



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями
«Добрый волшебник»

**ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ**

Автор:
Пахоменко Е.В.,
психолог

Сургут
2016

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность

Эмоциональные нарушения и трудности волевого самоконтроля являются ощутимой проблемой для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Это связано с особенностями восприятия окружающей среды, многочисленными кризисами, перестройкой организма, в особенности в пубертатный период, который длится несколько лет. В период роста и развития любые психотравмирующие факторы воспринимаются ребенком особенно остро. Дети становятся эмоционально возбудимыми, напряженными, проявляются страхи, тревожность, агрессия. Сниженный волевой контроль и эмоциональные нарушения являются опосредующими факторами в возникновении трудностей социальной адаптации, способствуют возникновению делинквентного поведения.

Для того чтобы дети с ОВЗ могли адекватно реагировать в различных ситуациях общения, их необходимо научить выражать свои чувства, справляться с эмоционально напряженной ситуацией.

Проблемой коррекции негативных психоэмоциональных состояний занималось множество российских психологов (И.И. Мамайчук, Г.Э. Бреслав, М.Н. Мясникова, В.В. Скарга и др.). Исследования по применению сенсорной комнаты и кабинета психологической разгрузки в комплексной реабилитации детей, проведенные в России (Л.М.Филиппова, А.Г.Кириллов, Горошенкова Н.В и т.д.) показали, что использование технологии сенсорной интеграции в реабилитационной практике действительно дают положительные результаты и являются наиболее эффективными. В связи с этим, был разработан цикл коррекционных занятий по обучению навыкам психологической саморегуляции в условиях сенсорной комнаты, направленный на снижение психоэмоционального напряжения.

2. Целевая группа

Дети и подростки с наличием нарушений в эмоциональной сфере.

3. Цель

Коррекция психоэмоционального состояния у детей и подростков в условиях сенсорной комнаты.

4. Задачи

1. Способствовать снижению мышечного и психоэмоционального напряжения;
2. Сформировать у детей навыки психологической саморегуляции;
3. Сформировать навык нахождения конструктивных способов выхода из сложных ситуаций;
4. Развить навыки адекватного выражения чувств;
5. Снижать проявления ситуативной тревожности, агрессивности, фрустрированности.

5. Формы работы

Форма работы – занятие - практикум. Организация коррекционно-развивающих занятий проходит в индивидуальной и групповой форме.

МЕТОДЫ РАБОТЫ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ

- Организационное проектирование
- Регламентирование
- Нормирование
- Социально-психологические методы управления

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ

- Сбор информации (диагностика)
- Анкетирование
- Дискуссия
- Беседа
- Наблюдение
- Анализ документов
- Тестирование
- Анализ конкретных ситуаций

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ

- Методы арттерапии
- Способы саморегуляции: аутотренинг (релаксация и формулы самовнушения)
- Визуализация
- Дыхательные упражнения
- Музыкаотерапия
- Ароматерапия
- Цветотерапия
- Телесно-ориентированная терапия

АНАЛИТИЧЕСКИЕ

- Анализ полученных данных
- Обобщение
- Оценка
- Экспертиза

II. СОДЕРЖАНИЕ

1. Этапы реализации

1. Подготовительный этап - организация и подготовка реализации программы коррекции психоэмоциональной сферы личности.

2. Практический этап – реализация содержания программы.

3. Аналитический этап – подведение итогов и анализ результатов реализации программы.

2. Тематический план

Организация коррекционно-развивающих занятий проходит в индивидуальной и групповой форме 2 раза в неделю. Групповые занятия проводятся небольшой группой, объединяющей детей по возрасту и степени выраженности структурного дефекта (до 4 человек). Продолжительность группового занятия от 30 до 40 мин. Продолжительность индивидуального занятия 20-25 мин.

Сенсорная комната представляет собой помещение, оборудованное по стандартному или индивидуальному проекту, где ребенок или взрослый, пребывая в безопасной, комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, самостоятельно или при сопровождении специалиста исследует окружающее. Сенсорная комната является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, проведения психологических консультаций. Обстановка сенсорной комнаты способствует нормализации психического состояния у здоровых и больных людей.

Мы воспринимаем окружающий мир и события, происходящие внутри нас при помощи органов чувств. Каждый из этих органов реагирует на влияния окружающей среды и передает соответствующую информацию в ЦНС.

Сенсорный приток, предоставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, обеспечивающим созревание мозга ребёнка, и предопределяет развитие поведения и психики... Поиск средств и методов избирательного использования средовых воздействий, мобилизующих резервные возможности нервной системы, имеет большое значение в практике медицины, педагогики и психологии.

Кроме того, сенсорное восприятие часто включает эмоциональную окраску, которую можно выразить парами слов: приятно - неприятно, комфортно - дискомфортно, прекрасно - безобразно. В сенсорной комнате возможно создать условия, в которых человек будет получать только положительные эмоции. Это, в свою очередь, даёт возможность достичь максимальной релаксации за минимальное время.

В сенсорной комнате с помощью различных элементов создается ощущение комфорта и безопасности. Это способствует быстрому установлению теплого контакта между специалистом и участниками. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, тихая нежная музыка – все это создает ощущение покоя, умиротворенности. Созданные условия не только дают приятные ощущения, но и в данном случае применяются для коррекции. Многими учеными отмечено, что пребывание в сенсорной комнате способствует:

- Улучшению эмоционального состояния;
- Снижению беспокойства и агрессивности;
- Снятию нервного возбуждения и тревожности;
- Нормализации сна;
- Активизации мозговой деятельности;
- Ускорению восстановительных процессов после заболеваний.

Противопоказаниями для проведения сеансов в сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога. При работе с гиперактивными детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорную систему, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

В целом, преимущества объединения обучения саморегуляции с условиями сенсорной комнаты можно определить следующим образом:

1. Сенсорная комната своей изолированностью, необычностью обстановки естественным образом создает соответствующий настрой релаксации;
2. Использование специальных ковров, подушек позволяет значительно легче, чем кресла или кушетки создать положение тела, удобное для обучения произвольной релаксации;
3. Оптические эффекты сенсорной комнаты позволяют переключать внимание обучающихся, уводя его от фрустрирующих тем;
4. Свето-звук-тактильная стимуляция в сенсорной комнате легко может быть ассоциирована с природными релаксирующими объектами, что усиливает глубину релаксации.
- 5.

Таблица №1

Структура коррекционного занятия

№	Элемент занятия	Комментарий
1	Ритуал приветствия, упражнения на сплочение группы	Позволяет сплотить детей, настроить на продуктивную деятельность, ослабить психологические защиты, создать атмосферу группового доверия и принятия.
2	Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия и цели в целом (техники саморегуляции, релаксационные техники, направленная визуализация, музыкотерапия, цветотерапия, телесно-ориентированная терапия).	Приоритет отдается упражнениям, направленным на снижение мышечного и эмоционального напряжения, достижения состояния релаксации. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование психофизического состояния ребенка: бодрствование – расслабление – активизация бодрого состояния.
3	Рефлексия занятия, ритуал прощания – оценка занятия, обмен впечатлениями (элементы арт-терапии, беседы).	Занятие оценивается с двух позиций: эмоциональной (Что понравилось / не понравилось? Какое настроение было до занятия? Какое сейчас? Что чувствовали во время выполнения различных упражнений?) и смысловой (почему это важно? Зачем мы это делали?).

Структура программы

№	Тема и цель занятия	План занятия
1	<p>Тема: «Я управляю настроением» Цель: знакомство участников с психологом; оборудованием сенсорной комнаты; создание в группе доверительной обстановки; проведение входящего тестирования; дать представление о взаимосвязи мысли и настроения, учить детей приемам изменения своего настроения: обучение использованию «поддерживающих» высказываний; обучение приемам расслабления мышц рук и плеч; снятие психоэмоционального напряжения. Развитие слухового восприятия, осознание своего тела, снятие импульсивности.</p>	<p>Знакомство с сенсорной комнатой и психологом, сообщение цели занятий Ритуал приветствия Проведение тестирования Упражнение-приветствие «Давайте поздороваемся» Беседа о настроении Вспомогательное упражнение аутогенной тренировки «Руки и плечи» Игра «Ласковые лапки» Визуализация «Зрительные образы характерного цвета» (вариативная часть для детей 6-14) Визуализация «Разгладим море» (вариативная часть для детей 14-18) Упражнение «Активизирующий выход» Рефлексия Проведение тестирования Ритуал прощания «Костер дружбы»</p>
2	<p>Тема: «Когда мне грустно» Цель: обучение конструктивным способам разрешения трудной ситуации, продолжать обучение приемам изменения своего настроения: продолжать обучение приемам расслабления мышц рук и шеи; развитие навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения; снятие психоэмоционального напряжения, выявление внутренних личностных ресурсов каждого участника.</p>	<p>Ритуал приветствия Проведение тестирования Упражнение-приветствие «Давайте поздороваемся» Игра «Дракон» Вспомогательное упражнение аутогенной тренировки «Руки и шея» Упражнение «Подарим друг другу улыбку» Упражнение «Мусорное ведро» Дыхательное упражнение «Горячий воздушный шар» (вариативная часть для детей от 6 до 14 лет) Дыхательное упражнение «Воздушный шар» (вариативная часть для детей от 14 до 18 лет) Визуализация «Круг силы» Упражнение «Активизирующий выход» Релаксационно-танцевальный комплекс Рефлексия Проведение тестирования Ритуал прощания «Костер дружбы»</p>
3	<p>Тема: «Я управляю собой» Цель: формирование навыков саморегуляции и создание позитивных установок; снятие психоэмоционального напряжения, овладение приемами расслабления формирование у детей чувства доверия к окружающим. Учить детей работать с противоположными</p>	<p>Ритуал приветствия Проведение тестирования Упражнение «Приветствие друг друга» Упражнение «Я умею ходить, как...» (вариативная часть для детей от 6 до 14 лет) Упражнение «Писатели звездных историй» (вариативная часть для детей от 14 до 18 лет) Вспомогательное упражнение аутогенной</p>

	эмоциями и выражать их в импровизированных танцах.	тренировки «Лицо» Дыхательное упражнение Визуализация «Путешествие в лес» Упражнение «Активизирующий выход» Игра «Танцы- противоположности» Рефлексия Упражнение «Мое настроение» Проведение тестирования Ритуал прощания «Костер дружбы»
4	Тема: «Когда я злюсь» Цель: расширить представление детей о чувствах, учить осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные реакции других людей, продолжать развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение: обучение приемам расслабления мышц ног и туловища; развитие навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения, обучение приемам, помогающим справиться с агрессией, огорчением, неприятными мыслями.	Ритуал приветствия Проведение тестирования Упражнение-приветствие «Давайте поздороваемся» Беседа о ситуациях, когда мы можем злиться Упражнение «Врасти в землю» (вариативная часть для детей 6 -14 лет) Упражнение « Где я нахожусь?» (вариативная часть для детей 14-18 лет) Вспомогательное упражнение аутогенной тренировки «Ноги и туловище» Дыхательное упражнение Визуализация «Гроза» Упражнение «Мочалка» Рефлексия Проведение тестирования Ритуал прощания «Костер дружбы»
5	Тема: «Когда я боюсь» Цель: расширить представления детей о чувствах, развитие способности понимать эмоциональные состояния другого человека; способствовать разрушению патологических стереотипов (страхов), выявление внутренних личностных ресурсов каждого участника; продолжать развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение: обучение достижению релаксационного эффекта мышц за относительно короткое время, развивать способность вызывать чувство тяжести в мышцах рук, ног; развитие навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения.	Ритуал приветствия Проведение тестирования Игра «Машинки» Упражнение «камень откровений» Упражнение «Победи свой страх» Дыхательное упражнение «Лифт» Подготовительное к аутотренингу упражнение «Муха в плену» Аутотренинговое упражнение «Тяжесть» (мышцы рук и ног) Визуализация «Безопасное место» Упражнение «Активизирующий выход» Рефлексия Проведение тестирования Ритуал прощания «Костер дружбы»
6	Тема: «Я меняю ситуацию» Цель: обучение приемам «позитивного переформирования» как способу изменения отношения к ситуации; продолжать развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение: обучение достижению релаксационного эффекта мышц за относительно короткое время, развивать способность вызывать	Ритуал приветствия Проведение тестирования Игра «Воздушный шарик» Беседа о том, как можно изменить отношение к неприятной ситуации (вариативная часть для детей 6-14 лет) Беседа о том, как можно изменить отношение к неприятной ситуации (вариативная часть для детей 14-18 лет)

