Цикл занятий «Колыбель добра»

Цикл занятий в тёмной сенсорной комнате направлен на психокоррекционную работу с детьми и подростками подвергшимся насилию, имеющих эмоциональные нарушения, вследствие различных травмирующих ситуаций, с девиантным поведением, безнадзорными детьми.

Вследствие перечисленных причин у детей могут возникнуть склонность к разрушительным действиям, агрессивность, резкие и немотивированные колебания настроения, чрезмерная робость, застенчивость, ранимость или повышенная обидчивость. В спокойной доверительной обстановке сенсорной комнаты у таких детей создаётся ощущение защищённости, спокойствия, уверенности в себе.

Многие дети, подвергшиеся насилию, сталкиваются с трудностями выражения своих чувств словами или действиями. Иногда скрытые чувства и потребности выражаются в недифференцированной агрессии, которую ребенок не может осознать и выразить словами. Наилучшим способом отреагирования амбивалентных чувств является деятельность, естественная для ребенка, — рисование, игра. У детей это происходит чаще всего в ходе отыгрывания травматических ситуаций психодраматически с эмоциональным отреагированием. Поэтому **основными методами работы данного цикла занятий** являются рациональная терапия в совокупности с психоэмоциональной разгрузкой, сказкотерапия, арт-терапия, игротерапия, движение, танцы, телесно-ориентированные техники

После отреагирования травматического опыта или позитивной переориентации основной проблемы у ребенка освобождается достаточно сил, которые следует направлять на повышение самооценки, формирование доверия к себе, уверенности в своих силах и формирование новых способов поведения и решения конфликтов, выработки активного участия в борьбе со злом, уверенности в том, что защитники есть, но он сам может выработать и отработать те модели поведения, которые ему необходимы.

Цель: Снижение проявлений посттравматического синдрома, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- Восстановление эмоционального комфорта, снятие тревоги;
- Создание чувства безопасности, защищённости;
- Достижение релаксирующего эффекта;
- Возвращение способности ощущать своё тело;
- Восстановление тактильной чувствительности;
- Развитие позитивного общения и взаимодействия с другими детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы доверия ребёнка к психологу и предстоящим занятиям.

Форма работы: занятия с элементами тренинга. Занятия могут проводиться индивидуально и в микро-группах по 4-5 человек.

Составители: педагоги-психологи КГБУСО «Спасский СРЦН»
Туз Елена Анатольевна, Остапенко Елена Владимировна.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Цели занятия	Используемые упражнения
1.	«Удивительный знакомый мир»	Познакомить детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты, сформировать заинтересованность к работе с оборудованием, установить доверие между психологом и детьми; развивать коммуникативные навыки	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Игра «Приветствие» 3.Упражнение волшебный фонтан 4.Упражнение «Ветер» 5.Знакомство с «пузырьковой колонной» 6.Игра «Поймай солнечного зайчика» 7.Упражнение на расслабление «Летняя ночь» 8.Завершающая часть (ритуал прощания) Прощание с весёлыми шариками.
2.	«Волшебство сенсорной комнаты»	Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия; активизация различных функций центральной нервной системы за счет обогащенной мультисенсорной средой.; формирование коммуникативных навыков, координации движений	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение «Четыре дороги» 3.Игра в сухом бассейне « Море шариков» 4.Игра « Осьминожки» 5.Упражнение «Золотые рыбки» 6.Упражнение «Осуществление любых желаний» 7.Упражнение « Пузырек воздуха» 8.Завершающая часть Игра «Волшебный мешочек»
3.	«Мир вокруг нас»	Развитие у детей все сенсорные каналов восприятия и органов чувств; развитие общей, мелкой моторики, речи, внимания, мышления, памяти, социальных навыков: умения работать в парах, группе, договариваться, учитывать мнения товарищей; воспитание интереса к совместной игре, чувства коллективизма, эмпатическх чувств, желания оказывать друг другу эмоциональную поддержку; снятие эмоционального напряжения.	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Игра «Волшебный мячик» 3.Упражнение «Солнечные лучики» 4.Игра «Волшебная дорожка» 5.Игра «Цветная полянка» (сухой бассейн) 6.Релаксация (расслабление) 7.Завершающая часть: ритуал прощания
4.	«Я не такой как все»	Коррекция самооценки, устранение чувства неполноценности, зажа-тости, скованности, формирование позитивного отношения к своему	1.Приветствие Игра «Волшебные очки» 2.Работа со сказкой 3.Упражнение «Шаг в

		«Я», снятие психо-эмоционального напряжения, гармонизация внутреннего состояния.	уверенность» 4.Упражнение «В лабиринтах своего внутреннего мира». 5.Упражнение на релаксацию «Корешки» 6.Завершающая часть (ритуал прощания) Упражнение «Я не такой как все…»
5.	«Путешествие на облаке»	Гармонизация эмоционального состояния ребёнка; содействие снижению невербальной агрессии.	1.Водная часть (игровой разогрев) Игра «Громко-тихо» 2.Упражнение «Облако» 3.Упражнение «Перекрёстные шаги» 4.Упражнение «Букет» (ароматерапия) 5.Упражнение «Ласковый мелок» 6.Упражнение «Пройди через лес» 7.Упражнение «Мой хороший» 8.Упражнение «Сон» 9.Завершающая часть: ритуал прощания
6.	«Волшебная лента»	Снятие психоэмоционального напряжения; коррекция негативных поведенческих переживаний; развитие навыков бесконфликтного общения.	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение «Окно в другое измерение». 3.Работа со сказкой: «Голубая лента» 4.Игра «Волшебный круг» 5.Упражнение «Ветер» 6.Упражнение «Отдых на море» 7.Завершающая часть (ритуал прощания
7.	«Каменная страна»	Формирование адекватного телесного выражения различных эмоциональных состояний; коррекция негативных поведенческих переживаний; снятие психомышечного напряжения.	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Работа с камнем (тактильная чувствительность) 3.Упражнение «Камень – верёвка» 4.Игра «Волшебные руки» 5.Рисуночная игра «Самоцветы» 6.Завершающая часть: ритуал прощания Упражнение «Солнечные лучики»
8.	«Путешествие на Голубую Звезду»	Нейтрализация тревоги; помощь в освоении навыков релаксации, в преодолении трудностей общения со сверстниками, страха общения, неумения устанавливать контакты, зажатости, скованности;	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение на напряжение-расслабление «Голубая звезда» 3.Работа со сказкой: «Сказка про Енота»

		достижение психофизического покоя; тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации; отработка механизмов саморегуляции.	4.Упражнение «Я самый…» 5.Игра «Сосед» 6.Завершающая часть (ритуал прощания
9.	«В пещере страхов»	Снижение нервно-психического напряжения; проработка и вербализация страхов и их причины; знакомство со способами преодоления тревожности	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение «Я так боюсь, а многие этого не боятся» 3.Упражнение «Страшилки» 4.Упражнение «Я думаю, что причиной моего страха является…» 5.Упражнение «Надувная кукла» 6.Завершающая часть (ритуал прощания
10.	«Сквозь звёзды»	Снятие эмоционального напряжения, дать детям возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги, развитие воображения.	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение «Звездная прогулка» 3.Упражнение Планета «Рвакля» 4.Упражнение «Веселая планета» 5.«Космический сон» (упражнение на расслабление). 6.Завершающая часть: ритуал прощания Упражнение «Солнечные лучики»
11.	«Мои уникальные качества»	Устранение чувства неполноценности, ощущения собственной "незначительности"; проработка страха неудачи, неуверенности в себе, преодоление состояния тревожности; развитие умения оказывать поддержку, воспитание чувства единения, развитие внимания.	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение на мячах- гигантах «Отдых на мячах» 3.Упражнение «Хлопки» 4.Работа со сказкой «Байка про Егора-мухомора, девочку Машу, Серого Волка, лосей и мимолетную Бабушку» 5.Рисуночное упражнение «Моя ладошка» 6.Завершающая часть: ритуал прощания
12.	«Я не один»	Выражение эмоциональной поддержки; преодоление психомышечного и психоэмоционального напряжения; саморегуляция психического состояния; развитие творческого мышления, воображения.	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение «Поддержи меня» 3.Упражнение «Танец звёздочек» 4.Упражнение на расслабление «Маленькое пёрышко»» 5.Завершающая часть: ритуал прощания

13	«Опыт собственной телесности»	Восстановление эмоционального комфорта, снятие тревоги; создание чувства безопасности, защищённости; возвращение способности ощущать своё тело; осознать тело как хрустальный и таинственный сосуд «Я», имеющий собственную жизнь, желания, законы, научить уважать жизнь своего тела, подружиться со своим телом; достижение релаксирующего эффекта	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение «Напряжение» 3.Упражнение «Танец на полу» 4.Техника «Опыт собственной телесности» 5.Упражнение «Рисуем эмоции» 6.Завершающая часть: ритуал прощания
14	«Маленькие рыбки»	Преодоление трудностей в общении со сверстниками, чувство неполноценности, одиночества, неуверенности в себе; создание чувства безопасности, эмоционального комфорта, снятие тревоги.	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2. «Пузырьковая колона» 3. Работа со сказкой: Сказка о маленькой одинокой Рыбке и об огромном синем Море 4. Ритуал прощания
15.	«Полотно счастья» (заключи-тельное)	Формирование адекватной самооценки; воспитание доброжелательного отношения к сверстникам и окружающим; развитие воображения; снятие психоэмоционального напряжения.	1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Игра «Полотно счастья» 3.Работа с «полотном счастья» 4.Упражнение «Путешествие» (расслабление) 5.Завершающая часть (игровая релаксация): ритуал прощания

ПРИЛОЖЕНИЕ

Занятие №1

«УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЗНАКОМЫЙ МИР»

Цели:
- познакомить детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты, сформировать заинтересованность к работе с оборудованием, установить доверие между психологом и детьми.
- развивать коммуникативные навыки;

Материалы и оборудование: сухой бассейн; волшебная нить с контроллером; пузырьковая колонна; напольный фиброптический модуль «Волшебный фонтан»; проектор направленного света; зеркальный шар; фиброптический занавес с источником света, музыкальные диски со звуками природы, создающие легкую радостную атмосферу.

Содержание занятия

1. **Вводная часть (игровой разогрев)**

«Сегодня мы узнаем, что наш знакомый, привычный мир может быть удивительным и волшебным. В этой таинственной комнате привычные вещи становятся совсем другими. Здесь можно спрятаться в радугу (сухой душ), играть со звездным светом (фиброоптические волокна), наблюдать за жителями подводного царства (пузырьковая колонна), сидеть на облаках (пуфики-кресло), лежать на мягкой земле (напольные маты) и плавать в шариках (сухой бассейн). Но самое интересное это то, что вещи в нашей комнате могут меняться».

(Показывая детям оборудование, психолог подводит их к каждому из них и предлагает его опробовать. Главное, создать атмосферу доверия и ощущения безопасности в сенсорной комнате. Во время занятия звучит музыка, создающая расслабляющую атмосферу.)

Игра «Приветствие»:

На дне сухого бассейна лежит волшебная нить с контроллером, подсвечивая шарики – весёлки в нём.

- Ребята, в этом бассейне живут весёлые шарики, они улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помашите рукой и скажите: «Здравствуйте!»
- Наши весёлки хотят познакомить нас с правилами поведения в волшебной комнате.

Психолог берёт по одному шарику из бассейна и от его имени сообщает правило.

1. В этой комнате все внимательно слушают и не обижают друг друга.
2.

- А теперь мы с вами отправимся в путешествие… Начнется оно вот с этого водопада. (*напольный фиброптический модуль «Волшебный фонтан»*). Подойдите к нему поближе и послушайте, как журчит вода, сбегает по уступам горы. (*Слушают шум воды*.)

Дети стоят возле фонтана

- «Ты стоишь возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Тебе дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Ты стоишь под этим водопадом и чувствуешь, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по твоим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза — поглаживание ребенка). А нежный свет течет дальше по груди ... по животу... Пусть свет гладит твои ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и ты чувствуешь, как тело становится мягче. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все

твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом ты все сильнее расслабляешься. Волшебный водопад наполнил тебя свежими силами и энергией».
Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. (*Дети перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.)*

- А какие маленькие яркие птички живут в нашем лесу, как звонко они щебечут! (Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

Упражнение «Ветер» *(Звучит аудиозапись «Шум ветра»)* Если вдруг во время наших путешествий вам захочется уединиться, побыть одному, вы можете сказать: «Я в убежище», - или молча спрятаться за этими радужными лентами. (*Подвести к сухому душу, дать возможность постоять внутри него, потрогать ленты руками, подуть на них)*

Ребята, в нашем лесу поднимается сильный ветер. Давайте покажем, каким сильным он бывает. Нам нужно встать вокруг «сухого дождика» и дуть на ленточки со всей силы.
Дети подходят к «сухому дождю» и со всей силы дуют на ленточки. Упражнение выполняется в течение 1-2 минут.

- Теперь нам нужно успокоить ветер. Возьмём понравившуюся ленточку и погладим её пальчиками тихо и спокойно.

Знакомство с «пузырьковой колонной»

Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная лампа! Называется она пузырьковая колонна или аквалампа – значит, водяная лампа. А что же там плавает?

- Какого цвета шарики или рыбки?

(Предлагает каждому понаблюдать за шариком определенного цвета.)

- Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды вам нравиться больше?
- Приложите ладошки правой руки к стеклу. Что чувствуют ваши ладошки? *(Дети говорят о своих ощущениях.)*
- Наше путешествие по волшебному лесу продолжается. *(Включается зеркальный шар с направленным на него световым лучом).* Посмотрите, какое яркое солнышко дарит нам свои лучики. А каждый лучик превращается в солнечного зайчика. Они предлагают поиграть с ними.

