и рыбки», игра «Снеговик», упражнение «Стул любви» 4.Релаксация: упражнение «Облака» 5.Рефлексия занятия 6. Ритуал прощания: «Барометр настроения»	20 – 30 минут
4.	Проработка посттравмати	1.Ритуал приветствия 2.Размика:	30 минут

	ческих состояний	Игра «Ласковое имя», упражнение «Березка» 3.Основная часть: Игры «Путаница», «Тух-тиби-дух», «Иди ко мне», упражнения «Связующая нить», «Разноцветный человек» 4.Релаксация: упражнение «Порхание бабочки» 5.Рефлексия занятия. Прорисовывание своих чувств 6.Ритуал прощания: «Барометр настроения»	
5.	Работа с агрессией	1.Ритуал приветствия 2.Размика: Игры «Клеевой дождь», «Ладони» 3.Основная часть: Игры «Конкурс художников», «Уходи злость, уходи», «Два барана» 4.Релаксация: упражнение «Радуга» 5.Рефлексия занятия. Работа с пластилином на свободную тему 6. Ритуал прощания: «Барометр настроения»	30 минут
6.	Работа со страхами	1.Ритуал приветствия 2.Размика: Игры «Ласковое имя», «Ласковые слова», «Путаница» 3.Основная часть: Сказка «Одюдюка» игры «Как заставить страх исчезнуть», «Пых», игра-рисование «Превращение страха» 4.Рефлексия занятия. 5. Ритуал прощания «Барометр настроения»	30 минут
7.	Работа с тревожностью	1.Ритуал приветствия 2.Размика: Игры «Подарок», «Путаница» 3.Основная часть: игры «Воздушные шарики», «Дудочка», «Гусеница», этюд «Насос» 4. Релаксация: упражнение «Полет птицы»	40 минут

		5.Рефлексия занятия. Рисование на свободную тему 6.Ритуал прощания: «Барометр настроения»	
8.	Развитие уверенности	1.Ритуал приветствия 2.Размика: Игра «Доброе тепло», упражнение «Березка» 3.Основная часть: «Посылай и воспринимай уверенность», игры «Я очень хороший», «Иди ко мне», упражнение «Рисуем себя» 4.Релаксация: упражнение «Путешествие на голубую звезду» 5.Рефлексия занятия: Упражнение «Связующая нить» 6. Ритуал прощания: «Барометр настроения»	40 минут
9.	Развитие социально-коммуникативных навыков	1.Ритуал приветствия 2.Размика: Игры «Клеевой дождь», «Подари камешек» 3.Основная часть: Игры «Тень», «Подарок», телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь», упражнение «Поддержка», социометрия «Два домика» 4.Релаксация: упражнение «Ручей» 5.Рефлексия занятия. Самовыражение в совместном рисунке 6. Ритуал прощания: «Барометр настроения»	40 минут
10.	Итоговое занятие	1.Ритуал приветствия 2.Размика: Игры «Ласковые слова», упражнение «Клубочек» 3.Основная часть: Игры «Комплименты», «Путаница», упражнение «Моя звездная планета», рисование на тему «Подарок другу» 4.Релаксация: упражнение	40-50 минут

		«Путешествие на облаке» 5.Рефлексия занятия. 6. Ритуал прощания: «Барометр настроения»	
--	--	--	--

Содержание занятий в приложении к программе.

Используемые методы и приемы работы:

- Ароматерапия
- Арт-терапия
- Игровая терапия
- Музыкотерапия (использование специальной релаксационной музыки)
- Развитие сенсорики
- Релаксация
- Сказкотерапия
- Цветоисветотерапия.
- 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 1-2 раза в неделю. Программа реализуется на протяжении от 1,5 до 2,5 месяцев.

Ожидаемые результатыреализации программы:

1. Обретение состояния психофизического комфорта и расслабления.
2. Осознавание собственных чувств, мыслей.
3. Осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и не приемлемых способов выражения гнева.
4. Обретение новых социально-приемлемых приемов 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: изучение эмоционального состояния (цветовой тест Люшера), изучение тревожности по отношению к ряду типичных для него ситуаций общения с другими людьми (Методика «Выбери нужное лицо» Р. Тэмпл, М. Дорки, В.Амен), выявление страхов у детей (тест «Страхи в домиках» (модификация М.А.Панфиловой), изучение личности ребенка (проективная методика «Несуществующее животное»).