	<p>чувство тепла в мышцах рук, ног; продолжать развивать способность вызывать чувство тяжести в мышцах рук и ног; развитие навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения. Развитие у детей мимики, пантомимики, а так же умение изобразить музыкальным инструментом различные настроения</p>	<p>Упражнение «Даже если...», «В любом случае...» (вариативная часть для детей 6-14 лет) Упражнение-игра «Это хорошо, потому что..., это плохо, потому что...» (Вариативная часть для детей от 14-18 лет) Дыхательно-релаксационные упражнения: «Горячий воздушный шар» (вариативная часть для детей от 6 до 14 лет) «Воздушный шар» (вариативная часть для детей от 14 до 18 лет) Подготовительное к аутотренингу упражнение «Сон» Аутотренинговое упражнение «Тепло» (мышцы рук и ног) Визуализация «Горы» Упражнение «Активизирующий выход» Проигрывание этюдов на различные эмоциональные состояния Рефлексия Проведение тестирования Ритуал прощания «Костер дружбы»</p>
7	<p>Тема: «Я умею расслабляться» Цель: продолжать формирование навыков саморегуляции и создание позитивных установок, овладение приемами общего мышечного и эмоционального расслабления; развитие навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения; развитие способности вызывать ощущение тепла в области солнечного сплетения.</p>	<p>Ритуал приветствия Проведение тестирования Игра – разминка «Спонтанное движение под музыку» упражнение «Пожелания» Дыхательное упражнение Аутотренинговое упражнение «Солнечное сплетение» Визуализация «Солнце» Упражнение «Активизирующий выход» Рефлексия Упражнение «Двойное настроение» Игра «Ласковые лапки» Проведение тестирования Ритуал прощания «Костер дружбы»</p>
8	<p>Тема: «Я люблю себя» Цель: формирование позитивного самовосприятия, повышение уверенности в себе и в своих силах; продолжать развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение; развивать способность вызывать чувство прохлады в области лба, продолжать развивать способность вызывать ощущение тепла в области солнечного сплетения, активизация чувств, достижение сосредоточенности с помощью направленной визуализации.</p>	<p>Ритуал приветствия Проведение тестирования Упражнение «Что мне в себе нравится» Дыхательное упражнение «Лифт» Аутотренинговое упражнение «Прохладный лоб» Визуализация «Сад чувства» Упражнение «Активизирующий выход» Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» Рефлексия Проведение тестирования Ритуал прощания «Костер дружбы»</p>
9	<p>Тема: «Я умею любить других»</p>	<p>Ритуал приветствия</p>

	<p>Цель: способствовать позитивному самовосприятию и восприятию других людей; продолжать развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение: закрепление навыка психологической саморегуляции с помощью упражнений аутотренинга, закрепление навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения, активизация чувств, достижение сосредоточенности.</p>	<p>Проведение тестирования Упражнение «Я хороший друг» Упражнение «Подарки, которые невозможно купить» Дыхательное упражнение Аутотренинговые упражнения «Тяжесть», «Тепло», «Солнечное сплетение», «Прохладный лоб» Визуализация «Раскрасить любовью» Упражнение «Активизирующий выход» Рефлексия Упражнение «Окрашенный любовью» Проведение тестирования Ритуал прощания</p>
10	<p>Тема: «У меня все получится!»</p> <p>Цель: оценка эффективности проведенных занятий, обобщение полученных знаний, навыков; подведение итогов; создание позитивного настроения на будущее.</p>	<p>Ритуал приветствия Проведение тестирования Упражнение «Приветствие друг друга» упражнение «10 вопросов» Упражнение «Набор умений» Дыхательно-релаксационные упражнения: «Горячий воздушный шар» (вариативная часть для детей от 6 до 14 лет) «Воздушный шар» (вариативная часть для детей от 14 до 18 лет) Визуализация «У меня все получится!» Упражнение «Активизирующий выход» Релаксационно-танцевальный комплекс. Рефлексия Упражнение «Последняя встреча» Проведение тестирования Ритуал прощания «Частичка солнышка в руке»</p>

4. Ресурсы

4.1 Каровые ресурсы

Руководителем реализации программы является ее автор. В реализации программы участвуют психологи учреждения.

4.2 Материально-технические ресурсы

- комплекс аудиовизуальной релаксации «Сенсорная комната». Данное помещение оснащено следующим оборудованием: пузырьковая колонна напольная и мягкая платформа, панель пузырьковая настенная и детское зеркальное панно (для пузырьковой колбы), панно «Звездное небо», подвесной потолок «Звездное небо», зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр, Подвесной волоконно-оптический модуль «Разноцветная гроза», пуфик-кресло «Груша», музыкальный центр с набором дисков для релаксации, мяч.

- канцтовары (бумага для печати, канцелярские принадлежности, бумага разных форматов, краски, восковые мелки или пастель, карандаши, заготовки для

коллажа, глина и другие материалы, природные материалы, специально отведенное место для хранения работ детей).

4.3 Информационные ресурсы

Размещение информации на стендах учреждения, в системе Интернет на сайте учреждения.

4.4 Методические ресурсы

- конспекты коррекционно-развивающих занятий;
- материалы консультаций для родителей.

Методологической основой программы являются идеи по проведению психологической коррекции эмоциональных нарушений И.И. Мамайчук; исследования особенностей эмоционального развития личности (А.М. Прихожан, А.И. Захарова); идеи В.Н. Мясищева по классификации эмоциональных явлений; разработки практиков в области техник психологической саморегуляции В. Л. Марищука, Р. Деметера, О. А. Черниковой, Г.Э. Бреслава, И. Шульца; исследования по применению сенсорной комнаты и кабинета психологической разгрузки в комплексной реабилитации детей, проведенные в России (Л.М.Филиппова, А.Г.Кириллов, Горошенкова Н.В и т.д.).

5. Контроль и управление программой

Управление и контроль за реализацией программы осуществляет заведующий отделением психолого-педагогической помощи. Высшую контролирующую функцию осуществляет директор учреждения.

Контроль и управление реализацией Программы осуществляется в соответствии с нормативно-правовой документацией, регламентирующей профильную деятельность учреждений в сфере социальной защиты и комплексной реабилитации несовершеннолетних с ОВЗ и их родителей, в числе которых:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
- Национальные стандарты Российской Федерации в сфере социальных и реабилитационных услуг инвалидам;
- Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 29.05.2015 № 154-п «О внесении изменений в приложение к постановлению Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 06.09.2014 года № 326-п «О порядке предоставления социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» и признании утратившим силу некоторых постановлений Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры»;
- Локальные нормативные документы БУ «Реабилитационный центр «Добрый волшебник».

По завершению программы составляется общий отчет о реализации программы с предоставлением результатов эффективности.

6. РЕЗУЛЬТАТЫ

6.1 Ожидаемые результаты

Для оценки эффективности реализации программы проводятся диагностические мероприятия, включающие в себя ряд методик, анкетирование и наблюдение:

1. С целью первичной и итоговой диагностики детей используется методика «Выявление тревожности, фрустрированности, агрессивности, ригидности» (ПРИЛОЖЕНИЕ № 2).

Выбор данной методики для входящего и исходящего контроля продиктован тем, что в науке психоэмоциональные состояния делятся на положительные и отрицательные. Разновидностями, или компонентами отрицательных эмоциональных состояний являются тревожность, фрустрация, страх, агрессивность, интрапсихический конфликт и др. Данный тест позволяет выявить проявления (уровни) фрустрированности ребенка, агрессивности, тревожности и ригидности.

2. С целью оценки успешности каждого занятия по коррекции психоэмоционального состояния используется методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) (ПРИЛОЖЕНИЕ № 3). Данная методика используется для определения актуального эмоционального состояния, ведущего фона настроения, а также для отслеживания взаимосвязи того или иного ведущего фона настроения с общим самочувствием и уровнем активности.

После занятий в сенсорной комнате по данным методики САН у детей оценки активности, настроения и самочувствия должны находиться примерно на одном уровне выше 4 баллов, что свидетельствует о благоприятном, отдохнувшем состоянии. Приемлемо некоторое снижение показателя активности из-за установки на отдых и расслабление и повышение показателей настроения и общего самочувствия, что может говорить о положительном воздействии коррекционной работы.

Критериями оценки эффективности занятия выделены следующие: 0-3,9 баллов – состояние ниже нормы; 4-5,5 – норма; 5,6–7 – выше нормы.

3. В качестве субъективного контроля разработана схема наблюдения за детьми, посещающими занятия в сенсорной комнате, которая позволяет получить информацию об уровне сформированности у них навыков адекватного выражения чувств и эмоций (ПРИЛОЖЕНИЕ № 4).

4. С целью итогового контроля сформированности навыков по саморегуляции психоэмоциональных состояний и умения их практического применения разработана анкета для участников занятий (ПРИЛОЖЕНИЕ № 5). При анализе анкет положительным ответам на варианты а) присваивается 3 балла, ответам б) 2 балла, а ответам в) 0 или 1 балл. Высокому уровню сформированности навыков по саморегуляции психоэмоциональных состояний и умения их практического применения соответствует сумма баллов от 11 до 15, среднему – 5-10 баллов, низкому – 0 – 4 балла.

5. С целью дифференциации и интерпретации эмоциональных состояний своих и других людей используется методика Изучение графического изображения эмоций. (ПРИЛОЖЕНИЕ № 6).

Таким образом, оценка эффективности коррекционной работы может осуществляться с помощью объективных и субъективных методов.

Оценка качества процесса психологической коррекции эмоционального состояния детей школьного возраста в условиях сенсорной комнаты

Критерии эффективности	Ожидаемый результат	Методы оценки эффективности
Уровень психоэмоционального напряжения	- Оптимизация показателей самочувствия, активности, настроения; - Оптимизация текущего эмоционального состояния	Диагностический метод: - методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности, настроения (САН); -
Уровень сформированности навыков по саморегуляции психоэмоциональных состояний	Сохранение устойчиво сформированных навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний в течении длительного времени	Анкетирование (изучение самооценки навыка саморегуляции)
Умение практического применения полученных навыков	Сформированность навыка нахождения конструктивных способов выхода из сложных ситуаций	Анализ самооценки участников психокоррекционных занятий
Показатели ситуативной тревожности, агрессивности, фрустрированности	Снижение уровня тревожности и агрессивности, фрустрированности	Диагностический метод: - методика «Выявление тревожности, фрустрированности, агрессивности»
Способность открыто и конструктивно выражать свои чувства и эмоции	Овладение навыками адекватного выражения чувств и эмоций	Метод структурированного наблюдения
Уровень восприятия графического изображения эмоций	Широта диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, интерпретация эмоциональных состояний других людей.	Диагностический метод Л.П. стрелковой изучение восприятия графического изображения эмоций.

7. Список литературы

1. Ананьев В.А. Трансово - медитативная саморегуляция. Методическое руководство. СПб, ГП «ИМАТОН», 2000.
2. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. Л., 1995.
3. Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков/ Под общей редакцией Ю.С. Шевченко. – СПб.: Речь, 2003.
4. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. СПб: Речь, 2006.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
6. Гарбузов В.И., Захаров А.И., Исаев Д.Н. Неврозы у детей и их лечение. Л., 1997.

7. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб: Речь, 2006.
8. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. Ростов н/Д: Феникс, 2006.
9. Запорожец А.В., Неверович Я.З. К вопросу о генезисе функций и структуре эмоциональных процессов у ребенка // Вопросы психологии 1974 № 4.
10. Захаров А.И. Психотерапия невротиков у детей и подростков. М., 1986.
11. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2006.
12. Коледа С.В. Моделирование бессознательного. Практическое руководство по НЛП и эриксоновскому гипнозу, адаптированное к использованию в России. М., 2005.
13. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. М.: АРКТИ, 2006.
14. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2006.
15. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии/ Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб: «Питер», 2000.
16. Программа коррекционно-развивающих занятий педагога дополнительного образования по профилактике психосоматических нарушений у младших школьников/ Авт.-сост. Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутепова. М.: РУДН, 2007, 2007.
17. Психодиагностика эмоциональной сферы личности./ Сост. Г.А. Шалимова. М.: АРКТИ, 2006.
18. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, профилактика, психофармакотерапия, психотерапия. М.: Изд-во Института психотерапии, 2000.
19. Раттер М. Помощь трудным подросткам. М., 1997.
20. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
21. Сид Р. Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. 2-е изд., исправленное – М.: Генезис, 2000.
22. Шелдон Льюис, Шейла Кей Льюис Ребенок и стресс. М.: Речь, 2003
23. Я учусь владеть собой: коррекционно – развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся классов компенсирующего обучения/ Авт.-сост. М.Н. Мясникова, В.В. Скарга. М.: РУДН, 2007.

III. ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Занятие 1

Тема: «Я управляю настроением»

Цель: знакомство участников с психологом; оборудование сенсорной комнаты; создание в группе доверительной обстановки; проведение входящего тестирования; дать представление о взаимосвязи мысли и настроения, учить детей приемам изменения своего настроения: обучение использованию «поддерживающих» высказываний; обучение приемам расслабления мышц рук и плеч; снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, шпартгалки с мыслями – помощниками на каждого ребенка, шариковые ручки по количеству участников, CD с музыкой для релаксации.