Игра «Поймай солнечного зайчика»

- Целый день мы путешествовали с вами по волшебному лесу!

Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней *(мягкое напольное покрытие*). *(Звучит релаксационная музыка.)*

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. *(Включает настенное интерактивное панно «Звёздное небо»)*

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

Дышится легко и свободно.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Дышится легко, ровно, глубоко.

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

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать! Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

3.Завершающая часть (ритуал прощания)

Занятие 2

«ВОЛШЕБСТВО СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ»

Цели: снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия; активизация различных функций центральной нервной системы за счет обогащенной мультисенсорной среды.; формирование коммуникативных навыков, координации движений

Материалы и оборудование: сухой бассейн, воздушно-пузырьковая колонна, шарф, подушечки с различными наполнителями, зеркальный шар

Содержание занятия

Вводная часть (игровой разогрев)

Психолог: Здравствуйте ребята, сегодня мы с вами отправляемся в сказочное увлекательное путешествие, но прежде чем мы отправимся, давайте поприветствуем, друг друга так, словно капает дождик. Рассаживаемся в круг, кладем руки на коленки соседа, хлопаем по коленкам сначала один раз потом два, затем три раза.

(В этом упражнении необходимым условием является стремление к групповой сплоченности.)

2.Рабочая часть (игротерапевтическая)

Психолог: Далеко-далеко, где-то в море - океане есть Чудо – остров. Окружен этот остров скалами прибрежными. Да и путь к нему не легкий. Не ищите этот остров на карте, все равно не найдете, потому что этот остров сказочный. Все на нем необыкновенно. Нам предстоит интересное путешествие, полное приключений и препятствий.

Упражнение «Четыре дороги»

Психолог демонстрирует четыре дороги и рассказывает о каждой из них.

«Каждая из четырех дорог приведет вас к острову. Все дороги волшебные все они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.

Первая дорога — самая легкая, ровная и гладкая *(на пол кладется шарф или аналогичный кусок ткани).*

Вторая дорога труднее: вы должны пройти по мостику очень аккуратно, расставив руки в стороны и при этом сохранять равновесие *(расстилается ребристый мостик)*

Третья дорога еще труднее: она состоит из 7 кочек, вы должны наступать не на каждую кочку, а через один *(дорожка с 7 наполнителями)* Эта дорога дает идущему по ней больше волшебной силы, чем первая.

Четвертая дорога — самая трудная. Сначала вы должны пройти по морским камням, затем по следам, но наступая на каждый след вы называете что может быть такого цвета *(дорожка с яркими следами)*. Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две.

Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, чувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой.

Дети по очереди идут по выбранной дороге, а психолог отмечает для себя, кто какой путь избрал.

Психолог: Ребята, а теперь посмотрите какое на острове прекрасное море, море шариков.

Игра в сухом бассейне « Море шариков»

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (животе). Дети имитируют соответствующие движения - плавание.

Игра « Осьминожки»
Детям предлагают представить, что их руки превратились в морских обитателей осьминожек. Правая рука, осторожно передвигая свои щупальца - пальцы, путешествует по морскому дну в сухом бассейне. Навстречу движется осьминог – левая рука. Увидели друг друга, замерли, потом стали вместе обследовать морское дно.

Упражнение «Золотые рыбки»
Психолог: Ребята, у жителей острова живут золотые рыбки вот в таком дворце *(включается «пузырьковая колонна»*) и умеют они исполнять желания. Посмотрим на рыбок?
(Дети наблюдают за рыбками, считают их, называют цвета, руками проводят по «пузырьковой колонне», описывают свои тактильные ощущения.)

Упражнение « Осуществление любых желаний»
— Представьте, что вы стали золотой рыбкой. Для вас нет ничего невозможного. Вы можете осуществить любое желание, сотворить любое чудо. Подумайте, что бы вы сделали, если бы были золотой рыбкой? Кто готов?
(Психолог передает ребенку золотую рыбку из бумаги, и тот начинает говорить. Потом рыбка переходит к следующему ребенку, и т. д.)

Упражнение « Пузырек воздуха»
Психолог: Ребята посмотрите, какие тут пузырьки… Давайте представим себя пузырьком воздуха, невесомым, воздушным и легким. Дети ходят на носочках очень тихо, легко и мягко. *(Играет релаксационная музыка, включается зеркальный шар)*

Игра «Волшебный мешочек»
Дети сидят в кругу, глазки закрыты, достают из мешочка называемые психологом предметы.
Психолог: Вот и закончилось наше путешествие по Чудо-острову. Вам понравилось? Что нового узнали вы сегодня ? *(Ответы детей)*

Прощание с весёлыми шариками. - Ребята, расскажите весёлым шарикам, что вам больше всего понравилось в нашей комнате, давайте улыбнемся им и попрощаемся: «До свидания!»
Вспоминайте наших удивительный мир и улыбайтесь, - и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие 3

«МИР ВОКРУГ НАС»

Цели: развивать у детей все сенсорные каналы восприятия и органы чувств; развивать общую, мелкую моторику, речь, внимание, мышление, память, социальные навыки: умение работать в парах, группе, договариваться, учитывать мнения товарищей; воспитывать интерес к совместной игре, чувства коллективизма, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную поддержку; снятие эмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: сенсорная дорожка (с наполнителями), аудиозапись со спокойной музыкой, цветные полоски (семь штук), нарисованное солнце, сухой бассейн с разноцветными шариками (зеленые, красные, белые, синие), мячик в форме смайлика с наполнителем для развития моторики руки, мягкое напольное покрытие.

Содержание занятия

1. Вводная часть (игровой разогрев)

Психолог показывает мячик смайлик.

-Ребята, посмотрите, к нам сегодня в гости пришел необычный человечек, посмотрите, какой он веселый, яркий…какая красивая улыбка на его лице. Только наш гость не представился, то есть не сказал, как его зовут, откуда он пришел к нам, единственное, что он нам сказал, это то, что у него ВСЕГДА прекрасное настроение. Ребята, я передаю вам нашего гостя взять в руки, вы должны придумать ему имя, рассказать, откуда он пришел к нам, и как ему удается все время быть в хорошем настроении? Итак, все по очереди рассказываем о таинственном госте!

-А теперь мы с нашим гостем отправимся в путешествие...В «Мир вокруг нас». Это мир, который мы можем увидеть, услышать, ощутить, почувствовать, а также рассказать обо всём этом другим людям.

2.Рабочая часть (игротерапевтическая)

-Ребята, представьте себе, что у вас грустное настроение. Какое у вас при этом выражение лица? Покажите.

Игра «Волшебный мячик»

-Если у нас будет хорошее настроение, мы очень понравимся нашему таинственному другу. Давайте попробуем поднять друг другу настроение, а поможет нам в этом волшебный мячик. Передавая мячик по кругу вы должны сказать другу что-то приятное, о том что в товарище тебе нравится. Говорить будем по очереди, я начну, а вы продолжите.

-Ваня, ты добрый и заботливый...(*дети говорят о друзьях что-нибудь хорошее*).

-Ну что, приятно было услышать от друзей хорошие слова? Какое теперь настроение? (*дети перечисляют: весёлое, бодрое, радостное,солнечное*).

Упражнение «Солнечные лучики»

-От ваших добрых слов проснулось солнышко (*психолог показывает детям нарисованное солнце, но без лучей*). Но посмотрите, солнышко засияет только тогда, когда у него появятся разноцветные лучи. Лучи должны располагаться вокруг центра солнца в порядке следования цветов радуги. Вспомните и назовите по очереди эти цвета. Но обязательно запомните, кто какой цвет назовёт, тот такого же цвета будет потом выкладывать ряд вот из этих цветных полосок (*психолог берёт и ставит на стол поднос, на котором лежат цветные полоски-лучи. (Дети называют цвета радуги по порядку.)*

-Правильно. Молодцы, красивые у вас получились солнечные лучики!!!

Игра «Волшебная дорожка»
-Солнце улыбается, путешествие продолжается! Мне кажется, даже жарко стало... Я предлагаю вам продолжить наш путь вот по этой «волшебной дорожке» *(ходьба по сенсорным напольным дорожкам)*. Идти надо не спеша друг за другом под музыку. Иногда я буду хлопать в ладоши вы останавливаетесь, и рассказываете о том, что чувствуют ваши ножки.

Игра «Цветная полянка» (сухой бассейн)
- Ребята, пройдемте к полянке, посмотрите как много ярких цветочков здесь. Скажи какие цветочки вы знаете, и какого они цвета? *(дети называют названия цветов*). Теперь по двое располагаемся на лугу и когда я говорю василек либо колокольчик вы берете в руки синие шарики, когда говорю одуванчик-белые, ромашка или мать-и-мачеха - желтые, земляника – красные, трава - зеленые.

Релаксация (расслабление)
-А теперь пришло время отдыхать и слушать сказку, закройте глазки (*дети располагаются на мягком покрытии)*.
Представь себе, как на рассвете, пока все ещё спят, ты заходишь в пробудившийся ото сна лес. На листьях деревьев, под солнечными лучами, переливаясь всеми цветами радуги, сверкают капельки прошедшего ночью дождя. Ты вдыхаешь свежий утренний воздух, шелковая трава нежно щекочет твои ноги, ветви деревьев приветствуют тебя своим тихим шелестом. Поют птицы. На поляне, краснеет земляника. Ты срываешь сочные спелые яблоки и ощущаешь во рту их сладость. Из под куста выглядывает ежик. Он касается своим влажным носом твоей руки и убегает. А ты идешь дальше. Выйдя из леса, видишь огромное прозрачное озеро. Ложишься на песчаный берег и смотришь в чистое небо. Шум волн действует успокаивающе. Тебе легко и спокойно. А вот пролетает стая птиц. Ты наблюдаешь за их полетом и медленно и плавно сам отрываешься от земли, поднимаешься над озером и летишь, словно птица, переставая ощущать свое тело. Оно такое легкое, как облака. Движения твои легки и свободны. Ты паришь и наблюдаешь необыкновенную красоту, которую невозможно увидеть с земли. Сквозь кристальную гладь озера виден волнистый песок с гладкими камешками и ракушками... Ты испытываешь необъяснимое чувство, которое делает тебя богаче, начинаются открываться новые ощущения, от которых становится легко и хорошо. Всё, что тревожило тебя раньше уходит, уступая место теплу и доброте солнечного утра. Ты опускаешься на волну и она покачивает тебя будто бумажный кораблик. Облака, птицы, солнечные лучи - все улыбаются вокруг, даря эти улыбки тебе. Ты плывешь к берегу, поднимаешь со дна камешек на память о том мире, в котором сейчас находишься. Мире тепла, доброты и любви. Возьми его с собой и вместе с этим камешком с тобой всегда будет то, что ты увидел и почувствовал.

3.Завершающая часть: ритуал прощания

-Итак... Наше путешествие подходит к концу... Вам оно понравилось???
-Давайте все вместе сядем на ковре в большой круг. Вспомним названия игр, которые вам запомнились. Вспомните сказку, где вы побывали? Ребята, вы сегодня в путешествии были полны сил, энергии, проявили себя дружными детьми, много узнали нового. Постарайтесь сохранить все эти ощущения и качества не только на сегодня, но и навсегда!!! Наше путешествие в «МИР ВОКРУГ НАС» закончилось.

-Улыбнитесь нашему гостю и попрощайтесь с ним: «До свидания!!!».

Занятие 4

«Я НЕ ТАКОЙ КАК ВСЕ»
(Занятие для индивидуальной работы)

Цель: коррекция самооценки, устранение чувства неполноценности, зажатости, скованности, формирование позитивного отношения к своему «Я», снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация внутреннего состояния.

Материалы и оборудование: зеркальный шар с направленным на него источником света, фиброптический занавес с источником света, пучок фиброптических волокон с боковым свечением, «сухой душ», очки из картона, карточки с позитивными установками.

Содержание занятия

Вводная часть (игровой разогрев)

(общий световой фон – зеркальный шар с направленным на него лучом света)

Приветствие

Игра «Волшебные очки»

Психолог Жил-был один волшебник, который изобрёл удивительные очки. Через них можно было увидеть только радостные события. Мне хочется, чтобы мы с тобой примерили эти очки и рассказали о самом радостном событии в своей жизни. *(Первым надевает очки психолог)*

После тога, как ребёнок выскажется, психолог снова одевает очки.

Какую интересную историю показали мне волшебные очки. Послушай.

2.Рабочая часть (работа со сказкой)

Терапевтическая сказка: «На маленькой полянке»

На опушке большого леса была маленькая полянка. Днем солнышко освещало ее и согревало обитателей полянки, ночью призрачный свет луны падал на нее, а пушистый туман окутывал ее, спасая от холода. Все обитатели этой полянки очень любили свой зеленый островок, который затерялся среди темного густого леса.

На этой полянке жили по соседству множество зверей и птиц. А на самой окраине жила мышиная семья. В этой семье был очень маленький, совсем крохотный Мышонок, который еще ни разу не выходил из дома один, без мамы.

И вот, наконец, настал тот день, когда мама разрешила ему пойти погулять без нее, одному. Выйдя из дома, он первым делом побежал на берег огромной лужи, около которой обычно собирались зверята со всей поляны. Ему не терпелось познакомиться со всеми и, самое главное, найти друзей. Прибежав на полянку, он увидел, что все малыши заняты делом: кто играет, кто строит замки, кто бегает наперегонки. И ему тоже захотелось играть, строить и бегать вместе со всеми. Он подошел к зверятам и спросил: "Можно, я буду играть с вами? ". Все остановились, повернулись к нему и стали изучающе рассматривать его с ног до головы. Тут один из зверей, Лисенок, сказал, поглаживая свой ярко-оранжевый мех, блестящий на солнышке: "Ты такой серый, если бы у тебя был бы такой же яркий красивый мех, как у меня, ты бы мог играть с нами". Сказав это, Лисенок отвернулся и продолжил игру. Мышонок подошел к другой группе зверят, играющих в салки. И опять он спросил у них: "Можно, я буду играть с вами?". И теперь уже Медвежонок посмотрел на него и сказал: "Ты такой маленький, что мы тебя не увидим".