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 МОУ центра ППРК «Гармония».

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:

• Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2005.

• Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: пособие для практических работников детских садов / Автор – составитель И.А.Пазухина – СПб: «Детство- ГУЕСС», 2004 г.

• Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис. 2005 г.

• Альбаева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. - М: ТЦ Сфера, 2003 г.

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 дошкольного возраста.

2.Реализация системы коррекционно-развивающей деятельности с детьми дошкольного возраста с привлечением родителей, что предполагает их регулярное психолого-педагогическое консультирование об эмоциональных и поведенческих изменениях детей, 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. Развитие чувства принадлежности к группе.
3. Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

- Знакомство детей друг с другом.
- Организация взаимодействия детей друг с другом.
- Знакомство с комнатой психологической разгрузки.

Ход занятия

Разминка

1.Здравствуйте, я рада вас видеть!

У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня.

Далее по очереди высказываются дети.

Основная часть

2.Игра « Ласковое имя ».

3.Пластический этюд «Солнышко».

- От ласковых имен стало тепло, как от солнышка. Все мы сейчас станем солнышками и согреем друг друга.

4.Игра «Доброе тепло».

5.«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 « Бесконечность»). Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка- муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щечки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело...(пауза) Лучики гладят...(имя), ласкают...(и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет « три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

7.Рефлексия занятия. Обсуждение понравившихся упражнений и игр.

Ритуал прощания

Упражнение «Барометр настроения»

Детям предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду)только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в стороны.

Занятие 2. Сплочение группы

Цели:

- Активизация и сближение детей в группе.
- 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.

Ход занятия

Ритуал приветствия

1.Игра « Хрустальный шар»

Разминка

2. Игра «Ласковые слова»

3. Упражнение «Клубочек»

Основная часть

4. Игра «Доброе животное»

5. Игра «Морщинки»

6.Релаксационное упражнение «Отдых на море».

7.Рефлексия занятия (обсуждение занятия).

Ритуал прощания.

Занятие 3. Формирование доверия

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

Ритуал приветствия.

Разминка.

1. Игра «Эхо».

Основная часть

2. Игра «Рыбаки и рыбки»
3. Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик»
4. Упражнение «Стул любви».
5. Релаксация «Облака».
6. Рефлексия занятия (обсуждение понравившихся упражнений и игр).

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

Ритуал приветствия.

Разминка

1. Игра «Ласковое имя».
2. Упражнение «Березка».

Основная часть

1. Игра «Путаница».
2. Упражнение «Связующая нить».
3. Упражнение «Разноцветный человек». Дети рассматривают пиктограммы чувств радости, грусти, удивления, злости. Психолог предлагает отобразить на шаблоне (контур человека) каждое из этих состояний в цвете и найти ему место в теле.

После данного упражнения задаются вопросы:

- Когда возникает у вас чувство радости, грусти, удивления и злости?
- Что вы делаете чтобы грусть, злость превратились в радость?

4. Игра «Тух – тибби – дух!».

5. Игра «Иди ко мне»

6. Релаксационное упражнение « Порхание бабочки».

7. Рефлексия занятия. Прорисовывание своих чувств.

Ритуал прощания.

Занятие 5. Работа с агрессией

Цели:

- Обучение детей способам осознания своих чувств.
- Отреагирование агрессии и поиск социально-приемлемых форм выражения агрессивных переживаний.

- Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

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

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Разминка.

1. Игра «Клеевой дождик».

2. Игра «Ладони».

Основная часть.

Психолог показывает рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики и предлагает детям придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по другому?

3. Игра « Конкурс художников».

4. Игра «Уходи, злость, уходи ».

5. Игра «Два барана».

6. Релаксация «Радуга».

7. Рефлексия занятия (работа с пластилином на свободную тему).

Ритуал прощания.

Занятие 6. Работа со страхами

Цели:

- Помощь в преодолении страхов.
- Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

- Изменение отношения к страху.
- Обучение способам избавления от страха.
- Отреагирование значимых эмоциональных состояний.
- Тренировка навыков саморегуляции.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Разминка.

