



муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Успех» города Новошахтинска, 346905, Ростовская область, г. Новошахтинск, ул. 4-я Пятилетка, 16 тел.: 8-(86369) -3-22-55, 3-23-28
e-mail: pms-novoshakt@mail.ru сайт: pmsnov.ucoz.ru

Рассмотрена:
На МО узких специалистов
МБУ Центр «Успех»
(протокол № 1 от
«27» 08 2019 г.

Принята
на педагогическом совете
МБУ Центр «Успех»
(протокол № 1 от
«29» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ Центр «Успех»
Н.Ю.Рекаева
Приказ № 64/2 от «30» 08 2019 г.



**Дополнительная образовательная
коррекционно-развивающая программа,
направленная на коррекцию эмоциональной
сферы у детей дошкольного возраста**



«Мир эмоций»

Составители:
педагог-психолог
Никитина У.А.

Новошахтинск 2018 г.



Содержание

Паспорт дополнительной образовательной коррекционно-развивающей программы	3
Пояснительная записка	5
Тематический план программы «Мир эмоций»	14
Список литературы	16
Содержание программы «Мир эмоций»	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	62

Паспорт дополнительной образовательной коррекционно-развивающей программы

Название ДОП	Дополнительная образовательная коррекционно-развивающая программа, направленная на коррекцию эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста «Мир эмоций»
Сведения о составителе	Никитина Ульяна Анатольевна
	Место работы: МБУ Центр «Успех»
	Адрес образовательной организации: Ростовская область г. Новошахтинск ул. 4-ая Пятилетка д. 16
	Телефон служебный: 8(86369)32255
Должность: педагог – психолог	
Нормативно-правовая база	Приказ Минобразования Ростовской области от 01.03.2016 № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».
Материально-техническая база	Просторное помещение (около 12 м ²)- стол, стулья, музыкальное оборудование, записи с музыкой для релаксации, медиа ресурс, материалы для изобразительного творчества, песочница
Год разработки, редактирования	2019г
Структура программы	Для полной реализации программы предусмотрено 24 встречи, предполагающие организацию работы в трех основных направлениях: Диагностический блок – 3 встречи. Коррекционно-развивающий блок– 18 встреч. Консультационный блок – 3 встречи.
Направленность	Коррекционно-развивающая
Направление	Программа направлена на психологическую коррекцию эмоциональных нарушений, смягчение эмоционального дискомфорта, повышение самооценки, активности и самостоятельности детей дошкольного возраста
Возраст участников	От 4 до 7 лет.
Срок реализации	3-6 месяцев
Этапы реализации	1 этап. Диагностический; 2 этап. Коррекционно-развивающий; 3 этап. Мониторинга и анализа
Актуальность	Актуальность коррекции и развития эмоциональной сферы у детей обусловлена тем, что дошкольный возраст является самым чувствительным периодом для развития и становления личности ребенка, его характера. В целом, дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые

	психологические механизмы деятельности и поведения.
Цель	Коррекция и развитие эмоциональной сферы, снижение уровня нервно-психического напряжения, стабилизация внутреннего состояния, общая гармонизация личности.
Ожидаемые результаты	<p>В процессе занятий:</p> <p><i>Формируются следующие личностные умения и навыки:</i> позитивный образ «Я», уверенность в себе, своих силах и возможностях, адекватная самооценка, навыки произвольной регуляции поведения, самостоятельность.</p> <p><i>Формируются коммуникативные навыки и умения:</i> улучшение социальной адаптации. За счет расширения знаний об эмоциональной сфере человека, закрепятся умения узнавать эмоции по их внешним невербальным проявлениям, разовьется способность лучше понимать причины поведения людей.</p> <p><i>Формируются регулятивные умения и навыки:</i> умение осознавать собственный эмоциональный опыт, навыки саморегуляции, способность управлять эмоциями, владение способами преодоления страхов, оптимальный уровень тревожности</p>
Формы занятий	Индивидуальные занятия. Подгруппы (от 2-х до 4-х человек).
Режим занятий	Занятия проводятся 1- 2 раза в неделю, продолжительность занятий 60 минут
Формы подведения итогов реализации	Диагностика по окончанию реализации программы. Анализ эффективности реализации программы.

**Дополнительная образовательная коррекционно-развивающая программа,
направленная на коррекцию эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста
«Мир эмоций»**

Пояснительная записка

Дети – это самая чувствительная часть социума и они наиболее подвержены разнообразным отрицательным воздействиям.

По результатам специальных экспериментальных исследований, проведенных в последние годы, наиболее распространёнными явлениями у детей, являются тревожность и страхи (И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалёва, А.М. Прихожан и другие). Количество обращений родителей, связанных с повышенным уровнем тревожности, низкой самооценки и наличия каких-либо страхов у их детей, возрастают с каждым годом.

Актуальность коррекции и развития эмоциональной сферы у детей обусловлена тем, что дошкольный возраст является самым чувствительным периодом для развития и становления личности ребенка, его характера. В целом, дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Период дошкольного детства имеет особую значимость для формирования личности ребёнка. Дети активно изучают окружающий мир, многообразие проявлений эмоциональной жизни, усваивают нормы и правила поведения. И первые учителя детей в мире социальных отношений – это близкие взрослые. К сожалению, родители, от которых зависит становление чувства «базового доверия к миру» сына или дочери, часто в силу незнания, порой в результате дефицита времени или под давлением собственных психологических проблем не могут оказать полноценного внимания и поддержки развитию эмоционального мира ребёнка.

Эмоциональные перегрузки оказывают непосредственное влияние на соматическое здоровье. И, если взрослый человек может открыто заявить о существующей проблеме, о переживаемых эмоциях, что снижает риск возникновения психосоматических заболеваний, то ребёнку сложно обозначить свои чувства словесно. Кроме этого, психологическое состояние ребёнка тесно связано с эмоциональным микроклиматом в семье. Капризы, упрямство, агрессивность – это те способы, с помощью которых дети «заявляют» о своём неблагополучии. Детские конфликты находят внешнее выражение в нарушениях общих свойств эмоциональной регуляции (предметности, адекватности ситуации, избирательности). Из общего количества эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста выделяются острые эмоциональные реакции, окрашивающие конкретные конфликтные для ребёнка ситуации, напряжённые эмоциональные состояния и нарушения динамики эмоциональных состояний. Эмоциональные нарушения, которые входят в структуру невротозов, невротоподобных расстройств, являются коррелятом предболезненных состояний, в последнее время получили широкое распространение среди дошкольников.

При этом эмоциональное благополучие имеет первостепенное значение для социально-личностного становления детей. Многие исследователи неоднократно подчеркивают, что эмоциональные нарушения нередко становятся причиной отклоняющегося поведения, приводят к нарушению социальных контактов.

Дошкольный возраст — благоприятный период для развития саморегуляции и эмоционального состояния ребенка. Произвольная саморегуляция эмоционального состояния — процесс управления собственными эмоциональными переживаниями, который предполагает осознание и принятие своего эмоционального состояния, выражение его в

социально приемлемой форме и определенную самопомощь в случае сильных негативных переживаний («купирование», «переплавка» негативных эмоций в нейтральные и позитивные). Для детей особое значение имеет овладение приемлемыми способами поведения в различных эмоциональных состояниях.

Для осознания своих эмоциональных состояний ребенку необходимо иметь представление о различных эмоциональных переживаниях и о возможных причинах, их вызывающих. В программе мы знакомим детей с основными эмоциями и эмоциональными состояниями (радость, горе/печаль, грусть, гнев, страх, удивление, чувство вины/стыда, чувство обиды, чувство гордости и пренебрежения, смущение, спокойное состояние), тем самым способствуя формированию у них когнитивной составляющей эмоционально-волевой саморегуляции.

Для успешного развития саморегуляции эмоций большое значение имеет формирование рефлексивных способностей детей, умения осознавать ими собственный эмоциональный опыт. Этому способствуют предлагаемые в программе методы и приемы арт-терапии, а также различные задания и упражнения. Использование совокупности методов, обеспечивают индивидуальный и дифференцированный подход к ребёнку с учётом его возрастных, нервно-психических возможностей, уровня развития здоровья.

Возрастные особенности развития эмоционально-волевой сферы детей 4-7 лет

Дошкольное детство - период познания мира человеческих отношений. Играя, он учится общаться со сверстниками. Возникновение эмоционального предвосхищения последствий своего поведения, самооценки, усложнение и осознание переживаний, обогащение новыми чувствами и мотивами эмоционально-потребностной сферы - вот неполный перечень особенностей, характерных для личностного развития дошкольника. В дошкольном возрасте ребёнок начинает усваивать этические нормы, принятые в обществе. Он учится оценивать поступки с точки зрения норм морали, подчинять свое поведение этим нормам, у него появляются этические переживания.

Первоначально ребёнок оценивает только чужие поступки - других детей или литературных героев, не умея оценить свои собственные. Старшие дошкольники начинают судить о поступках не только по их результатам, но и по мотивам; их занимают такие сложные этические вопросы, как справедливость награды, возмездие за причиненное зло и т.д. Во второй половине дошкольного детства ребёнок приобретает способность оценивать и свое поведение, пытается действовать в соответствии с теми моральными нормами, которые он усваивает. Возникает первичное чувство долга, проявляющееся в наиболее простых ситуациях. Оно вырастает из чувства удовлетворения, которое испытывает ребенок, совершив похвальный поступок, и чувства неловкости после неодобряемых взрослым действий. Начинают соблюдаться элементарные этические нормы в отношениях с детьми, хотя и избирательно.

Самосознание формируется к концу дошкольного возраста благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию, оно обычно считается центральным новообразованием дошкольного детства. Самооценка появляется во второй половине периода на основе первоначальной чисто эмоциональной самооценки («я хороший») и рациональной оценки чужого поведения. Ребенок приобретает сначала умение оценивать действия других детей, а затем - собственные действия, моральные качества и умения. Самооценка ребенка практически всегда совпадает с внешней оценкой, прежде всего с оценкой близких взрослых. Дошкольник видит себя глазами близких взрослых, его воспитывающих. Если оценки и ожидания в семье не соответствуют возрастным и

индивидуальным особенностям ребёнка, его представления о себе окажутся искаженными. Оценивая практические умения, 5-летний ребёнок преувеличивает свои достижения.

К 6 годам сохраняется завышенная самооценка, но в это время дети хвалят себя уже не в такой открытой форме, как раньше. Не меньше половины их суждений о своих успехах содержит какое-то обоснование. К 7 годам у большинства самооценка умений становится более адекватной. В целом самооценка дошкольника очень высока, что помогает ему осваивать новые виды деятельности, без сомнений и страха включаться в занятия учебного типа при подготовке к школе.

Еще одна линия развития самосознания - осознание своих переживаний. Не только в раннем возрасте, но и в первой половине дошкольного детства ребенок, имея разнообразные переживания, не осознает их. В конце дошкольного возраста он ориентируется в своих эмоциональных состояниях и может выразить их словами: «я рад», «я огорчен», «я сердит».

Для этого периода характерна и половая идентификация: ребенок осознает себя как мальчика или девочку. Дети приобретают представления о соответствующих стилях поведения.

Большинство мальчиков стараются быть сильными, смелыми, мужественными, не плакать от боли или обиды; многие девочки - аккуратными, деловитыми в быту и мягкими или кокетливо - капризными в общении. К концу дошкольного возраста мальчики и девочки играют не во все игры вместе, у них появляются специфические игры - только для мальчиков и только для девочек.

Начинается осознание себя во времени.

Цель программы.

Коррекция и развитие эмоциональной сферы, снижение уровня нервно-психического напряжения, стабилизация внутреннего состояния, общая гармонизация личности.

Задачи программы:

1. Формирование позитивного образа «Я».
2. Формирование уверенности в себе, своих силах и возможностях.
3. Повышение самооценки.
4. Обучение распознаванию чувств (тревога, страх, опасение и др.).
5. Развивать способность управлять эмоциями.
6. Обучение способам преодоления страхов.
7. Развитие навыков произвольной регуляции.
8. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.
9. Развитие эмоциональной сферы.

Адресная группа:

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста с проблемами в эмоционально-волевой сфере и в поведении.

Возрастной и количественный состав.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Формы занятий:

- индивидуальные занятия;

- подгруппы, от 2-х до 4-х человек (подгруппа может комплектоваться как по общим, так и по различным проблемам детей, выявленным в результате диагностического обследования).

Условия проведения занятий:

Реализация программы предусматривает занятия 1- 2 раза в неделю, продолжительность занятия 60 минут.

Нормативно-правовые основания программы

Программа составлена в соответствии с:

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система КонсультантПлюс. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_2875/

2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями). [Электронный ресурс] Информационно-правовой портал «Гарант». <http://base.garant.ru/>

3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 07.06.2013 N 120-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ, от 25.11.2013 N 317-ФЗ). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система КонсультантПлюс.

<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=147353;fld=134;dst=4294967295;rnd=0.8457371406897478;from=154793-0>

4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://base.garant.ru/12183577/>

5. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18 декабря 2012 г. № 1060. Зарегистрирован в Минюст России от 11 февраля 2013 г. № 26993

6. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761. [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70083566>

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. №792-р). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система КонсультантПлюс. URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=146497>

8. Положение о работе МБУ Центр «Успех» города Новошахтинска.

9. Должностная инструкция педагога-психолога.

Научно-методологические основания программы:

Программа опирается на следующие принципы:

Принцип индивидуализации. Предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

Принцип доступности - от уровня психологических особенностей ребёнка.

Принцип наглядности. Демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр - объяснение и помощь ребёнку в их правильном выполнении.

Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип новизны. Получение ребенком необычного опыта, который имеет большое значение для его развития. Новизна данной программы заключается в использовании методов и приемов арт-терапии, как способа психологической работы с детьми.

Привлекательность, занимательность и образность содержания занятий. Сюжетно-тематическая организация занятий и разнообразие в преподнесении материала способствует поддержанию положительного эмоционального состояния детей, интереса и внимания, а значит, лучшей результативности в усвоении знаний.

Методические основания программы:

При создании программы учитывались и использовались научные данные отечественных и зарубежных авторов:

- в области исследования психологии эмоций – К. Э. Изарда, Л.С. Выготского, А.И. Копытина, А. Н. Леонтьева;
- методов арт-терапии – Д. Дилео, Л. Д. Лебедевой, Э. Крамер, К. Рудестама;
- психологической коррекции: Г. Л. Исуриной, М. В. Водинской, Г. А. Урунтаевой.

Основные методы и технологии используемые в программе.

Занятия по данной программе включают в себя элементы следующих психолого-педагогических технологий:

- арт-терапии;
- игровой терапии;
- сказкотерапии;
- психогимнастики;
- песочной терапии;
- релаксационных упражнений.

В процессе работы по программе используются приемы, содержание которых отвечает задачам программы:

- ролевые методы – предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу. Используется ролевая гимнастика – ролевые образы животных, сказочных персонажей, социальных и семейных ролей, неодушевленных предметов;
- коммуникативные игры – это игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом его достоинства и дать другому человеку или сказочному герою вербальную и невербальную поддержку;
- игры и задания, направленные на развитие произвольности;
- игры, направленные на развитие воображения – вербальные игры – придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, сочинение сказок или подбор ассоциаций к какому-либо слову;
- дидактические игры;

- эмоционально-символические методы – обсуждение различных чувств. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на тему чувств;

- направленное рисование, то есть рисование на определенные темы;

- релаксационные методы – в программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации и дыхательные техники.

Диагностический инструментарий.

Диагностическое направление программы реализуется в работе как с ребенком, так и с родителями.

Методики, используемые в работе с ребенком:

1. Цветовой тест Люшера. под редакцией Л.Н. Собчик;
2. ЦТО (цветовой тест отношений) А.М. Эткинд;
3. Методика «Лесенка» В.Г.Щур;
4. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен;
6. Тест «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.Панфиловой;
7. Проективная методика «Кактус» М.А. Панфилова;
8. Проективная методика: тест «Рисунок семьи»;
9. Проективная методика: тест «Несуществующее животное».

Методики, используемые в работе с родителями:

1. Диагностика семейных отношений:
 - Опросник “Анализ семейных взаимоотношений” Э. Г. Эйдемиллер (Методика АСВ);
 - Тест-опросник родительского отношения А.Я.Варга, В.В.Столин. (Методика ОРО);
2. Диагностика эмоциональной сферы ребенка:
 - Анкета по выявлению тревожного ребенка (Л.М. Костиной);
 - Анкета по изучению эмоционально-волевой сферы ребенка (Ю.Е.Веприцкая).

Принципы отбора содержания его организации и реализации программы.

Цели и задачи программы достижимы при условии органического сочетания обучения с воспитанием; развивающего характера обучения, который предполагает активное использование метода моделирующих действий, эмоционально-деятельностный подход и совместной деятельности педагога-психолога и детей, практическую направленность занятий и их привлекательность для дошкольников, всесторонний учет возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

- не рекомендуется использовать программу с детьми, имеющими аллергические реакции на изобразительные материалы;
- не рекомендуется использовать программу с детьми, имеющими кожные заболевания, при которых необходим ограниченный контакт с водой.

Сроки и этапы реализации программы:

Для полной реализации программы предусмотрено 24 встречи, предполагающие организацию работы в трех основных направлениях программы, указанных в таблице 3.

Реализация программы предусматривает занятия 1- 2 раза в неделю, продолжительность занятий 60 минут. Продолжительность реализации программы 3 – 6 месяцев.

Таблица 1: «Направления реализации программы»

№ п/п	Этапы	Количество встреч	Время	Сроки	Ответственный
1	Диагностический	3 встречи	60-90 минут каждая	Первые две и последняя встреча сопровождения.	Педагог-психолог
2	Коррекционно-развивающий	18 встреч	60 минут каждая	По мере реализации поставленных задач	Педагог-психолог
3	Консультационный	3 встречи	60-90 минут каждая	в течение всего периода сопровождения	Педагог-психолог
	Всего на полную реализацию программы	24 встречи	900-1620 мин. (15-27 ч)		

1. Диагностический этап.

Задача: определение психо-эмоционального состояния ребенка; взаимоотношения с окружающим миром; определение модели воспитания, используемой родителями.

2. Коррекционно-развивающий этап.

Задача: реализация индивидуальной программы психологического сопровождения.

3. Консультационный этап.

Задача: консультирование родителей по результатам диагностического обследования, обсуждение результатов коррекционно-развивающей работы.

Структура занятий

Программа содержит конспекты занятий. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Все занятия имеют общую структуру, состоящую из трех взаимосвязанных частей:

1. Вводная часть.