	Ход занятия
I Вводная часть панно «Звездное небо», пузырьковую колонну, зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр. Дети располагаются на стульях	Детям предлагается пройти по комнате, осмотреться. Психолог обращает внимание на оборудование: панно «Звездное небо», пузырьковую колонну, зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр. Далее психолог рассказывает о том, что на занятиях в сенсорной комнате ребята будут учиться справляться с трудностями, которые нередко возникают у школьников и портят им настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т.п. Проводиться тестирование: Методика «Выявление тревожности, фрустрированности, агрессивности», Методика оперативной оценки самочувствия, активности, настроения, изучение особенностей детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданных эмоций, изучение восприятия детьми графического изображения эмоций. (методики подбираются каждому ребенку индивидуально, учитывая психофизиологические особенности и возможности).
CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75	1. Упражнение «Ритуал приветствия» Цель: Знакомство участников группы с ритуалом приветствия, включение детей в работу. Психолог предлагает детям соединить по очереди правые руки – класть их одна на другую, называя свое имя. Дети и психолог кладут свои руки «столбиком». Когда ладошка последнего участника группы легла сверху, все хором говорят «Здравствуйте».
II Основная часть	2. Упражнение-приветствие «Давайте поздороваемся» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми кто встречается на пути. Здороваются определенным образом: 1) под звуки марша-здороваемся за руки; 2) под музыку польки здороваемся плечиками; 3) под музыку вальса здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.
	3. Беседа о настроении

CD Midori «Enticing the dream» № 89

Цель: обучение детей осознавать собственные мысли, влияющие на настроение; обучение использованию «поддерживающих высказываний».

Психолог беседует с детьми:

- Бывало ли у вас грустное настроение?
- Что вы чувствовали при этом? О чем думали?
- Нужно ли ждать когда пройдет плохое настроение?
- Что нужно делать, чтобы оно прошло?

Психолог открывает первый «правило секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем и используй мысли-помощники.

Затем ведущий приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и раздает шпаргалки, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают».

Такие мысли всегда помогут мне:

Я справлюсь
У меня получится
Я научусь
Все будет хорошо
Я не буду бояться

Такие мысли мне мешают:

Я плохой
Я не умею
Я не справлюсь
Меня обидели
Я боюсь

Каждый получает шпаргалку с двумя фразами.

Домашнее задание: с помощью друзей (родителей) собрать все мысли помощники и распределить их на те, которые создают хорошее настроение и те, которые в этом могут помешать.

4. вспомогательное упражнение аутогенной тренировки «Руки и плечи»

Цель: обучение приемам расслабления мышц рук и плеч.

Психолог открывает второй секрет хорошего настроения. Секрет в том, что можно научиться экономно расходовать свои силы. Силы нужны каждому из нас, чтобы играть. Учиться, думать, заниматься спортом. Чтобы хорошо работать, нужно хорошо отдыхать! Необходимо уметь расслабляться, в том числе уметь расслаблять свои мышцы. Когда вы напряжены, огорчены или нервничаете, некоторые мышцы вашего тела тоже напрягаются, «сковываются». Иногда мы ощущаем это напряжение в виде мышечной боли или покалывания в какой-то области тела. При расслаблении мышц улучшается настроение и состояние в целом. Расслабленный человек чувствует тепло в теле и приятную тяжесть. Каждое занятие мы будем учиться расслаблять определенные группы мышц. Сегодня начнем с мышц рук и плеч.

Дети располагаются на ковриках
Включается панно «звездное небо»,
зеркальный шар с

Каждый цикл «напряжение — расслабление» для каждой группы мышц занимает примерно 1 минуту и повторяется по 2-

мотором, прожектор
направленного света
и световой фильтр
CD № 20

3 раза. Мышцы напрягаются во время задержки дыхания после вдоха в течение 15-20 секунд, а расслабляются после выдоха на фоне произвольного дыхания в течение 40-45 секунд.

Расслабление мышц рук.

Кисти рук.

Сидя на стуле, следует немного подать туловище вперед, сделать вдох и, задержав дыхание, вытянуть обе руки перед собой. Сжав кисти в кулаки, одновременно напрячь мышцы обеих рук от плеч до кистей на 15-20 секунд вполсилы. На выдох мышцы рук расслабляются. Они свободно свешиваются вниз.

Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (бицепсы, предплечье, тыльная часть ладони, локоть, сверху и снизу запястья и пальцы). Задержите это ощущение! И расслабьтесь! Следует слегка встряхнуть расслабленные мышцы рук и постараться хорошо прочувствовать те ощущения, которые возникают при расслаблении мышц рук. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите! И расслабьтесь.

Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте ваши пальцы! Шире! Еще шире! И расслабьтесь. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях.

Плечи.

Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожиме плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно стремитесь достать до мочек ушей вершинами плеч.

Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше! Еще! Выше, чем было! Жмите! И держите! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Начали! Поднимите плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И держите. Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести и опустите плечи полностью. Дайте им расслабиться. Пусть они становятся тяжелее и тяжелее.

6. Игра «Ласковые лапки»

Цель: снижение агрессивности в поведении, развитие чувственного восприятия, способствование гармонизации отношений.

Психолог выкладывает 6-7 предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, авту и т.д. ребенку предлагается оголить руку по локоть, психолог объясняет что по руке будет ходить зверек и касаться

<p>III Заключительная часть</p> <p>Дети располагаются на стульях</p> <p>CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Оборудование: Включается факел</p>	<p>ласковыми лапками. Нужно угадать какой зверек прикасается к руке, отгадать предмет.</p> <p>7. Упражнения визуализации</p> <p>Визуализация «Зрительные образы характерного цвета» (вариативная часть для детей от 6 до 14 лет)</p> <p>Цель: мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.</p> <p>А сейчас мы с вами продолжим расслабляться и улучшать настроение, но уже с помощью зрительных образов, которые вы будете представлять. Закройте глаза и постарайтесь сконцентрироваться на моем голосе.</p> <p><i>Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Я буду произносить отдельные слова или фразы, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов.</i></p> <p>На фоне внутреннего тепла и покоя мысленно сконцентрируйте свое сознание на зрительных образах характерного цвета: <i>заснеженные горные вершины, цвет огненной лавы, синий цветок, золотые осенние пейзажи, апельсин, море и т.п.</i></p> <p>Отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный холодок.</p> <p>Сейчас я буду считать от 3 до 1. При слове “один”, вы открываете глаза, сделаете глубокий вдох и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Три, два, один ... а теперь улыбнитесь.</p> <p>Визуализация «Разгладим море» (Вариативная часть для детей от 14 до 18 лет)</p> <p>Цель: мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.</p> <p>А сейчас мы с вами продолжим расслабляться и улучшать настроение, но уже с помощью зрительного образа, который вы будете представлять. Закройте глаза и постарайтесь сконцентрироваться на моем голосе.</p> <p>Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Представьте себе какую-то ситуацию, которая заставляет вас нервничать. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле (часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной - давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте</p>
---	--

глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте себе бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Сейчас я буду считать от 3 до 1. При слове “один”, вы открываете глаза, сделаете глубокий вдох и будете чувствовать себя спокойными и отдохнувшими. Три, два, один ... а теперь улыбнитесь.

6. Упражнение «Активизирующий выход»

Цель: выход из состояния расслабления.

После процедуру расслабления необходимо вернуться к обычной деятельности, т.е. стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно с медленным глубоким вдохом, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать.

7. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи от участников группы, обеспечение возможности выразить свои чувства, возникшие в ходе занятия.

Впечатления от занятия.

Что понравилось/не понравилось?

Что сегодня узнали нового?

Для чего мы выполняли эти упражнения?

Что было выполнять труднее всего/ легче всего?

В каких ситуациях и как можно применять эти упражнения?

Опишите свое настроение, состояние при помощи трех прилагательных.

Повторное тестирование.

8. Прощание «Костер дружбы».

Цель: введение ритуала совместного завершения групповой работы, подведение итогов занятия.

Ведущий: Встаньте поближе друг к другу в круг, опуститесь на колено. Вытягивайте вперед правую руку и кладите на руки друзей. Затем то же самое сделайте и с левыми руками.

Раскачивая руки вверх-вниз дружно произносим слова: «Раз, два, три! Огонек, гори!» Далее показываем руками взметнувшиеся вверх огоньки пламени. Опускаем руки и говорим о своих ощущениях и впечатлениях, возникающих во время занятия.

«Почувствовав тепло», садимся на пяточки, одновременно кладем руки на плечи соседей и, встречаясь глазами друг с другом, дружно благодарим: «Спасибо! До свидания».

Занятие 2

Тема: «Когда мне грустно»

Цель: обучение конструктивным способам разрешения трудной ситуации, продолжать обучение приемам изменения своего настроения: продолжать обучение приемам расслабления мышц рук и шеи; развитие навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения; снятие психоэмоционального напряжения, выявление внутренних личностных ресурсов каждого участника.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, шариковые ручки по количеству участников, карандаши, фломастеры, листы А4, CD с музыкой для релаксации.

	Ход занятия
I Вводная часть CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Дети располагаются на стульях	1. Упражнение «Ритуал приветствия» Проведение тестирования. 2. Упражнение-приветствие «Давайте здороваемся» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми кто встречается на пути. Здороваются определенным образом: 1) под звуки марша-здороваемся за руки; 2) под музыку польки здороваемся плечиками; 3) под музыку вальса здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. 3. Рефлексия прошлого занятия. Обсуждение домашнего задания. Можно ли что-то сделать со своим плохим настроением? Нужно ли ждать пока плохое настроение само пройдет? Что может помочь исправить настроение? (Какие мысли нам мешают? Какие мысли всегда помогут?)
II Основная часть CD Midori «Enticing the dream» № 89 Дети располагаются на ковриках	4. Игра «Дракон» Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива. Дети становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник «голова». А последний «хвост». Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только голова сватит хвост, она становится хвостом. Игра продолжается пока каждый ребенок не побывает в двух ролях. 5. Вспомогательное упражнение аутогенной тренировки «Руки и шея» Цель: обучение приемам расслабления мышц рук и шеи. Расслабление мышц рук. <u>Кисти рук.</u> Сидя на стуле, следует немного подать туловище вперед, сделать вдох и, задержав дыхание, вытянуть обе руки перед собой. Сжав кисти в кулаки, одновременно напрячь мышцы обеих рук от плеч до кистей на 15-20 секунд вполсилы. На выдох мышцы рук расслабляются. Они свободно свешиваются вниз. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще

Включается
пузырьковая колонна
CD № 65

крепче! Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (бицепсы, предплечье, тыльная часть ладони, локоть, сверху и снизу запястья и пальцы). Задержите это ощущение! И расслабьтесь! Следует слегка встряхнуть расслабленные мышцы рук и постараться хорошо прочувствовать те ощущения, которые возникают при расслаблении мышц рук. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите! И расслабьтесь.

Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте ваши пальцы! Шире! Еще шире! И расслабьтесь. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях.

Расслабление мышц шеи

В этом упражнении необходимо напрягать мышцы шеи. Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего.

Готовы? Начали! Напрягите шею! Еще сильнее! Еще сильнее, чем раньше! Задержите! Отметьте те места, где вы чувствуете максимальное напряжение (кадык, мышцы по бокам и сзади шеи). Медленно расслабьте шею. Заметьте как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Повторим упражнение. Готовы? Начнем! ! Напрягите шею! Еще! Еще сильнее! Задержите! Расслабьтесь.

6. Упражнение «Подарим друг другу улыбку»

Цель: обучение приемам изменения своего настроения, создание позитивного эмоционального фона в группе.

Психолог задает вопрос: «Можно ли грустить, когда улыбаешься?» и предлагает, подумав о грустном, улыбнуться. В результате участники приходят к выводу: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением. Затем ведущий предлагает детям с помощью улыбки говорить мысль-помощника.

7. Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: обучение конструктивным способам разрешения трудной ситуации.

У всех из нас иногда бывает плохое, грустное настроение, когда одолевают темные мысли. В эти минуты мы можем немного пожалеть себя, но если слишком увлекаемся жалостью к себе и не можем остановиться, то это чувство начинает мешать нам. Перестать жалеть себя – это словно «выбросить» темные мысли в мусорное ведро.

Далее дети пишут на листах бумаги: «Мне плохо», «Мне жаль

Включается панно
«звездное небо»,
зеркальный шар с
мотором, прожектор
направленного света и

световой фильтр
CD № 20

себя» и пр. столько раз, сколько они смогут и захотят. Затем читают вслух и обсуждают:

- Какие это мысли?
- Нужны ли они нам?
- Помогают ли эти мысли нам жить?
- Зачем нам их хранить?

Психолог предлагает участникам скомкать листочки, порвать их со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!» и выбросить в мусорное ведро.

8. Дыхательное упражнение

Цель: развитие навыка самоконтроля.