"Увидите",- отвечал Мышонок и стал прыгать так высоко, как только мог. Но зверята продолжали играть, не замечая его. Мышонку стало очень горько и обидно. Он подошел к краю лужи и, глядя на свое отражение, подумал: "У меня нет красивого меха и я очень маленький - значит, я ни на что не гожусь. И всегда останусь никому не нужным маленьким Мышонком". И он горько заплакал. Вдруг Мышонок услышал, что кто-то

зовет на помощь. Он огляделся по сторонам и увидел, что в центре лужи барахтается Зайчонок. Мышонок оглянулся. Другие зверята стояли рядом и смотрели, как зайчонок тонет.

Мышонок, недолго думая, бросился к ольхе, которая росла неподалеку, перегрыз один из прутьев и протянул его Зайчонку. Тот схватился за него и выбрался на берег. К этому времени на берегу собрались почти все жители поляны. Они все окружили Зайчонка. Мышонок же стоял в стороне, наблюдая за ними; вдруг к нему подошел старый мудрый Филин и спросил: "Почему ты грустишь? ". Мышонок ответил: "Потому что я маленький и серый и никто не хочет со мной дружить". Тогда Филин серьезно посмотрел на него и сказал: "Мышонок, не грусти, ведь это не важно, большой ли ты, или какой у тебя мех. Важно то, что у тебя доброе сердце и что ты очень смелый. И еще, Мышонок, запомни: никогда не старайся стать таким, каким тебя хотят видеть другие, будь самим собой".

Мышонок послушался совета Филина и перестал прыгать и стесняться своей окраски. Он стал маленьким серым Мышонком, очень остроумным и веселым. С ним было весело и интересно играть. У Мышонка появилось много друзей, которые любили его таким, какой он есть.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Почему Мышонка не принимали в игру?

Что почувствовал Мышонок, когда спас Зайчика?

Какой совет дал Мышонку Филин? Расскажи, как ты сам это понимаешь?

Упражнение «Шаг в уверенность».*(Используется фиброоптический занавес с источником света). Ребёнок находится под занавесом.*

Психолог.

Сейчас ты пока недостаточно уверенный в себе человек, нуждаешься в защите, укрываешься под лентами. Это твоё убежище. Но нельзя всю жизнь прятаться. Нужно жить: радоваться, огорчаться, совершать ошибки, одерживать победы, иногда испытывать грусть и неудовлетворённость, чтобы ощущения радости, успеха были особенно яркими. Прятаться – это не твоё. И ты решаешь сделать шаг в уверенность. Итак, закрой глаза. Представь, что там, за лентами, стоишь ты, но уверенный в себе, с гордо поднятой головой, расправленными плечами, с открытой, приятной улыбкой и спокойным, доброжелательным взглядом. Сделай шаг в уверенность, почувствуй, как эта уверенность проникает в тебя и расходится по всему телу… Тебе легко, ты уверен в себе. Запомни, пожалуйста, эти ощущения. Оставайся таким! Открой глаза. *Далее идёт обсуждение с ребёнком его ощущений, самочувствия и т.п.*

Упражнение «В лабиринтах своего внутреннего мира».

Выключается всё оборудование, в комнате должно быть темно.

К ленточкам сухого душа прикрепляются карточки, на которых имеются надписи, соответствующие прорабатываемой проблеме. Например: «Я уверенный в себе человек», «Я – смелый», «Я могу высказать свою точку зрения», «У меня много друзей» и т.п. В руках у ребёнка фонарик, он высвечивает надписи и читает их громко, уверенно.

Упражнение на релаксацию «Корешки»

Звучит аудиозапись спокойной музыки.

(Предложить ребёнку сесть так, чтобы ноги касались пола.)

Не закрывая глаз, сфокусируй своё внимание на ногах. Опиши, что ты ощущаешь на уровне ног (*контакт с носками, с обувью, температуру ног, давление на пол…).* Ты ощущаешь, какие тяжёлые у тебя ноги, как будто они на несколько сантиметров вросли в пол…

Представь, что ты – растение, что от твоих ног отходят маленькие корешки, которые уходят всё глубже и глубже и дают тебе всё больше силы. Почувствуй себя крепким и сильным, и совершенно спокойным.

3.Завершающая часть (ритуал прощания)
(Используется пучок фиброптических волокон с боковым свечением)

Упражнение «Я не такой как все…»
Ребёнку предлагается перебирать волокна пучка и на каждое волокно продолжать предложение «Я не такой как все, потому что….»

Психолог. Передо мной находится замечательный человек. Он *(обобщить те положительные качества, которые назвал ребёнок).* И этот человек – ты. Радостью и счастьем наполняется моё сердце оттого, что я знакома с тобой. Мне бы очень хотелось, чтобы ты в память о нашей сегодняшней встрече забрал с собою эти волшебные очки. И когда вдруг уверенность покидает тебя, одень их и вспомни, что ТЫ НЕ ТАКОЙ КАК ВСЕ… ТЫ - ЕДИНСТВЕННЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ.

Занятие 5

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОБЛАКЕ

Цели: гармонизация эмоционального состояния ребёнка; содействие снижению невербальной агрессии.

Оборудование и материалы: магнитофон; установка для ароматерапии, ароматические масла: мелиссы, ромашки, душицы, чайного дерева, пихтовое, лавандовое; поролоновые шарики с запахом лаванды; вырезанные из цветного картона цветы, с серединкой из губки; пуфики, волшебная нить с контроллером, светильник «Пламя», проектор «Меркурий» со встроенным ротатором, звуко-активированный световой проектор «Брейнскан».

Содержание занятия

1. **Водная часть (игровой разогрев)**

Психолог. Ребята, я хочу вас спросить, чему вы сегодня удивились? *(ответы детей).* А я сегодня удивилась солнцу. Оказывается, оно, как настоящий волшебник, умеет тепло и ласково здороваться.

Утром ранним кто-то странный
Заглянул в моё окно.
На ладони появилось
Ярко-рыжее пятно.
Это солнце заглянуло:
Будто руку, протянуло
Тонкий лучик золотой.
И, как с первым лучшим другом,
Поздоровалось со мной.

Давайте обнимемся и поприветствуем друг друга. Доброе утро, мои дорогие! Я желаю вам дружно и весело провести этот день, увидеть много интересного и удивиться красоте, которая нас окружает.

Игра «Громко-тихо»

Психолог. Ребята, сегодня мы будем приветствовать друг друга звуком «о-о-о». Если я буду громко хлопать, вы будете громко петь этот звук, если тихо, поём тихо.*(звуко-активированный световой проектор «Брейнскан»)*

2. **Рабочая часть (игротерапевтическая)**

Упражнение «Облако»

Психолог. Сейчас я хочу пригласить вас в путешествие на облаке *(пуфы с гранулами).* Два-три раза глубоко вдохните и выдохните…

- Прыгни на пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.

Почувствуй, как твои ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке *(звучит лёгкая музыка).*

Почувствуй, как подул лёгкий ветерок, и облако медленно поднялось вверх. Рассмотри, что тебя окружает справа, слева, что внизу. Почувствуй, какие запахи окружают тебя *(в установке для ароматерапии – пихтовое эфирное масло),* лёгкое прикосновение ветерка к твоему лицу. Облако стало медленно опускаться, и мы приземляемся на полянке. Спрыгнули с облака.

Упражнение «Перекрёстные шаги»

Давайте немного подвигаемся и попрыгаем вот так *(Дети повторяют движения)*

Упражнение «Букет» (ароматерапия)
Из цветной бумаги вырезаем цветы, а в серединку приклеиваем губку, на которую капаем эфирное масло.
Психолог. Ах, какие прекрасные цветы выросли на поляне! Каждый из них пахнет по своему. Вы сейчас будете набирать букеты, но не просто так, а по запахам. То есть каждый из вас выберет себе тот цветок, запах которого ему нравится.
Дети собирают «цветы», желательно, чтобы каждый понюхал все.
- Молодцы, ребята! Вы собрали ароматные букеты. А сейчас нас снова ждёт облако и нам пора в путь. Садитесь, а букеты положите перед собой. Облако медленно поднимается вверх. Вам хорошо и спокойно. Вы наслаждаетесь красотой облачков на голубом небе. Вы видите, какие причудливые формы они принимают.*(Проектор «Меркурий» со встроенным ротатором)*

Упражнение «Ласковый мелок»
Сейчас ваш указательный пальчик превращается в волшебный ласковый мелок. Каждый из вас сейчас будет рисовать на спине у соседа облака, а вы должны угадать, на что похоже нарисованное облако.
Дети выполняют задание.
- Облако снова опускается. На этот раз у нас впереди пруд. К «пруду» *(сухой бассейн)* нам с вами нужно пройти через лес.

Упражнение «Пройди через лес»
Дети становятся в цепочку и держатся за руки, стоящий впереди – поводырь, а остальные следуют за ним. Все дети должны соблюдать одно условие: руки не должны разрываться. Можно создать полосу препятствий реальную или вымышленную, использовать звуки природы: птиц, воды, шелест листвы.
Психолог. Вот мы и добрались до места. Теперь каждый из вас бросает в «пруд» *(сухой бассейн)* свои цветы и ныряет туда сам.
Дети нюхают цветы, расслабляются. Включается расслабляющая музыка.
Психолог. Как самочувствие? Если хорошее, то давайте погладим себя и скажем приятные, добрые слова. *(гладим ручки, волосы, плечи, щёки…).* А теперь снова на облако. Всем удобно? Поднимаемся всё выше и выше.
Выключить свет в комнате. Включить аудиозапись звуков вечерней природы и треска горящих поленьев костра; включить светильник «Пламя», вокруг него положить волшебную нить с контроллером.
- Вот и ночь наступила. Облако опускается, и мы можем сойти на землю. Посмотрите, у нас появился костёр, прислушайтесь к звукам ночи. Садитесь вокруг «костра», вслушайтесь в его звуки.

Упражнение «Мой хороший»
Психолог. Закройте глаза, а из ладошек сделайте лодочку. Каждому из вас я положу маленького друга.
Психолог кладёт перед детьми поролоновые шарики с запахом лаванды.
- Возьмите шарик в руки. Согрейте его своим теплом. Погладьте осторожно, нежно. Скажите ему как можно больше ласковых слов, назовите его ласково.
Дети гладят, шепчут в ладошки. Нужно стараться, чтобы дети как можно больше проявляли ласку и нежность. Маленькие друзья остаются у детей.

Упражнение «Сон»
Психолог. Наступила пора отдыха. *(Дети ложатся на ковёр.)* Вы ложитесь на мягкую «траву». Закрываете глаза. Вы лежите и наслаждаетесь покоем. Слышите треск горящих

поленьев костра, пение цикад. Чувствуете, ваше тело наливается добротой и лаской. Вы становитесь всё добрее и добрее. Вы любите всех, кто вас окружает. Вам приятно и легко.

Наше облачко медленно тает, поблагодарите его за путешествие. И нам с вами пора возвращаться. На счёт «три» вы откроете глаза и превратитесь снова в детей и окажетесь в нашем центре. Раз, два, три! Открыли глаза, потянулись, встали.

Вопросы психолога:

- Вам понравилось путешествие?
- Как вы себя чувствуете?
-Чему вы научились?
- Что осталось у вас?
- Что запомнилось больше всего? *(Ответы детей)*

3. Завершающая часть: ритуал прощания

Дети встают лицом к лицу на расстоянии вытянутых рук и поднимают руки вверх. Каждый участник проходит по центру, а стоящие по краям, ласково гладят проходящего участника по голове, плечам, рукам. Продолжается до тех пор, пока не пройдут все.

Занятие 6

ВОЛШЕБНАЯ ЛЕНТА

Цели: снятие психоэмоционального напряжения; коррекция негативных поведенческих переживаний; развитие навыков бесконфликтного общения.

Материалы и оборудования: интерактивное панно «Бесконечность», светильник «Пламя», «сухой душ», зеркальный шар, источник света к зеркальному шару, пуфики, лента

Содержание занятия

1. **Вводная часть (игровой разогрев)**

Психолог. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поприветствуем друг друга ладошками. Для этого потрём свою ладошку о ладошку соседа слева. А теперь давайте поздороваемся плечиками, спинами, лбами.

2. **Рабочая часть (игротерапевтическая)**

Включается интерактивное панно «Бесконечность»

Упражнение «Окно в другое измерение».

Психолог. Предлагает сесть детям напротив панно и вглядывается в бесконечность, войти в другое измерение, в далёкое прошлое и представить себя каким-либо героем истории.

- Сегодня мне хочется рассказать вам сказку. Садитесь удобнее и слушайте…

В одном большом городе жила-была маленькая девочка. Жила она не в палатах белокаменных, не в тереме высоко да узорчатом и не в королевском дворце, что на главной площади стоит. Домом ей служила холодное и серое подземелье, где по земляному потолку вечно струилась вода, а под ногами был не паркет, а сырая солома. И спала наша крошка не на перинах пуховых и подушках шелковых, а на каменьях жёстких, скользких да влажных. Промозглыми ночами куталась девчушка в старую и рваную ветошь. Любимым её лакомством был сухарь из чёрного хлеба и казавшиеся удивительно сладкими слегка подмороженные картофельные очистки. Как вкусен был пустой кипяток, который девчушка пила из протекающей жестяной кружки! Окружали её не мамки с няньками, ни гувернантки с гувернёрами, а такие же, как и она, - несчастные, бездомные люди. Никто и не помнил уже из этих бродяг, как попала девчушка в подземелье. Даже имени всеобщей любимицы никто не знал, и называли её просто Крошкой.