Цель: Создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий. Определение эмоционального состояния ребенка на начало работы, создание положительного эмоционального фона на предстоящую деятельность

2. Основная часть

Цель: Решение задач заявленных в программе. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Основная часть определяется тематикой занятия и включает в себя волшебную историю (сказочный сюжет), игровую ситуацию, арт-терапевтические приемы и подвижную игру, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка. Детям подчас бывает сложно поделиться своим чувствами и переживаниями. Благодаря играм, игровым упражнениям, рисованию, сказкотерапии и другим приемам, каждый ребенок имеет возможность непринужденного и естественного самовыражения.

3. Заключительная часть.

Цель: Подведение итогов, получение обратной связи в виде вербализации чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы.

Ресурсы специалиста, необходимые для эффективной реализации программы:

1. Высшее психологическое или педагогическое образование.
2. Владение арт-терапевтическими приемами.
3. Соблюдение правил применения арт-терапевтических методов работы.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы.

Материально – технический ресурс заключается в обеспечении специально оборудованных мест для проведения занятий:

- помещение должно быть достаточно просторным, состоять из нескольких условных зон;
- «Рабочая зона»: места (стол и стул) для индивидуального творчества, во время групповых занятий столы, и стулья по количеству участников программы;
- «Чистая зона»: круг из стульев (кресел) — пространство для групповой коммуникации и обсуждения изобразительной продукции;
- свободное от мебели пространство с подходящим напольным покрытием для движения и танцев, игр, театрализации.
- Ящик с песком.

При необходимости для проведения релаксации, психо-гимнастики и Арт-техник специалист может использовать ресурсы МБУ Центр «Успех» (кабинет релаксации, Арт – кабинет, сенсорную комнату и др.).

Используемые материалы:

Арт-терапевтическая работа предполагает большой набор различных изобразительных материалов:

1. акварельные и гуашевые краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
2. природные материалы — кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки;
3. бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
4. кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

Сфера ответственности, основные права и обязанности участников программы.

Гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы утверждены локальным актом МБУ Центр «Успех» (приказ №74/3 от 28.08.18)

Ожидаемые результаты реализации программы:

В процессе занятий:

Формируются следующие личностные умения и навыки: позитивный образ «Я», уверенность в себе, своих силах и возможностях, адекватная самооценка, оптимальный уровень тревожности, навыки произвольной регуляции поведения, самостоятельность.

Формируются коммуникативные навыки и умения: улучшение социальной адаптации. За счет расширения знаний об эмоциональной сфере человека, закрепятся умения узнавать эмоции по их внешним невербальным проявлениям, разовьется способность лучше понимать причины поведения людей.

Формируются регулятивные умения и навыки: умение осознавать собственный эмоциональный опыт, навыки саморегуляции, способность управлять эмоциями, владение способами преодоления страхов.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественными критериями являются: наличие положительной динамики в решении проблем ребенка; анализ детских работ, наблюдение за поведением детей на занятиях, беседы с родителями детей и их высокая оценка процесса и результатов занятий

Количественными критериями являются: результаты диагностики детей

Система организации контроля за реализацией программы:

- Контроль за реализацией программы осуществляет педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений.

- По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет (эффективность реализации), в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы для вероятной модификации программы.

Тематический план программы «Мир эмоций»

№ п/п	Тема занятия	всего минут	в том числе (в минутах)		форма контроля
			теорет ически х	практи ческих	
1	Занятие 1. Знакомство Цель: Преодолеть психологические барьеры, негативные переживания, опасения, снять эмоциональное напряжение, тревожность. Знакомство с эмоциями.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
2	Занятие 2 «Здравствуй, это я» Цель: Знакомство с цветом. Умение взаимодействовать с цветом. Умение анализировать воздействия цвета на эмоциональное состояние. Отреагирование негативных переживаний.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
3	Занятие 3 «Чувства и эмоции». Цель: Снизить эмоциональное и телесное напряжение; формирование навыков саморасслабления и саморегуляции.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
4	Занятие 4 «Какой Я?» Цель: Стабилизация эмоционально-волевой сферы. Формирование адекватной самооценки и навыков саморасслабления.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
5	Занятие 5 «Автопортрет» Цель: Постижение своего «Я», принятие самого себя; укрепление психической идентичности; способности к самоутверждению.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
6	Занятие 6 «Я знаю, я умею, я могу!» Цель: формирование адекватной оценки своих качеств, преодоления замкнутости, осознания себя, отреагирование негативных эмоциональных переживаний.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
7	Занятие 7 «Я – очень хороший» Цель: развитие уверенности в себе научить детей осознание своих эмоций, чувств, способность понимать эмоциональное состояние других людей	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
8	Занятие 8 «Что со мной?» Цель: отреагирование внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшение тревожности, беспокойства и чувства вины. Снижение телесного напряжения.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
9	Занятие 9 «Я слушаю настроение» Цель: помочь ребенку в отреагировании внутренних конфликтов, страхов, агрессивных	60	15	45	Наблюдение, рефлексия

	тенденций, уменьшении тревожности, беспокойства и чувства вины. Снизить телесное напряжение				
10	Занятие 10 «Мой внутренний мир» Цель: нейтрализация негативных личностных проявлений. Расширение эмоционального опыта. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
11	Занятие 11 «Бабочка сновидений» Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
12	Занятие 12 «Песочная страна» Цель: переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психо-эмоционального напряжения, сформировать ощущение силы и превосходства над предметом страха	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
13	Занятие 13 «Я не один» Цель: улучшения контакта с собой, повышение самооценки, активация внутренних ресурсов.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
14	Занятие 14 «Крепость» Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения у детей, повышение уверенности в себе.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
15	Занятие 15 «Мои страхи» Цель: переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психо-эмоционального напряжения, снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
16	Занятие 16 «Как побороть страх» Цель: снижение эмоционального напряжение, уменьшение тревожности, осознание страхов, развитие уверенности в своих силах в борьбе с любыми страхами.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
17	Занятие 17 «Моя семья» Цель: переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психо-эмоционального напряжения	60	15	45	Наблюдение, рефлексия
18	Занятие 18 «Идеальный мир». Заключительное занятие Цель: Подведение итогов психо-коррекционного процесса; обращение к своим надеждам и мечтам.	60	15	45	Наблюдение, рефлексия

Список литературы

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И.Копытина. – М.: Когито- Центр, 2006.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. – М.: Владос-пресс, 2006
3. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. - М.: Педагогика. 1984. - Т. 6.
4. Добряков И., Никольская И., Эйдемиллер Э. Семейный диагноз и семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2006.
5. Джон Дилео. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. – Апрель-пресс, 2001.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Речь, 2003.
7. Каменская В.Г. Детская психология с элементами психофизиологии: учебное пособие – М. : Форум : Инфра-М, 2010.
8. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии. С.Пб, «Питер», 2001.
9. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007.
10. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
11. Князева О.Л., Стёркина Р.Б. Я, ты, мы: Учебно – методическое пособие по социально – эмоциональному развитию детей дошкольного возраста. М., 1999.
12. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль.: Академия развития, 1997.
13. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела/Пер, с англ. С. Коледа – М.: Институт Общегуманитарных Исследований. 2006 .
14. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений - М.: АРКТИ,2003.
15. Мардер Л.д. Цветной мир.групповая арт- терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.-М.:генезис, 2007.-143с., ил.
16. Смирнова Е.О. Детская психология: Учебник для вузов. 3-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2009.
17. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
18. Эмоциональное развитие дошкольников. /Под ред. А.Д. Кошелевой. - М.,1995.
19. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: 1990
20. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. – СПб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002.

Содержание программы «Мир эмоций»

Занятие 1 «Знакомство»

Цель: Преодоление психологических барьеров, снижение эмоционального напряжения, негативных переживаний, опасений и тревожности. Формирование положительного настроения на занятия. Знакомство с эмоциями.

Используемые материалы: пиктограмма эмоций (приложение 1, рисунок 1); гуашевые краски, широкая кисть, бумага для акварели формата А3; зеркало (стекло или глянцевая бумага), образец домашнего задания «Дневник цвета» (приложение 2)

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Ритуал приветствия.

Добрый день. Я педагог-психолог, меня зовут Я работаю с разными детьми, помогаю им в разных ситуациях. Как тебя зовут? Мне очень приятно с тобой познакомиться. У нас будут очень интересные занятия, на которых мы будем играть, танцевать, рисовать, общаться, а иногда даже смотреть мультфильмы. Но в начале наших занятий нам нужно поприветствовать друг друга. Попробуем?

Ритуал приветствия «Здравствуй, друг!».

Встаем напротив ребенка. Повторяем с ним стишок и движения:

Здравствуй, друг! (рукопожатие)

Как дела? (вытянутые руки - на плечи друг другу)

Я скучал. (руки складываем крест накрест на груди)

Ты пришел – (руки широко в стороны)

Хорошо! (обнимаемся).

1.2 Правила занятия

На наших занятиях нужно соблюдать правила:

На занятии нельзя:

- критиковать и перебивать друг друга;
- драться, толкаться, ругаться;

На занятии можно:

- внимательно слушать и помогать друг другу;
- фантазировать и творить;
- говорить хорошие слова, дружить;
- ты имеешь право отказаться что-либо сделать;
- ты имеешь право выбирать то, чем мы будем работать: акварельными или гуашевыми красками, восковыми мелками, карандашами, с песком;
- ты имеешь право высказать свое мнение;

1.3 Обсуждение прошедших событий.

На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребенок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Танцевальная терапия «Зайцы-Танцы»

А сейчас предлагаю нам встать и немного потанцевать. Выходим в центр помещения (позаботьтесь о свободном пространстве) и включается музыка.

- Давай потанцуем. Но танцы у нас будут особенные. Это будут танцы зайчат, которые попадают в разные жизненные ситуации. Давай попробуем.

Танец Радостных Зайчат – включается веселая музыка и радостно танцуем вместе с ребенком для разминки около 1 минуты. - Какие зайчата у нас радостные и счастливые! Но зайчатам иногда бывает грустно, может погода за окном дождливая, может в гости не приехала любимая бабушка, причины могут быть разные.

Танец Грустных Зайчат – включается грустная мелодия.

-Но что же я слышу! Крадется хитрая лисица! Все зайчики испугались!

Танец Испуганных Зайчат – включается тревожная мелодия.

В завершении Танец Храбрых Зайчат – включается ритмичная мелодия.

- Мы успели спрятаться, а лисица так и осталась голодная и ушла к себе. Какие мы Храбрые Зайчата.

Как хорошо мы потанцевали и еще узнали, что эмоции у зайчат бывают разными и могут меняться от ситуаций в которых они находятся.

2.2 Игра «Портреты»

Используется пиктограмма из приложения 1, рисунок 1.

А какие бывают эмоции у людей? (ребенок отвечает, если затрудняется помогаем наводящими вопросами или приведя пример).

Посмотри на портреты человечков, автор забыл дорисовать их. Поможем ему? Посмотри на первую картинку, как думаешь, как должны выглядеть губы, когда человек испытывают злость? Нарисуй выражение его губ. Как думаешь злость, какого цвета? Разрисуй картинку этим цветом.

Игра продолжается со всеми эмоциями.

По завершению можно предложить ребенку выбрать понравившийся цвет и эмоцию.

2.3 Техника «Монотипия»

Работа выполняется красками на глянцевой бумаге, стекле или зеркале. Затеиловые пятна — отпечатки расцениваются как источник ассоциаций.

2.4 Психодинамическая медитация «Животные сказочного леса»

Представьте себе, что мы находимся в сказочном лесу. В этом лесу живет много разных животных. Давай их изобразим. Вот скачут по полянке длинноухие зайцы. А вот за ними следом бегут забавные обезьянки. Из воды вылезли забавные крокодилы. Поскакали квакая лягушки. Из лесной чащи вышли косолапые медвежата. А теперь мы превращаемся в сказочных птиц и летим, свободно машем крыльями. У нас сильные и крепкие крылья. Птицы летят свободно и легко. А сейчас раз, два, три, четыре, пять – и мы опять люди.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

3.1 Домашнее задание.

Родителям выдается пример заполнения «дневника эмоций» и инструкция к нему. Дневник необходимо заполнять ребенку ежедневно, на протяжении всего коррекционного процесса. Для этого необходимы альбом или блокнот, цветные карандаши.

3.1 Обратная связь. Итог занятия. Что больше всего запомнилось \понравилось \не понравилось из занятия.

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

- Что ты чувствовал до начала работы, что – после?
- Какая часть работы вызывает симпатию, приятные чувства, а какая – нет?
- Как часто в жизни ты испытываешь эти чувства?

- Что бы ты хотел сделать с этой работой? (подарить кому-нибудь, оставить у меня, или уничтожить) если ребёнок выбирает уничтожить, то психолог может предложить различные варианты: разрезать, порвать, сжечь и т.д.

3.2 Прощание.

Желательно вместе с ребенком придумать способ для прощания, который будет использоваться на каждом занятии.

Психолог благодарит ребенка за активность, желает удачной недели, напоминает о следующей встрече.

Занятие 2 «Здравствуй, это я»

Цель: Знакомство с цветом. Умение взаимодействовать с цветом. Умение анализировать воздействия цвета на эмоциональное состояние. Отреагирование негативных переживаний.

Используемые материалы: Дидактическая игра «Ванька» (приложение 3, рисунок 1). Гуашевые краски, мягкая плоская кисть (№16 фирмы «Галерея») или круглая натуральная кисть № 12, бумага для акварели формата А3, таз с водой и широкая кисть, салфетки. Запись звуков природы.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Задание «Приветик».

Как мы здороваемся со своими друзьями? Говорим им привет? А ты когда-нибудь видел приветик? Сегодня мы попробуем нарисовать приветики. Ребенок на листе обводит свою ладонь по контуру. В центре ладони рисуем смешную рожицу. Договариваемся, что приветик нужно будет подарить кому-нибудь по желанию: маме, папе, другу...чтобы порадовать.

2.2 Игра «Делай как я»

Повторяйте за мной движения рук. (*Повтор 4 – 5 раз*).

2.3 Игра «Собери лицо»

Знакомься, это Ванька. Сегодня он будет с нами играть и показывать своё настроение. Ты знаешь, что такое настроение? Какое настроение бывает? А какое настроение у тебя чаще всего?

Давай попробуем собрать Ваньке радостное настроение. Как думаешь, чему он радуется? А чему радуешься ты?

Ванька рассердился. Давай соберем его рассерженное лицо. Как думаешь, чему он разозлился? А как часто злишься ты? Покажи, как ты злишься?

И так далее все эмоции

2.4 Игра «Что я сейчас чувствую?»

Посмотри на Ваньку и собери его настроение, которое соответствует твоему настроению.

Почему ты выбрал именно это лицо? А какое выражение лица тебе нравится еще?

2.5 Задание «Сказка о трёх красках».

Ход выполнения задания: психолог просит ребёнка открыть гуашевые краски и выбрать себе жёлтую, синюю, красную. Когда ребёнок выбрал краски, психолог начинает рассказывать следующую сказку:

Сказка: «Жила была жёлтая краска (ребёнок открывает краску), посмотри в баночку... какие чувства ты испытываешь? А теперь напои её водичкой (ребёнок наливает в баночку немного воды) и обратным кончиком кисточки размешай краску, что бы её было можно вылить на лист. Что теперь с твоими чувствами, как они изменились когда краска стала более сочной (то же самое следует сделать с синей и красной). А теперь скажи на что похожа жёлтая краска (синяя, красная) (ребёнок называет, на что похожа краска : на солнце, воду, огонь..). И вот жёлтая краска пошла гулять и очень воображала, что была похожа на солнце (одуванчик, цветок ...), она воображала, нос задирала, под ноги не

смотрела, спотыкнулась и упала. (Здесь психолог показывает ребёнку как «краска упала», т. е. он её выплёскивает на лист (то же самое следует сделать с синей и красной)).»

Затем психолог предлагает ребёнку смешать эти краски, не используя кисть, т.е. взять в руки лист и смешать краски, поворачивая лист в разные стороны, что бы краска не только смешалась, но и заполнила большую часть листа, при этом не одна капелька «не убежала с листа»

По окончании работ предлагается ответить на следующие вопросы:

А когда ты испытываешь такие эмоции? Что должно произойти твоей жизни, что бы ты испытал радость, удивление, злость, обиду? На что похоже полученное изображение? Какие чувства ты испытываешь, когда смотришь? Какая часть работы тебе нравится больше всего? Какая часть работы тебе не нравится больше всего?

Затем психолог предлагает ребёнку отложить работу. Взять новый лист и сделать то же самое, но цвета он выбирает сам, при этом неважно сколько цветов выберет ребёнок один или двенадцать. Работа выполняется по вышеизложенному алгоритму.

Когда второй лист закончен, то ребёнку предлагается выбрать работу которую он хотел бы дорисовать. При этом психолог сообщает ребёнку, что дорисовать работу можно как кистью, так и пальцами или ладонью, при этом используются все краски.

Вопросы: На что похоже полученное изображение? Какие чувства ты испытываешь, когда смотришь? Когда в жизни ты испытываешь такие же чувства? Какая часть работы тебе нравится больше всего? Какая часть работы тебе не нравится больше всего?

Если тебе что-то не нравится, то это можно исправить. (психолог может предложить методы исправления, например: зарисовать другой краской, вырезать часть работы, которая не нравится, смыть и перерисовать...) (для смывания краски с листа используется таз с водой и широкая кисть)

2.5 Психодинамическая медитация *(звучит запись звуков природы)*

Мы в сказочном лесу. В этом лесу живёт много разных зверей: бегают зайцы, ищут пищу волки, крадутся лисички, пробираются медведи. А теперь превращаемся в сказочных птиц и летим, свободно машем крыльями. У нас сильные и крепкие крылья. Птицы летят свободно и легко. С высоты полёта птицы увидели красивую поляну, на которую можно приземлиться. *Садимся на ковёр или за стол.*

2.7 Психомышечная тренировка:

- *«Лицо загорает»* (на расслабление мышц лица)

На полянке можно позагорать: лучики солнца согревают наше лицо, одну щеку подставляем солнышку, другую (2 – 3 раза).

- *«Игра с муравьём»* (на напряжение и расслабление мышц ног)

На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. Он такой маленький, что рассмотреть его можно только натянув на себя носки. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые. Оставить носки в этом положении. Представьте, какого цвета муравей сидит на ваших ногах (*дети говорят цвета*). Такой маленький, а кусается. Сбросьте муравья с пальцев ног, пусть ползёт по своим делам. Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (*повторить игру 2 – 3 раза*).

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

3.1 Обратная связь. Итог занятия.

3.2 Прощание.