Исходное положение: сидя на стуле или сидя на коврик «птурецки», спина прямая, кисти рук лежат удобно на коленях, или так, что соприкасаются большие и указательные пальцы.

«Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления, еще один секрет улучшения настроения. Можно закрыть глаза.

Упражнение «Горячий воздушный шар» (вариативная часть для детей от 6 до 14 лет)

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Почувствуйте как напряжение пропало и вы ощущаете себя полными энергии.

Упражнение «Воздушный шар»

(вариативная часть для детей от 14 до 18 лет)

Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте что все ваши неприятности улечиваются.

1. Представьте, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуйте, как он выходит из легких.

2. Не торопясь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

3. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

4. Сделай паузу и сосчитай до 5.

5. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представляя, что каждое легкое - надутый шарик.

6. Выдохните. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

7. Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя,

III Заключительная часть

CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75

Оборудование:
Включается факел

что каждое легкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.

8. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а все напряжение пропало».

8. Упражнения визуализации

Визуализация «Круг силы»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, выявление внутренних личностных ресурсов каждого участника.

Я хочу показать вам способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы могли обрести чувство покоя и уверенности в своих силах. Для этого расположитесь поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким, теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого цвета, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным...

Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенности в себе. Ты можешь увидеть эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет будет охранять тебя, согреет и наполнит свежими силами.

Отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный холодок.

Сейчас я буду считать от 3 до 1. При слове “один”, вы открываете глаза, сделаете глубокий вдох и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Три, два, один ... а теперь улыбнитесь.

8. Упражнение «Активизирующий выход»

релаксационно-танцевальный комплекс

1. Психолог читает текст. Дети стоят свободно.

В сказочном дворце

На высоком крыльце

Звучит грозный указ

Добрый молодец наказ:

«Кто сумеет станцевать

Так, как гусли нам велят.

Тот и будет поимогать

Нашим царством управлять.

Гусли-гусли самогуды

Распевают песни всюду.

Раз готовы вы друзья,

Танцевать нам всем пора.

2. Дети стоят танцуют руки и плечи.

Вот и музыка звучит.
А народ все ждет стоит.
Ой, пустились плечи в пляс.
Веселей, еще хоть раз!
Пальцы, локти скачут вместе, а народ стомт на месте.

3. Танцуют мышцы ног.

Ноги стали просыпаться,
Просыпаться, подниматься.
Пятки, пальцы и колени,
Заплясали как хотели.

4. Танцуют мышцы живота.

Рад живот поупражняться
Научился напрягаться.
Вдох и выдох покрутись.
Лежебока, эй проснись.

9. Рефлексия

Впечатления от занятия.

Что понравилось/не понравилось?

Что сегодня узнали нового?

Для чего мы выполняли эти упражнения?

Что было выполнять труднее всего/ легче всего?

В каких ситуациях и как можно применять эти упражнения?

Опишите свое настроение, состояние при помощи трех прилагательных.

Повторное тестирование.

10. Прощание «Костер дружбы».

Занятие 3

Тема: «Я управляю собой»

Цель: формирование навыков саморегуляции и создание позитивных установок; снятие психоэмоционального напряжения, овладение приемами расслабления. Учить детей работать с противоположными эмоциями и выражать их в импровизированных танцах.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, листы А4, шариковые ручки по количеству участников, CD с музыкой для релаксации.

	Ход занятия
I Вводная часть CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Дети располагаются на стульях	1. Упражнение «Ритуал приветствия» Проведение тестирования. Упражнение «Приветствие друг друга» Цель: развитие произвольности, самоконтроля поведения, формирование установления тактильного контакта; Дети под музыку свободно предвигаются по комнате, ладошкой дотрагиваются до ладошки своего соседа и приветствуют друг друга.
CD № 65 Включается панно «звездное небо»	2. Упражнение «Я умею ходить, как...» (вариативная часть для детей от 6 до 14 лет) Цель: развитие произвольности, самоконтроля; позволяет сплотить участников, настроить на продуктивную деятельность, создать атмосферу группового доверия и принятия. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в волшебный лес, где будем отдыхать. Путь предстоит недолгий, поэтому вам необходимо потренироваться и выполнить следующее упражнение. Дети стоят в кругу. Психолог просит детей показать друг другу, как они умеют ходить. Затем предлагает освоить особые способы хождения. В первом круге каждый походит по комнате, представив, что он сделан из железа. Во втором – сделан из пуха. В третьем круге – походить, представив себя резиновым мячиком. В четвертом – как будто они очень маленькие, размером с наперсток, им немного страшно, что их могут раздавить. В пятом дети стали очень большими, размером с дом, теперь надо ходить с осторожностью, чтобы кого-нибудь не раздавить.
II Основная часть CD Midori «Enticing the dream» № 89	Упражнение «Писатели звездных историй» (вариативная часть для детей от 14 до 18 лет) Цель: развитие коммуникации группы, сплочению участников, настройка на продуктивную деятельность, раскрепощение участников; активация воображения; мышечное расслабление. Участники располагаются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив звездного панно, и делятся на 2 команды. Каждой команде надо придумать историю о дальней планете, галактике и т.д., при этом объект заранее выбирается на проектируемом изображении.
	3. вспомогательное упражнение аутогенной тренировки «Лицо»

<p>Дети располагаются на ковриках CD № 65 Включается панно «звездное небо», пузырьковая колонна и неоновый свет</p> <p>Отключается пузырьковая колонна, включается зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр CD № 21</p>	<p>Теперь необходимо научиться расслаблять мышцы лица для того, чтобы мы могли максимально расслабиться. Цель: обучение приемам расслабления мышц лица.</p> <p><i>Расслабление мышц лица</i></p> <p>Перейдем к лицевой части.</p> <p><u>Рот.</u> Начнем со рта. Первое – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире некуда! Задержите! И расслабьтесь. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа, щеки).</p> <p>Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Задержите! И расслабьтесь.</p> <p>Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень сильно сомкните их! Еще! Сильнее! Сомкните их максимально крепко! Расслабьтесь. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа и уголки губ).</p> <p>Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните немного вперед! Еще сильнее! Задержите! И расслабьтесь. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться!</p> <p><u>Глаза.</u> Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко зажмурить глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьтесь.</p> <p>Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь.</p> <p><u>Брови.</u> Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Расслабьтесь. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (над переносицей и под каждой бровью).</p> <p>Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови! Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их! Расслабьтесь. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление.</p> <p>4. Дыхательно-релаксационные упражнения Цель: Расслабление и регулирование нервной системы.</p> <p>Теперь нам необходимо сделать наше дыхание равномерным. Давайте подышим вот так (выполняется</p>
---	--

упражнение).

Исходное положение: сидя на стуле, держите спину прямо, сбалансируйте свое тело, сядьте удобно. Ноги на полу, кисти рук лежат удобно на коленях, или так, что соприкасаются большие и указательные пальцы.

Отложите на время свои эмоции и проблемы, закройте глаза, переключите внимание на дыхание: почувствуйте, как прохладный воздух входит в ноздри на вдохе и чуть теплый на выдохе. На вдохе вы говорите слово "вдох", на выдохе "выдох" (про себя).

Дышать таким образом в течении 1 -2 минуты.

Мы полностью подготовились к отдыху. Теперь можно начинать наше волшебное путешествие в лес.

5. Упражнения визуализации

Визуализация «Путешествие в лес»

Цель: достижение ребенком ощущения безмятежности и на осознание того, что с помощью воображения он может достичь желаемого состояния. Данное упражнение снимает напряжение, успокаивает детей.

«Сегодня мы совершим маленькое путешествие. Мы будем использовать нашу фантазию и, фантазируя, создавать различные картинки в нашем воображении. Мы с вами отправимся в лес. Вы дышите спокойно и представляете себе, что идете по лесной тропинке. День прекрасный, и вас окружает сказочный лес. Светит солнце, и вы ощущаете, как оно вас греет, какое оно теплое и ласковое. Дует нежный ветерок, который вас освежает. Солнце светит сквозь листву деревьев. В воздухе стоит удивительный лесной аромат. Вы идете вперед, ощущая твердую почву и то, как под ногами шелестят листья. Тропинка выводит вас к прекрасному лесному ручью. Он дышит прохладой.

Вы сидите на камушке, он очень удобный, и глядите на воду. Она сверкает в лучах солнышка, пузырится и поет, протекая мимо вас. Вы легко можете перейти через ручеек, если захотите. Но вы продолжаете сидеть на камушке, свесив ноги в прохладную воду. Вы глубоко дышите и наслаждаетесь своим дыханием. Небо синее над вами. Все дышит миром и спокойствием. Вы видите, как листья тихо падают с деревьев в воду и плывут, переворачиваясь в потоке. Вы слышите, как поют птицы. Вам очень хорошо. Ничто вас не давит, все в жизни в порядке, и вы можете оставаться там столько, сколько захотите. (Пауза.)

Вы оборачиваетесь и видите оленя, который выходит из леса к другой стороне ручейка. Олень останавливается и оглядывается. Вы сидите тихо-тихо, наблюдая за оленем. Вам он очень нравится, и вы передаете ему свои мысли, что все в порядке и что вы его друг. Он смотрит на вас и, кажется, понимает, что может вам доверять. Он склоняет голову к ручью и пьет. Затем медленно и спокойно поворачивается и снова уходит в лес.

Вы по-прежнему сидите на камушке, наслаждаясь своим спокойным, безмятежным состоянием, лесом, ручейком,

<p>CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Оборудование: Включается факел</p>	<p>вспоминая прекрасного оленя. Вы знаете, что с вами все в порядке.</p> <p>Потом вы неторопливо встаете с камушка, возвращаетесь на лесную тропинку, которая выводит вас обратно, из леса сюда, в эту комнату. Вы ощущаете ваше тело, как вы лежите на коврикe. Вы начинаете слышать звуки в комнате.</p> <p>Отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный озноб (холодок).</p> <p>Сейчас я буду считать от 3 до 1. При “один”, вы открываете глаза, сделаете глубокий вдох, и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Три, два, раз... а теперь потянитесь и улыбнитесь всем».</p> <p>5. Упражнение «Активизирующий выход»</p> <p>6. Игра «Танцы- противоположности»</p> <p>Цель: Учить детей работать с противоположными эмоциями и выражать их в импровизированных танцах.</p> <p>Детям дается карточка с эмоциями. Веселый – грустный, жадный – щедрый, нервный – спокойный, бодрый – скучающий, сердитый – довольный и т.п.</p> <p>Дети знакомятся с карточками не показывая их остальным. Их задача, станцевать танец в котором будет изображаться противоположная эмоция. Например, один ребенок изображает грустный танец, другой веселый, затем все меняются ролями.</p> <p>7. Рефлексия</p> <p>Упражнение «Мое настроение»</p> <p>Участникам предлагается нарисовать свое настроение на данный момент. Выразить его можно с помощью символов, образов, конкретных предметов</p> <p>Опишите свое настроение.</p> <p>Впечатления от занятия.</p> <p>Что понравилось/не понравилось?</p> <p>Что сегодня узнали нового?</p> <p>Для чего мы выполняли эти упражнения?</p> <p>Что было выполнять труднее всего/ легче всего?</p> <p>В каких ситуациях и как можно применять эти упражнения?</p> <p>Опишите свое настроение, состояние при помощи трех прилагательных.</p> <p>Повторное тестирование.</p> <p>8. Прощание «Костер дружбы».</p>
--	---

Занятие 4

Тема: «Когда я злюсь»

Цель: расширить представление детей о чувствах, учить осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные реакции других людей, продолжать развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение: обучение приемам расслабления мышц ног и туловища; развитие навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения, обучение приемам, помогающим справиться с агрессией, огорчением, неприятными мыслями.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, шпаргалки со «способами помогающими победить недобрые чувства» на каждого ребенка, шариковые ручки по количеству участников, два надувных шарика, CD с музыкой для релаксации.

	Ход занятия
I Вводная часть CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Дети располагаются на стульях	1 Упражнение «Ритуал приветствия» Проведение тестирования. 2. Упражнение-приветствие «Давайте поздороваемся» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми кто встречается на пути. Здороваются определенным образом: 1) под звуки марша-здороваемся за руки; 2) под музыку польки здороваемся плечиками; 3) под музыку вальса здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.
II Основная часть CD Midori «Enticing the dream» № 89	3. Беседа о ситуациях, когда мы можем злиться Цель: обучение детей осознавать собственные эмоции и эмоции других людей, влияющие на настроение, обучение детей способам, помогающим пережить огорчение, справиться с агрессией. Дети вспоминают эпизоды из своей жизни, когда они злились, обижались: <ul style="list-style-type: none">- Вы когда-нибудь злились, обижались на кого-то?- Что чувствовали в таких ситуациях?- Почему про обиженного, разозленного человека говорят, что он «надулся»?- Как вы думаете, каждый человек может испытывать обиду и злость?- Как можно узнать об этих настроениях у других людей?- Приятно ли общаться с сердитым человеком?- С каким человеком приятно общаться?- Как можно с этими негативными чувствами справиться? Психолог надувает шарик и предлагает представить, что внутри этого шарика находятся неприятные чувства. Затем прокалывает шарик, который с шумом лопается. Ведущий обращает внимание на то, что если так выпускать свое раздражение, то можно напугать и рассердить окружающих. Психолог надувает еще один шарик и, понемногу выпуская из

него воздух, обращает внимание детей на то, что шарик становится меньше, значит и раздражение уменьшается, не причинив никому вреда.