1. Игра «Ласковое имя».
2. Игра «Ласковые слова».
3. Игра «Путаница».

Основная часть

4. Сказка «Одююка».

Сейчас я расскажу вам одну историю... Жил был сказочный лес. В жаркую погоду укрывал всех своих жителей от палящих лучей солнца. В дождь давал странникам пристанище и защиту. Лес был заботливым и внимательным, и его жители платили ему тем же. Каждое утро щенок Пиф подметал лесные дорожки, убирал поломанные ветки и следил за чистотой пруда. У него был друг- медвежонок Тимка, который осматривал все деревья в лесу и отмечал, какое из них выросло, какое зацвело, а какое нуждается в медицинской помощи. А еще в лесу жил дядюшка медведь – Михайло Иванович, и был он самым мудрым, добрым и внимательным зверем в лесу. Если случилась беда, он всегда приходил на помощь.

И вот однажды идет щенок Пиф по тропинке и слышит: «У-гу-гу». Попятился он, да вдруг прямо перед ним с ревом пролетело «Оно» и стало Пифа пугать. От страха шерсть на щенке встала дыбом. Он залаял, но страшилка не пропала, а продолжала летать вокруг и толкаться. Пиф побежал искать своего друга медвежонка Тима. А Тим в это время осматривал елочки, которые растил для предстоящего Нового года. И вдруг сзади на него кто-то налетел и толкнул изо всех сил. Медвежонок упал и увидел что-то мохнатое. Это «что-то» летало вокруг и завывало страшным голосом. Медвежонок испугался и побежал на поиски друга.

Встретились они у дома дядюшки медведя и стали думать, что же им дальше делать. Тут выходит из дома Михайло Иванович и спрашивает:

- Что произошло?

Стали друзья наперебой рассказывать, а напоследок решили:

- Поймаем того, кто нас напугал, накажем и выгоним из леса.

Так и сделали. Поймали и хотели было взгреть хорошенько, но дядя Миша предложил не наказывать страшилку, а подружиться с ней, - может быть, что-то и получится.

Окружили ее звери и сорвали покрывало, под которым «Оно» пряталось. И предстала перед всеми страшилка Одююка во всей своей красе и давай ругаться.

- Чего вам от меня надо? Видно, мало я вас поугала!

- Да погоди ты, не ругайся, лучше расскажи, зачем в наш лес пришла.

Видит Одюдюка: деваться ей некуда, пришлось рассказывать о себе. История получилась очень печальная.

- Мама и папа у меня потомственные Одюдюки. Мы всегда всех пугали. Мама - папу и меня, папа - меня и маму. Мне за всю жизнь никто доброго слова не сказал. Вот и решила я навредить всем в этом добром лесу. Не хочу, чтобы все дружно жили, чистоту и порядок везде наводили... А сейчас сделайте со мной, что хотите. Хотите - напугайте, хотите - поколотите, а хотите - придумайте что-то страшное, чтобы у меня кровь в жилах застыла.

Стали звери ответ держать. Думали - думали, как ее лучше наказать, а потом вдруг кто-то предложил ее пожалеть. Ведь никто не говорил ей добрые слова. А потом звери научили Одюдюку улыбаться, и перестала она быть злой и страшной.

Вы можете научить Одюдюку улыбаться?

Давайте теперь возьмемся за руки и улыбнемся друг другу.

5. Игра «Как заставить страх исчезнуть».

6. Игра «Пых» (сухой бассейн).

7. Игра-рисование «Превращение страха».

8. Рефлексия занятия(обсуждение понравившихся упражнений и игр)

Ритуал прощания.

Занятие 7. Работа с тревожностью

Цели:

- Снижение уровня тревожности.
- Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

- Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- Повышение самооценки.
- Отреагирование значимых эмоциональных состояний.
- Тренировка навыков саморегуляции.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Разминка.

1. Игра «Подарок».
2. Игра «Путаница».

Основная часть.

3. Игра «Воздушные шарик».
4. Игра «Дудочка».
5. Этюд «Насос мяча».
6. Игра «Гусеница».