Занятие 3 «Чувства и эмоции»

Цель: Снизить эмоциональное и телесное напряжение; формирование навыков саморасслабления и саморегуляции.

Используемые материалы: цветные карандаши, смайлики (приложение 3, рисунок 2), пипетки-2шт, краски, одноразовые стаканчики. Запись звуков природы.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Игра «Дотронься до...».

Психолог называет какой-либо цвет: «Дотронься до...синего», «Дотронься до...красного» и т.д. Ребенок должен найти названный цвет в одежде, в предметах его окружающих у и прикоснуться к нему рукой.

2.2 Упражнение «Звериные чувства»

Для проведения игры необходим набор картинок с изображением известных животных. Психолог раскладывает по очереди перед ребенком картинки и просит назвать основные качества животного: например, зайчик — страх, боязливость; лев — смелость; лиса — хитрость; филин — ум, и т. д.

Затем психолог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит ребенка описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, психолог может ему помочь. Например, психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким «звериным чувством», которое похоже на твое». Ребенок может сказать, что он почувствовал себя как зайчик — он испугался. Психолог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал?.. Ты был бы как кто?». Ребенок может сказать, что он был бы умный, как филин: он быстро убрал бы все осколки и мама ничего бы не узнала. В таком случае с ребенком нужно поговорить о том, на какой больше похож его поступок, на умный или на хитрый? Далее можно обговорить варианты поведения, предлагая ребенку рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении этой игры желательно избегать оценок поведения ребенка, так как основная цель здесь — не нравственное воспитание, а научение ребенка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

2.3. Задание «Лучи солнца»

- Каждый из нас — солнце. Если у нас радостное настроение — от нас отходят радостные лучи, если грустное — грустные. Давай нарисуем солнце, лучи которого грустят, удивляются, радуются, злятся.

От центра листа к краям ребенок наносит размашистые штрихи цветными карандашами или мелками.

- Вот эти лучики чего-то очень сильно испугались — смотрите, какие они бледные; эти лучики, наверное, злятся, поэтому перечеркивают своих соседей; у этих лучей отличное настроение — они длинные, ярко-желтые.

А теперь я предлагаю выбрать настроение вашего солнышка.

Перед тобой лежат карточки-смайлики. Выберите тот смайлик, который точно описывает настроение твоего солнышка. А может у твоего солнышка может быть 2 или 3 настроения? Давайте разместим всё, что оно сейчас чувствует.

Расскажи о своем солнышке и о его настроении?

2.4 Упражнение «Цветные капельки»

Задания могут выполняться все или частично.

В нескольких стаканчиках, разводим краски основных цветов, для получения цветной воды необходимой для упражнения

1. Психолог берет пипетку себе и еще одну дает ребенку. Показывает, как получается капелька. Просит ребенка сделать капельку.

2. Психолог показывает, что пипеткой можно делать «кляксы» (неаккуратная капелька) и простые капельки. И просит сделать кляксу, а потом аккуратную капельку.

3. Психолог просит ребенка сделать 10 капелек, а потом говорит: «Покажи из них самую неаккуратную, неровную. А теперь, покажи самую ровненькую, аккуратненькую. А как у тебя получилось сделать такую красивую капельку? Что нужно сделать, чтобы получилось так аккуратно?» Подвести ребенка к выводу, что нужно стараться и быть сосредоточенным и тогда получатся ровненькие красивые капельки.

4. Психолог показывает, что можно сделать большую капельку, если капать на одно место несколько раз. Просит: «Сделай большую капельку, а теперь маленькую. Сделай семейку капелек. Расскажи про эту семейку».

5. Психолог предлагает задания: — Сделай хоровод из капелек. — Сделай цветочек из капелек. — Придумай свой узор из капелек.

6. Взрослый дает задание: «Капни капельку на тыльную сторону ладошки. Почувствуй капельку, какая она: холодная или горячая? А еще какая?»

7. Психолог ставит на стол трехлитровую банку с водой и дает задание: «Набери в пипетку любой, какой хочешь, краски и капни капельку в банку, понаблюдай, как красиво она будет растворяться в воде». Следующую капельку можно капать после того, как первая капелька полностью растворится.

8. Психолог кладет перед ребенком мокрый лист бумаги и дает задание: «Набери в пипетку любую краску и капни капельку на этот мокрый лист. Посмотри, как красиво растекается капелька. А теперь капай на листочек какие хочешь цветные капельки, чтобы получилась цветная картина». Это же упражнение можно проделать и с сухой бумажной салфеткой (лучше белой).

9. Психолог дает задание: «Капни рядышком 5 цветных больших капелек. Кончиком пипетки соедини их. Посмотри, как красиво они переливаются друг в друга».

10. Психолог дает задание: «Капни на листочек цветные капельки. Прикрой их другим листочком. Погладь ладошкой верхний листочек. Убери верхний листочек. Что получилось? На что это похоже? Придумай название своей картине».

11. Психолог дает задание: «Капни капельки и поднеси к ним тряпочку или губку. Что произошло?»

12. Психолог дает задание: «Пронеси капельку в пипетке через всю комнату и не урони!»

13. Психолог дает задание: «Капни капельку на пальчик и походи, но капельку не урони!»

14. Психолог дает задание: «Капай разноцветные капельки друг на дружку. Понаблюдай, как меняется цвет».

15. Задание выполняется на наклонной поверхности. Психолог: Сколько нужно капнуть капелек на одно место, чтобы капелька скатилась с горки?

2.5 Психодинамическая медитация *(звучит запись звуков природы)*

Вы в сказочном лесу. В этом лесу живёт много разных зверей. Гуляют кошки: встаньте на колени, руки перед собой. Спину прогнуть. Медленно поднимите шею. Кошки отдыхают. Перед кошкой пробежал ёжик, кошки рассердились: вдохнули, выгибая спину вверх. Опустите подбородок на грудь. Выдохните. Ёжик убежал и кошки успокоились. На вдохе кошки изгибают спины, приподняв подбородок вверх. Посмотрите вверх и коснитесь животом пола. Вытяните руки перед собой. *Повторить 2 – 3 раза.*

Ползают змеи: лягте лицом вниз на ковёр. Вытяните руки вдоль тела, лоб касается пола. Делаем вдох и медленно поднимаем голову. Положите руки на подбородок. Локти разведите в стороны. Делаем выдох и вытягиваем руки перед собой, поднимите голову и выгните спину. На выдохе шипим как змея. *Повторить 2 раза.* Змеи шипят и извиваются по полу, вытягивая и удлиняя подвижное тело.

А теперь превращаемся в сказочных птиц и летим, свободно машем крыльями. У нас сильные и крепкие крылья. Птицы летят свободно и легко. *Садимся на ковёр или за стол.*

2.4 Психомышечная тренировка

- **Лицо загорает** *(на расслабление мышц лица) См. занятие № 2*

- **Солнышко и тучка** *(на напряжение и расслабление мышц туловища)*

Хорошо на полянке загорать. Но вот солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться *(задержать дыхание)*. Солнце вышло из – за тучки, жарко – расслабиться – разморило на солнце *(на выдохе)*. *Повторить игру 2 – 3 раза.*

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия.

3.2 Прощание.

Занятие 4 «Какой Я?»

Цель занятия: Стабилизация эмоционально-волевой сферы. Формирование адекватной самооценки и навыков саморасслабления.

Используемые материалы: карты или раскраски роботы (приложение 1, рисунок 2); запись звуков природы.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Пальчиковая гимнастика.

Посмотри на руки,

И увидишь пальчики *(пальцы рук соединяются ритмично в «замок»)*

Мы с тобой подружим, маленькие пальчики *(ритмичное касание мизинцев обеих рук)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(поочередное касание всех пальцев по очереди, начиная с мизинца)*

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять, *(повторяем)*

Мы закончили считать *(руки вниз, встряхнуть кистями).*

2.2 Упражнение «Робот похожий на меня»

В работе могут быть использованы цветные карты или черно-белые раскраски, для которых звучит дополнительная инструкция: «Приклей на лист выбранные детали, чтобы получился портрет робота. Раскрась робота, как тебе хочется, используя краски или карандаши, пастель или пластилин и т.д.».

Алгоритм работы:

Попросите ребенка собрать из частей робота, который будет похож на него:

«Представь себе, что ты создатель роботов. Тебе нужно собрать робота, который был бы похож на тебя». Рассмотрите головы роботов, какая голова больше подходит тебе?

Рассмотри туловище, какое из них могло бы быть твоим? Рассмотрите ноги, какие могли бы быть у этого робота?

С получившимся изображением важно поработать. Можно например, предложить следующее:

- дай роботу «говорящее» имя, которые бы объясняли кто он, что ему нравится, что он любит;

- расскажи о роботе, почему он получился именно таким, чем он похож на тебя?

Созданный робот может стать отправной точкой для дальнейшей творческой работы разного плана:

- сочинение истории о роботе (история его создания, чем он занимается, общается ли с людьми, какой у него характер);

- создание дома, города, планеты для робота. Давай создадим место жительства для твоего робота (нарисуй, построй из кубиков и т.д), расскажи как ему живется, где он спит, где ест, как развлекается и т.д.

- создание других роботов по тому же принципу. Сейчас мы создадим еще одного робота, подумай, кто это будет? Возможно это друг твоего робота, может быть его родители или родственник, помощник или недруг твоего робота.

2.3 Игра «Ветер, дождь и гром»

Упражнение выполняется стоя. Нужно в точности повторять то, что я буду делать. Мы поиграем в игру, которая называется «Ветер, дождь и гром». Сначала я буду тереть ладони друг о друга – это ветер...

Теперь я буду мягко хлопать руками по коленям – это дождь...

А сейчас я буду попеременно стучать ногами по полу – это гром...

Каждое из этих трёх действий совершайте приблизительно в течение минуты. Закончите игру, перевернув первоначальную последовательность, чтобы погода успокоилась.

Садимся. Положите руки на колени и закройте глаза. Представьте красивую радугу (15 секунд).

Теперь мы можем открыть глаза и поаплодировать себе за то, что так хорошо справились с этим заданием.

2.4 Упражнение «Мои хорошие качества».

Предлагаем ребенку обвести ладошку карандашом. В центре ладошки нужно написать свое имя (если сам затрудняется – помогаем).

Затем: Теперь в каждый пальчик впиши свое хорошее качество. В чем ты молодец? Есть дети, затрудняющиеся ответить на такой вопрос. Тогда помогаем. (Пример: Ты любишь животных? *Да*. А какие люди любят животных? Какие люди заботятся о них? Что можно сказать о таких людях? Какие они? *Они добрые*. И ты любишь животных, и тебе тоже нравится заботиться о них. Значит ты какой?) *Я – добрый!* Замечательно! На каком пальчике ты напишешь это качество? На большом! Таким образом, мы заполнили каждый пальчик).

В качестве домашнего задания, предложить родителю повесить наш результат дома на видное место, стараться каждый день проговаривать вслух хорошие качества ребенка. А так же обрисовать другую ладошку и заполнить новыми качествами.

2.5 Психодинамическая медитация (звучит запись звуков природы)

Мы в сказочном лесу. В этом лесу живёт много разных зверей. Живут маленькие черепахи. Черепашки очень любознательные, но, к сожалению, очень пугливые. Как только они слышат громкий шум, они тут же прячутся в панцирь. Поднимите плечи вверх, а подбородок надавите на грудь ...

Когда всё становится спокойно, черепашки медленно вытягивают шею из панциря. Поднимите голову медленно наверх и вытяните шею ... Опустите плечи и поворачивайте головой в разные стороны. Посмотрите вокруг своими черепашьими глазами: убедитесь, что вы находитесь в безопасности ...

Я хлопну в ладоши. Когда вы услышите этот громкий звук, быстро прячьтесь в панцирь.... (*Громко хлопните*).

А теперь снова всё спокойно, и вы можете медленно выбраться из панциря, вытянуть шею, опустить плечи и осмотреться.

По лесу прогуливаются кошки: встаньте на колени, руки перед собой. Спину прогнуть. Медленно поднимите шею. Кошки отдыхают. Перед кошкой пробежал ёжик, кошки рассердились: вдохнули, выгибая спину вверх. Опустите подбородок на грудь. Выдохните. Ёжик убежал и кошки успокоились. На вдохе кошки изгибают спины, приподняв подбородок вверх. Посмотрите вверх и коснитесь животом пола. Вытяните руки перед собой. *Повторить 2 – 3 раза.*

А теперь превращаемся в сказочных птиц и летим, свободно машем крыльями. У нас сильные и крепкие крылья. Птицы летят свободно и легко. С высоты полёта птицы увидели красивую поляну, на которой посидеть.

2.6 Психомышечная тренировка. Игра с песком *(на напряжение и расслабление мышц рук).*

Набрать в руки воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. *Игру повторить 2 – 3 раза.*

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия.

3.2 Прощание.

Занятие 5 «Автопортрет»

Цель: Постигание своего «Я», принятие самого себя; укрепление психической идентичности; способности к самоутверждению.

Используемые материалы: сенсорные мешочки, гуашь или пищевые красители, клей ПВА, пена для бритья, одноразовые стаканы, шаблон головы (приложение 1, рисунок 4). Запись звуков природы.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Игра «Секретики». Используются сенсорные мешочки. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния, от обыденной деятельности.

2.2 Игра «Мое имя»

Психолог задает вопросы: Тебе нравится твое имя? Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? При затруднении в ответах психолог помогает, называя ласкательные производные от имени ребенка, а он выбирает которое ему больше понравится.

2.3 Упражнение: «Автопортрет - Объемные краски»

С помощью шаблона головы и объемных красок, нужно создать свой автопортрет. Способ приготовления объемных красок: в емкость добавляем чайную ложку клея ПВА, добавляем нужный цвет краски, тщательно перемешиваем, добавляем примерно чайную ложку пены для бритья – перемешиваем. Каждый цвет готовится отдельно.

Рисунок можно выполнять двумя способами:

1. Широкой кистью наносим краски на чистый лист или подготовленный набросок.
2. Полученную краску перекладываем в пакет, отрезаем кончик – заполняем чистый лист или подготовленный набросок по принципу украшения торта.

2.4 Игра «Продолжи фразу»

Психолог с ребенком передают друг другу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда ...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда ...», «Я грущу, когда ...» и т. д.

2.4 Упражнение «Походка и настроение»

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь - как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдем, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Пройдемся задумчиво, как рассеянный человек. Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

2.6 Психодинамическая медитация (звучит запись звуков природы)

Мы в сказочном лесу. Мы идём по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывает и трава, и песок, и шишки. А в волшебном лесу всё постоянно меняется. Вот сейчас мы идём по зелёной мягкой травке, она приятно ласкает нам ноги. А теперь вдруг у нас под ногами песок, он

становится всё горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Но вдруг выпал снег. И мы идём по мягкому пушистому, но холодному снегу. И снова всё изменилось в лесу: снег растаял и теперь у нас под ногами лужи. Можно побегать по тёплым лужам. Лужи высохли и перед нами лесная тропка, усеянная шишками да иголками. Они щекочут и покалывают наши ноги. Тропка привела нас на поляну, где мы можем поиграть.

2.7 Психомышечная тренировка «Робот» (на изменение характера движений).

Робот выполняет команды и совершает действия – резко - плавно, быстро - медленно, напряженно-расслабленно, сильно-слабо. Например, стучит кулачками по коленям

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия..

3.2 Прощание.

Занятие 6 «Я знаю, я умею, я могу!»

Цель: формирование адекватной оценки своих качеств, преодоления замкнутости, осознания себя, отреагирование негативных эмоциональных переживаний.

Используемые материалы: гуашевые краски, круглая натуральная кисть № 12, обои, ветошь. Дидактическая игра «Заяц» (приложение 3, рисунок 3)

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие1)

- 1.1 Ритуал приветствия
- 1.2 Правила занятия
- 1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Игра «Собери мордочку зайцу»

Знакомься, это Заяц. И у него есть много – много изображений мордочки.

Давай попробуем собрать любое выражение лица зайцу. Что ты собрал? Как думаешь, что это за эмоция? Можешь ли ты показать её на себе? Как думаешь, о чем думает этот заяц?

И так далее ребенок собирает всевозможные комбинации выражений лица у зайца и показывает с помощью пантомимики на себе.

2.2 Игра «Что я сейчас чувствую?»

Посмотри на Заяцку и собери его настроение, которое соответствует твоему настроению. Почему ты выбрал именно эту мордашку? А какое выражение мордочки тебе нравится еще?

2.1 Психодинамическая медитация «Защитники Земли».

Давным-давно, когда жизнь только зарождалась, у Земли были непобедимые защитники – молодые, спокойные и величавые деревья (звучит легкая, биоэнергетическая, приятная музыка, дети садятся в позу по-турецки).

Когда нашей планете грозила опасность, деревья перевоплощались: они высоко поднимали свои упругие ветви (*поднять руки над головой, выполнить наклоны туловища в стороны*); раскачивали свой сильный ствол (наклон вперед, касаясь головой пола, наклон назад – опираясь на руки, спину прогнуть); вытягивали из земли крепкие корни (*повороты туловища в стороны*) и превращались в храбрых воинов (*встают*). Походка неслышная, незаметная (*ходьба в полуприседании, зигзагообразно*).

Часто им приходилось стоять в дозоре (*стоять на одной ноге, другая при этом согнута в колене*). Но ещё чаще передвигаться по-боевому (*ходьба с высоким подниманием колен и выпадами – враспынную*). И, конечно же, сражаться и побеждать (ритмический танец «Натиск»). Враг побежден, и воины превращаются в молодые гибкие деревья с сильными корнями (*садимся*). А победу, конечно, помогла одержать дружба. И мы с тобой дружно возьмемся за руки и улыбнемся друг другу, будет с нами пусть удача – только так, а не иначе.

2.2 Упражнение «Закончи предложение»

Правила игры. Взрослый предлагаем ребенку закончить каждое из предложений.
Я хочу... Я умею... Я смогу... Я добьюсь...

Методические рекомендации. Можно попросить ребенка объяснить тот или иной ответ.

2.3 Задание «Рисование руками».

Алгоритм занятия:

1. Для работы следует взять четыре баночки гуашевых красок: красную, жёлтую, синюю, зелёную.
2. Затем ребёнок наливает в баночку немного воды и обратным кончиком кисточки

размешивает краску, что бы её было можно вылить на лист.

3. На лист выливают две краски (желтую и красную или синюю и зеленую). Затем нужно эту краску развести руками на весь лист (при необходимости краску добавить).

4. Дальше можно делать отпечатки ладошек на чистом листе бумаги и дорисовать до законченной работы.

Информация для психолога: когда ребёнок погружается в цвет, его органы через ощущение перерабатывают цвет и происходит уход от стереотипов. Затем подросток сам выбирает те цвета, с которыми он хотел бы работать, уже используя всю гамму красок.