Ведущий обсуждает с детьми способы, помогающие пережить огорчение, справиться с агрессией.

Победить недобрые чувства тебе помогут такие способы:

Медленно посчитай до 10 и обратно.

Встань под душ.

Слепи что-нибудь из пластилина.

Скомкай газету, разорви ее на множество кусков.

Изо всех сил сожми кулаки, а затем медленно разжимай их.

Маленькими глотками выпей стакан воды, сока или компота.

Потанцуй под музыку.

Побоксируй с подушкой.

Выскажи свои чувства.

Попроси о помощи.

Подумай о чем-нибудь приятном.

Используй мысли-помощники.

3. Упражнение «Врасти в землю» (Н.Л. Кряжева)

(вариативная часть для детей 6-14 лет)

Цель: обучение способу, помогающему пережить огорчение, неприятную ситуацию.

В ситуациях, когда вы на кого-нибудь сердитесь можно использовать следующий способ. Попробуйте сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожмите в кулачки, крепко стисните зубы. Вы могучие, крепкие деревья, у вас сильные корни, никакие ветры вам не страшны.

Упражнение «Где я нахожусь?»

(вариативная часть для детей 14-18 лет)

Цель: обучение способу, помогающему пережить огорчение, неприятную ситуацию.

При его выполнении необходимо сесть или лечь, приняв удобное положение, и закрыть глаза.

-Закрыв глаза, постарайтесь представить себе помещение, в котором вы находитесь. Какие предметы вас окружают? Сколько в нем окон? Где они находятся? Где находится дверь? Как они выглядят? Переводите в своем воображении внимание с одного предмета на другой.

5. Упражнение «Пресс»

Цель: нейтрализация отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности

Представить внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение можно повторить несколько раз.

6. Вспомогательное упражнение аутогенной тренировки «Ноги и туловище»

Цель: обучение приемам расслабления мышц ног и туловища.

Расслабление мышц ног

Ступни ног и икры.

Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Прежде чем начать,

<p>Дети располагаются на ковриках CD № 65 Включается панно «звездное небо», зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр CD Midori «Gentle slumber» № 90</p>	<p>поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их очень высоко! Еще! Задержите их в таком положении секунд на 15 и расслабьтесь на выдохе. Пусть они мягко упадут на пол. Где вы почувствовали напряжение? (в икрах). Давайте повторим. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко! Выше! Еще выше! Задержите их! А теперь расслабьтесь. При расслаблении почувствуйте покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. Теперь оставьте пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы! Выше! Задержите их и расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь. Вы можете почувствовать это покалывание, а возможно, ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и слабее. <u>Бедра.</u> Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. Необходимо вытянуть прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом икры не должны напрягаться. Давайте начнем! Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее, чем было! Задержите! И на выдохе расслабьтесь! Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали вы напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Прямее, чем до сих пор! Задержите! Расслабьтесь.</p>
<p>Дети располагаются на ковриках Включается музыка «Шум дождя и грозы»; Подвесной волоконно-оптический модуль «Разноцветная гроза»</p>	<p><i>Расслабление мышц туловища</i> <u>Спина.</u> Наклонитесь вперед поднимите локти и попробуйте соприкоснуться ими за спиной. Начнем! Поднимите локти! Постарайтесь их соприкоснуть! Сильнее! Еще сильнее! Задержите! И расслабьтесь. Отметьте места, где вы чувствовали максимальное напряжение (плечи и нижняя часть спины). Заметьте как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы. Повторим упражнение. Готовы? Начнем! Поднимите локти и старайтесь их соприкоснуть за спиной! Сильнее! Еще! Сильнее, чем раньше! Задержите! Расслабьтесь на выдохе. <u>Грудная клетка.</u> Делаем очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который нас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух... и</p>

расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Получилось ли у вас почувствовать напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем и оценим его, поскольку сейчас мы повторим это упражнение снова.

Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите воздух и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова.

Живот.

В этом упражнении необходимо напрячь живот, поджав его и сделав твердым, как доска.

Готовы? Начали! Напрягите живот! Еще! Еще сильнее! Задержите! И на выдохе расслабьте. Отметьте те места, где вы чувствуете максимальное напряжение (пупок и окружность около него диаметром около 10 сантиметров). Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Повторим еще раз. Начали! Напрягите сильно мышцы живота! Еще сильнее! Еще! Задержите! Расслабьтесь.

7. Дыхательно-релаксационные упражнения

Цель: Расслабление и регулирование нервной системы.

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат.

8. Упражнения визуализации

Визуализация «Гроза»

Цель: снятие эмоционального напряжения; стимулирование эмоционального воображения.

«Глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Посмотрите на то, как струятся капли дождя, сверкает молния. Вспомните о том, каким свежим становится воздух, после грозы.

Закройте глаза. Представьте, как на экране картину, что вы стоите теплым летним днем на улице, где-то гремит гроза, дует легкий приятный ветерок и начинается теплый летний дождь.

Гроза несет в себе мощь природы, представьте себе, что гроза это все ваши негативные мысли, обиды, они разряжаются светом молнии и раскатами грома, вам становится легко и хорошо.

Вы стоите под дождем, и он омывает вас, унося остатки напряжения. Вам легко и спокойно. Дождь кончается, и

<p>CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Оборудование: Включается факел</p>	<p>воздух становится свежим, он наполняет вас бодростью, ваши мысли ясные и чистые. С каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный озноб (холодок). Сейчас я буду считать от 3 до 1. При “один”, вы открываете глаза, сделаете глубокий вдох, и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Три, два, раз... а теперь потянитесь и улыбнитесь всем».</p> <p>9. Упражнение «Мочалка» Цель: выход из состояния расслабления. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. Каждый знает, для чего нужна мочалка, мы ей моемся, давайте представим, как мы моем мочалку и сделаем такое движение, попеременно меняя руки, одна рука будет мочалка, а вторая мыло. Начните растирать ладони. А теперь мы трем себе руки, плечи, затем живот и спину, ноги. Умываем лицо, слегка массируя его руками. И вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. Состояние бодрое как после душа.</p> <p>10. Рефлексия Впечатления от занятия. Что понравилось/не понравилось? Что сегодня узнали нового? Для чего мы выполняли эти упражнения? Что было выполнять труднее всего/ легче всего? В каких ситуациях и как можно применять эти упражнения? Опишите свое настроение, состояние при помощи трех прилагательных. Повторное тестирование.</p> <p>11. Прощание «Костер дружбы».</p>
---	---

Занятие 5

Тема: «Когда я боюсь»

Цель: расширить представления детей о чувствах, развитие способности понимать эмоциональные состояния другого человека; способствовать разрушению патологических стереотипов (страхов), выявление внутренних личностных ресурсов каждого участника; продолжать развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение: обучение достижению релаксационного эффекта мышц за относительно короткое время, развивать способность вызывать чувство тяжести в мышцах рук, ног; развитие навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, Листы А4, карандаши фломастеры, шариковые ручки по количеству участников, камень CD с музыкой для релаксации.

	Ход занятия
<p>I Вводная часть CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Дети располагаются на стульях</p> <p>II Основная часть</p> <p>CD № 51</p> <p>Дети располагаются на ковриках</p> <p>CD № 65 Включается панно «звездное небо», пузырьковая колонна и неоновый свет</p>	<p>1 Упражнение «Ритуал приветствия» Проведение тестирования.</p> <p>2. Рефлексия предыдущего занятия Игра «Машинки» Цель: Формирование чувства доверия к людям Под музыку дети парами двигаются по комнате. Тот кто стоит впереди «машинки», тот кто стоит сзади «шофер» и он управляет машиной, стараясь не столкнуться с другими машинами.</p> <p>3. Упражнение «Камень откровений» Цель: позволяет настроить участников на продуктивную деятельность, «ввести в тему», создать атмосферу группового доверия и принятия. Ведущий оглашает тему сегодняшнего занятия. Просит детей вспомнить эпизоды из своей жизни, когда им было особенно страшно и показывает «камень откровений». Говорит тот, у кого в руках камень. Он тяжелый, поэтому с ним можно рассказать и то, с чем особенно тяжело и страшно делиться.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как можно узнать о том, что человеку страшно? - Как можно помочь такому человеку справиться с его негативными переживаниями? <p>4. Упражнение «Победи свой страх» Цель: обучение приему, как можно справиться со своим страхом. Дети рисуют свои страхи, а затем разрывают на мелкие кусочки. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, психолог резюмирует, что их уже невозможно собрать, и они уже не имеют над нами такой силы. Можно прокомментировать дальнейший путь мусора – увезут, сожгут, а вместе с мусором сожгут и наши «страхи».</p> <p>5. Дыхательно-релаксационные упражнения «Лифт» Цель: Расслабление и регулирование нервной системы. Участники учатся выделять 3 участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуйте, как воздух начинает свой путь от подвала (живота).</p>

<p>CD Midori «Enticing the dream» № 89</p> <p>Отключается пузырьковая колонна. включается зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр</p>	<p>Снова вдохнем - воздух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохните. Вдохните еще раз и поднимите лифт на следующий этаж (грудь). Выдохните. А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуйте, как воздух наполняет голову. Когда выдохните, вы ощутите, что все напряжение и волнение вышли из тела, словно из двери лифта.</p> <p>6. Аутотренинговые упражнения Упражнение «Тяжесть» (мышцы рук и ног) Цель: развивать способность вызывать чувство тяжести в мышцах рук и ног. <u>Подготовительное упражнение</u> Упражнение «Муха в плену» Цель: достижение сильного релаксационного эффекта мышц за относительно короткое время. Участники лежат на полу. Им нужно представить себя мухой, приклеившейся к полу. Руки, ноги, плечи и голова стремятся вверх. Нужно оторваться от пола, для этого руки и ноги совершают мелкие вибрационные движения, импульс движения исходит из ступней и кистей, колени прямые. «Отклеиваться» нужно не менее 3 минут. <u>Основное упражнение</u> Все внимание на дыхании — оно ровное и спокойное. С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость. Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. Руки лежат свободно и расслабленно. С каждым выдохом руки становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой руке от плеч к кистям рук. Кисти обеих рук все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее. Кисти обеих рук совсем тяжелые. Кисти рук тяжелые, как чугунные гири. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. С каждым выдохом ступни становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой ноге, от ягодиц к ступням ног. Ступни ног все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее. Ступни левой и правой ноги совсем тяжелые. Ступни ног тяжелые, как чугунные гири. Расслабленность, покой, пассивность и созерцательность.</p> <p>7. Упражнения визуализации Визуализация «Безопасное место» Цель: снятие психоэмоционального напряжения, выявление внутренних личностных ресурсов каждого участника. А сейчас настройтесь на выполнение новой работы. Представь себе комнату, в которой тепло, радостно и совершенно безопасно. Эта комната принадлежит только тебе. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если только ты сам того не захочешь. Обрати внимание что находится в твоей комнате. Есть ли там кровать, стол, занавески, ковер? Есть ли стул? Есть ли окна? Занавески задернуты или отдернуты? Есть ли полки? Что на них? Журналы или книги?</p>
---	---

<p>III Заключительная часть</p> <p>CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75</p> <p>Оборудование: Включается факел</p>	<p>Мягкие игрушки? Игры? Комната светлая или темная? Не открывая глаз, еще раз осмотри свою безопасную, уютную комнату. Запомни ее и свое ощущение сейчас. Ты можешь возвращаться к ней, когда тебе особенно страшно. Это твое безопасное место!</p> <p>Отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный озноб (холодок).</p> <p>Сейчас я буду считать от 3 до 1. При “один”, вы открываете глаза, сделаете глубокий вдох, и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Три, два, раз... а теперь потянитесь и улыбнитесь всем.</p> <p>7. Упражнение «Активизирующий выход»</p> <p>8. Под ритмичную музыку дети совершают танцевальные движения какие хотят в течении 5 минут.</p> <p>9. Рефлексия</p> <p>Впечатления от занятия. Что понравилось/не понравилось? Что сегодня узнали нового? Для чего мы выполняли эти упражнения? Что было выполнять труднее всего/ легче всего? В каких ситуациях и как можно применять эти упражнения? Опишите свое настроение, состояние при помощи трех прилагательных. Повторное тестирование.</p> <p>10. Прощание «Костер дружбы»</p>
--	--

Занятие 6

Тема: «Я меняю ситуацию»

Цель: обучение приемам «позитивного переформирования» как способу изменения отношения к ситуации; продолжать развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение: обучение достижению релаксационного эффекта мышц за относительно короткое время, развивать способность вызывать чувство тепла в мышцах рук, ног; продолжать развивать способность вызывать чувство тяжести в мышцах рук и ног; развитие навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения. Развитие у детей мимики, пантомимики, а так же умение изобразить музыкальным инструментом различные настроения

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, Листы А4, шариковые ручки по количеству участников, плакат с изображением цветов «Даже если...», «В любом случае...», CD с музыкой для релаксации.