Но и в этом забытом Богом уголке иногда происходили удивительные встречи. А случалось это, когда на слабый огонёк, мерцающий в ночи, забредал одинокий путник. Он находил себе место у небольшого костра, вокруг которого грелись обитатели подземелья, получал чашку кипятка и сухарь, казавшийся ему самым изысканным лакомством на свете. И сердце путника переполняли тихая радость и благодарность. Благодарность этим неприкаянным и обездоленным людям, которые всегда готовы были поделиться последним куском и предложить место у костра. Ведь вы знаете, дорогие друзья, что ничто не защищает нас так, как окружение милых и приветливых людей, с которыми чувствуешь себя спокойно и защищено, как дома. Вот и сейчас у костерка в подземелье грелся странник. А рядом с ним примостилась наша Крошка.

«Подумаешь, невидаль, - скажете вы,- забредший на огонёк путник!» Но смею вас заверить, дорогие друзья, что ничто в этом мире не бывает случайно. Каждая встреча, каждый человек вносят в нашу жизнь что-то очень важное и ценное. О, как бы хотелось не пропустить, не пройти мимо этих волшебных даров, впитать в себя новый опыт, оценить

талант и щедрость других, а может, и постичь горечь разочарования. В любом случае благодаря этим встречам мы становимся мудрее и старше.

Но вернёмся к тому, что происходило в подземелье. *(Светильник «Пламя»)* А там усталый странник, греющийся у костра, рассказывал удивительные истории своего Пути, полного опасностей и приключений, радостных открытий и побед…

«Ах, дедушка, где ты берёшь силы, чтобы преодолевать такие расстояния, побеждать врагов и находить друзей?» - спрашивала Крошка.

«Ты знаешь, милая девочка, в моём Пути действительно бывали такие моменты, когда меня покидали физические и духовные силы, когда я терял веру в себя, в правильность и важность выбранного пути. В часы горестных раздумий, болезни и страха мне помогал мой Волшебный Круг. Его я ношу всегда с собой».

«Покажи мне, пожалуйста, свой Волшебный Круг!» - робко попросила Крошка.

Улыбнулся старик и вынул из своей старой, потёртой котомки Волшебный Круг. На секунду прижал старик к своей груди Круг и бережно протянул его девчушке. С трепетом разглядывала она потрёпанную ленту. Да, да, это была старая, потрёпанная лента, давно потерявшая свой первоначальный цвет. Концы её были связаны в тугой узел, образуя круг.

«Дедушка, милый, можешь ли ты открыть мне тайну своего Волшебного Круга?» - спросила Крошка.

«Давным-давно, когда я был совсем ещё юн и неопытен, решил я в одиночку отправиться в Путь. В Путь по дороге жизни. Мне было очень важно понять, в чём моя сила, а в чём слабость, что я уже знаю, а что предстоит ещё узнать, чем я могу помочь нуждающимся, а в чём нуждаюсь сам. нелёгкий предстоял мне Путь. тогда мои друзья, с которыми я делил радости и утехи молодецкой жизни, снарядили меня в дорогу. Один из них поднёс мне перо и чернила, чтобы я мог посылать весточки о себе; другой принёс холщовый мешок с горстью родной земли, чтобы я не забывал о Родине; третий – десяток пшеничных зёрен, чтобы я не погиб с голоду; а самый близкий и верный друг подал мне голубую ленту…Подал и попросил связать концы этой трёхметровой ленты в тугой узел. Таким образом, в моих руках оказался круг. И в этот круг, взявшись за ленту, молодыми, крепкими, надёжными руками встали мои друзья. И круг в их руках ожил. Он был и бескрайним морем, и плотом, и пропастью, и переправой, и колодцем с живой водой, и палящим солнцем и спасительным шатром. Круг в руках моих верных друзей стал Волшебным. Ведь он показал мне трудности, препятствия, ожидающие меня на пути, и способы их преодоления. Как зеницу ока берегу я его. Если бы ты знала, милая моя девочка, из каких только передряг не вытягиваем меня этот Волшебный Круг! Я силён благодаря бесценному дару моих друзей!»

«Какой ты счастливый, дедушка! Как это важно в жизни – иметь таких друзей и заслужить их бесценный дар!» - промолвила Крошка и пригорюнилась.

«Я пришёл сегодня к вашему огню для того, чтобы преподнести тебе эту голубую ленту. Она цвета твоих глаз, мечты, бескрайних морей, бездонного неба и самых нежных на земле цветов – незабудок. Возьми её, она твоя. Придёт время, и ты своими нежными и сильными руками свяжешь концы ленты в тугой узел. И лента станет Волшебным Кругом, в который встанут твои друзья. Встанут для того, чтобы одарить тебя силой добра и любви, придать смелости твоим мечтам и поступкам, отправить тебя по Великому Пути Познания и Побед. Я знаю, что это время не за горами!»

Не успела Крошка поблагодарить старика, как тот исчез. А в руках девчушки осталась голубая лента, очень похожая на ту, которая сейчас в моих руках.

Удивительные подарки преподносит нам жизнь! Ещё вчера Крошка не помышляла о счастье, а сегодня, держа в руках подарок странного старика, ощущала прилив неведомых ранее чувств.

И понеслись быстрокрылые мечты, прокладывая дорогу Жизни…

Много с тех пор прошло лет, Крошка выросла, превратилась в красивую девушку. Судьба её сложилась благополучно. Хотя имя её и не мелькало в заголовках газет, благодарные уста не раз произносили его. Ибо обладала она удивительным даром Доброты, который согревал души тех, коту это было нужно. А подарок странного старика, таким чудесным образом изменивший её жизнь, она хранила, как талисман, рассказывая умеющим слушать его историю.

- Вы спросите, не тот ли Волшебный Круг у меня в руках сейчас? Кто знает, дорогие друзья… Но, похоже, нам сегодня предстоит узнать его волшебную силу.

Игра «Волшебный круг»

Ведущий протягивает ленту одному из игроков группы. Тому, кому в данный момент, по мнению ведущего, больше всех необходима помощь и поддержка участников группы. Или тому, кто пожелает сам. И просит его связать концы ленты в тугой узел.

Затем участникам игры предлагается взяться за ленточный круг руками так, чтобы все разместились в кругу. Держаться за ленточный круг можно двумя руками, или одной рукой, если участников игры много. В этом случае участники игры располагаются друг за другом «боком в круг».

Психолог Дорогие, друзья, в ваших сильных, крепких, трепетных и мужественных руках – круг. И в вашей воли и власти сотворить чудо и волшебство, насытив круг своей энергией, передав ему тепло и уверенность, чуткость и надёжность ваших сердец и рук. Для этого необходимо сначала «познакомиться, подружиться» с кругом, обследовав, ощупав его. Можно попытаться круг растянуть, раскачать. Что вы чувствуете при этом? Лента круга шершавая и прочная, не знаю, можно ли её растянуть? А давайте попробуем! Только все вместе, на счёт «раз, два, три».

Участники игры, держась за ленту обеими руками, слегка откидываются назад, при этом растягивая круг. Затем так же, на счёт «раз, два, три», возвращаются обратно.

Психолог. Отлично! Такое впечатление, что круг нас всех объединил и удерживает вместе! Мы все вместе, благодаря этому кругу! Давайте ещё раз проверим это действие. А если круг раскачать? Что тогда будет? Круг в ваших руках и вы можете делать с ним всё, что захотите…

Ребята раскачивают круг сначала хаотично, а затем прислушиваются друг к другу и пытаются поймать общий ритм движения.

- Посмотрите! Мы все в море, на корабле…
- Давайте сделаем шторм!
- Давайте все вместе!

Ребята раскачивают круг, создавая эффект набегающей крутой волны. При этом одни участники игры, стоящие рядом, удерживают круг в неподвижном положении, другие приподнимают его вверх, рядом стоящие некоторое время удерживают его в неподвижном положении на верху, а другие резко опускают круг вниз. Создаётся волна. Действия ребят непрерывны и ритмичны, они по желанию могут замедлить или ускорить «бег волны».

Психолог постоянно комментирует действия ребят, иногда провоцируя на иное развитие игрового процесса.

Психолог. Бескрайнее море. Только несколько мгновений назад оно было спокойным и безмятежным. Но вот налетел сильный ветер или разгневался Бог морей Нептун, и от морской глади не осталось и следа. Одна волна набегает на другую, грозя захлестнуть собой всё, что встретит на своём пути. Жутко становится от разыгравшейся морской стихии. Через некоторое время волны выбросили путешественников на остров.

Дети опускают ленту и укладывают её на ковёр. Включается аудиозапись шума ветра с постепенным убавлением звука.

Упражнение «Ветер»
На море часто бывает буря, ураган и поднимается сильный ветер. Давайте покажем, каким сильным он бывает. Нам нужно встать вокруг «сухого дождика» и дуть на ленточки со всей силы.
Дети подходят к сухому дождю и со всей силы дуют на ленточки. Упражнение выполняется в течение 1-2 минут.
- Теперь нам нужно успокоить ураган. Возьмём понравившуюся ленточку и погладим её пальчиками тихо и спокойно.
Дети ложатся на пуфы с гранулами.

Упражнение «Отдых на море» *(Световое сопровождение «Зеркальный шар»)*
Психолог. Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком, тёплом песочке… Вам тепло и приятно…
Тёплые, лёгкие лучики солнца нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам – по всему телу… Ваши руки отдыхают, ваши ноги отдыхают.
Дышим легко… Ровно… Глубоко…
Тёплый, ласковый ветерок обдувает всё ваше тело лёгкой свежестью. Вам тепло и приятно… Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая её. Вы спокойно отдыхаете и… засыпаете.
Дышим легко… Ровно… Глубоко…
Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали.
Хорошо вам отдыхать?
Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать!

3. **Завершающая часть (ритуал прощания)**

- Поздравляю вас, вы достойно справились с испытанием. Вот мы и дома. Мне бы очень хотелось узнать, чему вы научились у сказки? Спасибо вам за путешествие. До свидания!

Занятие 7

КАМЕННАЯ СТРАНА

Цели: формирование адекватного телесного выражения различных эмоциональных состояний; коррекция негативных поведенческих переживаний; снятие психомышечного напряжения.

Материалы и оборудование: небольшой камень, мокрый лист плотной бумаги, гуашь, влажные салфетки, напольный фиброптический ковёр «Звездочёт», волшебная нить с контроллером, панно с фиброптическими нитями аудиозапись спокойной музыки, пуфики с гранулами.

Содержание занятия

1. **Вводная часть (игровой разогрев)**

Психолог. Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть. Сегодня мы поприветствуем друг друга песенкой. Я буду петь каждому из вас приветствие, и все остальные эхом будут песенку повторять…

Сегодня мы снова отправимся путешествовать по сказочному миру. Вспомните пожалуйста, какие волшебные предметы помогали сказочным героям путешествовать. *(Ковёр-самолёт, сапоги-скороходы и т.д.)* Сегодня мы перенесёмся в сказку с помощью волшебного ковра. *(Напольный фиброптический ковёр «Звездочёт»)*

Дети вместе с психологом становятся вокруг ковра, берутся за руки, имитируют полёт.

2. **Рабочая часть (игротерапевтическая)**

Психолог. В сказках могут встречаться разные герои и происходить самые удивительные вещи. Посмотрите, сегодня нас встречают жители Каменной страны. Как вы думаете, что у меня в руках? Да. это камень. Он тяжёлый, холодный, неприятный на ощупь, шершавый, у него острые края. Не очень приятно держать его в руке. Но я постараюсь согреть этот камень, прежде чем передать его тебе *(называет имя сидящего рядом ребёнка).*

Психолог берёт камень в ладони, сжимает его.

- Возьми, камень, тепла моих рук, жар моего сердца, мою любовь к людям. Передай камень мои чувства другу.

С этими словами психолог передаёт камень ребёнку, сидящему рядом. Когда камень оказывается в руках у ребёнка ему нужно задать вопросы:

- Что ты ощущаешь? Тяжёлый ли это камень? А какой он на ощупь? Гладкий или шероховатый?

Если ребёнок затрудняется с ответом, то можно предложить ему для сравнения провести пальцами по гладкой поверхности, а затем снова ощупать камень.

- Да, он шероховатый. А теперь скажи, пожалуйста, ты держишь в руках холодный камень?

Можно предложить для сравнения похожий камень, который не побывал ещё ни в чьих руках.

- Конечно же, камень тёплый. Как ты думаешь, почему? Помнишь, что я делала, о чём просила камень? Сейчас мы сделаем с тобой то же самое: совершим обыкновенное чудо – согреем камень твоим теплом! Скажем вместе: «Возьми, камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь к людям. Передай, камень, мои чувства другу.

Ребёнок может просто согревать камень в руках, а психолог – говорить за него текст. Самое главное – помочь ребёнку приобрести опыт «сотворения чуда».

Далее камень передаётся другому ребёнку. Игра продолжается. В момент, когда камень возвращается к психологу, ему нужно сказать следующее.

- Я держу в своих руках камень. Он тяжёлый, шероховатый, у него острые грани, но его очень приятно держать в руках, потому что он тёплый, почти горячий, ведь он передаёт тепло наших рук, жар наших сердец, нашу любовь и преданность людям! Оказывается наши руки могут творить чудеса! Они согревают даже камень!