Гиперактивному ребенку лучше начать с желтым и красным цветами → получается оранжевый, а затем на другом листе смешать синий и зелёный цвет, Аутичному наоборот – сине-зеленые краски, а потом желтый и красный.

2.4 Сказка «Белочка-Припевочка»

В одном самом обыкновенном лесу, на одной из зеленых елей жила-была самая обычная беличья семья: мама, папа и дочка — Белочка-Припевочка. На соседних елях тоже жили белки. Ночью все спали, а днем собирали орехи, потому что очень их любили.

Мама и папа учили Белочку-Припевочку, как доставать орешки из еловых шишек. Но каждый раз Белочка просила помочь ей: «Мамочка, я никак не могу справиться с этой шишкой. Помогите мне, пожалуйста!». Мама доставала орешки, Белочка ела их, благодарила маму и прыгала дальше. «Папочка, у меня никак не получается достать орешки из этой шишки!». «Белочка!— говорил ей папа,— ты уже не маленькая и должна делать все сама». «Но у меня не получается!»— плакала Белочка. И папа помогал ей. Так Припевочка прыгала, веселилась, а когда ей хотелось съесть орешек, она звала на помощь маму, папу, тетю, дядю, бабушку или еще кого-нибудь.

Проходило время. Белочка росла. Все ее друзья уже хорошо собирали орехи и даже умели делать запасы на зиму. А Белочка всегда нуждалась в помощи. Она боялась сделать что-то сама, ей казалось, что она ничего не умеет. У взрослых уже не было достаточно времени, чтобы помогать Белочке. Друзья стали звать ее неумехой. Все бельчата веселились и играли, а Припевочка стала печальной и задумчивой. «Я ничего не умею и ничегошеньки не могу сделать сама»,— грустила она.

Однажды пришли дровосеки и срубили зеленый ельник. Пришлось всем белкам и бельчатам отправиться на поиски нового Дома. Они разошлись в разные стороны и договорились встретиться вечером и рассказать друг другу о своих находках. И Белочка-Припевочка тоже отправилась в дальний путь. Страшно и непривычно было ей прыгать по веткам в одиночестве. Потом стало весело, и Белочка была очень довольна, пока совсем не устала и не захотела есть. Но как же ей достать орехи? Никого нет рядом, не от кого ждать помощи.

Прыгает Белочка, ищет орехи — нет их и нет. День уже близится к концу, наступает вечер. Села Белочка на ветку и горько плачет. Вдруг смотрит, а на веточке шишка. Сорвала ее Припевочка. Вспомнила, как ее учили орешки доставать. Попробовала — не получается. Еще раз — опять неудача. Но Белочка не отступала. Она перестала плакать. Подумала немножко: «Попробую-ка я свой способ орешки доставать!».

Сказано — сделано. Поддалась шишка. Достала Белочка орешки. Поела, развеселилась/Огляделась, а вокруг большой ельник. На еловых лапах шишек видимо-невидимо. Перепрыгнула Белочка на другую елку, сорвала шишку — там орешки, другую сорвала — и та полная. Обрадовалась Белочка, собрала немного орешков в узелок, запомнила место и поспешила на назначенную встречу с ветки на ветку, с ветки на ветку. Прибежала, видит ее родные и друзья сидят грустные. Не нашли они орешки, устали,

проголодались. Рассказала им Припевочка про ельник. Достала орешки из узелка, накормила. Обрадовались мама и папа, улыбнулись друзья и родные, стали Белочку хвалить: «Как же мы тебя неумехой звали — всех обогнала, всем силы придала и новый дом нашла! Ай, да Белочка! Ай, да Припевочка!».

На следующее утро белки пришли на то место, о котором рассказала Припевочка. И действительно, орехов там оказалось очень много. Устроили праздник-новоселье. Орешки ели, да Белочку-Припевочку хвалили, песни пели и хоровод водили.

Вопросы для обсуждения: Почему так получилось, что Припевочку стали звать неумехой? Что помогло Припевочке достать орешки из шишки?

2.5 Игра «Полоса препятствий»

Маленькие медвежата, гуляя по лесу, наткнулись на бурелом, полосу препятствий. *Используя стулья, столы, кубы создать в комнате полосу препятствий.* Необходимо пролезть через такую преграду.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия..

3.2 Прощание.

Занятие 7 «Я – очень хороший»

Цель: развитие уверенности в себе, научить детей осознанию своих эмоций, чувств, способность понимать эмоциональное состояние других людей.

Используемые материалы: дидактический материал «мальчик и девочка» (приложение 3, рисунок 4), мандала раскраска (приложение 1, рисунок 3)

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Упражнение «Эмоции»

Знакомься, это мальчик/девочка (материал соответствует полу ребенка). У него каждый день новое настроение. Сегодня он будет с нами играть и показывать своё настроение. Ты знаешь, что такое настроение? Какое настроение бывает? А какое настроение у тебя чаще всего?

Давай попробуем найти радостное настроение. Как думаешь, чему он радуется? А чему радуешься ты?

А теперь он/она рассердился. Давай найдём его рассерженное лицо. Как думаешь, почему он разозлился? А как часто злишься ты? Покажи, как ты злишься?

И так далее все эмоции.

2.2 Игра «Огонь-лед»

По команде ведущего: «Огонь!»- ребенок начинает двигаться всеми частями тела.

По команде: «Лед!» - застывает в позе, в которой его застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

2.3 Задание «Мандала-раскраска»

Ребенку предлагается выбрать и раскрасить готовую мандалу. Работа выполняется под спокойную музыку.

2.4 Сказка «Роза и ромашка»

В маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от розы росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта — стать прекрасным, необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. «Как же ей хорошо,— думала ромашка.— Оказаться бы мне на ее месте»,— не переставал мечтать маленький желтенький цветок с длинными лепесточками, похожими на крылышки бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: «Какой красивый цветок!». Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Малыш просветил ромашку, она поняла, что **все цветы хороши по-своему**.

Вопросы для обсуждения: Почему Ромашка с восхищением смотрела на розу? Что значит «все цветы хороши по-своему»? Можно ли эту фразу сказать про людей?

2.5 Упражнение «Я хороший»

Правила игры. Психолог предлагает ребенку сесть на стульчик и сказать себе: «Я очень хороший (хорошая)». Сначала произнесем слово «Я» шепотом, затем обычным голосом, потом – прокричим его. Таким же образом поступаем со словами «очень», «хороший». И наконец, фразу целиком «Я очень хороший»- шепотом, потом обычным голосом и прокричать.

Методические рекомендации. Обсудите с детьми, что они чувствовали, играя в эту игру.

2.6 Упражнение «Мои хорошие качества».

Предлагаем ребенку обвести ладошку карандашом. В центре ладошки нужно написать свое имя (если сам затрудняется – помогаем).

Затем: Теперь в каждый пальчик впиши свое хорошее качество. В чем ты молодец? Есть дети, затрудняющиеся ответить на такой вопрос. Тогда помогаем. (Пример: Ты любишь животных? *Да*. А какие люди любят животных? Какие люди заботятся о них? Что можно сказать о таких людях? Какие они? *Они добрые*. И ты любишь животных, и тебе тоже нравится заботиться о них. Значит ты какой?) *Я – добрый!* Замечательно! На каком пальчике ты напишешь это качество? На большом! Таким образом, мы заполнили каждый пальчик).

2.7 Упражнение «Я – лев»

Правила игры. Взрослый предлагает детям закрыть глаза и представить себе, что каждый превратился во льва. Лев – царь зверей. Он сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Пройдите по кругу гордой уверенной походкой.

Методические рекомендации. Во время представления подбадривайте детей, хвалите.

2.8 Психодинамическая медитация «Чудесный сон котенка». Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка разведены, глаза закрыты. Включается тихая, спокойная музыка, на фоне которой ведущий медленно произносит: «Маленький котенок очень устал, набегался, наигрался и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки, родные лица, друзья, знакомые животные, мама говорит ласковые слова, свершается чудо. Чудесный сон, но пора просыпаться. Котенок открывает глаза, потягивается, улыбается». Ведущий спрашивает детей об их снах, что они видели, слышали, чувствовали, свершилось ли чудо?

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия..

3.2 Прощание.

Занятие 8 «Что со мной?»

Цель: отреагирование внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшение тревожности, беспокойства и чувства вины. Снижение телесного напряжения.

Используемые материалы: бумага для акварели А3, акварельные краски, широкая кисть. Дидактическая игра «Девочка настроения» (приложение 3, рисунок 5). Музыкальное сопровождение, аромо-лампа.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

- 1.1 Ритуал приветствия
- 1.2 Правила занятия
- 1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Игра «Лесные звери»

Ребенок изображает движения животных: как ходит лисичка; как ходит мишка; как прыгает зайчик; как летает бабочка и т.д.

2.2 Игра «Собери настроение»

Знакомься, это девочка настроения (приложение 4). У нее всего 2 настроения: радость и грусть. Давай соберем их.

Как думаешь, чему девочка радуется? А чему радуешься ты?
Как думаешь, почему девочка грустит? Что с ней случилось? А как часто ты грустишь?

2.3 Тема обсуждения «Когда мне бывает плохо...»

Когда человеку бывает плохо на душе, что он чувствует? Вспомни случаи когда на душе тебе было плохо. Расскажи о них? Что ты тогда чувствовал? Что хотелось сделать? Когда тебе бывает плохо на душе, что вы делаете чтобы почувствовать себя лучше (выяснение защитных реакций в сложных ситуациях).

2.4 Игра «Что я сейчас чувствую?»

Посмотри на девочку и собери его настроение, которое соответствует твоему настроению. Почему ты выбрал именно это настроение? А какое выражение лица тебе нравится еще?

2.5 Упражнение «Волшебный мешок»

Перед проведением игры ребенка просят рассказать, какое у него настроение, что он чувствует. Затем психолог показывает ребенку мешочек и говорит, что он волшебный и что в него можно сложить все свои ненужные чувства, например гнев, обиду, злость, страх и т. д. Ребенку предлагается сделать это, имитируя движения складывания. Затем психолог завязывает мешочек и предлагает ребенку выбросить его в мусорный ящик. То же может проделать и психолог со своими чувствами.

2.6 Мини-лекция: «Как избавиться от своих неприятностей с помощью рисования» (можно от лица какой либо игрушки, или послание от сказочного героя):

- если тебя мучают страхи, то возьми карандаши и нарисуй то, чего боишься, а потом закрась свой страх – ты почувствуешь облегчение;
- с помощью рисунка ты можешь нарисовать обидчика и высказать все, что о нем думаешь;
- с помощью рисунка можно и пофантазировать, исполнив свои желания, мечты.

2.7 Упражнение «Море» (музыкальное сопровождение, аромо-лампа)

Сейчас мы отправимся в морское путешествие. Закройте глаза: «Представьте, что вы оказались на море, где ярко светит солнышко, поют птички, летают бабочки, растут красивые цветы. Давайте вдохнем воздух, почувствуем, как там приятно пахнет. Услышим, как шумит море, как накатываются волны. А сейчас откроем глаза.

2.8 Рисунок «Море»

Используются акварельные краски, бумага для акварели формата А3. Широкая кисть.

1 вариант: рисуем волны.

2 вариант: Предлагаем ребенку разукрасить лист водой (намочить его весь). Затем просим нарисовать море, поиграть краской, попробовать сделать переход от темного к светлому. Например: например в верхней части листа фон более светлый, чем в нижней части или средняя часть темнее, а двигаясь к краям листа становится все светлее.

Рассматриваем получившийся рисунок, обсуждаем ощущения и чувства.

Читаем стихотворение В. Орлова «Я рисую море»:

Я рисую море,
Голубые дали,
Вы такого моря,
Просто не видали!
У меня такая,
Краска голубая,
Что волна любая,
Просто как живая!
Я сижу тихонько
Около прибоя-
Окунаю кисточку
В море голубое.

2.9 Психомышечная тренировка:

- *«Лицо загорает»* (на расслабление мышц лица)

На полянке можно позагорать: лучики солнца согревают наше лицо, одну щеку подставляем солнышку, другую (2 – 3 раза).

- *«Игра с муравьём»* (на напряжение и расслабление мышц ног)

На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. Он такой маленький, что рассмотреть его можно только натянув на себя носки. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые. Оставить носки в этом положении. Представьте, какого цвета муравей сидит на ваших ногах (*дети говорят цвета*). Такой маленький, а кусается. Сбросьте муравья с пальцев ног, пусть ползёт по своим делам. Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (*повторить игру 2 – 3 раза*).

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия..

3.2 Прощание.

Занятие 9 «Я слушаю настроение»

Цель: помочь ребенку в отреагировании внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшении тревожности, беспокойства и чувства вины. Снизить телесное напряжение

Используемые материалы: Дидактическая игра «Зайка» (приложение 3, рисунок 6). Бумага, краски, блюдце. Расслабляющая музыка.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Игра «Воздушный шар»

Инструкция: «Представь себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как медленно увеличиваются узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажем наши шарики друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза

2.2 Игра «Собери мордочку зайке»

Знакомься, это Зайка-улыбайка. У него каждый день новое настроение. Сегодня он будет с нами играть и показывать своё настроение. Ты знаешь, что такое настроение? Какое настроение бывает? А какое настроение у тебя чаще всего? Давай попробуем собрать Зайке радостное настроение. Как думаешь, чему он радуется? А чему радуешься ты?

Зайка рассердился. Давай найдём его рассерженное лицо. Как думаешь, почему он разозлился? А как часто злишься ты? Покажи, как ты злишься?

И так далее все эмоции.

2.3 Упражнение «Рисуем настроение из отпечатков пальцев».

Макая пальцы в блюдце с водой, а затем – в краску, оставляем на листе отпечатки пальцев – разными цветами. Затем с помощью фломастеров или карандашей «превращаем» отпечаток в какой-нибудь предмет, живое существо, различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д).

2.4 Игра «Что я сейчас чувствую?»

Посмотри на Зайку и собери его настроение, которое соответствует твоему настроению. Почему ты выбрал именно эту мордашку? А какое выражение мордочки тебе нравится еще?

2.5 Упражнение «Стрелялки»

Психолог предлагает ребенку сесть поудобнее, закрыть глаза и представить, что у него в голове есть узенький коридорчик, который заканчивается дверкой. Эта дверка закрыта, но если ребенок захочет, то он всегда может ее открыть и с силой «выстрелить» в небо (в потолок) все свои ненужные чувства, например гнев, обиду, злость, страх и т. д., а потом опять закрыть дверку.

Если во время занятия у ребенка хорошее настроение, то можно предложить ему поучиться «стрелять» хорошими чувствами.

2.6 Упражнение «Льдинка»

Психолог предлагает ребенку вдохнуть и сильно сжать ручки в кулачки, как будто зажать в ладошке ледышки. Считает до десяти и на выдохе предлагает расслабить кулачок. В руке должно появиться ощущение тепла – «Льдинка растаяла»

Повторить 2-3 раза.

Когда тебе вдруг захочется плакать или станет беспокойно, то можно самому поиграть в «Льдинку».

2.7 Упражнение «Стулья для животных».

В центре комнаты ставятся три стульчика с прикрепленными картинками животных в разных настроениях: веселое, страшное, грустное. Когда ребенок сядет на стульчик, превращается в страшного зверя, грустного или веселого животного. Дети поочередно садятся на все стульчики и показывают заданное настроение зверей.

2.8 Релаксация «Достань звезду».

Психолог включает медленную, расслабляющую музыку и говорит:

«Представьте себе, что вы стоите на полянке. Над вами - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно - голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленным взором яркую звезду. О какой вашей мечте она вам напоминает? Хорошенько представьте себе, чего бы вы хотели. А теперь откройте глаза, глубоко вдохните, затаив дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды. Это не просто: тянитесь сильно, напрягите руки, встаньте на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достали ее. Есть! Ура! Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзину. Радуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень, очень важное для себя. Теперь можно немного отдохнуть. Закройте глаза. Опять мысленно посмотрите на небо. Есть ли там еще звезды, которые напоминают вам о других ваших мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь в них. А теперь откройте глаза, выдохните и тянитесь к своей новой цели!».

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия..

3.2 Прощание.

Занятие 10 «Мой внутренний мир»

Цель: нейтрализация негативных личностных проявлений. Расширение эмоционального опыта. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Используемые материалы: Дидактическая игра «Снеговик» (приложение 3, рисунок 8); ящик с песком, игрушки для песочницы, камни.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Дидактическая игра «Снеговик» - «Что я сейчас чувствую?»

Посмотри на Петю и собери его настроение, которое соответствует твоему настроению. Почему ты выбрал именно это лицо? А какое выражение лица тебе нравится еще?

2.2 Тема: «Знакомство с песком»

Чтобы попасть в песочную страну, нужно подойти к песочнице, вытянуть ручки над песочницей ладошками вниз, закрыть глаза и произнести заклинание:

В ладошки наши посмотри,
В них доброту, любовь найди,
Чтобы злодеев побеждать,
Мало просто много знать.
Надо быть активным,
Смелым, добрым сильным.
А еще желательно,
Делать все внимательно!

2.3 Игра «Ладони»

На ровной поверхности песка взрослый и ребенок делает по очереди отпечатки кистей рук, внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

Психолог: Мне приятно, я чувствую прохладу (или тепло) песка. А ты? Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты? Я перевернула руки и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую песок. А ты?

- Давай «поскользим» ладонями по поверхности песка. Рисуя круги и зигзаги, представь, что это проехала машина или проползла змея;

- поставь ладонь ребром и выполни те же движения;

- пройди ладошками по проложенным трассам, представив, что это мы путешествуем;

- сейчас мы будем рисовать на поверхности песка отдельно каждым пальчиком поочередно правой и левой рукой, а потом одновременно;

- а теперь нарисуем солнышко из отпечатков наших рук;

- а теперь нарисуй на песке свое настроение.

2.4 Тема: «Мир, в котором я живу».

Психолог: Сейчас мы познакомимся с фигурками, которые живут в нашей волшебной песочнице, и расскажем и покажем нашей волшебной песочнице свой мир, тот, в котором мы живем. Какой он твой мир? Кто в нем есть?

Демонстрируем игрушечные фигурки ребенку, даем возможность ему перебирать, рассмотреть каждую.

Далее даем задание построить в песочнице свой мир, таким, каким он чувствуется ребенку, брать и использовать любые фигурки для этого, камушки, материал, растения.

Расставить все так, как ему захочется.

По окончании попросить ребенка сказать вслух: «готово».