	Ход занятия
<p>I Вводная часть CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Дети располагаются на стульях</p> <p>II Основная часть</p>	<p>1. Упражнение «Ритуал приветствия» Проведение тестирования.</p> <p>Игра «Воздушный шарик» Цель: снять напряжение, настроить на занятие. Дети стоят в кругу. Психолог просит представить что все будут сейчас надувать шарик. Вдох, щеки раздуваются и медленно через приоткрытые губы надуваем шарик. Следите глазами за тем как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются растут узоры на нем. Дуйте осторожно чтобы шарик не лопнул а теперь покажите шарик другу, другу.</p> <p>2. Беседа о том, как можно изменить отношение к неприятной ситуации. (вариативная часть для детей 6-14 лет) Цель: обучение приемам переформирования мыслей. Ведущий говорит детям о том, что у каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго оставаться с грустными мыслями. Мы не можем изменить ситуацию, но можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Психолог напоминает детям о способе изменения своего настроения с помощью мыслей-помощников. Открывает детям еще один «секрет-правило»: «Мысли нужно выбирать как цветы – выбирай только красивые (положительные). Затем показывает два цветка, один из которых будет называться «Даже если...», а другой «В любом случае...». Приводит примеры: «Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями. Даже если папа не живет с нами, в любом случае, я могу с ним видеться, когда захочу».</p> <p>Беседа о том, как можно изменить отношение к</p>

<p>Дети располагаются на ковриках CD № 65 Включается панно «звездное небо», пузырьковая колонна и неоновый свет</p>	<p>неприятной ситуации. (вариативная часть для детей 14-18 лет) Цель: обучение приемам перестроения мыслей. Ведущий говорит подросткам о том, что у каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго оставаться с грустными мыслями. Мы не можем изменить ситуацию, но можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Ведь у всего есть две стороны медали, свои плюсы и минусы. Сейчас мы с вами сыграем в одну игру, которая называется «Это хорошо, потому что..., это плохо, потому что...» Приводятся примеры: «Сегодня теплая погода и это хорошо, потому что я могу пойти гулять» « Я могу пойти гулять и это плохо, потому что я могу из-за гуляний забыть сделать уроки» и т.д. по цепочке. 3. Упражнение «Даже если...», «В любом случае...» (Вариативная часть для детей от 6-14 лет) Цель: практическая отработка приема перестроения мыслей. Дети распределяются по парам. Первый участник произносит название первого цветка: «Даже если...», второй продолжает фразу, называя проблему: «...мне плохо, я невезучий, у меня нет папы, меня дразнят, со мной никто не дружит...», первый называет второй цветок: «В любом случае...», второй заканчивает: «...я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно». Затем участники меняются ролями. Каждая следующая группа должна предлагать новую, еще не названную проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все дети. Итог: нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает. Можно думать по-другому. Упражнение-игра «Это хорошо, потому что..., это плохо, потому что...»</p>
<p>CD Midori «Enticing the dream» № 89</p> <p>Отключается пузырьковая колонна. включается зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр</p>	<p>(Вариативная часть для детей от 14-18 лет) Цель: практическая отработка приема перестроения мыслей. Дети садятся в круг, ведущий начинает с позитивной мысли « У меня радостное настроение и это хорошо, потому что я буду бодрой и сделаю много дел» следующий участник проговаривает вторую половину предыдущей фразы и проговаривает свое объяснение, но в негативном аспекте: «я буду бодрой и сделаю много дел и это плохо, потому что завтра мне будет нечем заняться» и т.д. игра продолжается до тех пор пока не завершится 2 круга и каждый из детей проговорит фразы в обоих аспектах. Круг замыкается позитивным высказыванием. Итог: нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает. Можно думать по-другому. Домашнее задание: ведущий предлагает детям дома написать три ситуации, которые их больше всего огорчают и три фразы, которые помогут изменить к ним отношение, найти выход из</p>

<p>III Заключительная</p>	<p>сложной ситуации.</p> <p>4. Дыхательно-релаксационные упражнения: «Горячий воздушный шар» (вариативная часть для детей от 6 до 14 лет) «Воздушный шар» (вариативная часть для детей от 14 до 18 лет)</p> <p>5. Аутотренинговые упражнения Упражнение «Тепло» (мышцы рук и ног) Цель: развивать способность вызывать ощущение тепла в мышцах тела, что способствует их большему расслаблению.</p> <p>Подготовительное упражнение Упражнение «Сон» Цель: формирование установки на мгновенное расслабление без выполнения комплексов мышечной гимнастики на напряжение-расслабление. После выполнения комплекса разогревающих упражнений участникам дается команда «спать». Они резко «бросают» тела на пол и начинают глубоко дышать. Быстрый ритм дыхания задает психолог. Через 3-5 минут может наступить легкое мышечное оцепенение, участники уменьшают ритм дыхания, оно становится легким, не требующим усилий.</p> <p>Основное упражнение Все внимание на дыхании оно ровное и спокойное. С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость. Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. Руки лежат свободно и расслабленно. С каждым выдохом руки становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой руке от плеч к кистям рук. Кисти обеих рук все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее, тяжелеют и теплеют. Кисти обеих рук теплеют все больше и больше. Особенно заметно ощущается тепло в кончиках пальцев. Тепло в кончиках пальцев все заметнее. Тепло начинает пульсировать в кончиках пальцев, постепенно разливаясь по левой и правой кисти. Я абсолютно спокоен. Все тело расслаблено, спокойно отдыхает. С каждым выдохом ноги становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой ноге от ягодиц до ступней. Ступни обеих ног все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее тяжелеют и теплеют. Ступни обеих ног теплеют все больше и больше. Особенно заметно ощущается тепло в кончиках пальцев. Тепло в кончиках пальцев все заметнее. Тепло начинает пульсировать в кончиках пальцев ног, постепенно разливаясь по левой и правой стопе. Я абсолютно спокоен. Все тело расслаблено, спокойно отдыхает.</p> <p>6. Упражнения визуализации Визуализация «Горы» Цель: достижение ощущения безмятежности, осознание того,</p>
----------------------------------	--

<p>часть</p> <p>CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75</p>	<p>что с помощью воображения он может достичь желаемого состояния, снятие психоэмоционального напряжения.</p> <p>Теплый солнечный летний день. Ты сидишь на горной лужайке, покрытой зеленой мягкой травой. Твоя спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. В воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносится легкий запах цветов и нагретых за день скал. Легкий ветерок ерошит твои волосы, нежно касается лица.</p> <p>Ты оглядываешься вокруг. Со своего места ты видишь горный хребет, простирающийся вдаль, за горизонт. Солнечный луч плавно скользит вдоль склонов. Далеко впереди, почти за пределами слышимости, с каменного уступа медленно падает вода горного потока. Вокруг стоит удивительная тишина: ты слышишь лишь далекий, чуть слышный шум воды, жужжание пчелы над цветком, где-то поет одинокая птица, ветер легко шелестит травой. Ты чувствуешь каким спокойствием и безмятежностью дышит это место. Уходят заботы и тревоги, напряжение. Приятный покой охватывает тебя.</p> <p>Ты поднимаешь глаза и видишь пред собой небо, такое ясное, синее, бездонное, какое может быть только в горах. В синей вышине парит орел. Почти не шевеля могучими крыльями, он словно плывет в безграничной синеве. Ты смотришь на него и случайно ловишь его взгляд. И вот уже ты – орел, и твое тело легко и невесомо. Ты паришь в небе, оглядывая землю с высоты полета, запоминаешь каждую подробность.</p> <p>Отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный озноб (холодок).</p> <p>Сейчас я буду считать от 3 до 1. При “один”, вы открываете глаза, сделаете глубокий вдох, и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Три, два, раз... а теперь потянитесь и улыбнитесь всем.</p> <p>9. Упражнение «Активизирующий выход»</p> <p>этюды: «Воробей – сын, воробей – папа, хвастливый воробей, добрый – воробей, сердитый – воробей»</p> <p>Цель: развитие у детей мимики, пантомимики, а так же умение изобразить музыкальным инструментом различные настроения.</p> <p>Ведущий ребенок двигается изображая различные настроения, все дети смотрят какое настроение он изображает, а затем шумовыми инструментами пытаются изобразить это настроение подыгрывая ему.</p> <p>Рефлексия</p> <p>Впечатления от занятия.</p> <p>Что понравилось/не понравилось?</p> <p>Что сегодня узнали нового?</p> <p>Для чего мы выполняли эти упражнения?</p> <p>Что было выполнять труднее всего/ легче всего?</p>
---	---

	<p>В каких ситуациях и как можно применять эти упражнения? Опишите свое настроение, состояние при помощи трех прилагательных. Повторное тестирование. 10. Прощание «Костер дружбы»</p>
--	---

Занятие 7

Тема: «Я умею расслабляться»

Цель: продолжать формирование навыков саморегуляции и создание позитивных установок, овладение приемами общего мышечного и эмоционального расслабления; развитие навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения; развитие способности вызывать ощущение тепла в области солнечного сплетения.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, листы А4, карандаши, фломастеры, шариковые ручки по количеству участников, мячик, CD с музыкой для релаксации.

	Ход занятия
<p>I Вводная часть CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Дети располагаются на стульях</p> <p>II Основная часть Дети располагаются на ковриках CD № 65 Включается панно «звездное небо», пузырьковая колонна и неоновый свет</p> <p>Отключается пузырьковая колонна. включается зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр CD Midori «Enticing the dream» № 89</p>	<p>1. Упражнение «Ритуал приветствия» Проведение тестирования. Игра – разминка Спонтанное движение под музыку» Импровизация танцевальных движений с воображаемым шариком.</p> <p>2. Упражнение «Пожелания» Цель: позволяет настроить участников на продуктивную деятельность, создать атмосферу группового доверия и принятия. У психолога в руках мягкий или легкий мячик. Инструкция: «Начнем наш день с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех».</p> <p>3. Дыхательно-релаксационные упражнения Цель: Расслабление и регулирование нервной системы. В исходном положение, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат.</p> <p>4. Аутотренинговые упражнения Упражнение «Солнечное сплетение» Цель: развивать способность вызывать ощущение тепла в области «солнечного сплетения». Все внимание на дыхании оно ровное и спокойное. С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость. Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. Руки лежат свободно и расслабленно. С каждым выдохом руки становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой руке от плеч к кистям рук. Кисти обеих рук все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее, тяжелеют и теплеют. Кисти обеих рук теплеют все больше и больше. Особенно заметно ощущается тепло в кончиках пальцев. Тепло в кончиках пальцев все заметнее. Тепло</p>

начинает пульсировать в кончиках пальцев, постепенно разливаясь по левой и правой кисти. Я абсолютно спокоен. Все тело расслаблено, спокойно отдыхает.

С каждым выдохом ноги становятся все тяжелее и тяжелее. Ступни обеих ног все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее тяжелеют и теплеют. Особенно заметно ощущается тепло в кончиках пальцев. Тепло начинает пульсировать в кончиках пальцев ног, постепенно разливаясь по левой и правой стопе. Я абсолютно спокоен. Все тело расслаблено, спокойно отдыхает.

У каждого из нас посередине между пупком и нижнем краем грудины находится солнечное сплетение. В этой области располагается наша энергия. Представьте, что вы делаете глоток теплой жидкости, и тепло опускается вниз, концентрируясь в районе солнечного сплетения. Чувство тепла становится все сильнее и сильнее. Тепло приятно растекается по всему телу и пульсирует. Дыхание глубокое и ровное.

5. Упражнения визуализации

Визуализация «Солнце»

(По Р. Ассаджиоли в модификации Л. Н. Рожиной)

Цель: достижение ощущения спокойствия и безмятежности, что, в свою очередь, ведет к принятию себя и повышению уверенности в себе, обретению чувства внутренней силы.