А теперь встаньте, пожалуйста, в круг. Посмотрите ещё раз на этот камень. Он очень твёрдый. Сейчас мы все попробуем сжать кулаки так, чтобы они стали похожи на камень. Посмотрите, как это делаю я.
Психолог сжимает сильно кулаки, предлагая детям ощупать его руки, чтобы они смогли почувствовать их напряжение и твёрдость.
- А теперь вы сожмите свои кулаки так, чтобы они стали похожими на камень. Молодцы, ребята! Разожмите свои кулаки! Посмотрите, у меня в руках «волшебная верёвка» *(Волшебная нить с контроллером).* Возьмите её, пощупайте, покрутите её, сверните, сожмите. Какая она? Правильно, мягкая, гибкая, податливая. А теперь посмотрите, мои руки станут точно такими, как верёвка.
Психолог расслабляет руки так, чтобы они напоминали плети, стали мягкими, податливыми, позволяя каждому ребёнку ощупать руки, поиграть с ними.
- А теперь каждый из вас попробует расслабить свои руки так, чтобы они стали «верёвкой». Отлично! А теперь по моей команде вы будете превращать свои руки то в камень, то в верёвку. Итак: камень! верёвка!
Молодцы! А теперь попробуем не только руки, но и все мышцы тела напрячь так, чтобы тела стало «каменным». Получилось! Теперь попробуем расслабить все мышцы своего тела так, чтобы тело стало похожим на верёвку. Слушайте команду: камень, верёвка!
Психолог выполняет свои команды наравне с детьми.

Игра «Волшебные руки»
Один из игроков изображает камень. Он принимает удобную для себя позу и застывает. Остальные участники игры, положив свои руки на плечи, спину, грудь, живот «камню», постараются передать тепло камню.
Психолог. Положите свои руки на «камень», говорите вместе со мной: «Даю тебе камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь и преданность!»
- Что происходит с вашими руками? Что происходит с «камнем»?
Можно дать образец проговаривания своих чувств. Например: «Мои руки подрагивают, я чувствую напряжение в них. Мои руки горячие, от них исходит тепло. А ещё я чувствую, как расслабляется под моими руками камень, я его согреваю…»

Очень важно, чтобы каждый участник игры побывал в роли камня, почувствовал тепло добрых рук. В обсуждении делается акцент на том, что понравилось больше, отдавать или принимать человеческое тепло?

Рисуночная игра «Самоцветы»
- Все красивые камешки называют самоцветами. Они имеют свой неповторимый цвет; и чтобы сохранить его, люди хранят камни-самоцветы в сундуке. Сейчас мы будем наполнять наш сундук «самоцветами». Мокрый лист бумаги – это сундук с драгоценными камнями.

Ребёнку предлагается попробовать все возможные сочетания трёх красок, разную яркость и насыщенность красочных смесей, наполнить сундук разными самоцветами, просто ставя разноцветные точки пальчиками. Во время рисования звучит спокойная мелодия. После рисования предложить влажную салфетку для вытирания рук.
Психолог. Мы славно потрудились, а теперь пора отдохнуть и помечтать.

Включается панно с фиброптическими нитями.

Упражнение «Радуга»
Ложитесь удобнее, расслабьтесь. Представьте себе, что вы лежите на мягкой зелёной траве. над вами голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передаёт вам своё настроение… Вы видите красный и оранжевый цвета. Красный цвет даёт вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно… Жёлтый цвет приносит радость. Солнышко тоже жёлтого цвета, лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь… Зелёный цвет – это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно… Голубой и синий – цвета неба и воды. Голубой цвет – мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару… Запомните ощущения, которые принёс вам каждый цвет радуги, - пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным и радужным.

3. **Завершающая часть: ритуал прощания**

- На этом наше путешествие заканчивается. Расскажите, как мы сюда попали. А что бы вам хотелось забрать с собой?

Упражнение «Солнечные лучики»
Дети вместе с психологом становятся вокруг сверкающего ковра. Предложить детям вытянуть руки и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Занятие 8
ПУТЕШЕСТВИЕ НА «ГОЛУБУЮ ЗВЕЗДУ»

Цели: нейтрализация тревоги; помощь в освоении навыков релаксации, в преодолении трудностей общения со сверстниками, страха общения, неумения устанавливать контакты, зажатости, скованности; достижение психофизического покоя; тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации; отработка механизмов саморегуляции.

Материалы и оборудование: игрушка-енот, зеркальный шар, источник света к зеркальному шару, напольный фиброптический модуль «Волшебный фонтан», настенное интерактивное панно «Бесконечность», Настенное интерактивное панно «Звёздное небо», пучок фиброптических волокон с боковым свечением

Содержание занятия

1. **Вводная часть (игровой разогрев).**

Психолог. Давайте сядем так, чтобы каждый из вас видел всех детей и меня, и чтобы я могла видеть каждого из вас. *Дети принимают решение, что надо образовать круг. Психолог предлагает каждому поздороваться глазами со всеми по кругу.*

- Я поздороваюсь первая. *Педагог заглядывает в глаза каждому ребёнку, слегка кивает головой и дотрагивается до его плеча. Дети поочерёдно продолжают приветствие.*

(Звучит аудиозапись спокойной музыки, световой фон – зеркальный шар с направленным на него световым лучом)

Плакали ночью жёлтые клёны.
Вспомнили клёны, как были зелёны.
С жёлтой берёзы тоже капало.
Значит, берёза тоже плакала.

Приходилось ли вам видеть плачущие деревья? Чему, по вашему они могут огорчаться? Бывает ли у вас такое настроение, когда хочется плакать? О чём вы плачете? Что вы делаете, если видите, как кто-то плачет? *(ответы детей)*

- Человек с добрым сердцем спешит утешить тех, кого обидели, чтобы им стало легче, и радость озарила глаза, наполненные слезами. Я так хочу, чтобы ваши глаза светились счастьем, чтобы их не туманили слёзы! Бережное отношение друг к другу, тёплые и нежные взгляды помогут вам в хорошем настроении провести этот день.

2. **Рабочая часть (игротерапевтическая)**

Включается настенное интерактивное панно «Звездное небо»

Психолог. Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди и звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы…

Сядьте удобно, представьте себе тёмное ночное небо с яркими звёздами. Где-то там, далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной «Голубой Звезде»

Вы команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял своё место. Сейчас корабль поднимается в небо. Вдох-выдох, три раза.

Крепко, крепко сожмите штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали…Вдох-выдох три раза. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Сейчас важно ровно дышать: вдох-выдох, три раза. Хорошо. Мы почти не чувствуем своё тело, оно лёгкое, невесомое. Вдох-выдох, два раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звёзды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда..

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмёмся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдох-выдох, два раза, так и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля… Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, жёлтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды – Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки…и чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта.

Включается аудиозапись шума воды и напольный фиброптический модуль «Волшебный фонтан».
Психолог. Мы оказались рядом с водопадом. А какие животные живут у воды?
- Посмотрите, вот один из обитателей планеты «Голубая звезда» - это Енот. *(показывает енота-игрушку).* Он тоже любит жить у воды. Давайте поздороваемся с ним…
- Мне кажется, что у Енота очень весёлое настроение, как вы думаете? Может быть спросим у него? *(задать вопрос персонажу предлагается ребёнку, имеющему трудности в общении, либо застенчивому.)*
- Вы знаете, ребята, не всегда Енот был таким жизнерадостным, ещё совсем недавно он очень грустил оттого, что у него было мало друзей, огорчался и часто повторял «Я не знаю, как подружиться» *(Эта фраза является ключевой в работе над сказкой)*
Енот рассказывает о том, как он подружился с Белочкой.

Сказка про Енота

Жил-был маленький полосатый Енот. Он боялся всего-всего на свете, и поэтому у него не было друзей. Ему было очень тяжело с кем-нибудь познакомиться. Каждое утро он ходил через ручей за деревянными палками. Это была его работа. Однажды утром, переходя ручей, он заметил Белочку, которая мыла грибы и складывала их в корзинку. Он испугался и тихо перешёл ручей, чтобы она его не заметила. Енот шёл по лесу и думал о том, что Белочка ему очень понравилась. Но как с ней познакомится, он не знал.

Каждое утро по дороге в лес Енот видел Белочку, но подойти к ней и заговорить он не решался. Енот потерял аппетит и почти не мог спать, потому, что всё время думал о Белочке. Он исхудал, ослабел и работал еле-еле.

Однажды, переходя ручей по мелкому месту, он остановился и стал издалека наблюдать за ней. В это время Белочка нечаянно уронила корзину с грибами в ручей, и она стала медленно уплывать по течению в сторону Енота. Белочка пыталась поймать её палкой, но корзина была уже далеко от берега. Эти грибы Белочка собирала целый год, ей было очень горько и обидно, она села на берег и стала плакать. Енот стоял в оцепенении и ничего не мог поделать с собой. Это был его единственный случай, когда он мог бы помочь Белочке. Но он очень боялся это сделать, сам не понимая почему. Корзина медленно приближалась к Еноту и уже стала проплывать мимо него, а он всё никак не мог ничего сделать. Колени его дрожали, к горлу подступала тошнота, на лбу выступил пот, спмому ему стало очень, очень холодно. И когда корзина начала отплывать от Енота, он всё же решился. Шагнув вперёд и утонув по пояс в воде, он схватил корзину за ручку и вытащил на берег.

От холодной воды все его страхи исчезли. Енот смело подошёл к Белочке, поставил корзину и сказал: «Вот ваша корзина, не расстраивайтесь». Белочка очень обрадовалась, благодарно посмотрела на Енота и сказала: «Большое спасибо. Ты настоящий друг». Маленький Енот весь засветился от счастья, ему ещё никто не говорил таких добрых слов.

«Но ты весь мокрый, - сказала Белочка, - пойдём ко мне, ты должен обсохнуть». Они пошли к Белочке, пили чай с вкусным вареньем и долго разговаривали.

С тех пор Енот и Белочка стали дружить и всегда друг другу помогали. Тот день стал самым счастливым в жизни Енота, потому что у него появился друг.

Вопросы для обсуждения:

- Из-за чего грустил Енот? Ты когда-нибудь грустил из-за того же?
- Что мешало Еноту подружиться?
- Как бы ты поступил на месте Енота, когда мимо него проплывала корзинка?
- Что помогло Еноту подружится с белочкой?

Упражнение «Я самый…» (*Пучок фиброптических волокон с боковым свечением)*

Перебирая нити по одной, ребёнок завершает фразу «Я самый…»

Игра «Сосед»

Психолог. Давайте встанем в круг и поиграем в игру.

Дети становятся в круг так, чтобы плечо ребёнка дотрагивалось до плеча соседа. Далее дети выполняют действия, приговаривая такие слова.

«Соседа можно потолкать, потолкать *(тихонько толкают друг друга).* Соседа можно пощипать, пощипать *(тихонько пощипывают друг друга).* Соседа можно обнять, обнять, обнять *(обнимают друг друга).*

Игра проводится 2-3 раза.

3.Завершающая часть (ритуал прощания)

Психолог. Пора возвращаться на Землю

(Используется настенное интерактивное панно «Бесконечность».)

Предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший круг, а затем на отдаленный.

После упражнения, предлагается посмотреть на остальное оборудование, которое находится в комнате, опросить у присутствующих, что они ощущают, находясь в этой комнате, какие появляются эмоции.

. Мы возьмём всё это добро, радость, чистоту с собой и поделимся счастьем с родными, близкими, друзьями, со всеми людьми. До свидания!

Занятие 9
«В ПЕЩЕРЕ СТРАХОВ»

Цель: снижение нервно-психического напряжения; проработка и вербализация страхов и их причины; знакомство со способами преодоления тревожности

Материалы и оборудование: зеркальный шар, источник света к зеркальному шару, напольный фиброоптический ковёр «Звездочёт», музыкальный центр, диски с записью спокойной и тревожной музыки, «волшебная» палочка, «Волшебная нить» с контролёром, звукоактивированный световой проектор «Брейнскан», альбомные листы, цветные карандаши.

Содержание занятия

1. **Вводная часть (игровой разогрев).**

(Звучит таинственная, волшебная музыка, включены приборы «Зеркальный шар» и напольный фиброоптический ковёр «Звездочёт»).

Психолог. Добрый день, дорогие друзья! Я рада снова видеть вас в этой волшебной комнате. Мне хочется узнать о вашем настроении и о том, что было с вами за то время, пока мы не виделись. *(Дети по кругу рассказывают о своём настроении)*.

- Готовы ли вы продолжить наше путешествие?.. Тогда – в путь! *(Звучит спокойная музыка)*

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. После моего прикосновения к вам волшебной палочкой реальный мир останется за пределами этой комнаты, а мы с вами попадём в волшебную страну…Сделайте ещё раз глубокий вдох и медленный выдох. Откройте глаза.

На прошлом занятии мы с вами _____. Где же мы окажемся сегодня?.. *(Дети высказывают предположения)*. Скоро мы это узнаем. А поможет нам волшебная нить, она проводит нас в путешествие. Давайте возьмёмся за путеводную нить и закроем глаза. *(Звучит таинственная музыка, неприятная, волнующая. Включается световой проектор «Брейнскан». Все остальные световые приборы выключены).*

Куда же волшебная нить нас ведёт? Что случилось?.. Где мы?.. Кажется, мы очутились в пещере страхов. Посмотрите вокруг, что вы видите в затаённых уголках пещеры?..