Психолог: ты построил в песочнице целую картину! Как же ты ее назовешь? Что здесь изображено? Кто эти фигурки? Что они делают? Где ты в этой картине? (если ребенок смог обозначить себя, спрашиваем, что ты делаешь?). Пытаемся установить взаимосвязь между героями картины. Обращаем внимание на расположение фигурок. Особенно на расположение фигурки самого ребенка. Кто находится рядом, где находится фигурка. Спрашиваем обязательно, какое настроение создает вся картина в целом. Что чувствует ребенок, глядя на свою картину. Если ребенку не очень комфортно, предлагаем изменить картину так, чтобы ему стало комфортно в ней. Обращаем внимание на сделанные изменения.

Если в картине ребенка происходит конфликтная ситуация, какие-то бои или напряженная атмосфера и нет ресурсного участка в картине, предлагаем ребенку привнести ресурсный элемент: «Что же может помочь нашей картине? Может быть найдется добрый помощник?»

В контексте сказко-терапии находить ресурсное содержание легче, так как сам образ сказочной страны является ресурсным. В сказке можно все.

После того как работа закончена, желательно сфотографировать получившийся проект. Для выхода из занятия, ребенок самостоятельно убирает игрушки, разглаживает песок.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

3.1 Обратная связь. Итог занятия.

Мы узнали с тобой много нового, начали знакомство в волшебной страной, узнали какой песок на ощупь. Узнали много нового о твоём мире, почувствовали твой мир, нашли доброго помощника. Мне очень понравилось наше занятие и у меня хорошее настроение. А что чувствуешь ты?

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик.

3.2 Прощание.

Занятие 11 «Бабочка сновидений»

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

Используемые материалы: Дидактическая игра «Мальчик/девочка» (приложение 3, рисунок 4), силуэтное изображение бабочки (приложение 1, рисунок 5); краски, карандаши, фломастеры, краски, клей ПВА, ножницы, шерстяные нити разных цветов, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи. Коробки разного размера.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

- 1.1 Ритуал приветствия
- 1.2 Правила занятия
- 1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Упражнение «Эмоции»

Знакомься, это мальчик/девочка (берем материал соответствующий полу ребенка). У него каждый день новое настроение. Сегодня он будет с нами играть и показывать своё настроение. Ты знаешь, что такое настроение? Какое настроение бывает? А какое настроение у тебя чаще всего?

Давай попробуем найти радостное настроение. Как думаешь, чему он радуется? А чему радуешься ты?

А теперь он/она рассердился. Давай найдём его рассерженное лицо. Как думаешь, почему он разозлился? А как часто злишься ты? Покажи, как ты злишься?

И так далее все эмоции.

2.2 Упражнение «Волшебник»

Психолог предлагает мысленно побывать в сказочной стране. В ней сбываются все желания и мечты. Ребенок представляет себя в роли волшебника и выражает мнение о том, чтобы он сделал, если бы стал настоящим волшебником.

2.3 Упражнение «Прикоснись ко мне»

Становимся напротив ребенка, вытягивая руки навстречу друг другу. На вдохе тянем руки навстречу друг другу, стараясь коснуться кончиками пальцев друг друга, на выдохе опускают руки вдоль тела.

2.4 Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»

Процедура:

1. Психолог демонстрирует разнообразие материалов для выполнения упражнения. Психолог. Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку (можно использовать шаблон).

2. Можно попросить ребенка закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.

Сказка: В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых

и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны.

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

После прослушенной сказки, предлагаем ребенку раскрасить бабочку, способом который ему больше нравится. Разукрашивание или аппликация цветными нитями.

2.5 Где живет страх?

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите:

«Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

2.6 Упражнение «Найди что-то веселое»

Найдите в игровой комнате какие-то веселые предметы или игрушки. Подумайте почему они веселятся, а возможно и вам радостно когда вы на них смотрите.

2.7 Релаксация «Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия..

3.2 Прощание

Занятие 12 «Песочная страна»

Цель: переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психо-эмоционального напряжения, сформировать ощущение силы и превосходства над предметом страха

Используемые материалы: Дидактическая игра «Зайка» (приложение 3, рисунок б); песочница со спрятанными в ней игрушками, кисть №12; емкость с водой или пульверизатор

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Упражнение: «Слушай и выполняй»

Сейчас мы поиграем с ежиком и мышкой (можно использовать любые игрушки или картинки). Ежик и мышка по очереди будут давать команды, а мы их будем выполнять:

- Ручки в стороны; ручки вверх; присесть, встать; тому подобное.

2.2 Игра «Несоответствие» (приложение 11)

Психолог выкладывает несоответствующие карточки мордочки и надписи эмоции (например, испуганного зайца на радостное настроение).

Как думаешь, что здесь не так? Как можно это исправить?

2.3 Психодинамическая релаксация «Путешествие»

«Отправимся в путешествие? Тогда идем за мной по узенькой тропинке. Вот перед нами большие камни, перешагиваем через них, выше поднимаем ноги. А сейчас пробираемся через лесную чащу – помогаем себе руками. Вот перед нами большое озеро. Присели, потрогали водичку, теплая? Можете побрызгаться, порезвиться. Промокли и замерзли, но вот выглянуло солнышко, и мы согрелись. Ну что ж, пора отправляться в обратный путь».

Можно данным образом пройти путь от кабинета до арт-комнаты, но в этом случае обязательно потом вернуться подобным образом в кабинет.

2.3 Тема: «Моя сказка»

Ритуал входа. На ровной поверхности песка взрослый и ребенок делает по очереди отпечатки кистей рук, внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка давив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

Психолог: Сегодня мы отправимся в гости в сказку. Где-то далеко-далеко за морем океаном, в тридевятиом царстве, в тридевятиом государстве живет себе, поживает Песочная фея. И эта фея – не простая, она добрая волшебница, которая любит детей и очень хочет с нами познакомиться. Но чтобы попасть в сказку, надо очень сильно верить в чудеса и еще произнести волшебное заклинание:

Песочная фея нам помоги,

В страну песочную перенеси,

В ладоши мы хлопнем

Раз, два, три,

Сердце свое для добра распахни!

Вот мы и очутились в сказочной стране. Психолог берет куклу – Песочную фею и говорит: посмотри, фея очень грустная... Давай я спрошу у феи, что случилось? Психолог делает вид, будто фея ему что-то говорит на ухо...

Психолог: фея рассказала мне, что во Вселенной была песочная страна с зелеными лесами, красивыми цветами, голубыми озерами и солнечными городами. Жители этой страны были очень счастливы, потому-то им никто ничего не запрещал. Они могли есть

конфеты, кататься на каруселях, бегать по лужам, разговаривать с необычными животными, птицами, цветами, дружить с гномами, петь и танцевать. Но однажды злой волшебник уничтожил все в песочной стране. И стала песочная страна темной и безжизненной.

А мы с тобой готовы помочь фее вернуть красоту в ее страну? Давай потрогаем песок, почувствуем, как ему грустно, как здесь одиноко. А давай попробуем развеселить песок? Пощекочем его, побегаем по нему пальчиками. Ты чувствуешь, что песок улыбается? Что ему стало веселее? Мы молодцы. Мы смогли развеселить песок.

Злой волшебник заточил всех жителей песочной страны в темницу. Там им темно, холодно и одиноко. Давай поможем им выбраться. (Дети берут крупные кисти для рисования и начинают раскапывать фигурки, спрятанные в песке, смахивать кисточкой с них песчинки).

Мы спасли жителей песочной страны. Но посмотри, все вокруг разрушено, нас предстоит все создать сначала. Но посмотри на песок. Какой он? *-сухой...*

А из такого песка можно что-нибудь построить? *-нет...*

Значит нам нужно оживить песок. А что нужно всему живому? Правильно, вода!

Берем емкость с водой или пульверизатор и смачиваем песок. Вот теперь мы добавили волшебные капли воды в песок.

Но злого волшебника мы пока так и не победили. Давай сделаем из влажного песка шар и нарисуем на нем злого волшебника. А какой он волшебник? (*злой, не любит детей, не любит людей, не любит смех, радость*).

Шар, который мы слепили – шар-злюка. Мы сейчас его разрушим и прогоним злого волшебника, не забывая сказать волшебные слова «прогоняем злость, приглашаем радость». Кулачками, ладонями разрушаем песочный шар.

Теперь выравниваем песок. Кладем руки на песок и прислушиваемся к своим ощущениям. Больше нет никакого злого волшебника. Больше нет зла. Все мирно, радостно. Просим ребенка построить добрый мир, где всем хорошо. Обязательно сажаем растения.

Песочная страна ожила! А нам пора возвращаться.

Ритуал выхода: Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик.

2.4 Психодинамическая релаксация «Возвращение из путешествия» (в случае перехода из одного кабинета в другой, используя данное упражнение)

Сейчас нам нужно вернуться назад. Вот опять перед нами большое озеро. А сейчас пробираемся через лесную чащу – помогаем себе руками. Впереди большие камни, перешагиваем через них, выше поднимаем ноги. Идем по узенькой тропинке. Вот мы и вернулись из путешествия

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия.

Сегодня мы познакомились с волшебной страной, спасли жителей Песочной страны, оживили саму страну. Узнали какой бывает песок. Мы совершили сегодня много хороших поступков. У меня радостное настроение. Я рада помочь жителям песочной страны. А ты? Что чувствуешь ты?

3.2 Прощание.

Занятие 13 «Я не один»

Цель: улучшения контакта с собой, повышение самооценки, активация внутренних ресурсов.

Используемые материалы: Дидактическая игра «Эмонстрик» (приложение 3, рисунок 7)

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Игра: Пальцы – звери добрые, пальцы – звери злые.

Описание игры: дети представляют, что их пальчики – добрые кошечки, злые мышки, добрые волчата, злые зайчата и т. д.

Комментарий: психолог предлагает ребенку превратить свои пальчики, например, на правой руке – в добрых волчат, а на левой – в злых зайчат. Им надо поговорить друг с другом, познакомиться, поиграть, может быть, поссориться. Кроме развивающего эффекта игра даёт возможность выявить особенности общения детей.

2.2 Игра «Что я сейчас чувствую?»

Посмотри на Эмонстрика и собери его настроение, которое соответствует твоему настроению. Почему ты выбрал именно это лицо? А какое выражение лица тебе нравится еще?

2.3 Игра Стопки эмоций

Разложи на две стопки карточки с эмоциями в соответствии с заданием:

1)Первая стопка – нравятся, вторая- не нравятся.

2)Первая стопка – очень часто испытываю эту эмоцию, вторая стопка – не испытываю или очень редко испытываю эту эмоцию.

2.4 Игра «Несоответствие»

Психолог выкладывает несоответствующие карточки мордочки и надписи эмоции (например, испуганного эмонстрика на радостное настроение)
Как думаешь, что здесь не так? Как можно это исправить?

2.5 Придумываем и рисуем друга.

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит, сложите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».

2.6 Игра: Если «да» - похлопай, если «нет» - потопай

Описание игры: взрослый называет предложения, а дети должны оценить их и показать своё отношение, похлопав в ладоши, если они согласны, или потопав ногами, если утверждение неверно.

«Рома навестил бабушку и так обрадовался, что обиделся на неё».

«Саша отнял игрушку у Пети и побил его, Петя поссорился с ним».

«Лене очень нравился Серёжа, поэтому она его побила».

«Максим подарил Даше конфеты, и она очень обрадовалась».

«Серёжа увидел, что Максим подарил Даше конфеты, обиделся, что сам не сделал этого и поэтому поссорился с Максимом».

Комментарий: в конце игры взрослый говорит ребенку, что обида и злость дружат с ссорой, а ссоры делают человека одиноким, так как с ним никто не хочет разговаривать или играть.

Ситуации можно подбирать из непосредственной жизни детей. Наверняка их будет немало.

Эта игра наглядно демонстрирует эффективность и многофункциональность игровой деятельности вообще, так как в ней можно соединять, казалось бы, разные вещи.

2.7 Релаксация «Сказка».

Выполняется лёжа на спине, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку полное расслабление.

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.

Мы глаза закроем, - сказка нам приснится...

Шар приснится голубой...

И Мишутка маленький...

Светлый месяц за горой...

И цветочек аленький...

Лепестки ласкает ветер,

Чуть цветок качается...

Это сказка детям снится...

Дети расслабляются...

Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!

Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия..

3.2 Прощание

Занятие 14 «Крепость»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения у детей, повышение уверенности в себе.

Оборудование: кинетический песок, набор солдатиков двух цветов, декорирующие камни или каштаны. Дидактическая игра «Снеговик Петя» (приложение 3, рисунок 8)

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Игра «Тик-так»

Поиграем в часики? Повторяй за мной движения и слова:

Тик- так, тик-так (*Ходьба на месте*).

Мы всегда шагаем так (*Шаг влево, шаг вправо, Шаг влево, шаг вправо*)

Тик- так, тик-так (*Ходьба на месте*).

Стрелка, стрелка покружись (*вытягиваем руку вперед – кружимся на месте*).

Час который, покажи (*останавливаемся*).

2.2 Игра «Что я сейчас чувствую?»

Знакомься, это Снеговик Петя.

Посмотри на Петю и собери его настроение, которое соответствует твоему настроению.

Почему ты выбрал именно это лицо? А какое выражение лица тебе нравится еще?

2.3 Игра Стопки эмоций

Разложи на две стопки карточки с эмоциями в соответствии с заданием:

1)Первая стопка – нравятся, вторая- не нравятся.

2)Первая стопка – очень часто испытываю эту эмоцию, вторая стопка – не испытываю или очень редко испытываю эту эмоцию.

2.4 Игра «Крепость»

Ребёнку предлагается из кинетического песка слепить крепость, укрепить её с помощью фигурок солдатиков, камней, каштанов. После этого педагог-психолог «создаёт внешнюю силу» (например, используя солдатиков другого цвета), которая хочет напасть на крепость и захватить её.

Задача ребенка — оборониться, защитить конструкцию и разгромить врагов. При этом ребёнок «отбивает атаку» с помощью своих солдатиков, передвигает их, «стреляет» (голосом изображает выстрелы), что-то поправляет в конструкции или если видит, что «враг наступает с тыла», то там ставит солдатиков... и т.п. — в общем, игровой процесс.

Примечание. После данной игры с ребёнком необходимо провести упражнение на релаксацию.

2.5 Релаксация «Воздушный шарик»

Ребенок ложится на ковер, и под музыку «Звуки природы» психолог говорит:

«Представьте себе, что в вашей груди - появился шарик. Вдохните через нос и полностью наполните легкие воздухом. Выдохните его ртом и почувствуйте, как он выходит из легких. Повторяйте не спеша.

Дышите и представляйте, как шарик наполняется, затем он становится все больше и больше. Медленно выдохните ртом, будто воздух тихонько выходит из шарика.

Повторите трижды, вдыхая или выдыхая воздух. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергией, а все напряжение исчезло.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия.

3.2 Прощание.

Занятие 15 «Мои страхи»

Цель: переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психоэмоционального напряжения, снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе.

Используемые материалы: Дидактическая игра «Пингви Пиня» (приложение 3, рисунок 9), бумага, изобразительные материалы, газеты

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Психодинамическая медитация «Страна танцев»

Сегодня мы попали в сказочную страну, жители которой очень любят танцевать. Они очень мало говорят и общаются танцуя. Представьте, как они могут здороваться в танце. А теперь мы превратимся в жителей этой танцевальной страны и начнем танцевать (*психолог показывает разнообразные движения, а ребенок повторяют*).

2.2 Игра «Собери лицо»

Знакомься, это Пингвин Пиня. Сегодня он будет с нами играть и показывать своё настроение. Ты знаешь, что такое настроение? Какое настроение бывает? А какое настроение у тебя чаще всего?

Давай попробуем собрать Пине радостное настроение. Как думаешь, чему он радуется? А чему радуешься ты?

Пиня рассердился. Давай соберем его рассерженное лицо. Как думаешь, чему он разозлился? А как часто злишься ты? Покажи, как ты злишься?

И так далее все эмоции. Заканчиваем игру на обсуждении страха.

2.3 Тема: «Мои страхи»

Ритуал входа. Психолог: Сегодня в нашей волшебной песочнице мы будем заниматься волшебным превращением. Сначала построй страшную картину, покажи то, от чего тебе было бы страшно, то, что тебя пугает. Все-все неприятное, что ты чувствуешь, мы сейчас достанем и выложим в нашей песочнице. Выкладываем... А так как наша песочница волшебная, то все страшное сейчас растворится и превратится в нестрашное. Все злое превратится в доброе. Но для этого песочнице нужна твоя помощь. Найди и поставь в песочницу фигурку волшебного помощника (ресурсный персонаж). А теперь изменяй все вместе с волшебником.

Расспрашиваем о названии картины в первоначальном варианте и после произошедших изменений. Обращаем внимание, чтобы все отрицательные элементы изменились. Просим ребенка проговорить, что он чувствует. Насколько хорошо ему после изменений.

Ритуал выхода: Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик.

2.3 Игра «Что я сейчас чувствую?»

Посмотри на Пиню и собери его настроение, которое соответствует твоему настроению. Почему ты выбрал именно это лицо? А какое выражение лица тебе нравится еще?

2.4 Игра «Стопки эмоций»

Разложи на две стопки карточки с эмоциями в соответствии с заданием:

1)Первая стопка – нравятся, вторая- не нравятся.

2)Первая стопка – очень часто испытываю эту эмоцию, вторая стопка – не испытываю или очень редко испытываю эту эмоцию.

2.5 Игра «Необычное сражение»

Вместе с ребенком начинаем «необычное сражение». Играющие рвут газетную бумагу, и кидают ее друг в друга, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела.

Обязательно обговорить с ребенком, что после игры необходимо убрать за собой помещение.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия.

Сегодня мы с тобой узнали, что все злое, страшное можно изменить на хорошее и доброе. Мы научились менять зло на добро и нам помогал добрый волшебник. Он все время был рядом. Мне понравилось наше занятие и у меня радостно внутри. А что чувствуешь ты?

3.2 Прощание

Занятие 16 «Как побороть страх»

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, осознание страхов, развитие уверенности в своих силах в борьбе с любыми страхами.

Используемые материалы: Дидактическая игра «Заяц» (приложение 3, рисунок 3), поднос, мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА, цветной картон, карашдаши

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Игра «Собери мордочку зайцу»

Знакомься, это Заяц. И у него есть много – много изображений мордочки.

Давай попробуем собрать любое выражение лица зайцу. Что ты собрал? Как думаешь, что это за эмоция? Можешь ли ты показать её на себе? Как думаешь, о чем думает этот заяц?

И так далее ребенок собирает всевозможные комбинации выражений лица у зайца и показывает с помощью пантомимики на себе.