7. Релаксация «Полет птицы».
8. Рефлексия занятия (рисование на свободную тему).
- Ритуал прощания.**

Занятие 8. Развитие уверенности

Цели:

- Обретение уверенности в себе.
- Отслеживание эмоционального состояния детей.

Задачи:

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

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Разминка.

1. Игра «Доброе тепло».
2. Упражнение «Березка».

Основная часть.

3. Релаксационное упражнение «Посылай и воспринимай уверенность».

Есть ли среди вас кто-нибудь, кому прямо сейчас пригодилось бы немного уверенности или веры в себе? Пусть эти ребята встанут в середину круга. Сейчас мы все вместе сделаем вам хороший подарок. Дождитесь, пока вы его почувствуете. Все закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представьте себе, что над вами – чудесное сияющее солнышко, которое медленно опускается... Солнышко ласковое и дружелюбное, от его теплого света вам становится хорошо и приятно. Свет солнца соединится сейчас с вашим собственным чувством уверенности. И эти чувства мы сейчас пошлем... (назвать имена детей, стоящих в кругу). Пусть солнце спускается сверху, и пусть оно наполняет вас своим теплом и уверенностью... Вот вы уже ощущаете это тепло, эту уверенность.

Теперь пусть солнышко опустится на лицо, согревая лоб, глаза, уши... От затылка тепло разливается по плечам и рукам, по груди и животу... Ощутите, как уверенность струится по телу и делает вас сильнее и сильнее.

Пусть уверенность наполняет ноги, колени и ступни... Почувствуйте, как все тело наполняется уверенностью, и вы ощущаете себя все более и более сильными...

Теперь, ребята, сосредоточьте все свое внимание на ...(имена). Поделитесь наполняющей вас уверенностью и вместе с теплыми лучами солнца пошлите ее... (имена).

(Имена), принимайте, направленную к вам уверенность. Ощутите, внутри вас самих возникает все больше и больше уверенности. Сохраните в памяти до того времени, когда вам понадобится уверенность,- для самих себя или чтобы поделиться с другими.

Теперь медленно возвращайте свое внимание сюда, в эту комнату. Потянитесь, выпрямитесь, подвигайте пальчиками рук и ног, сделайте глубокий вдох и выдох. Теперь откройте глаза и вернитесь к нам уверенными, бодрыми и свежими.

4. Игра «Я очень хороший».
5. Игра «Иди ко мне».
6. Упражнение «Рисуем себя».
7. Релаксационное упражнение «Путешествие на Голубую звезду» (панно «Звездное небо»).
8. Рефлексия занятия (упражнение «Связующая нить»).

Ритуал прощания.

Занятие 9. Развитие социально-коммуникативных навыков

Цели:

- 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

Ритуал приветствия.

Разминка.

1. Игра «Клеевой дождик».
2. Игра «Подари камешек».

Основная часть.

3. Игра «Тень»
4. Телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь».
5. Социометрия «Два домика».
6. Игра «Подарок».
7. Упражнение «Поддержка».
8. Релаксация «Ручей».
9. Рефлексия занятия (самовыражение в совместном рисунке).

Ритуал прощания.

Занятие 10. Итоговое занятие

Цели:

- Закрепление умения понимать других и самих себя.
- Закрепление умения детей сотрудничать.
- Отслеживание эмоционального состояния детей

Задачи:

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

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Разминка.

1. Игра «Ласковые слова».
2. Упражнение «Клубочек».

Основная часть.

3. Игра «Комплименты».
4. Рисование на тему «Подарок другу».
5. Игра «Путаница».
6. Упражнение «Моя звездная планета».
7. Релаксация «Путешествие на облаке».
8. Рефлексия занятия

***Ритуал прощания* (вручение нарисованных подарков).**

Описание упражнений

Игра «Рыбаки и рыбки»

Дети выбирают двух игроков-рыбок. Остальные ребята встают парами лицом друг к другу в две линии и возьмут друг друга за руки – это сеть рыбаков. Рыбкам нужно выбраться из сети, помогая друг другу. Рыбки должны проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают их по спине, слегка постукивают по ней и щекочут. Рыбки помогая и подбадривая друг друга выползают из сети, берутся за руки и сами становятся сетью.