. **2.Рабочая часть (игротерапевтическая)**

Упражнение «Я так боюсь, а многие этого не боятся»

Бывают вещи, которых стоит бояться, например, оголенных электрических проводов, диких хищных животных, автомобилей на большой скорости. Но бывают такие страхи, которые только мешают, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос учителю, страх ситуации проверки знаний, страх самовыражения, когда человек боится быть самим собой и другие

Давайте попробуем вспомнить свои страхи или ситуации, которых вы боитесь, хотя многие люди этого не боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе фразы по следующему шаблону: «Я боюсь …, хотя многие люди этого не боятся». Задача каждого: найти в себе минимум 3 страха. *(Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, психолог начинает с себя, открыто сообщая о том, чего он лично боится. Затем высказываются остальные участники занятия).*

Упражнение «Страшилки»

Кто хотел бы подробнее рассказать о своём самом сильном страхе? Можно это сделать в виде страшилки, «страшным» голосом. *(Желающие рассказывают, остальные ребята, слушая рассказ, показывают, как им страшно: ёжатся, стучат зубами, вскрикивают. В это время тревожная музыка усиливается).*

Тише… Чувствуете?... Страхи стали сильнее. Покажите, как вам страшно *(утрирование страхов).*

Я поняла, пещера страхов подпитывается нашими страхами и они крепнут. Что же делать?..

Упражнение «Я думаю, что причиной моего страха является…»

Давайте попытаемся выяснить причины ваших страхов. Возможно, тогда мы сумеем найти выход из этой пещеры. *(Каждый по кругу высказывает свои мысли по поводу причин собственных страхов, предполагает, как бы следовало вести себя в подобных случаях. Постепенно музыка становится несколько спокойнее*). Чувствуете…, страхи отступают? Однако мы всё ещё в пещере.

Упражнение «Я не боюсь…»

Давайте попробуем найти в себе «зоны смелости», то, чего мы не боимся делать в школе, какие ситуации нас не пугают. *(Дети по кругу высказываются. Постепенно тревожная музыка утихает и сменяется на спокойную).* Чувствуете, страхи тают, становятся меньше, исчезают.

Упражнение «Надувная кукла»

Психолог. А что это за письмена на стене?.. Так… здесь написано, что хорошим средством от страхов является данный магический ритуал, если его выполнять правильно и регулярно.

Инструкция: «Сейчас я буду играть роль «насоса»: делать движения руками, имитирующие работу с насосом, и издавать характерные звуки. Вначале вы сидите расслабленно, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: вы распрямляетесь, поднимаете голову, напрягаете руки и, в конце концов, встаете в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд я «выдергиваю затычку» у «куклы», а вы с шипением («ш-ш-ш!») расслабляетесь и постепенно опускаетесь на корточки». Задание понятно? Начали! *(Выполняется 3 раза).*

Что вы сейчас чувствуете? …Как вы думаете, что нам помогло снять напряжение, справиться с нашими страхами?.. *(ответы детей)*

- Да, вы правы, но, к сожалению, страхи ещё не исчезли, а притаились в укромных уголках этой пещеры. Давайте обратимся к волшебству. Ведь мы в волшебной стране, а один из законов сказочного мира гласит: «Волшебство – это творчество».

Давайте нарисуем нашими волшебными карандашами страхи, о которых мы сегодня говорили. Эти карандаши способны перенести на бумагу все страхи. Итак, за работу!

(Все световые эффекты отсутствуют, включен общий свет. Дети рисуют, звучит спокойная музыка).

Положите рисунки в центр круга, расскажите, что вы изобразили. *(Дети поочерёдно рассказывают о своих рисунках).*

Давайте запрём наши страхи в волшебную папку и скажем заклинание, чтобы страхи не смогли из неё выбраться и исчезли навсегда. «Умба-юмба, тики-ток. Закрывайся на замок!» *(3 раза хором).*

Как замечательно у нас получилось. Все страхи остались на бумаге, а вокруг стало как прежде спокойно и хорошо. Посмотрите, мы уже не в пещере!

3.Завершающая часть (ритуал прощания)

Дорогие друзья! Нам уже пора возвращаться в реальный мир. Как опыт нашего путешествия и работы с волшебными карандашами, совершение магического ритуала будут полезны вам в реальном мире? *(Ответы детей).*

Итак, сегодня мы озвучили свои страхи, проработали их, выяснили их причины, научились тому, как снимать напряжение и избавляться от страхов с помощью волшебных карандашей… Давайте заберём из нашего путешествия ощущение волшебства, способного творить чудеса.

Нам пора возвращаться! Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох… Сейчас я прикоснусь к каждому из вас своей волшебной палочкой и вы возвратитесь из волшебного мира в реальный, забирая с собой важные знания… Откройте глаза, вы в реальном мире!

Ребята, с каким настроением вы уходите с занятия, что хотите пожелать всем нам? Посмотрите вокруг, вроде бы ничего не изменилось, но, поверьте, вы выходите из этой комнаты чуть-чуть другими…

Я хочу вам дать домашнее задание. Понаблюдайте за собой, может быть, вы обнаружите у себя еще какие – то страхи и «зоны смелости», о которых сегодня не вспомнили. Страхи нарисуйте, а затем уничтожьте.

Занятие 10

«СКВОЗЬ ЗВЁЗДЫ»

Цель: снятие эмоционального напряжения, дать детям возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги, развитие воображения.

Материалы и оборудование: сухой душ, установка для ароматерапии, зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, проектор «Меркурий» со встроенным ротатором, напольный фиброптический ковёр «Звездочёт» , напольные маты, пуфики с гранулами, музыкальный центр, диск с записью легкой музыки.

Содержание занятия

1. Вводная часть (игровой разогрев)
Психолог. Здравствуйте! Сегодня нам предстоит совершить космическое путешествие, к которому нужно очень хорошо подготовиться, что мы сейчас с вами и сделаем.
Включается звукоактивированный световой проектор «Брейнскан»
Психолог выполняет вместе с детьми ритмическую разминку «Разноцветная игра»
- Молодцы! Теперь нам нужно сесть на космический корабль, где каждый займет свое место. Зайти на корабль можно через специальный отсек (сухой душ).
Дети по очереди проходят через сухой душ из цветных лент и занимают свои места.

2.Рабочая часть (игротерапевтическая)

«Звездная прогулка»
- Сейчас я включу макет Вселенной *(напольный фиброптический ковёр «Звездочёт»)*, по которой мы будем путешествовать. Сейчас мы летим к Звездной аллее, где можно гулять среди танцующих звездочек. Выйти с нашего корабля можно также через специальный отсек.
Психолог вместе с детьми по очереди проходят через сухой душ. Затем психолог включает зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, и дети «гуляют» среди звезд.

Планета «Рвакля»
В начале игры психолог может, не объясняя правил игры, просто предложить детям рвать бумагу. Затем ребята сами берут газеты, журналы и начинают их рвать и бросать кусочки в центр комнаты. Если кто-то из детей сразу не подключается к работе, его нельзя заставлять. Как, правило, такие дети всё равно позже включаются в игру. Когда куча в центре комнаты становится большой, психолог предлагает детям поиграть с кусочками и начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывая по комнате. Можно так же прыгать на них, обсыпать кусочками друг друга или подбрасывать кусочки бумаги горстями вверх.
После игры предлагается все кусочки сложить в корзину.

«Веселая планета»
- Теперь нас ждет следующая остановка. Сейчас мы подлетаем к Веселой планете, правда мы ее увидим через иллюминаторы. Садитесь удобнее и смотрите.
Психолог включает проектор «Меркурий» и рассматривает вместе с детьми меняющиеся «образы».

«Космический сон» (упражнение на расслабление).
-Мы с вами уже очень далеко отлетели от нашей планеты Земля, поэтому чтобы возвращение не казалось слишком долгим, вам придется впасть в космический сон. Ложитесь как вам удобно *(дети ложатся на маты*), закрывайте глазки и сделайте глубокий вдох через нос, затем быстрый выдох. Еще раз медленный вдох, затем выдох.
Примечание. Говоря последние слова, психолог делает музыку немного громче.
В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет… Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звёздочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем. (*руки в стороны).*
Все, открывайте глазки, мы прилетели. Теперь мы можем сойти с нашего корабля.
Дети по очереди проходят через сухой душ.

3.Завершающая часть: ритуал прощания
- На этом наше путешествие заканчивается. Расскажите, как мы сюда попали. А что бы вам хотелось забрать с собой?

Упражнение «Солнечные лучики»
Дети вместе с психологом становятся вокруг сверкающего ковра. Предложить детям вытянуть руки и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Занятие 11

«МОИ УНИКАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА»

Цели: Устранение чувства неполноценности, ощущения собственной "незначительности". проработка страха неудачи, неуверенности в себе, преодоление состояния тревожности; развитие умения оказывать поддержку, воспитание чувства единения, развитие внимания.
Материалы и оборудование: цветные фломастеры, листы бумаги, мячи-гиганты, шар «Молния», зеркальный шар с источником света, установка для ароматерапии, волшебная нить с контроллером, пуфики с гранулами, аудиозапись с релаксационной музыкой.

Содержание занятия

1. Вводная часть (игровой разогрев)
Психолог. Ребята, вы любите ветер? За что? Какое настроение бывает у вас, когда вы ощущаете дуновение лёгкого ветерка? Но ветер бывает и сильным.*(аудиозапись звуков ветра)* Поэт Н.Рубцов больше всего на свете любил ветер и восхищался его силой и стойкостью.
Люблю ветер. Больше всего на свете.
Как воет ветер! Как стонет ветер.
Как может ветер выть и стонать.
Как может ветер за себя постоять!

Как о живом говорит поэт о ветре. «Стонет», «воет», «Может постоять за себя». Что значит постоять за себя? Когда вы это делаете? Нужно ли это умение девочкам? Подобно всемогущему ветру, сильный может постоять за себя и защитить слабого.

Радостью и счастьем наполняется моё сердце, когда я вижу, как наши юные рыцари умеют постоять за себя, не позволяют никому грубить и при этом не затевают драк, а суровым взглядом и словом умеют остановить обидчика. В силе, в умении постоять за себя и других – ваша мужская красота.

Упражнение на мячах- гигантах «Отдых на мячах»
Группа делится пополам. Игроки первой подгруппы садятся на мячи-гиганты. Дети второй подгруппы встают позади них, поддерживая и покачивая «отдыхающих».
Упражнение сопровождается релаксационной музыкой и светоэффектами.

Упражнение «Хлопки»
Дети размещаются в пуфиках с гранулами спиной к центру. Включается волшебная нить с контроллером. Психолог в соответствии с ритмом мерцания сети задаёт определённый темп, хлопая в ладоши. Дети повторяют его друг за другом по часовой стрелке.

2.Рабочая часть (работа со сказкой)
Терапевтические сказки: «Байка про Егора-мухомора, девочку Машу, Серого Волка, лосей и мимолетную Бабушку»

Где-то под Калугой, а может под Тверью, а может под Тулой, а может, где еще стоял дремучий и темный лес, и был тот лес настолько дремуч, что даже лесной школы в нем не было. А зачем? Ведь жили там только волки, лоси да грибы. Волки, по обыкновению, били баклуши, грибы предпочитали торчать на одном месте и глазеть по сторонам, лоси бродили по лесу...

Так вот, жил-был в том лесу Егор-мухомор. Появился на свет он недавно, от этого был мал, и в траве его почти не было видно. Но он уже любовался своим отражением в дождевой лужице. "Когда я вырасту,- говорил Егор,- то уж грибники-то меня с руками

оторвут". И верно, вырос он стройным, статным, с ярко-красной шляпой в белых пупырышках - одно слово: красавец.

Егор стоял на самом видном месте, поворачиваясь то правым, то левым боком, вытягивался по струнке, подпрыгивал и улыбался во весь рот. Но грибники проходили мимо, собирая сыроежки, подосиновики, лисички... и это его начинало раздражать. Ну ладно, если в корзину попадали белые (против них Егор ничего не имел), но все остальные замухрышки не стоили его мизинца, так почему же они оказывались в корзине, а он - нет?

Настроение и самочувствие ухудшалось с каждой минутой бесцельного стояния. И вот уже взгляд его потускнел, он осунулся, ссутулился и стал похож на сморчок. Теперь заметить его стало почти невозможно. На душе скребли кошки, и от этого становилось еще хуже. И так было обидно, так гнусно, да еще семейка лисичек хихикала неподалеку. "Ну-ну, смейтесь, рыжие поганки!" - буркнул Егор и повернулся к соседкам спиной. Сердце сжалось в комок и до того стало досадно, что ни о каких грибниках и думать не хотелось.

А в это время по лесу прогуливались замечательные детишки. Они пели песни, шутили и громко смеялись. Девочка Маша немного отставала: шутки ей давно уже наскучили, да и не в голосе она была сегодня. И вдруг ее глаза загорелись, рот приоткрылся от восхищения, одним словом она преисполнилась такого восторга, который с трудом поддается какому-либо описанию. "Мухомор!" - произнесла она, не веря своему счастью. Какая-то неведомая сила предала Егору заряд невероятной бодрости, он выпрямился, и к нему опять вернулось вдохновение: "Да-да, я - Мухомор!" - многозначительно произнес он, покачиваясь от важности. От такой радости и осознания всей ответственности происходящего у Егора даже защекотало под ложечкой. По выражению Машиного лица было видно, что и она не менее довольна этой встречей. Егор зажмурился и приготовился оторваться от земли. "Мухомор!" - повторила Маша и потянулась за длинной палкой, лежащей в траве...

"ЕЛКИ ЗЕЛЕНЫЕ!!!" - успел выкрикнуть Егор и кубарем покатился по траве.

Когда он очнулся, то было уже совсем темно, или же это ему показалось. Некоторое время он проползал на четвереньках в поисках своей шляпы, затем, волоча ее за собой, Егор побрел домой и лег спать. Но сон к нему не шел, и он заплакал в подушку, издавая жалостливые и приглушенные всхлипы; похоже было на то, как плачут дети в чуланах.