Сегодня мы с вами совершим маленькое путешествие. Мы будем использовать нашу фантазию, чтобы создать тот мир, который мы хотим увидеть. Используйте ваше воображение и представьте себе, что вы находитесь на прекрасном морском берегу, на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает, и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете по морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь,

<p>III Заключительная часть CD № 51</p> <p>CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75</p>	<p>одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света. Отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный озноб (холодок).</p> <p>Сейчас я буду считать от 3 до 1. При “один”, вы открываете глаза, делаете глубокий вдох, и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Три, два, раз... а теперь потянитесь и улыбнитесь всем.</p> <p>6. Упражнение «Активизирующий выход»</p> <p>7. Рефлексия</p> <p>Упражнение «Двойное настроение»</p> <p>Группа разбивается на пары. Каждая пара имеет лист бумаги и карандаш. Партнеры садятся рядом, берут вместе карандаш и пробуют нарисовать свое настроение на двоих. Важно найти разумный компромисс: не «передавая» своих желаний, стараться угодить партнеру, не конфликтовать с ним.</p> <p>Трудно ли было работать в паре? Ваши настроения совпадают или различны? Впечатления от занятия. Что понравилось/не понравилось? Для чего мы выполняли эти упражнения?</p> <p>. Игра «Ласковые лапки»</p> <p>Цель: снижение агрессивности в поведении, развитие чувственного восприятия, способствование гармонизации отношений.</p> <p>Психолог выкладывает 6-7 предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, авту и т.д. ребенку предлагается оголить руку по локоть, психолог объясняет что по руке будет ходить зверек и касаться ласковыми лапками. Нужно угадать какой зверек прикасается к руке, отгадать предмет.</p> <p>Повторное тестирование.</p> <p>9. Прощание «Костер дружбы»</p>
---	---

Занятие 8

Тема: «Я люблю себя»

Цель: формирование позитивного самовосприятия, повышение уверенности в себе и в своих силах; продолжать развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение: развивать способность вызывать чувство прохлады в области лба, продолжать развивать способность вызывать ощущение тепла в области солнечного сплетения, активизация чувств, достижение сосредоточенности с помощью направленной визуализации.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, Листы А4, карандаши, фломастеры, шариковые ручки по количеству участников, CD с музыкой для релаксации.

	Ход занятия
<p>I Вводная часть CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Дети располагаются на стульях</p>	<p>1. Упражнение «Ритуал приветствия» Проведение тестирования.</p> <p>2. Упражнение «Что мне в себе нравится» Цель: формирование положительного настроения на занятие, формирование позитивного самовосприятия Участники пишут на листочках свои положительные (в одну колонку) и отрицательные (в другую колонку) качества. Затем часть листка с положительными качествами отрывается и складывается в общую кучу в центре круга. Ведущий по очереди вытаскивает эти половинки и зачитывает их. Группа должна догадаться, о ком идет речь. Обсуждение: Что вы испытывали, когда читали вашу характеристику?</p> <p>Затем дети по очереди называют свое самое отрицательное качество. Другие участники предлагают варианты ответов для чего это качество необходимо, и каким положительным качеством его можно заменить (новое положительное качество преподносится в виде подарка).</p> <p>3. Дыхательно-релаксационные упражнения «Лифт» Цель: Расслабление и регулирование нервной системы. Участники учатся выделять 3 участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуйте, как воздух начинает свой путь от подвала (живота). Снова вдохнем - воздух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохните. Вдохните еще раз и поднимите лифт на следующий этаж (грудь). Выдохните. А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуйте, как воздух наполняет голову. Когда выдохните, вы ощутите, что все напряжение и волнение вышли из тела, словно из двери лифта.</p>
<p>II Основная часть Дети располагаются на ковриках CD № 65 Включается панно «звездное небо», пузырьковая колонна и неоновый свет</p>	<p>4. Аутотренинговые упражнения Упражнение «Прохладный лоб» Цель: развивать способность вызывать чувство прохлады в области лба.</p>

<p>Отключается пузырьковая колонна. включается зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр CD Midori «Enticing the dream» № 89</p> <p>CD № 20</p>	<p>Все внимание на дыхании оно ровное и спокойное. С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость. Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. Руки лежат свободно и расслабленно. С каждым выдохом руки становятся все тяжелее и тяжелее. Кисти обеих рук все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее, тяжелеют и теплеют. Особенно заметно ощущается тепло в кончиках пальцев. Все тело расслаблено, спокойно отдыхает.</p> <p>С каждым выдохом ноги становятся все тяжелее и тяжелее. С каждым выдохом все заметнее тяжелеют и теплеют. Тепло начинает пульсировать в кончиках пальцев ног, постепенно разливаясь по левой и правой стопе. Вы абсолютно спокойны. У каждого из нас посередине между пупком и нижним краем грудины находится солнечное сплетение. В этой области располагается наша энергия. Представьте, что вы делаете глоток теплой жидкости, и тепло опускается вниз, концентрируясь в районе солнечного сплетения. Чувство тепла становится все сильнее и сильнее. Тепло приятно растекается по всему телу и пульсирует. Дыхание глубокое и ровное. А сейчас почувствуйте прохладу в области лба. Лоб становится все прохладнее. Это приятное чувство. Вы абсолютно расслаблены и спокойны.</p> <p>5. Упражнения визуализации Визуализация «Сад чувства» Цель: активизация чувств, достижение сосредоточенности, снятие эмоционального напряжения.</p> <p>Представьте, что вы входите в заброшенный сад и становитесь его садовником. Вам хочется очистить его от мокрых листьев и веток, вы берете грабли, садовые инструменты и начинаете свою работу. Вы подстригаете разросшуюся траву и срезаете старые ветви. Заглядываете в каждый уголок сада и везде наводите порядок. Сажаете новые цветы и кустарники, самые разные. Сад наполняется прекрасными звуками: вы слышите жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада, потаенный звук глубокого покоя. Этот покой обновляет ваши чувства. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; сильный, как крепкий кофе, запах земли. Воздух отдает дымком. Кто-то разжег костер. Представьте что-нибудь вкусненькое, чтобы у тебя потекли слюнки. Представляя это, опустите руки с края бревна, на котором вы сидите, коснитесь прохладной влажной земли. Вы можете навсегда остаться в этом саду, он так много дарит вам в благодарность за маленькую заботу. Все шесть чувств говорят вам, что этот сад совершенен, и вы можете прийти в него в любое время. Он цветет в вашем воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, ощущая аромат воздуха.</p> <p>Отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С</p>
---	--

<p>III Заключительная часть CD № 51</p> <p>CD Road to PARIS «It goes like a breeze» №75</p>	<p>каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный озноб (холодок).</p> <p>Сейчас я буду считать от 3 до 1. При “один”, вы открываете глаза, делаете глубокий вдох, и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Три, два, раз... а теперь потянитесь и улыбнитесь всем.</p> <p>6. Упражнение «Активизирующий выход»</p> <p>7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»</p> <p>Цель: формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.</p> <p>Дети рисуют солнце и в центре солнечного круга пишут свое имя или рисуют совою портрет. Затем рисуют лучи и вдоль них пишут свои достоинства, все хорошее, что о себе знают. Необходимо сделать установку на то. Чтобы лучей было как можно больше.</p> <p>Затем каждый по кругу говорит свое достоинство: «Я люблю себя за то, что...». Группа хором откликается: «Молодец!»</p> <p>8. Рефлексия</p> <p>Впечатления от занятия.</p> <p>Что понравилось/не понравилось?</p> <p>Что сегодня узнали нового?</p> <p>Для чего мы выполняли эти упражнения?</p> <p>Что было выполнять труднее всего/ легче всего?</p> <p>В каких ситуациях и как можно применять эти упражнения?</p> <p>Опишите свое настроение, состояние при помощи трех прилагательных.</p> <p>Повторное тестирование.</p> <p>9. Прощание «Костер дружбы»</p>
--	--

Занятие 9

Тема: «Я умею любить других»

Цель: способствовать позитивному самовосприятию и восприятию других людей; продолжать развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение: закрепление навыка психологической саморегуляции с помощью упражнений аутотренинга, закрепление навыка самоконтроля с помощью дыхательно-релаксационного упражнения, активизация чувств, достижение сосредоточенности.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, Листы А4, карандаши, фломастеры, шариковые ручки по количеству участников, CD с музыкой для релаксации, бланки с вопросами для упражнения «Я хороший друг».

	Ход занятия
I Вводная часть CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Дети располагаются на стульях	1. Упражнение «Ритуал приветствия» Проведение тестирования. 2. Упражнение «Я хороший друг» Цель: Помочь детям осознать ценность дружбы и умения ладить с людьми. Детям предлагается представить, что они дружат сами с собой. Раздаются листки со следующими вопросами: С какими проблемами ты помог бы себе справиться? Чем бы ты мог помочь? Чем с тобой было бы интересно заниматься? Чем ты можешь поделиться с собой как с другом? Я хороший друг, потому что... Итог упражнения: Мы все можем быть хорошими друзьями людям, которые нам не безразличны. Главное относиться к людям/друзьям так как к себе, если бы мы дружили сами с собой.
II Основная часть	3. Упражнение «Подарки, которые невозможно купить» (К. Фопель) Цель: Развитие навыка позитивного социального поведения. Обычно мы воспринимаем в качестве подарков только то, что можно купить в магазине. Но есть другие прекрасные и очень приятные подарки. Например, когда нам говорят ласковые слова, когда нас обнимают, когда друг рассказывает интересную историю и т.д. Можете ли вы рассказать мне, чем в последнее время радовали вас другие люди? Что они сделали для вас приятного? Вспомните «подарки», которые дарили вам близкие, друзья, одноклассники. А теперь давайте поговорим о том, чтобы вы могли сделать для других. Каким образом вы могли бы сделать приятный сюрприз своим родителям, братьям, сестрам, бабушкам и дедушкам? Каким способом вы могли бы сделать такой подарок, который нельзя купить в магазине, своим друзьям или одноклассникам? - Достаточно ли ты сам получаешь таких подарков, которые невозможно купить? - Почему подарки, которые нельзя купить, ценнее тех, что куплены в магазине? - Кому, по твоему мнению, необходимы подарки, которые нельзя купить, от тебя?
CD № 65 Включается панно «звездное небо», пузырьковая колонна	4. Дыхательно-релаксационные упражнения

<p>и неоновый свет</p> <p>Дети располагаются на ковриках</p> <p>Отключается пузырьковая колонна. включается зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр</p> <p>CD Midori «Enticing the dream» № 89</p>	<p>Цель: закрепление навыка самоконтроля</p> <p>Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко следить за своим дыханием (выдох длиннее вдоха). Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.</p> <p>5. Аутотренинговые упражнения</p> <p>Цель: Закрепление навыка психологической саморегуляции с помощью упражнений аутотренинга: «Тяжесть», «Тепло», «Солнечное сплетение», «Прохладный лоб».</p> <p>Все внимание на дыхании оно ровное и спокойное. С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость. Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. Руки лежат свободно и расслабленно. С каждым выдохом руки становятся все тяжелее и тяжелее. Кисти обеих рук все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее, тяжелеют и теплеют. Особенно заметно ощущается тепло в кончиках пальцев. Все тело расслаблено, спокойно отдыхает.</p> <p>С каждым выдохом ноги становятся все тяжелее и тяжелее. С каждым выдохом все заметнее тяжелеют и теплеют. Тепло начинает пульсировать в кончиках пальцев ног, постепенно разливаясь по левой и правой стопе. Вы абсолютно спокойны. У каждого из нас посередине между пупком и нижнем краем грудины находится солнечное сплетение. В этой области располагается наша энергия. Представьте, что вы делаете глоток теплой жидкости, и тепло опускается вниз, концентрируясь в районе солнечного сплетения. Чувство тепла становится все сильнее и сильнее. Тепло приятно растекается по всему телу и пульсирует. Дыхание глубокое и ровное. А сейчас почувствуйте прохладу в области лба. Лоб становится все прохладнее. Это приятное чувство. Вы абсолютно расслаблены и спокойны.</p> <p>6. Упражнения визуализации</p> <p>Визуализация «Раскрасить любовью»</p> <p>Цель: активизация чувств, достижение сосредоточенности, снятие эмоционального напряжения.</p> <p>Задумайтесь над тем, как вы показываете другим людям. Что вы их любите? Каким образом вы сами понимаете, что другой человек вас любит?</p> <p>А сейчас представьте себе, что ваши руки покрыты чудесным цветом любви. Определите, какой цвет вы для себя выбираете. Вспомните самого близкого для вас человека. Это может быть лучший друг или родители. «Раскрасьте» вашего близкого человека любовью, покажите, как вы его любите. Я расскажу как это можно сделать.</p> <p>Сначала приготовьте свои ладошки для «раскрашивания»: потрите их друг о друга. Почувствуйте. Как ваши ладони становятся все теплее и теплее... пока вы трете ладошки, подумайте о том, как много любви в вашем сердце...</p>
--	--

<p>III Заключительная часть</p> <p>CD № 51</p> <p>CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75</p>	<p>Ваши ладони стали теплыми, они наполнились энергией. Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их...</p> <p>Ощутите эту любовь в своих ладонях, и почувствуйте, как ладони «окрашиваются» цветом любви, добра, нежности...</p> <p>А теперь начните «раскрашивать» любовью самого близкого для вас человека. Делайте это легкими круговыми движениями рук, скользите сверху вниз по голове. Плечам, рукам, туловищу, ногам. Если вы действительно окрашиваете его любовью, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его выбранным вами цветом любви и добра.</p> <p>А теперь мысленно поменяйтесь ролями... Пусть тот человек, которого вы раскрашивали теперь раскрасит вас своей любовью.</p> <p>Отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный озноб (холодок).</p> <p>Сейчас я буду считать от 3 до 1. При “один”, вы открываете глаза, сделаете глубокий вдох, и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Три, два, раз... а теперь потянитесь и улыбнитесь всем.</p> <p>7. Упражнение «Активизирующий выход»</p> <p>8. Рефлексия</p> <p>Упражнение «Окрашенный любовью»</p> <p>Детям предлагается нарисовать близкого человека, которого они окрашивали любовью, окруженным выбранным ими цветом любви.</p> <p>Что ты чувствовал, когда «окрашивал» близкого человека любовью?</p> <p>Что ты чувствовал, когда вы поменялись местами?</p> <p>Какие нежные и ласковые мысли ты посылаешь своему близкому человеку?</p> <p>Что было для тебя трудно в этом упражнении?</p> <p>Впечатления от занятия.</p> <p>Что понравилось/не понравилось?</p> <p>Что нового узнали на занятии?</p> <p>Для чего мы выполняли эти упражнения?</p> <p>Повторное тестирование.</p> <p>9. Прощание</p> <p>Участники в кругу, берутся за руки, по очереди благодарят друг друга за что-то ценное, что было на данном занятии, передают пожатием руки доброе отношение к соседу и поддержку.</p>
--	--

Занятие 10

Тема: «У меня все получится!»