Упражнение «Поддержка»

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.

Игра «Как заставить страх исчезнуть?»

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 «Хрустальный шар»

Из «волшебной» коробочки ведущий достает хрустальный шар, затем просит детей, передавая его по кругу, рассказать о том, как они себя чувствуют.

Игра «Барометр настроения»

Детям предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками:

плохое настроение - ладони касаются друг друга,
хорошее – руки разведены в стороны.

Игра «Ласковое имя»

Ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

Игра «Тух–тиби–дух!»

Ведущий. Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения. Начинайте ходить по помещению, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей и три раза сердито- сердито произнесите волшебное слово «тух-тиби-дух». Второй ребенок должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово. Но если он захочет, он может вам ответить тем же: три раза сердито произнести: «тух-тиби-дух».

Игра «Иди ко мне!»

Ведущий. А теперь ходите по комнате и время от времени, встречаясь с кем-нибудь, говорите: «Иди ко мне!». При этом вы можете улыбаться своему товарищу и звать его, показывая руками. Подойдя друг к другу, обнимитесь и постоит так.

Игра «Доброе тепло»

Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», т.е. я легонько пожму своему соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

Упражнение «Стул любви»

В центре ставится стул. Это стул не простой, это стул любви. Кто хочет посидеть на нем и получить от окружающих ласку, тепло и любовь? Садитесь закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. А остальные тихонько подойдите и нежно-нежно погладьте сидящего по спинке, ручкам, ножкам. А теперь на цыпочках разбегайтесь. Сидящий говорит, понравилось ли ему.

Упражнение «Березка»

Встаньте прямо, ноги вместе руки опущены. Поднимите руки вверх, спина при этом прямая, подбородок приподнят. Ноги, как корни дерева, вырастают в землю, стопы вместе, и прижаты к полу. Тянитесь всем телом вверх, как будто вы сильное дерево которым не страшна ни какая буря. Ваше тело стройное, красивое, сильное. По истечении десяти секунд, руки плавно опускаются. Сделайте два три спокойных вдоха и выдоха и повторите упражнение.

Игра «Доброе животное»

Дети встают в круг и берутся за руки. Мы одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох- все делают шаг вперед. Выдох- шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук- шаг вперед, стук- шаг назад.

Упражнение «Клубочек»

Дети садятся в круг. Ведущий держит клубочек, нить обвита вокруг пальца, он задает интересующий его вопрос участнику игры («Что ты любишь? Чего ты боишься» и т.д.) кидает клубок ребенку, тот ловит его обматывает нитку вокруг пальца отвечает на вопрос, а затем задает свой вопрос следующему участнику. В конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяет, на что похоже ниточная фигура, многое узнают друг о друге.

Упражнение «Зеркало»

Психолог и ребенок встают друг напротив друга, и ребенок начинает медленно выполнять различные движения, а психолог их повторяет. Затем они меняются ролями. При этом вначале психологу нужно выполнять заметные, крупные движения (кивать головой, поднимать руки и т.д.), а затем – более мелкие (шевелить пальцами, изменять мимику). Если во втором случае ребенку никак не удастся заметить изменения, тогда психолог может подсказать, на какую часть тела нужно обратить внимание.

Упражнение «Разноцветный человек»

Ребенок рассматривает пиктограммы с изображением чувств радости, грусти, печали, удивления, гнева, злости. Психолог предлагает отобразить на шаблоне (контур человека) каждое из этих состояний в цвете (найти ему место в теле). Данное упражнение является диагностическим (распознает ли ребенок у себя эти чувства, как определяет их цвет, местоположение в теле).

Игра «Клеевой дождик»

Детям предлагают встать друг за другом и положить руку на плечо впереди стоящего. Затем психолог говорит, что прошел клеевой дождик, дети приклеились и им нельзя расклеиваться. После чего он дает команду, и все дети начинают двигаться. При условии усвоения детьми способа движения можно усложнить игру. Например, подняться и сойти со стула, пройти под столом, обойти и вокруг обруча, пройти «гусиным шагом» и т.д.

Психолог может использовать игровую ситуацию, предлагая детям для выполнения не просто задание, а связанный рассказ.