Утром настроение было испорчено собственным отражением: левый глаз заплыл, его как бы и не было, голова распухла так, что шляпу на нее одеть не представлялось возможным. Короче, решено было остаться дома. Прошло так дня два, а может и три. Пока его облик не принял божеский вид, Егор не выходил из дому. И вот наступил тот день, когда он смог с чистой совестью, в трезвом уме и здравой памяти предстать перед немногочисленной аудиторией обитателей леса и грибниками (долгих им лет жизни). Ну, "предстать" громко сказано: весь день он прятался в траве, высматривал грибника "поприличнее", чтобы не нарваться как в прошлый раз. Наконец, он заметил старушку, та не спеша шла по тропинке и высматривала грибы, то там, то здесь шаря длинным прутом. Недолго думая, Егор выскочил перед ней на тропинку и закричал, что было сил: "Эй, старушка не зевай, мухоморы собирай!" Старушка оторопела; бросила прут, затем, наспех перекрестившись, повернула обратно и ускорила шаг. "Какая-то странная",- удивился Егор, глядя вослед удаляющейся старушке.

Некоторое время спустя по лесу разнеслась задорная песня "замечательных детишек"... Ужас охватил Егора, не давая ему пошевелиться. Преодолев столбняковое состояние, он незамедлительно поспешил спрятаться за деревом и переждать эти "крестовые походы" маленьких вредителей. Ребята шумной гурьбой прошли мимо, но Маши среди них не было. Егор подождал еще немного и вышел на тропинку. Так как грибников на горизонте не наблюдалось, он принялся играть с божьей коровкой. Прошло еще немного времени прежде, чем Егор услышал первое "ПОМОГИТЕ!!!", затем снова и снова повторилось это:

"ПО-МО-ГИ-ТЕП! ОЙ-ОЙ-ОЙ!!!" и через минуту на тропинку выбежала девочка Маша - вся заплаканная, с красным носом и растрепанными космами; еще через минуту вслед за ней появился большой Серый Волк. Поначалу Егор шмыгнул в траву, но так ему стало жалко Машу, и он решил: "Ну, была - не была. Кто старое помянет - тому глаз вон".

Через секунду он оказался перед волком: "Стоять! Не видишь, девочка домой спешит". Тот встал как вкопанный,- такой наглости Волк ни от кого не ожидал. Он насторожился и стал оглядываться по сторонам.

- Я здесь,- Егор подбоченился. Голос доносился откуда-то снизу, и Волк опустил глаза. Увидев Егора, он перевел дух, как-то хитро заулыбался и спросил:

- И кто же этот персонаж, такой маленький, но такой смелый?

- Мухомор,- ответил Егор в свою очередь.

- Мухомор?... - волк задумался,- не-а, таких не знаю. Ты новенький, что ли?

- Ага.

Егор обернулся - Маша уже скрылась из виду. Волк тоже обратил внимание на то, что от его обеда и след простыл.

- Ушла,- произнес волк.

- Убежала,- усмехнувшись, поправил Егор.

- Теперь это уже неважно... А что ты радуешься? Придется мне тебя съесть, Мухо..., Муха...

- Мухомор,- Егор снова поправил Волка.

- Я знаю.

- Ну что ж, попробуй,- и Егорка сам подивился своей смелостью.

Волк раскрыл огромную пасть.

- У-у, приятель, да у тебя - кариес!

- Я тебе не приятель,- процедил Волк и бросился на гриб.

Егор метнулся в траву, Волк - за ним, Егор в кусты - Волк не отстает, Егор на дерево - Волк на дерево...

- Но волки не лазают по деревьям,- заметил Егор.

- Точно,- согласился Волк и слез.- И ты тоже, слышь, как тебя там, слезай.

- Не-а.

Егор держался за тоненькую веточку.

- Слезай, хуже будет.

Тут, как и полагалось, веточка обломилась, Волк раскрыл пасть, и Егор угодил прямо по месту назначения. - Тьфу, ну и гадость! - завыл волк, выплюнув Егора.

- Ну, не очень-то и гадость,- Егор немного обиделся.

Вдруг Волку свело челюсти, скулы, морду и голову, и он как ужаленный бросился наутек (с тех пор его никто в лесу и не видел).

- Я предупреждал, со мной шутки плохи,- добавил напоследок маленький победитель и побрел домой зализывать раны.

Слухи о герое-Мухоморе разнеслись по лесу с космической скоростью, и дошли до лосей, которые разом повеселели. Оказалось, что они лечатся мухоморами и все это время искали такого вот доктора, как наш Егор. И было совсем не важно, то, что Маша на "пятачке" рассказывала ребятам, как ловко она перехитрила Волка (все равно ей никто не верил). Важно как раз было то, что теперь Егор пользовался всеобщим уважением и почитанием у лесной братии. И теперь он не выставлялся напоказ, не хвастался, а с удовольствием помогал лосям, которые стадами сбегались к своему лесному доктору - кто подлечиться, а кто так для профилактики. А волки теперь не обижают маленьких девочек, и еще долго будут обходить это место за версту.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Почему Мухомор думал, что он никому не нужен?

О каких своих качествах Мухомор не знал, пока не попал в передрягу с Волком?

Согласен ли ты с тем, что у каждого человека есть уникальные качества, присущие только ему? А у тебя они есть?

Рисуночное упражнение «Моя ладошка»

Психолог просит подойти детей по одному к шару «Молния», протянуть руки и вспомнить все свои уникальные качества. Обратить внимание на то, что этот шар необычный. Он во много раз усиливает все положительные качества, которые есть у человека. Дать детям возможность сосредоточится на своём внутреннем мире.

Попросить нарисовать ладошку и в каждом пальчике написать свои уникальные качества.

3.Завершающая часть: ритуал прощания

:

Занятие 12

«Я НЕ ОДИН»

Цели: выражение эмоциональной поддержки; преодоление психомышечного и психоэмоционального напряжения; саморегуляция психического состояния; развитие творческого мышления, воображения.

Материалы и оборудование: Интерактивное панно «Бесконечность», аудиозапись с релаксационной музыкой, пуфики с гранулами, мячи-гиганты, сухой бассейн, проектор «Меркурий»

Содержание занятия

1. **Вводная часть (игровой разогрев)**

2.Рабочая часть (игротерапевтическая)

Упражнение «Поддержи меня»

Дети располагаются на пуфиках с гранулами по кругу и внимательно наблюдают за звёздами на панно «Бесконечность». Двое детей находятся в центре круга. Один из них сидит на мяче гиганте, второй – рядом с ним, покачивая мяч.

Упражнение «Танец звёздочек»

Дети сидят на пуфиках, наблюдая за мерцающими звёздами панно «Бесконечность». Звучит музыкальная композиция.

Психолог. Выбери ту звезду, которая тебе понравилась….

Направь вытянутую руку к своей звезде и закрой её на расстоянии…

Представь себе, что это твой талисман и он оберегает тебя от всех невзгод…

Какого цвета твоя звёздочка?

Посмотри вблизи, издалека, сидя, лёжа на свою любимую звёздочку…

Упражнение на расслабление «Маленькое пёрышко»»

Дети располагаются на ковре или в сухом бассейне. Включается проектор «Меркурий», общее освещение в комнате выключается или приглушается. Звучит релаксационная музыка.

«Ты удобно расположился в положении лежа. Можешь повернуться на бок, если хочется. [...] Теперь не спеша закрой глаза, чтобы еще больше ощутить, как ты спокоен. Ты не собираешься засыпать. А мы с тобой договорились, что ты постараешься держать глаза закрытыми, пока я тебе не скажу открыть их. Если ты откроешь их, твое спокойствие улетучится, так что будем держать глаза закрытыми. Мы здесь не для того, чтобы спать, а для того, чтобы послушать спокойную и приятную историю. [...] Ты не обращаешь внимания на звуки со стороны, как будто они не имеют никакого значения, ты слушаешь свое дыхание. [...] Может быть, оно напоминает тебе о шуме ветра в ветвях деревьев или о шуме волн, которые ты видел на пляже. [...]»

Основная часть: «Представь, что ты смотришь в небо. Оно не такое, как сегодня. Это прекрасное голубое небо, совсем голубое, ни единого облачка. [...] Теперь представь, как с неба падает маленькое перышко. Следи за его полетом. [...] Оно такое белое, такое мягкое. [...] Легкое, оно порхает на ветру. Это перышко такое милое и немного волшебное: оно делает спокойным всё, чего касается. [...] Перышко приближается к тебе и щекочет твой лоб[1]. Оно ласкает твой лоб, который становится совершенно спокойным. Он расслабляется. [...] Затем перышко ласкает твои щеки, твой подбородок. Они расслабляются, они тоже становятся более спокойными. [...] Оно опускается ниже, чтобы помочь тебе расслабиться еще больше. Представь, что оно опустилось тебе на плечо. Оно легонько ласкает его, и твое плечо больше не напряжено. Осторожно распрями плечо. [...]

А теперь перышко щекочет другое плечо, оно и его просит расслабиться. Оно такое легкое, мягкое и белоснежное... Представь, что оно опустилось на твою руку [...], а потом на другую руку [...]. Ты ощущаешь сейчас, какое оно мягкое. [...] И вот оно ласкает твою грудь. Оно просит, чтобы твои бока расслабились. [...] Затем оно опускается на твой живот. Представь, что оно рисует маленькие круги вокруг твоего пупка. Маленькие легкие круги. [...] Ты ощущаешь, как твой живот становится абсолютно мягким и спокойным. А маленькое перышко продолжает опускаться: щекочет твои бедра [...], щекочет колени [...], оно опускается на твои ступни. В том месте, где оно дотрагивается, все делается мягким и по-настоящему расслабленным. [...] Ты еще несколько секунд побудешь спокойным, слушая свое дыхание. [...] Теперь ты отпускаешь перышко обратно в небо, даешь ему улететь. Но оно может вернуться, стоит тебе этого захотеть, если вдруг ты разнервничаешься или устанешь».

Завершение упражнения: «А теперь подумай о том, что ты делал до того, как мы начали. Потом о том, что ты будешь делать после этого упражнения. [...] Ты делаешь глубокий вдох, затем медленно выдыхаешь. [...] Еще раз: глубокий вдох и медленный выдох. [...] И в третий раз; одновременно ты начинаешь шевелить ногами и руками. Можешь потянуться, как ты это делаешь по утрам после пробуждения. Зевни, сделай несколько движений и можешь открывать глаза».

3.Завершающая часть: ритуал прощания

Занятие 13

«ОПЫТ СОБСТВЕННОЙ ТЕЛЕСНОСТИ»

Цели: восстановление эмоционального комфорта, снятие тревоги; создание чувства безопасности, защищённости; возвращение способности ощущать своё тело; осознать тело как хрустальный и таинственный сосуд «Я», имеющий собственную жизнь, желания, законы, научить уважать жизнь своего тела, подружиться со своим телом; достижение релаксирующего эффекта

Материалы и оборудование: медитативная музыка, которая ассоциируется со спокойным журчанием воды, звучанием струящегося водного потока, зеркальный шар с источником света, краска для рисования пальчиками, зеркало.

Содержание занятия

1. **Вводная часть (игровой разогрев)**

Психолог. Поздороваемся тихо, как капает дождик. Положите руку к сердцу. Что вы чувствуете? *(Ответы детей)* Да, это бьются ваши сердца. Иногда человеку говорят: «У тебя доброе сердце». Что значит «доброе сердце»? Про каких людей так говорят? А вы слышали такие выражения: «сердце ноет», «сердце советчик», «сердце радуется» *(Ответы детей)* Когда вы спокойно, сердце бьётся ровно, когда сердитесь или волнуетесь – учащённо. Это сердце вас предупреждает: «Остановись, не злись «Прости», - просит оно. А у вас добрые сердца?

Всё наше тело это таинственный хрустальный сосуд, имеющий собственную жизнь, желания, законы. Сегодня мы с вами попробуем подружиться со своим телом.

2.Рабочая часть (игротерапевтическая)

Упражнение «Напряжение»

Участники идут друг за другом по кругу.

Психолог. Напрягите до предела правую руку; постепенно ослабляя её, переведите напряжение в левую руку, затем напрягите весь верхний плечевой пояс. Далее опустите напряжение в нижнюю часть тела, верхняя часть тела при этом более или менее расслаблена. Напрягите живот, поясницу, спустите напряжение в левую ногу, затем переведите его в правую. Теперь постарайтесь напрячь всё тело. Оставайтесь несколько секунд в этом состоянии, расслабьтесь. Представьте, что ваше тело невесомо…

Упражнение «Танец на полу»

Участники размещаются по всему свободному пространству так, чтобы между ближайшими соседями было расстояние не менее двух метров, опускаются на пол в положении лёжа или сидя.

С началом звучания музыки каждый начинает двигаться очень медленно, плавно, всем телом: перекатываться, сворачиваться, разворачиваться и т.п., - кому как хочется. Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами. Движения могут ассоциироваться со спокойным колыханием водоросли в потоках воды, с неторопливым перемещением амберы за счёт перетекания клеточной жидкости в её теле

Пластичность движений является достоверным диагностическим материалом по оценке уровня психических и поведенческих расстройств.

Техника «Опыт собственной телесности»

Упражнение проводится в обстановке полного комфорта в течение 30 минут. Участники располагаются на полу в свободных расслабленных позах.

Вводная часть:

«Ты можешь сидеть или лежать. Устраивайся поудобнее на стуле, или на диване, или на полу. Представь, что твое тело стало гораздо тяжелее, что оно обмякает. Закрывай глаза, оставь на время все свои мелкие неприятности в стороне. Вдохни и выдохни пять раз, очень медленно, очень осторожно. Представь, что, когда ты выдыхаешь, своим дыханием

ты поднимаешь вверх мыльный пузырь. И когда ты вдыхаешь, этот пузырь мягко спускается к тебе, а когда ты выдыхаешь, он снова поднимается. Поиграй с этим цветным и легким пузырем. Затем отпусти его в небо».