2.2 Игра «Что я сейчас чувствую?»

Посмотри на Зайку и собери его настроение, которое соответствует твоему настроению. Почему ты выбрал именно эту мордашку? А какое выражение мордочки тебе нравится еще?

2.3 Игра «Несоответствие»

Психолог выкладывает несоответствующие карточки глаз и рта (например, испуганный рот и влюбленные глаза) Как думаешь, что здесь не так? Как можно это исправить?

2.4 Упражнение: «Что я люблю — не люблю, чего я не боюсь — боюсь»

Взрослый и ребенок, перебрасываясь мячом, заканчивают предложения, сначала: «Что я люблю — не люблю», потом: «Чего я не боюсь — боюсь».

2.4 Рисование на тему «Нарисуй свой страх».

Инструкция. Дети рисуют свои страхи. Звучит тихая релаксационная музыка. Затем ведущий просит детей по желанию рассказать: «Что страшное он изобразил? Как можно с этим страхом справиться? Как его побороть совсем? А может, его можно пожалеть? Ведь он стал совсем маленьким, если помещается на альбомном листочке?»

2.5 Задание: «Побороть страх»

Для его выполнения можно выбрать один или несколько упражнений описанных ниже.

- *Вариант 1. «Победа над страхом».*

Инструкция. Рассмотрев еще раз рисунки детей, ведущий предлагает им порвать свой «страх». Можно помочь детям сделать это. Когда «страх» будет разорван на мелкие кусочки, ведущий объясняет детям, что собрать их вместе уже невозможно. После чего предлагает выбросить их в мусорное ведро. Ведущий: « - Страх нам не нужен, мы его выбросим, а потом его увезут и сожгут, и больше его уже никогда не будет».

Вариант 2. «Переделаем свой страх»

Инструкция. Ребенок рисует свои страхи. Звучит тихая релаксационная музыка. Затем предлагается переделать свой страх, трансформировать его во что-то позитивное.

Например:

- представить, что у страха хорошее настроение, как он тогда выглядит? Или попробовать сделать свой рисунок смешным, красивым. В конце упражнения начинаем показывать язык, «корчить рожи» своему страху.

- Сказать ребенку, что получившийся страх – это девушка, и завтра у нее праздник. Предложить поиграть в парикмахерскую, украсить нашу девушку.

- У страха разболелся зуб, раздуло щеку. Нарисовать изменения. Спросить, как он себя чувствует, сказать какой он маленький, беззащитный. Возможно, позаботиться о нем как хороший доктор. Затем обсуждение того, что страх во многом зависит от нас.

Вариант 3. «Где живет страх?»

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

Вариант 3. «Напугаем страх».

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:

Страх боится солнечного света,

Страх боится летящей ракеты,

Страх боится веселых людей,

Страх боится интересных затей!

Я улыбнусь, и страх пропадет,

Больше меня никогда не найдет,

Страх испугается и задрожит,

И навсегда от меня убежит!

Ребенок повторяет каждую строчку, улыбается и хлопает в ладоши.

Вариант 4. Выкидываем страх.

Ребенок мнет свой рисунок, приговаривая:

«Я выкидываю страх». Затем выкидывают его в мусорное ведро.

Вариант 5. Закапываем страх.

Подготовьте небольшую коробочку с песком и одну большую пустую коробку.

Предложите закопать страх. Когда страх будет закопан, поставьте маленькую коробочку в большую коробку и предложите ребенку нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробочки. Коробочку надо спрятать в шкаф, запереть на ключ.

2.6 Психодинамическая медитация «Сказочный огонек»

Вокруг себя ты повернись и в сказке снова очутись. В сказочной стране живет и огонь. И он тоже может быть разным. Сейчас мы с вами превращаемся в маленькие уголечки (*присели и сгруппировались*). Огонек на них маленький-маленький. Но вот подул ветер – и из уголечков раздувается огонь. Сначала он небольшой, а потом становится все больше и больше. И вот мы становимся красивым пламенем... Прогорели угольки и стали потухать (*приседают*). А сейчас раз, два, три, четыре, пять – и ребята мы опять.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия..

3.2 Прощание

Занятие 17 «Моя семья»

Цель: переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психоэмоционального напряжения

Используемые материалы: Дидактическая игра «Составь лицо» (приложение 3, рисунок 10). Ящик с песком.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Игра «Я умею делать так...»

Психолог просит рассказать и показать, что умеет ребенок, например, прыгать как зайчик.

2.2 Игра «Собери настроение»

Знакомься, это (мальчик/девочка). У него/нее не хватает на лице всех частей: бровей/носа/ушей/глаз/рта. Давай соберем их. Как думаешь, какое настроение сейчас у этого мальчика/девочки? Мы сможем поменять их на другое?

Игра строится на изменении всех частей лица и обсуждению

2.3 Игра «Что я сейчас чувствую?»

Посмотри на девочку/мальчика и собери ее/его настроение, которое соответствует твоему настроению. Почему ты выбрал именно это настроение?

А какое выражение лица тебе нравится еще?

2.4 Игра «Несоответствие»

Педагог выкладывает несоответствующие карточки бровей/глаз/губ.

Как думаешь, что здесь не так? Как можно это исправить?

2.5 Тема: «Моя семья»

Ритуал входа. На ровной поверхности песка взрослый и ребенок делает по очереди отпечатки кистей рук, внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

Психолог: сегодня в нашей волшебной песочнице мы построим мир для твоей семьи. Рассели всех, кого тебе захочется. Используй различные фигурки и постройки. Как бы ты хотел, чтобы располагались фигурки. Подумай, почувствуй и начинай!

Анализируем песочную картину также, как и на предыдущих занятиях, узнаем название картины, обращаем внимание на расположение всех фигур, уделяя особое внимание фигуре ребенка. Обнаружив напряженные элементы в картине, предлагаем ребенку изменить сюжет, часть картины или добавить ресурсный персонаж. Добиваемся позитивного изменения картины и получения положительных эмоций ребенком.

Ритуал выхода: Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик.

2.6 Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик»

Инструкция: Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза.

Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

3.1 Обратная связь. Итог занятия.

Сегодня мы с тобой узнали много нового о мире твоей семьи, почувствовали этот мир, нашли доброго помощника. Мне очень понравилось наше занятие и у меня хорошее настроение. А что чувствуешь ты?

3.2 Прощание

Занятие 18 «Идеальный мир». Заключительное занятие

Цель: Подведение итогов психокоррекционного процесса; обращение к своим надеждам и мечтам.

Используемые материалы: Дидактическая игра «Эмоции» (приложение 3, рисунок 11); поднос, мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА, цветной картон.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие1)

1.1 Ритуал приветствия

1.2 Правила занятия

1.3 Обсуждение прошедших событий.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Игра «Найди пару»

Ребенок находит одинаковое изображение карточки на игровом поле и соединяет картинки. При этом проговаривается эмоция и показывается ребенком.

2.2 Игра «Найти одинаковые эмоции».

Все эмоции имеют 6 разных изображений. Задача ребенка сгруппировать карточки отдельно от игрового поля.

2.3 Игра «Моё настроение сейчас»

Ребенок ищет изображение своего настроения и объясняет свой выбор.

2.4 Игра «Стопки эмоций»

Разложи на две стопки карточки с эмоциями в соответствии с заданием:

1. Первая стопка – нравятся, вторая- не нравятся.

2. Первая стопка – очень часто испытываю эту эмоцию, вторая стопка – не испытываю или очень редко испытываю эту эмоцию.

3. Первая стопка – испытывает мама, вторая стопка- испытывает папа

2.5 Упражнение Тема: «Идеальный мир»

Для заключительного занятия можно использовать одно из двух упражнений описанных ниже, целью которых является обращение к своим надеждам и мечтам.

Вариант 1. «Волшебные краски»

Сейчас мы будем творить Волшебные краски. Вот ваш поднос со всеми необходимыми вещами (мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА.) Возьмите в руки с мукой, размешайте ее руками. Какая она на ощупь? Подарите ей частичку своего тепла, и она станет теплее. Теперь добавьте соль и смешайте все пальчиками. А теперь добавим масло. Затем добавляем воду, чтобы получилась настоящая волшебная краска. Чтобы наши картины были прочными, добавим клей ПВА. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей краске цвет. Выберите себе гуашь цвет, которой вас нравится, и добавьте немножко в краску. Молодец ты изготовил настоящую волшебную краску. Сейчас мы попробуем наши волшебные краски и нарисуем

волшебную страну (идеальный мир). Ребенку предлагается картон разного цвета, включается спокойная музыка и дети рисуют руками. Готовые работы раскладываются на свободные места, организуя выставку, в это время продолжает играть музыка.

Обсуждение: Что Вы чувствовали, когда выполняли работу? Что чувствуете сейчас?

Вариант 2. «Идеальный мир»

Ритуал входа. На ровной поверхности песка взрослый и ребенок делает по очереди отпечатки кистей рук, внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

Психолог: Сегодня мы в нашей волшебной песочнице будем строить идеальный мир. Мир, в котором все хорошо, легко, там только добро. Какой этот идеальный мир? Покажи его песочнице.

Также узнаем название картины. Обращаем внимание на расположение фигур. На присвоенное значение элементам. Скорее всего в этой картине ребенок отразит желаемое, то, чего бы хотелось достичь. То, чего сейчас ему не хватает. По окончании обязательно интересуемся, все так, как он хотел или, добавим еще что-нибудь.

Рефлексия

Сегодня мы строили идеальный, добрый мир. Мы радовались за нашу картину, за персонажей, живущих там. Мы видели добро и красоту. Мне очень понравилось наше занятие и у меня хорошее настроение. А у тебя?

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик.

2.6 Релаксационное упражнение «Волшебный сон»

Сегодня мы хорошо поработали и устали. Я предлагаю немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,
глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши ручки отдыхают...
(пауза — поглаживание детей).
Ножки тоже отдыхают,
отдыхают, засыпают (2 раза).
Шея не напряжена и расслаблена...
Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляются (2 раза).
Дышится легко... ровно... глубоко...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем
И повыше поднимаем.
Потянуться!
Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

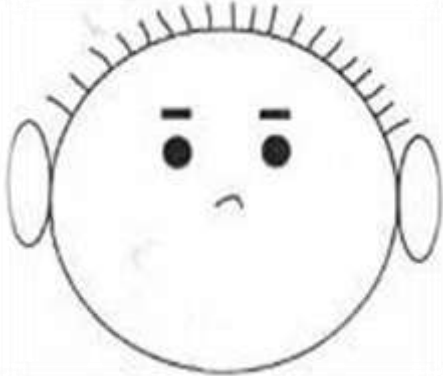
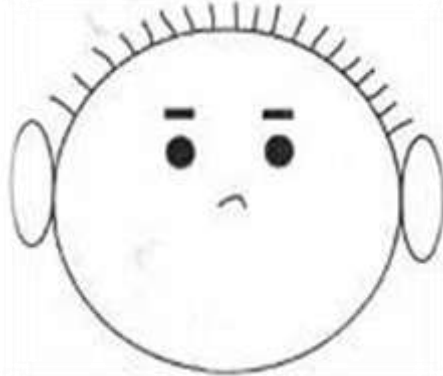
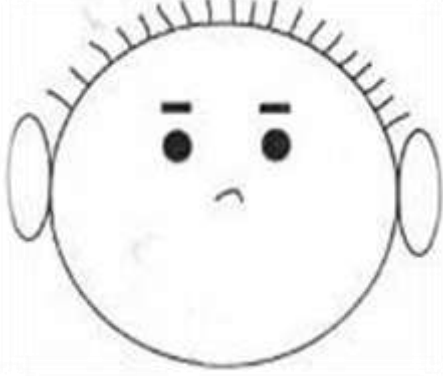
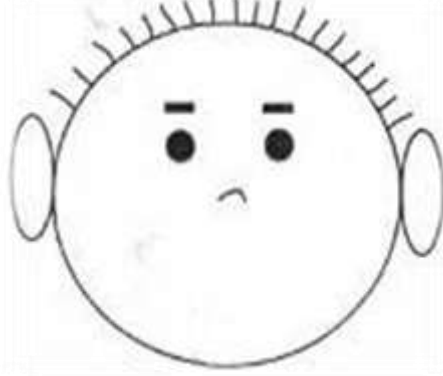
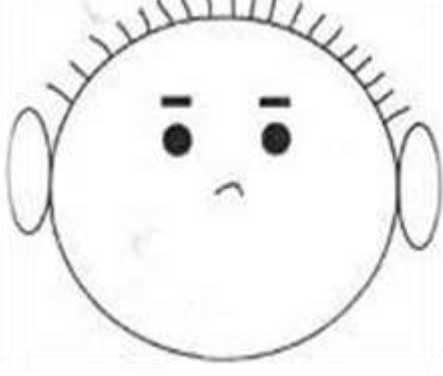
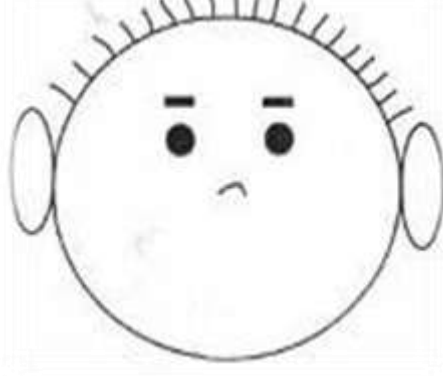
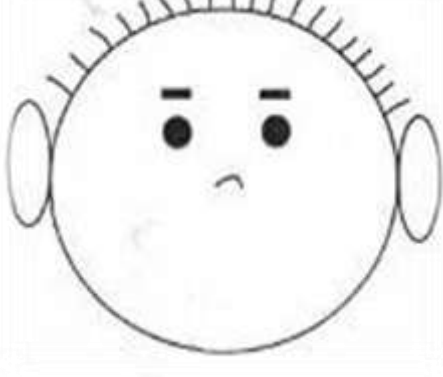
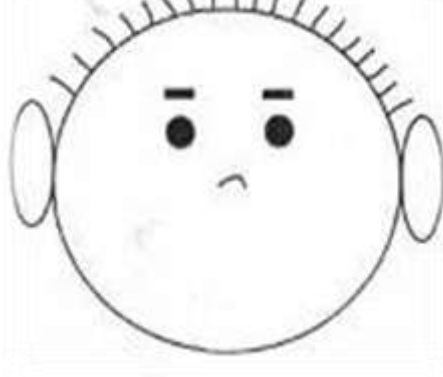
2.7 Упражнение «Оригами «Щенок-оберег»

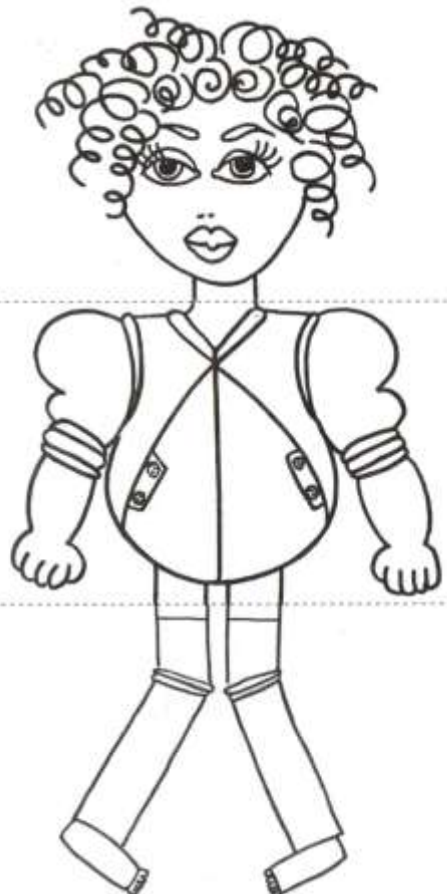
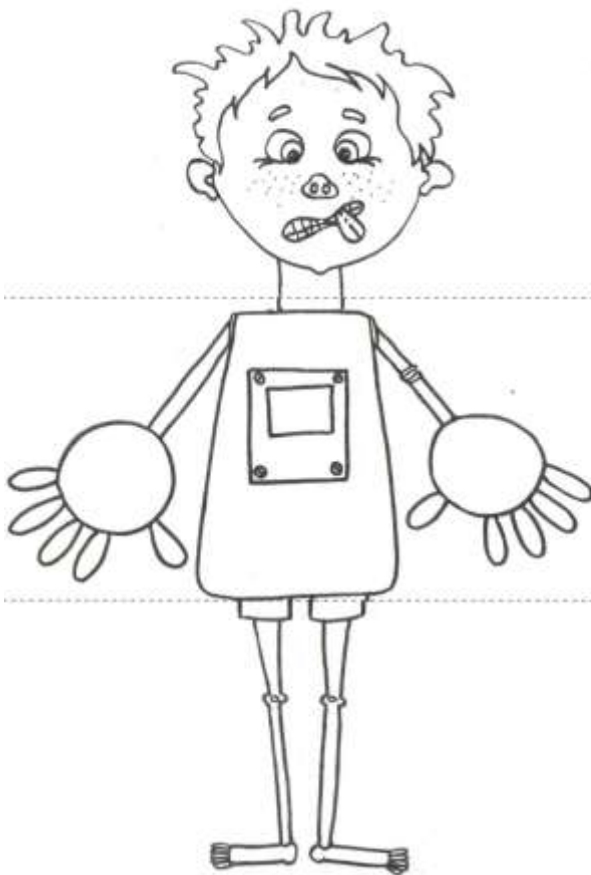
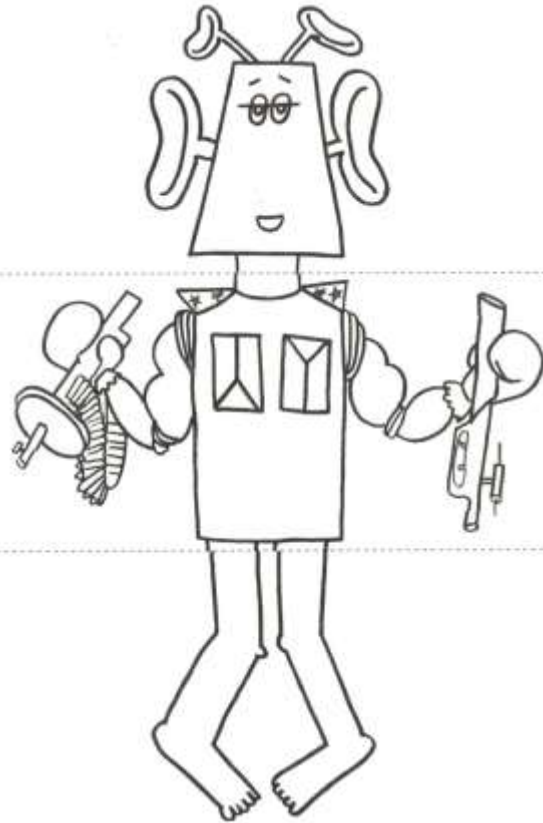
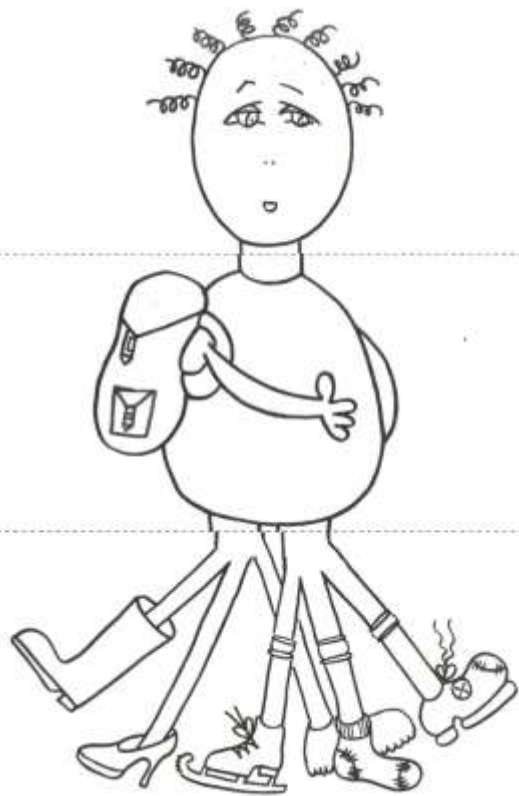
В качестве завершения работы предлагается сделать ребенку себе оберег — фигурку из бумаги, которая будет всегда рядом с ребенком и будет помогать ему и оберегать его во всех делах и ситуациях. В виде символа предлагается фигурка собаки, как наиболее употребительный вариант стража.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (смотреть занятие 1)