Игра «Ладшки»

Детям предлагается обвести свою ладошку фломастером на листе бумаги и разрисовать, кто как пожелает. Разрисованные ладошки раскладываются в произвольном порядке. Дети по желанию «здороваются» руками с понравившимися ладошками.

Психолог обращает внимание детей на то, с какими ладошками было приятнее здороваться, какие вызывали другие чувства (тревогу, неприязнь).

Игра «Подарок»

Все дети сидят в круге. Психолог предлагает каждому подарить соседу подарок, но не настоящий. Для этого ребенку нужно руками изобразить, что он дарит, сказать что-то приятное и преподнести подарок. По окончании игры можно спросить у детей, что им подарили, и сопоставить, насколько верно они это поняли.

Как вариант игры можно использовать в качестве описания подарка не конкретное название предмета, а название его свойств. Например, «Мне подарили что-то большое и мягкое».

Игра «Путаница»

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Ведущий запутывает круг, пропуская одних детей под руками других. Задача детей – «распутаться», не расцепляя рук. Повторно психолог назначает ведущим ребенка. Его задачей становится не только запутать детей, но и вернуть их в первоначальный круг. Психолог отслеживает взаимодействие детей и ведущего, «зеркалит» удачные стратегии поведения ведущего.

Игра – рисование «Превращение страха»

Мы уже стали могущественными волшебниками – умеем из страшного делать веселое. Теперь мы превратим наши страшные маски в веселые. На их обратной стороне дети рисуют веселые, радостные маски.

Устраиваются танцы под музыку, в ходе которых дети обыгрывают двусторонние маски – то страшный, то веселый.

Игра «Комплименты»

Дети поочередистановятся в центр круга, сверстники дарят им комплименты.

Упражнение «Моя звездная планета»

Ребенку предлагается нарисовать себя в будущем, проживающем на одной из звездных планет. Ребенку необходимо хорошо представить: как будет выглядеть планета, и о ком на ней ребенок будет заботиться, чем будут заниматься люди, и какие отношения будут складываться между ними.

Игра «Два барана»

Ведущий разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача-противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Игра направлена на снятие невербальной агрессии, предоставив ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее

эмоциональное и мышечное напряжение направив энергию детей в нужное русло.

Игра «Воздушный шарик»

Игра направлена на снятие напряжения и успокоения детей.

Все играющие стоят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Игра «Дудочка»

Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!

Этюд «Насос и мяч»

Этюд направлен на расслабление максимального количества мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. У слышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего- у мяча поднимается голова, после четвертого- надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение ». Затем играющие меняются ролями.

Игра «Гусеница»

Игра направлена на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Игра «Я очень хороший»

Игра способствует повышению самооценки у детей.

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я », затем- слово «очень», потом – слово «хороший».

Игра «Конкурс художников»

Игра направлена на снижение у детей агрессивности и страхов.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т.п.

При этом можно устроить конкурс- чей персонаж выглядит добрее всех?

Игра «Морщинки»

Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох- выдох, вдох – выдох. И последний раз – вдох- выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь- соседу слева. Наморщите лоб- удивитесь, нахмурьте брови- рассердитесь, наморщите нос- вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох- выдох. Молодцы!

Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик»

Психолог предлагает детям встать в позу нарисованного ими человека и говорит:

- Наш человек не умеет говорить и не умеет двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал и падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика. Давайте попробуем изобразить снеговика.

Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

- Так простоял наш снеговик все зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять.

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают, подставляют лицо солнышку», и приседают на корточки. Упражнение повторяется 3 раза.

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 «Ласковые слова»

Надо повернуться у соседу слева и сказать ему ласковое слово, а затем ждать, когда он другое ласковое слово скажет тебе. Ведущий начинает: «добрый»- «красивая»...

Игра «Эхо»

Дети играют так: ведущий говорит своему соседу справа слово «здравствуйте», а он, как эхо, должен ответить тоже «здравствуйте».

Игра «Подари камешек»

Ведущий. Ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...»

Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он дарит подарок.

Игра «Тень»

Один участник становится путником, остальные- его тенью. Путник идет через поле, а за ним на два шага сзади – его тень, которая старается точь-в- точь скопировать движения путника.