Цель: оценка эффективности проведенных занятий, обобщение полученных знаний, навыков; подведение итогов; создание позитивного настроения на будущее. Развитие у детей мимики, пантомимики, а так же умение изобразить музыкальным инструментом различные настроения.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, листы А4 и шариковые ручки по количеству участников, CD с музыкой для релаксации.

	Ход занятия
I Вводная часть CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75 Дети располагаются на стульях	1. Упражнение «Ритуал приветствия» Проведение тестирования. Упражнение «Приветствие друг друга» Цель: развитие произвольности, самоконтроля поведения, формирование установления тактильного контакта; Дети под музыку свободно продвигаются по комнате, ладошкой дотрагиваются до ладошки своего соседа и приветствуют друг друга.
II Основная часть	2. Упражнение «10 вопросов» Цель: Позволяет настроить участников на продуктивную деятельность, создать атмосферу группового доверия и принятия. Ведущий загадывает одного из участников группы. Дети могут задать ему только 10 вопросов, чтобы отгадать этого человека. Можно спрашивать о внешнем виде этого участника, о его качествах и умениях, о чертах его характера. Лишь после того, как ведущий ответит на все 10 вопросов, можно высказывать свои предположения.
Дети располагаются на ковриках	3. Упражнение «Набор умений» Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов. Психолог напоминает участникам все темы и просит назвать все, чему научились в течении занятий, рассказать друг другу о своих успехах (что стало хорошо получаться, а чему надо еще учиться).
CD № 65 Включается панно «звездное небо», зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр	4. Дыхательно-релаксационное упражнение Цель: закрепление навыка самоконтроля. Исходное положение: сидя на стуле или сидя на коврике «постурецки», спина прямая, кисти рук лежат удобно на коленях, или так, что соприкасаются большие и указательные пальцы. «Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления, еще один секрет улучшения настроения. Можно закрыть глаза. Упражнение «Горячий воздушный шар» (вариативная часть для детей от 6 до 14 лет) Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.

<p>CD Midori «Gentle slumber» № 90</p> <p>III Заключительная часть</p>	<p>Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.</p> <p>Почувствуйте как напряжение пропало и вы ощущаете себя полными энергии.</p> <p>Упражнение «Воздушный шар» (вариативная часть для детей от 14 до 18 лет)</p> <p>Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте что все ваши неприятности улечиваются.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Представьте, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуйте, как он выходит из легких. 2. Не торопясь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. 3. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. 4. Сделай паузу и сосчитай до 5. 5. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представляя, что каждое легкое - надутый шарик. 6. Выдохните. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот. 7. Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете. 8. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а все напряжение пропало». <p>этюды: «Хвастливый – мышонок, задиристый – мышонок, добрый – кот, сердитый – кот»</p> <p>Цель: развитие у детей мимики, пантомимики, а так же умение изобразить музыкальным инструментом различные настроения.</p> <p>Ведущий ребенок двигается изображая различные настроения, все дети смотрят какое настроение он изображает, а затем шумовыми инструментами пытаются изобразить это настроение подыгрывая ему.</p> <p>5. Упражнения визуализации Визуализация «У меня все получится!»</p> <p>Цель: достижение ребенком ощущения безмятежности и на осознание того, что с помощью воображения он может достичь желаемого состояния; создание позитивного настроения.</p> <p>Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы.</p>
---	--

CD Road to PARIS «It goes like a breeze» № 75

Закройте глаза и представьте, что у вас в голове находится белый экран. Пусть на нем появится то, что вы загадаете. Нарисуйте на нем свое желание в виде звезды. Первая половина звезды – то, то о чем вы мечтаете и надеетесь. Вторая – то, что вы делаете, чтобы добиться успеха.

Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете, что достигли цели и вам удалось то, о чем вы мечтали.

Мысленно порадитесь, повторяя про себя:

- Я это сделал!
- Я думал об этом!
- Моя мечта сбылась!
- Я заслужил удачу!

Уверенно произнесите: «Я смогу сделать все, что мне надо сделать!».

Отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный озноб (холодок).

Сейчас я буду считать от 3 до 1. При “один”, вы открываете глаза, делаете глубокий вдох, и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Три, два, раз... а теперь потянитесь и улыбнитесь всем».

5. Упражнение «Активизирующий выход»

Релаксационно-танцевальный комплекс

6. Психолог читает текст. Дети стоят свободно.

В сказочном дворце
На высоком крыльце
Звучит грозный указ
Добрый молодец наказ:
«Кто сумеет станцевать
Так, как гусли нам велят.
Тот и будет поимогать
Нашим царством управлять.
Гусли-гусли самогуды
Распевают песни всюду.
Раз готовы вы друзья,
Танцевать нам всем пора.

7. Дети стоят танцуют руки и плечи.

Вот и музыка звучит.
А народ все ждет стоит.
Ой, пустились плечи в пляс.
Веселей, еще хоть раз!
Пальцы, локти скачут вместе, а народ стомт на месте.

8. Танцуют мышцы ног.

Ноги стали просыпаться,
Просыпаться, подниматься.
Пятки, пальцы и колени,
Заплясали как хотели.

9. Танцуют мышцы живота.

Рад живот поупражняться

	<p>Научился напрягаться. Вдох и выдох покрутись. Лежебока, эй проснись.</p> <p>7. Рефлексия Упражнение «Последняя встреча» Цель: получение эмоциональной обратной связи от участников группы и ведущего. Все участники садятся в круг на пол. «Нужно закрыть глаза и представить, что мы встречаемся сегодня вместе в последний раз. Подумайте, что бы вы хотели сказать в группе о прошедших занятиях. Откройте глаза и скажите это». Далее дети рисуют рисунки того, что им больше всего понравилось в сенсорной комнате Проведение повторного тестирования.</p> <p>8. Прощание «Костер дружбы»</p>
--	---

Методика «Выявление тревожности, фрустрированности, агрессивности»

При необходимости контроля за состоянием тревожности, фрустрированности, агрессивности и шире – за состоянием психодинамики личности, изменяющимся в ходе исследования, а также при необходимости подобного контроля в пилотажных исследованиях применяется сокращенный вариант определения ситуативной тревожности, фрустрированности, агрессивности.

Инструкция: Зачеркните цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент.

Обработка данных: По каждому свойству итоговая сумма баллов умножается на 2. Максимальное число баллов по каждому свойству – 80. Градации низкого, среднего и высокого являются соответственно: (20-30); (31-45); (46 и выше).

Типовая карта методики «ТФА»

Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

Инструкция: Зачеркните цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент:

№	Психическое состояние	Баллы			
		1	2	3	4
1	Не чувствую в себе уверенности	1	2	3	4
2	Часто из-за пустяков краснею	1	2	3	4
3	Мой сон беспокоен	1	2	3	4
4	Легко впадаю в уныние	1	2	3	4
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях	1	2	3	4
6	Меня пугают трудности	1	2	3	4
7	Люблю копаться в своих недостатках	1	2	3	4
8	Меня легко убедить	1	2	3	4
9	Я мнительный	1	2	3	4
10	Я с трудом переношу время ожидания	1	2	3	4
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход	1	2	3	4
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом	1	2	3	4
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя	1	2	3	4
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат	1	2	3	4
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной	1	2	3	4
16	Я нередко чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния	1	2	3	4
18	Я чувствую растерянность перед трудностями	1	2	3	4
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели	1	2	3	4
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми	1	2	3	4

21	Оставляю за собой последнее слово	1	2	3	4
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника	1	2	3	4
23	Меня легко рассердить	1	2	3	4
24	Люблю делать замечания другим	1	2	3	4
25	Хочу быть авторитетом для других	1	2	3	4
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего	1	2	3	4
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю	1	2	3	4
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться	1	2	3	4
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция	1	2	3	4
30	Я мстителен	1	2	3	4
31	Мне трудно менять привычки	1	2	3	4
32	Нелегко переключать внимание	1	2	3	4
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому	1	2	3	4
34	Меня трудно переубедить	1	2	3	4
35	Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться	1	2	3	4
36	Нелегко сближаюсь с людьми	1	2	3	4
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана	1	2	3	4
38	Нередко я проявляю упрямство	1	2	3	4
39	Неохотно иду на риск	1	2	3	4
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня	1	2	3	4

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Обработка данных: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН

Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики

Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый

Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Анкета участника занятий, проводимых в сенсорной комнате

ФИО _____
 Возраст _____ Дата _____

1. Удалось ли Вам освоить за время посещения сенсорной комнаты следующие методы:

Варианты ответа	Метод медитации	Метод аутогенной тренировки	Дыхательные упражнения
а) получались все упражнения			
б) возникали трудности, но освоил все упражнения			
в) все освоить не удалось			

2. Удастся ли Вам повторять упражнения дома:

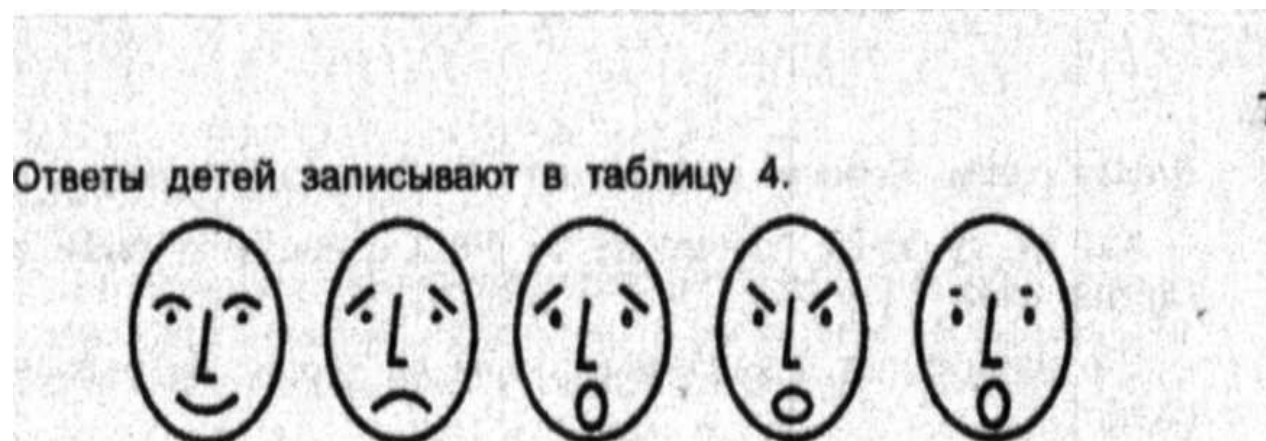
- а) да;
- б) не всегда;
- в) почти не удастся.

3. Использовали ли Вы навыки (мысли-помощники, способы, помогающие победить недобрые чувства, прием «Даже если...», «В любом случае» и др.), полученные на занятиях в сложных жизненных ситуациях:

- а) да;
- б) некоторые применяю;
- в) нет.

Методика изучения восприятия детьми графического изображения эмоций.

Ребенку предлагаются карточки с графическим изображением радости, горя, страха, гнева, удивления. Предъявляют по одной с вопросом «какая это эмоция?» ответы записывают в таблицу.



Ф.И. ребенка	Радость	Грусть	Страх	Гнев	Удивление