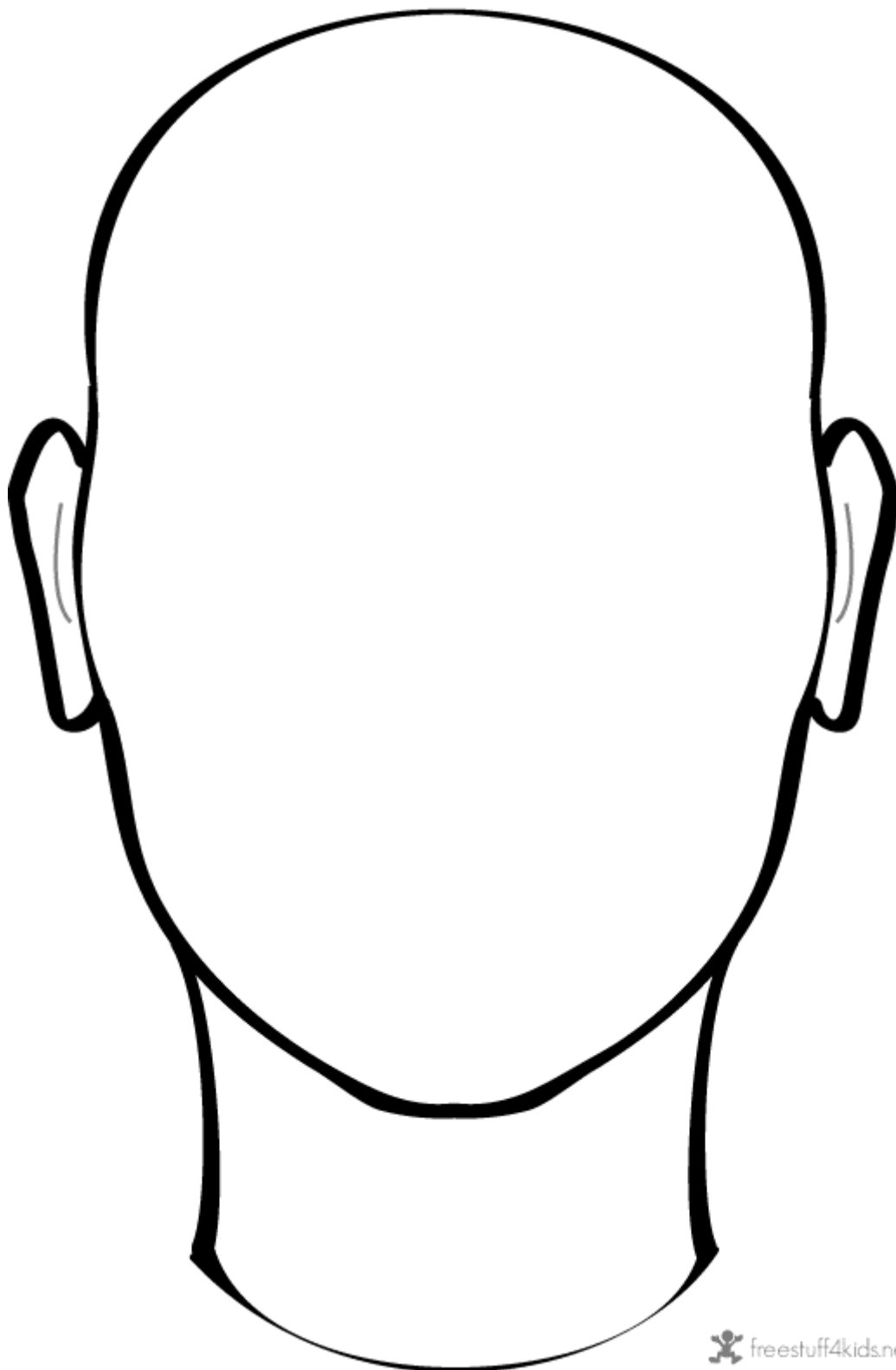
3.1 Обратная связь. Итог занятия..

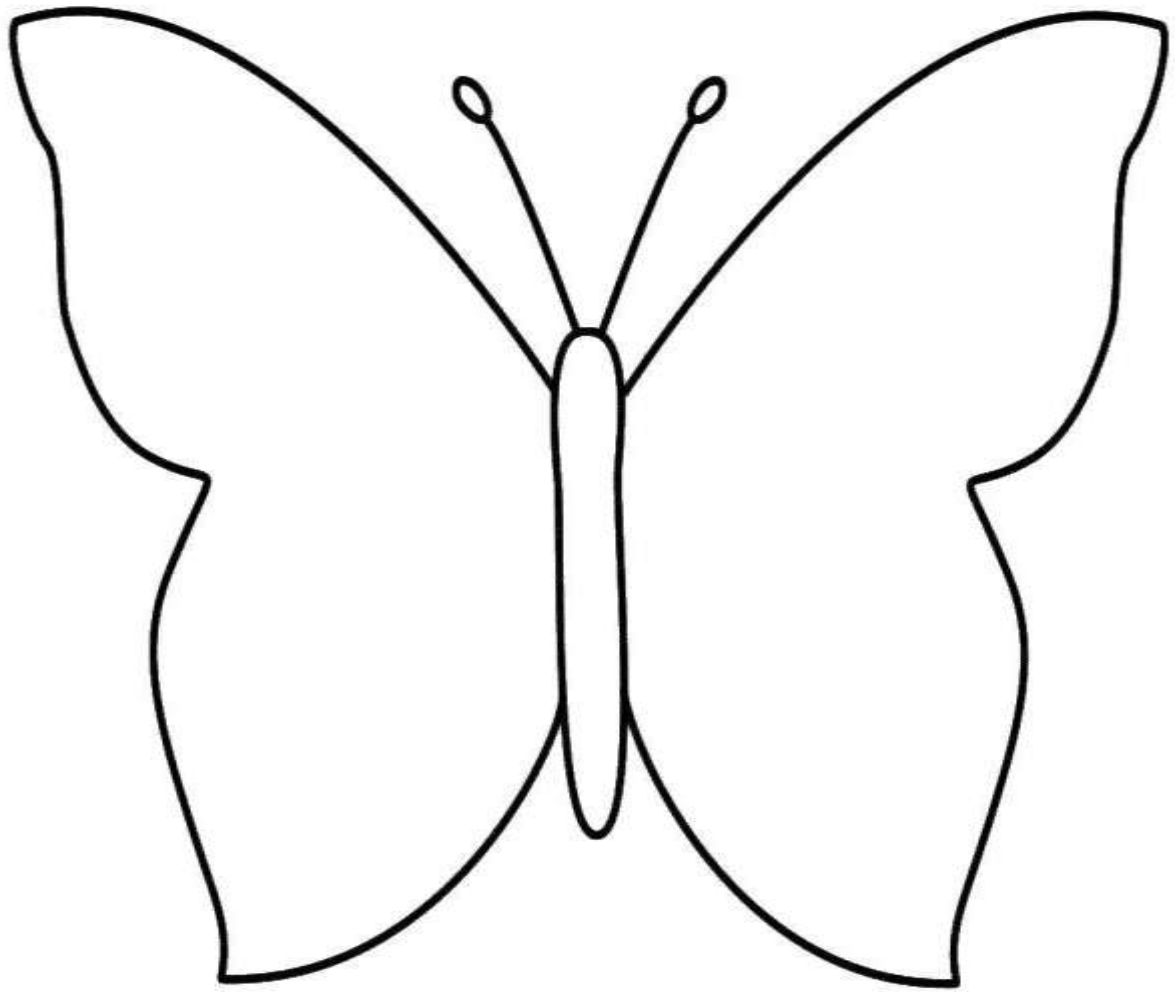
3.2 Прощание

	
Гнев / злость	Радость / счастье
	
Обида	Испуг /страх
	
Спокойствие	Грусть
	
Смушение/неловкость	Нормальное состояние









ДНЕВНИК ЦВЕТА

Цель: определение эмоционального состояния вашего ребенка.

А также советую мамам опробовать её на себе, эффект заметите уже через неделю!

Что понадобится? Карандаши разных цветов

Расскажите ребенку о волшебной книге, которая может угадывать любое настроение и раскрашивать в разные цвета. Покажите пустой блокнот малыши, откройте первую страницу и разложите карандаши перед ним.

«Эта книжка может угадать твоё настроение. Она уже знает, что ты сегодня чувствуешь и предлагает тебе любой из карандашей (желательно 1 цвет или 2). Раскрась всю страничку одним карандашом.

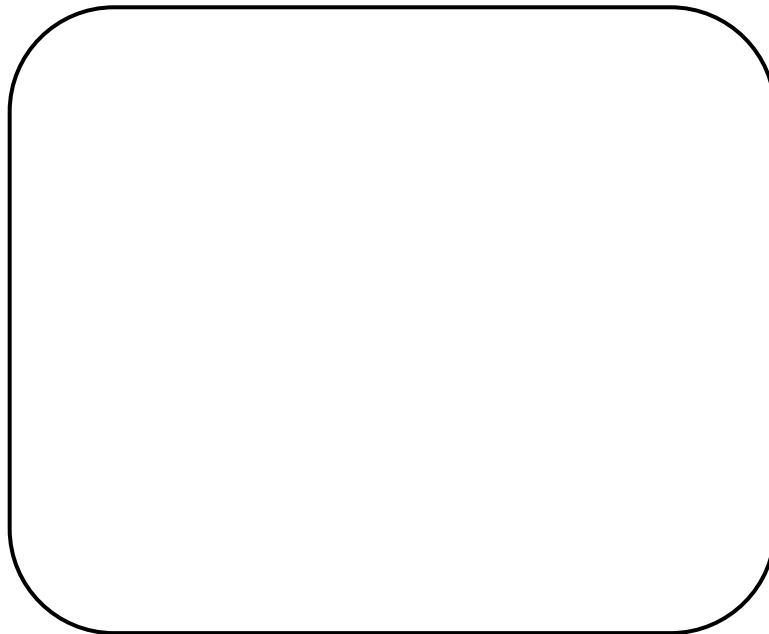
(Обратите внимание какой цвет выбрал ребенок и с каким нажимом раскрашивает страницу)

Спросите, что он чувствовал, когда раскрашивал? Радость? Грусть? Интерес?

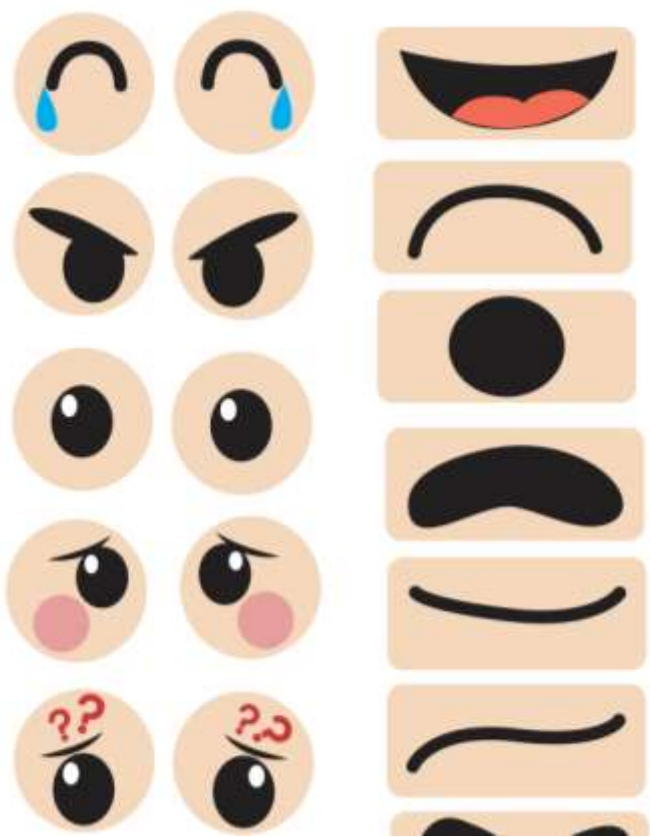
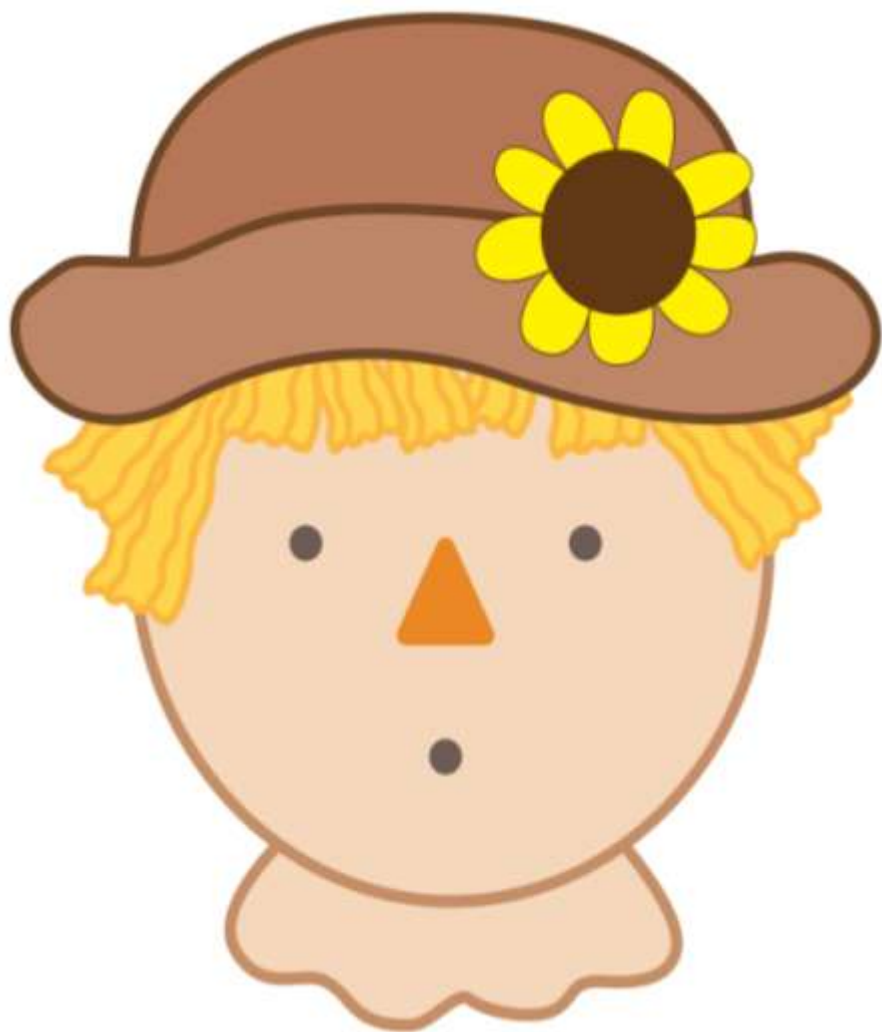
Он может рассказать и нашептать блокноту все свои страхи и радости, желания.

Поблагодарите блокнот, скажите, что обязательно вернетесь к нему завтра. Мама может проанализировать настроение в зависимости от разных событий, узнать что-то новое о своем ребенке.