Желательно стимулировать путника к выполнению разных движений: сорвать цветок, присесть, поскакать на одной ноге, остановиться и посмотреть из-под руки и т.д.

Упражнение «Связующая нить»

Все садятся на стульчики, расставленные по кругу.

Психолог говорит:

«Сейчас мы будем, передавая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим».

Психолог, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку. Упражнение продолжается.

Когда все дети выскажутся и клубок вернется к психологу, участники натягивают нить и закрывают глаза.

Психолог просит детей представить, что они составляют одно целое, но каждый из них важен и значим для всех.

Упражнение «Рисуем себя»

Психолог раздает детям листы бумаги, карандаши и предлагает нарисовать два рисунка: «Каким я был, когда начал заниматься в группе», «Каким я представляю себя сейчас». После выполнения задания с каждым из детей проводится индивидуальная беседа по рисункам.

Социометрия «Два домика»

На листе бумаги нарисованы два небольших стандартных домика. Один из них, что побольше, - красного цвета, а другой – черного. Как правило, этот рисунок не заготавливают заранее, а делают на глазах у ребенка черным и красным карандашами.

Ведущий: Посмотрите на эти домики. Представьте себе, что красный домик принадлежит тебе, и ты можешь приглашать к себе всех, кого хочешь. Подумай, кого из ребят своей группы ты бы пригласил к себе в красный дом. В черном домике поселятся ребята, которые тебе совсем не нравятся.

После окончания беседы можно спросить у детей, не хотят ли они кого-то поменять местами, не забыли ли они кого-нибудь.

Релаксационные упражнения

«На полянке»

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза) Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет « три » откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

«Отдых на море»

Вы лежите на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Небо голубое, теплое солнце. Мягкие волны подкатываются к вашим ногам, ласково гладят их, гладят ваше тело... (пауза). Гладят... (имя). Вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким-легким. Дышится легко и свободно. Настроение

становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы полны сил и энергии.

«Порхание бабочки»

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы- легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие –это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки...(пауза). Гладит, нежно прикасается к ...(имя). Вам хорошо и приятно. Но вот пришло время возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

«Облака»

Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака- такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие- легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако...(пауза). Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно.

Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на поляну. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Радуга»

Представьте себе теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, в лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши руки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги...(пауза). Тебе..(имя) тепло, и тебе..(имя) тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась - она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

«Ручей»

Представьте, что вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная, прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдает вас своими ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикосновения воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка...(пауза). Ручеек погладил...(имя). Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пора пришла расставаться.

Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку.

«Полет птицы»

Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы – птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья – ваши руки, легки и неподвижны. Наслаждаетесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка...(пауза). Ветерок ласкает... поглаживает... А теперь, медленно взмахните крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле.

Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшим, у вас настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

«Путешествие на облаке»

(упражнение поможет привести ребенка в рабочее состояние)

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное...

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в группе. Слезь с облака и поблаговари его за то, что оно так хорошо тебя покатало...Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в

воздухе...Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

«Путешествие на голубую звезду»

(снятие психоэмоционального напряжения)

Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох-выдох. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох-выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох-выдох. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох-выдох.

Мы летим в космос. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдох и выдох, так и опустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды – чисто крылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чисто крылышки, дорогие соседи, мы рады встречи с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

Кто постарался представить себя добрым, чистым и нежным, открывают глаза.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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. М.А.Панфилова Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры, Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. - М.: «Изд-во ГНОМ «Д», 2000 г.
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. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях ./ А.А.Осипова – Ростов н/д: Феникс, 2005 г.
7. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2005.
8. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: пособие для практических работников детских садов / Автор – составитель И.А.Пазухина – СПб: «Детство- ГУЕСС», 2004 г.
9. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис.2005 г.
10. Катаева Л.И. Работа с застенчивыми детьми. – М: Книголюб, 2005 г.
11. Альбаева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М: ТЦ Сфера, 2003 г.
12. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь...- Ярославль: «Академия развития»,2000г. (серия:«Психологи- детям, психологи о детях»).