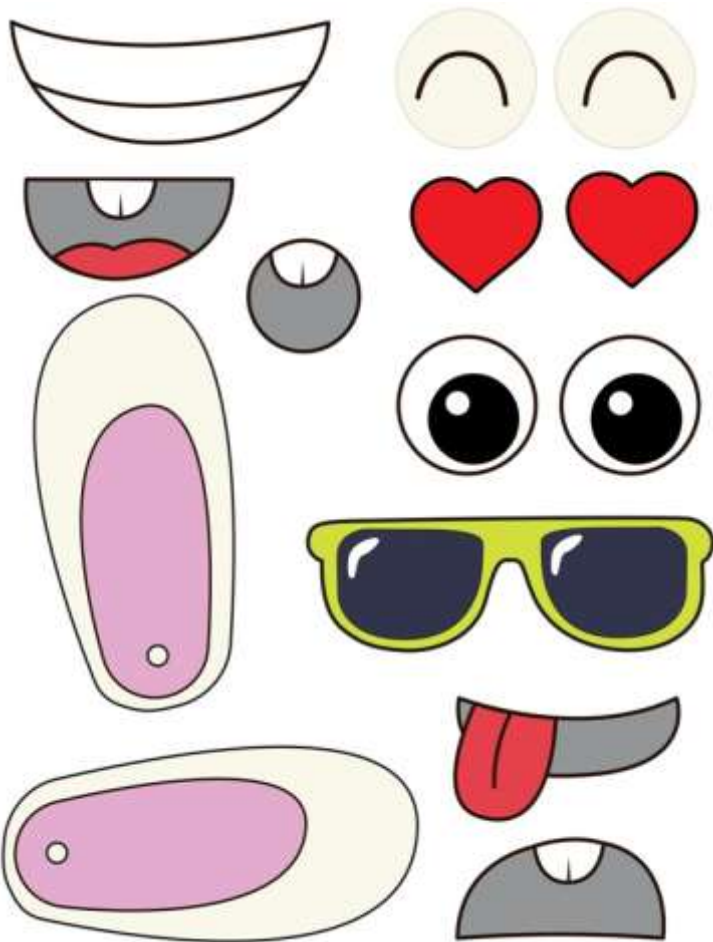
СЕГОДНЯ МОЙ ДЕНЬ

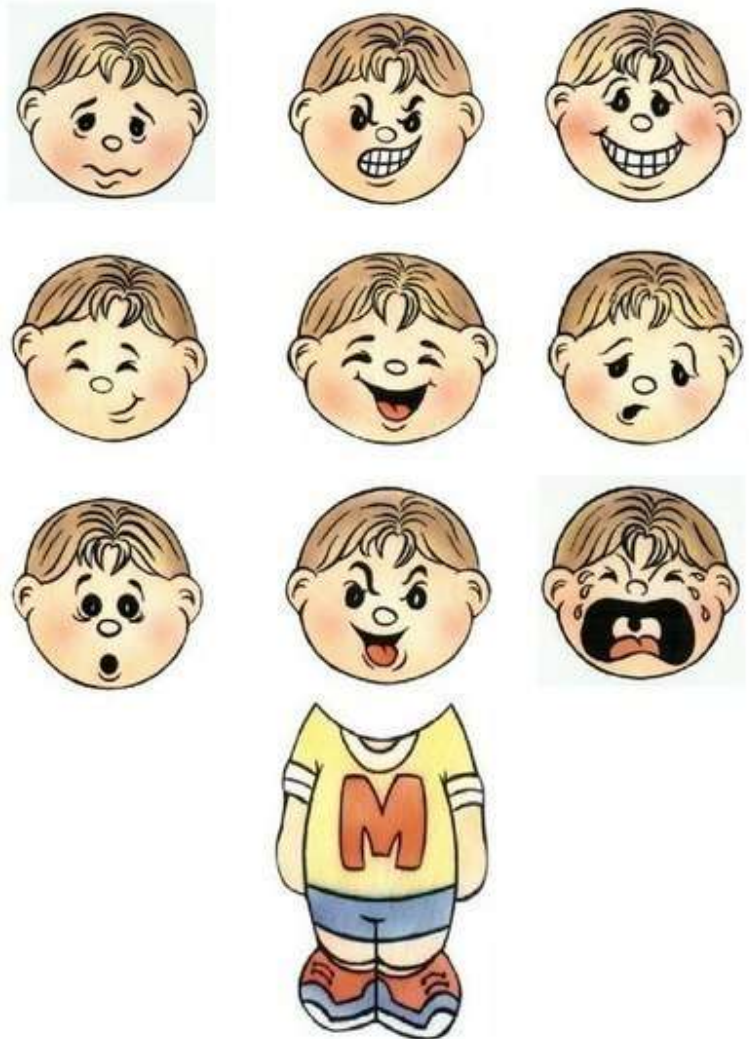
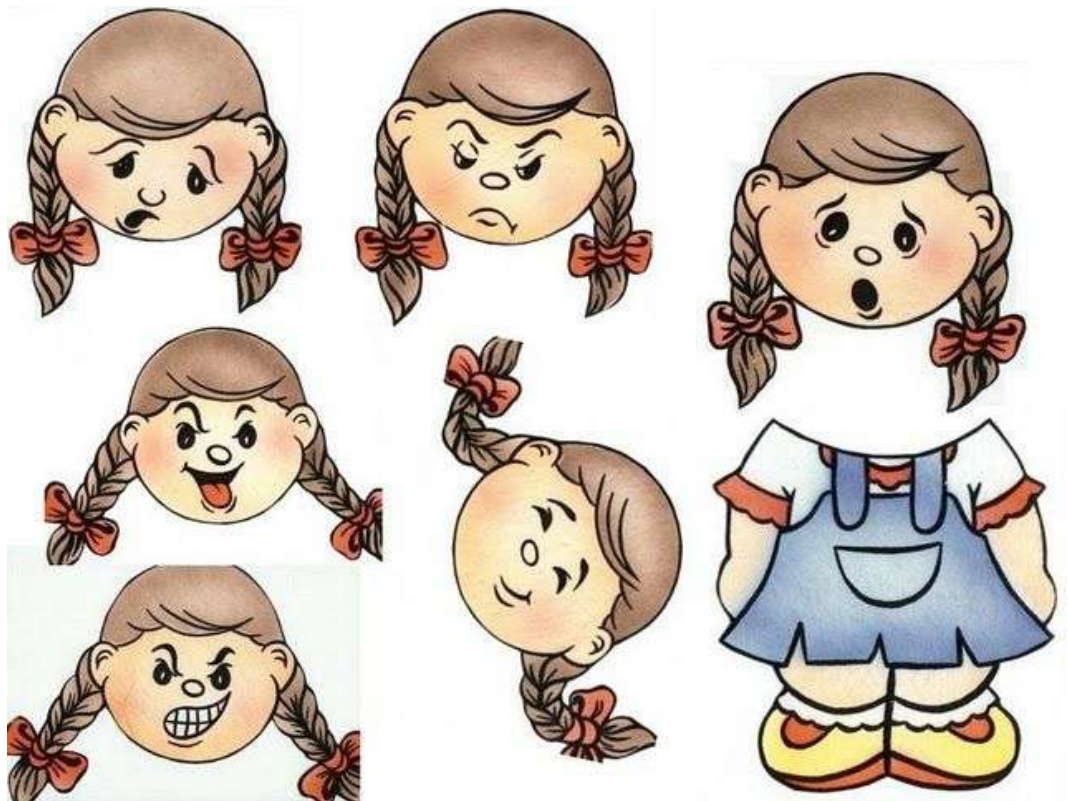


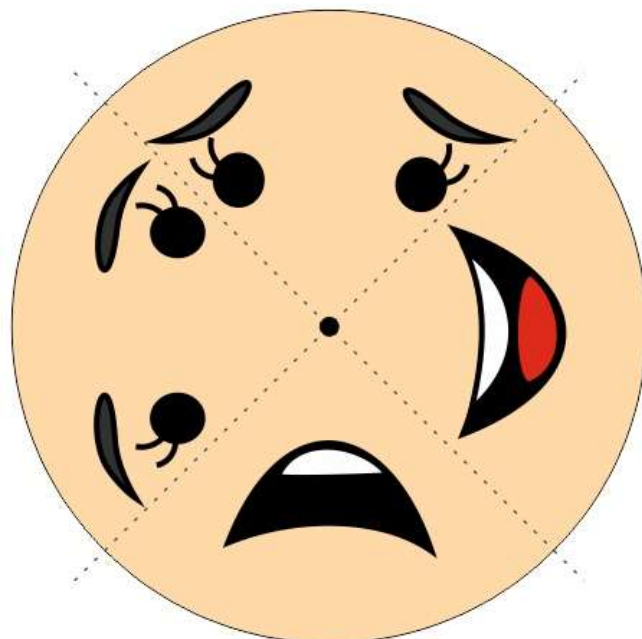
Почему у меня такое настроение?

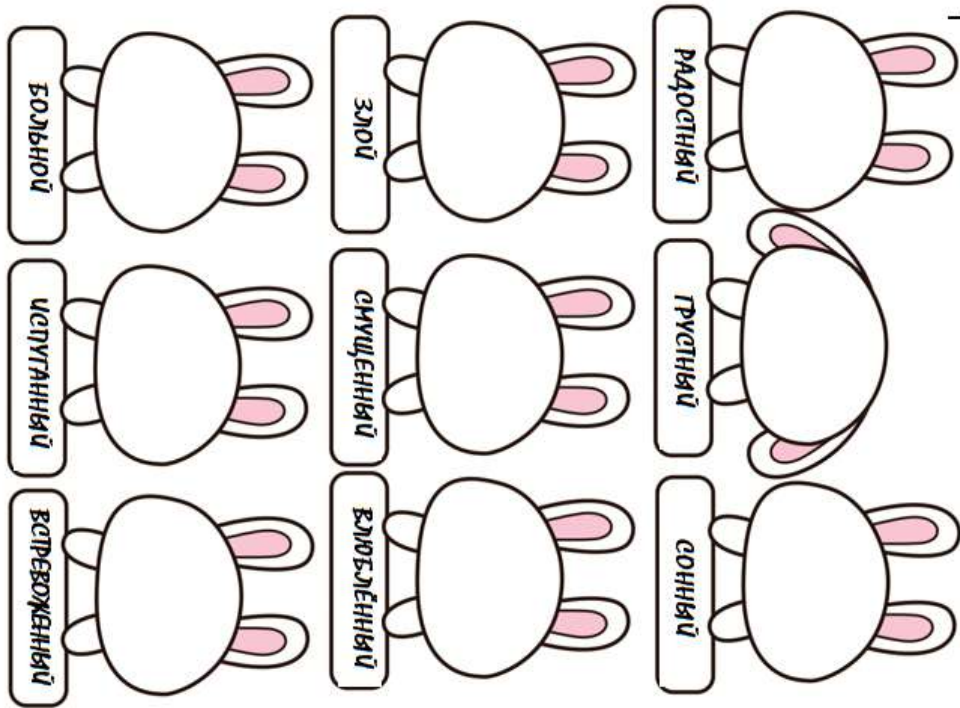


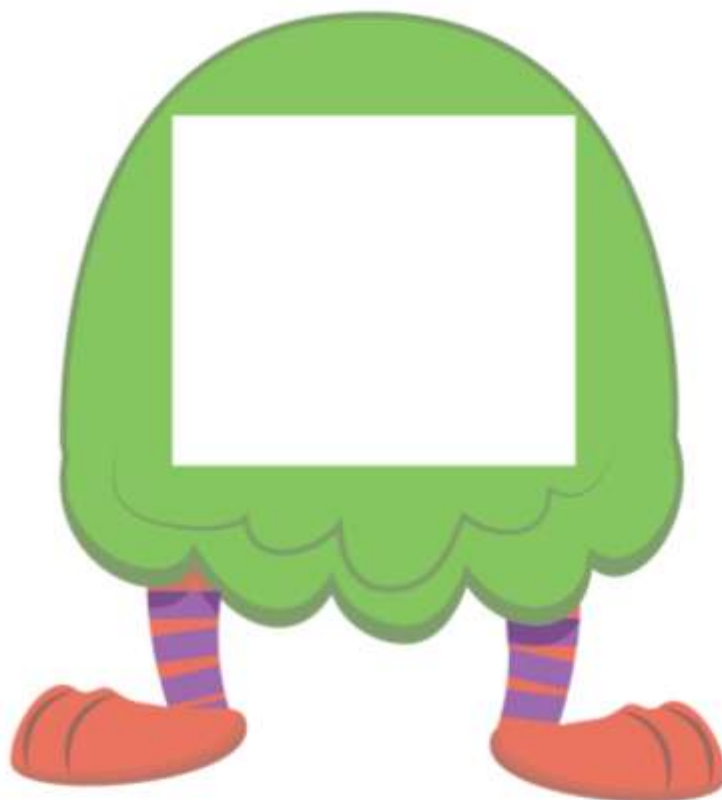


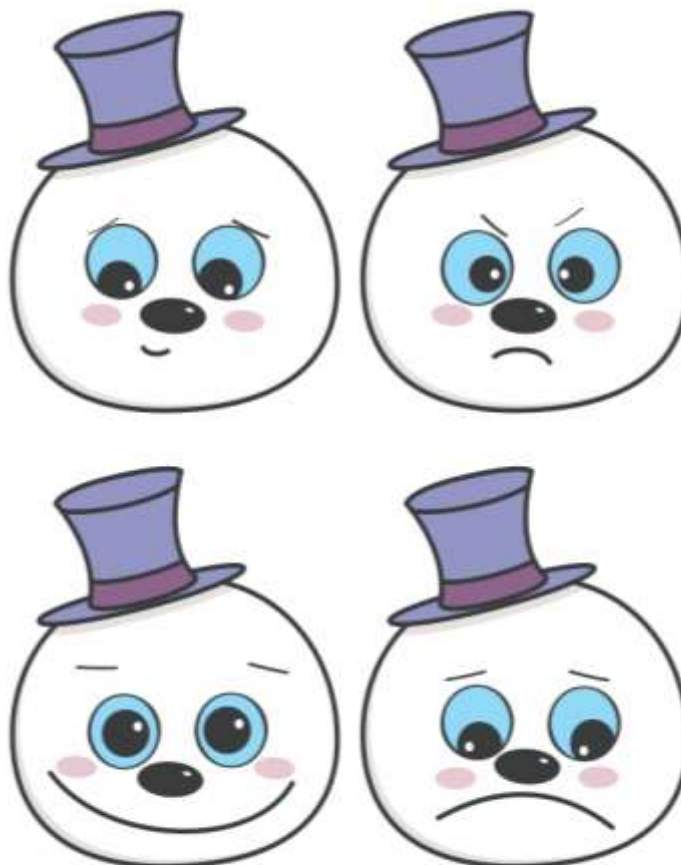




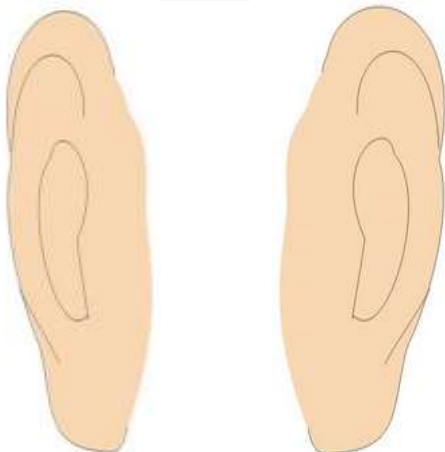
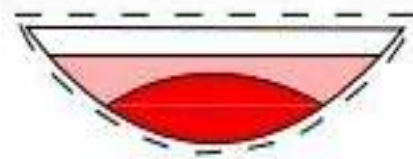
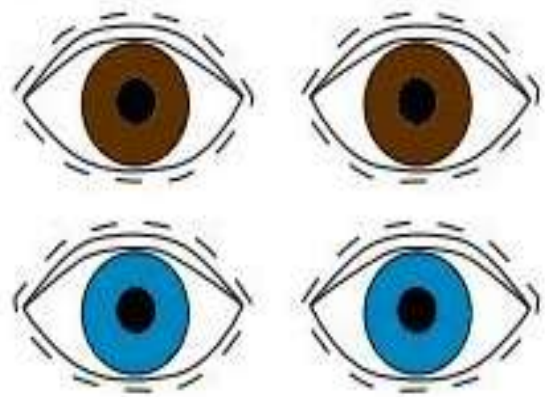
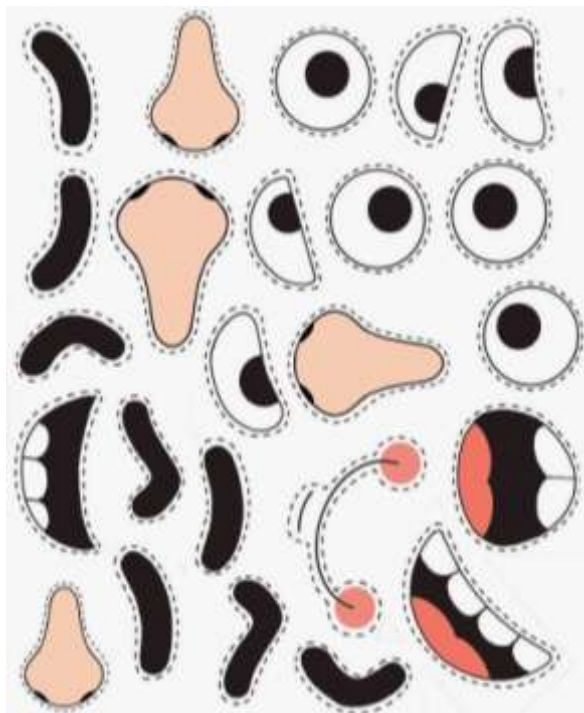
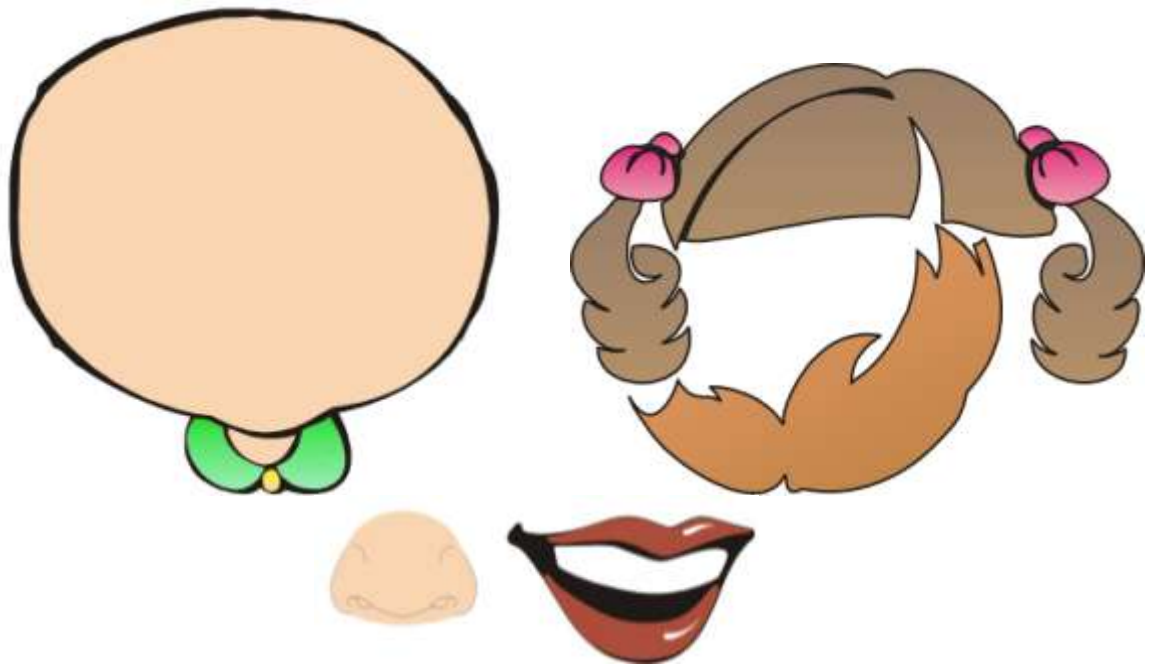












 <p>радость</p>	 <p>злость</p>	 <p>страх</p>	 <p>спокойствие</p>
			
			
			
			
			