Основная часть:

«Сосредоточь внимание и сконцентрируйся на своей груди. Почувствуй, как она двигается, когда ты дышишь, — всегда мягко. Она поднимается, она опускается. [...] Ты знаешь, что внутри грудной клетки, под ребрами, находится твое сердце. Если ты хорошенько прислушаешься, ты, возможно, услышишь его удары. [...] Твое сердце спокойное и сильное. Это очень сильный орган. Он помогает тебе жить каждую секунду. Сердце умеет справляться с этим в одиночку, это его естественная сила, данная природой. [...]

Чтобы сконцентрироваться на своем сердце, тебе нужно представить, что ты рисуешь кисточкой большое красное сердце рядом с тем местом, где оно и находится. [...] Ты изображаешь это большое красное сердце прямо по центру своей грудной клетки. [...] Теперь поиграем с твоим дыханием. Когда ты вдыхаешь, представь, что ты направляешь свое дыхание в середину рисунка, который ты только что выполнил. В середину своего сердца. [... |. И когда ты выдыхаешь, твое дыхание, как сквозняк, проходит с другой стороны. [...] Представь, что твое дыхание циркулирует, как ветер. На вдохе оно пересекает твое сердце в одном направлении, на выдохе оно возвращается в другом направлении. [...] Когда ты дышишь, ты наполняешь свое сердце воздухом. И чем больше ты дышишь, тем более легким оно себя чувствует. Тихим и спокойным. [...] Оно настолько легкое, что ты даже можешь его представить мыльным пузырем, перышком или облачком, увлекаемым ветром, увлекаемым твоим дыханием. [...] Позволь своему дыханию покачать этот пузырь, это облачко». Я рассматриваю себя сверху и снизу. Моя кожа мягкая и гладкая. В груди моей бьётся сердце. Мои волосы имеют цвет, на руках растёт лёгкий пушок. Я дышу. Мне нравится дышать и ощущать, как дыхание наполняет жизнью моё тело. Я ощущаю себя лёгким или тяжёлым, холодным или горячим, уставшим или бодрым. Пока я спокойно лежу на полу, мои волосы продолжают расти, мои ногти удлиняются, моя кровь бежит по телу, я дышу, Я рад, что я есть.

Завершение упражнения:

«Теперь подумай о пальцах своих стоп. Почувствуй их в своих носках. Пошевели ими осторожно. [...] Подумай о кистях рук: пошевели пальцами, можешь сжать и разжать ладони. [...] Подумай о голове, поверни ее осторожно сначала направо, потом налево. [...] Потянись, чтобы почувствовать ноги и руки. Зевни и открой глаза».

Обсуждение идёт по следующей схеме

- Все ли могли воспринимать различные чувства своего тела?
- Если нет, то, что этому препятствовало: болезнь, боль, другие телесные повреждения, неспособность концентрироваться, табу на осознание тела вследствие религиозных или родительских предписаний, страх, что-то другое?
- Что вы чувствовали, воспринимая текст: покой, раздражение, несогласие, что-то другое?

Упражнение «Рисуем эмоции»

Психолог обращает внимание детей на зеркало и просит их посмотреть на себя в зеркало, потрогать своё отражение. Затем показывает весёлую улыбку и спрашивает у детей, какая это эмоция. Затем раздаёт детям краски и просит изобразить на лице ту эмоцию, с которой он сегодня покидает занятие. Нарисовать на зеркале (обвести своё лицо с эмоцией), закрепить эмоцию.

3.Завершающая часть: ритуал прощания

Занятие 14

«МАЛЕНЬКИЕ РЫБКИ»

Цели: Преодоление трудностей в общении со сверстниками, чувство неполноценности, одиночества, неуверенности в себе; создание чувства безопасности, эмоционального комфорта, снятие тревоги.

Материалы и оборудование: пузырьковая колона с рыбками, интерактивное панно «Бесконечность»

Содержание занятия

1. **Вводная часть (игровой разогрев)**

Дети делятся на пары, встают друг к другу лицом.

У друга мягкая и тёплая ладошка (Берут друг друга за руки)

Поглажу друга по ладошке немножко. (Гладят друг другу ладошки)

Нам хорошо, когда мы вместе, рядом. (Улыбаются друг другу)

Не ссориться, не драться на не надо! (Обнимают друг друга)

Детям можно предложить погладить друг другу ладошки, пожать ладошку друга, пощекотать, постучать и т.д.

Наблюдение за рыбками в пузырьковой колонне.

2.Рабочая часть (работа со сказкой)

Включается интерактивное панно «Бесконечность» делается переход в сказку.

Сказка о маленькой одинокой Рыбке и об огромном синем Море

В далекой Синей-синей стране, за синими-синими горами лежало синее-синее Море. Это было самое красивое Море на свете. Каждый, кто его видел, думал, что попал в сказку,- настолько оно очаровывало своим необыкновенным, глубоким синим цветом. Даже у самого злого и бессердечного человека начинало что-то стучать в груди и на глазах наворачивались слезы, когда он смотрел в прозрачные голубые воды Моря. Люди уходили от моря с необыкновенно легким сердцем, с хорошим настроением, а главное - с желанием сделать кому-нибудь что-то доброе и полезное. Поэтому жители Синей-синей страны очень гордились и любили свое чудесное Море.

Море было не только очень красивым, но и очень гостеприимным. В нем жили миллионы существ, самых-самых разных и необыкновенных. Здесь были причудливые морские звезды, лежащие в задумчивости на ветвях кораллов, и забавные морские коньки, и деловые крабы, вечно занятые какими-то своими серьезными мыслями, и веселые морские ежи, и еще много-много других обитателей глубин. Всем им было очень хорошо в этом синем море, потому, что это был их дом.

Но больше всего море любили рыбки, которых было здесь великое множество. Никто, кроме них, не знал море так хорошо. Рыбки целыми днями носились по бескрайним морским просторам, любуясь красотами дна и открывая все новые и новые интересные места. Только ночью они успокаивались и засыпали: кто-то зарывался в мелкий чистый песок, кто-то заплывал в холодные морские пещеры, кто-то прятался в цветных водорослях или кораллах. И морская жизнь как будто замирала... Но как только первые солнечные лучи пробивались сквозь толщу воды, все опять оживало и казалось таким счастливым и беззаботным...

Но жила в этом море одна маленькая Рыбка, которая не чувствовала себя такой уж счастливой. Она считала себя самой неприметной и некрасивой среди рыбок. У нее не было ни переливающегося хвостика, ни ажурных плавничков, даже ее чешуя, в отличие от чешуи ее разноцветных подружек, была обычного серого цвета.

Эта маленькая рыбка очень страдала от одиночества, потому что никто не дружил с ней, ее никогда не приглашали играть и разговаривали с ней совсем мало. Вообще, все всегда вели себя так, как будто ее просто не существует. А ей так хотелось присоединиться к стайке веселых подружек, поиграть с ними в прятки, поплавать

наперегонки или просто попутешествовать по морскому дну... Но ее никогда не звали. Подружки просто не замечали ее. А от своей застенчивости она боялась подойти и заговорить сама. Ей казалось, что раз она такая некрасивая, то ее обязательно прогонят. Представляете, как было одиноко и тяжело маленькой, маленькой Рыбке в таком огромном-огромном море?

И вот однажды ей стало настолько грустно и тоскливо, что она вдруг перестала различать цвета. Она перестала видеть красоту, которая ее окружала. Ничто не радовало ее, ничто не интересовало. Это великолепное синее-синее Море стало казаться ей обычной большой серой лужей, в которой живут и плавают такие же серые и бледные стаи рыб. И меньше всего на свете ей хотелось с ними разговаривать..:

И решила эта Рыбка уплыть туда, где она ничего этого больше не увидит. Она плыла очень долго и увидела пещеру. Нырнув внутрь, Рыбка оказалась в полной темноте, но почему-то ей совсем не стало от этого лучше, и от отчаяния она заплакала.

Вдруг она услышала чей-то ласковый голос.

- Почему ты плачешь? - спросил он.

- Потому что мне одиноко,- ответила Рыбка.

- А почему тебе одиноко?

- Потому, что никто не хочет играть со мной, и еще потому, что я не могу смотреть на такое серое некрасивое Море. Лучше уж не видеть его совсем.

- Серое некрасивое Море? - переспросил голос.- О каком море ты говоришь? Некрасивых морей не бывает, а наше Море вообще самое красивое на свете. По крайней мере, мне так кажется.

Тут наша Рыбка вдруг подумала, что за последнее время это первое существо, которое с ней охотно разговаривает. Она сразу перестала плакать.

- А почему же ты тогда сидишь в этой пещере? - спросила Рыбка.

- Потому что иногда просто хочется побыть одному. Но я ни за что не останусь здесь навсегда. Жизнь слишком интересна и прекрасна, чтобы прятаться от нее. Ты говорила, что с тобой никто не играет? Почему? - спросил голос.

- Потому что я серая и некрасивая и никто меня не замечает,- ответила Рыбка.

- Но это неправда. На самом деле ты просто очаровательная и с тобой очень интересно!

- Откуда ты знаешь? - удивилась Рыбка.

- Не знаю, но именно такой ты мне и кажешься. А давай с тобой дружить? - вдруг спросил голос.

Рыбка растерялась от неожиданности - ей никто никогда не говорил таких слов.

- Давай... А ты кто? - спросила она.

- Я - такая же маленькая рыбка, как и ты.

- И ты счастлива?

- Да, очень,- отвечала маленькая рыбка.- Давай выплывем из пещеры.

- Давай,- согласилась Рыбка.

Когда они выплыли из пещеры, то, наконец, увидели друг друга.

Новый знакомый нашей рыбки оказался серым сомиком, но он почему-то показался ей очень симпатичным. Ей и в голову не пришло бы, назвать его обычным и неинтересным. Она с любопытством разглядывала его.

- Почему ты говорила, что некрасивая? - в свою очередь удивился Сомик,- Смотри!

Он подплыл к какому-то стеклянному кусочку на дне. Наша рыбка взглянула туда и... не поверила своим глазам. Оттуда на нее смотрела чудесная, очень изящная, с необыкновенной серебристой чешуей рыбка.

- Неужели... неужели это я? - не могла поверить Рыбка.

- Конечно, ты. Просто раньше ты этого не замечала, не хотела замечать. Природа не создает ничего серого и некрасивого. Главное - хотеть видеть эту красоту и тогда ты обязательно ее увидишь,- отвечал Сомик.

Наша Рыбка счастливо улыбнулась, оглянулась и... замерла: Море вдруг опять вспыхнуло всеми цветами радуги. Оно сияло и переливалось. Таким красивым Рыбка его еще никогда не видела.

- Спасибо, спасибо тебе, Сомик! - воскликнула она.- Слушай, а давай пойдем гулять?! Я могу показать тебе много интересного, чего ты еще точно не видел!

- Конечно, пойдем! - с радостью согласился Сомик. И они поплыли прочь от темной пещеры. И не было во всем огромном синем-синем Море более счастливых существ, чем две эти маленькие рыбки.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

От чего страдала маленькая Рыбка? Ты ее понимаешь? Расскажи, что она чувствовала?

Почему Рыбка не видела свою красоту и красоту окружающего мира?

За что Рыбка сказала сомику "спасибо "? Как помог ей сомик?

Включается панно «Бесконечность», сделать выход из сказки.

3.Завершающая часть: ритуал прощания

Занятие 15 (заключительное)

ПОЛОТНО СЧАСТЬЯ

Цели: формирование адекватной самооценки; воспитание доброжелательного отношения к сверстникам и окружающим; развитие воображения; снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: «нити удачи» (моток разноцветных нитей), зеркальный шар, панно «Звездное небо», напольный фиброптический ковёр «Звездочёт»; магнитофон; аудиозапись спокойной музыки; ножницы; пуфики.

Содержание занятия

1. **Вводная часть (игровой разогрев)**

Освещение «Зеркальный шар», работа в круге. Фоном звучит запись спокойной музыки.

Психолог. Доброе утро, ребята, я рада всех видеть! Давайте поприветствуем друг друга тихо, как капает дождик.

-Настал день. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу и подумайте: как хорошо, что мы сегодня здесь вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы всегда здоровы. Что мы пожелаем сегодня Алине, Саше…(перечисляются все дети, вспоминая их вчерашние заслуги)

- А что вы хотите пожелать мне?

- Закройте глаза, вдохните глубоко и с вздохом забудьте вчерашние обиды, злобу, беспокойство. Выдохните из себя свежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу.

Игра «Полотно счастья»

Психолог. В моих руках «нити удачи». В их «памяти» запечатлены все ваши мечты и, самое главное, ваше незыблемая уверенность в том, что всё задуманное вами обязательно свершится. Теперь при помощи этих «нитей» мы сможем с вами соткать «полотно счастья». Для этого нам необходимо встать в круг. Расстояние между нами не должно превышать расстояния вытянутой руки.

Я обматываю указательный палец левой руки концом нити из мотка и передаю его человеку, стоящему рядом со мной, со словами, выражающими моё восхищения его добротой и отзывчивостью. Тот, кто принимает из моих рук моток «нитей удачи», натягивает нить, соединяющую нас, обматывают ею свой указательный палец левой руки и передаёт моток своему соседу. При этом говорит ему слова признательности, благодарности или восхищения.

Таким образом, моток нитей движется по кругу, удобнее это движение осуществлять по часовой стрелке, образуя канву нашего «полотна счастья».

И вот моток «нитей удачи» вернулся ко мне. Мы все связаны друг с другом «нитями удачи»! И теперь пора приступать к ткачеству. Как вы понимаете, «полотно счастья» состоит из того, что неизменно связывает всех нас. С какими мыслями, желаниями, чувствами и эмоциями мы будем ткать это полотно, таким оно и выйдет из наших рук. Переплетение нитей в полотне может быть самым разнообразным, причудливым. Но помните: для того, чтобы полотно получилось прочным, «нити удачи» должны оказаться на пальцах каждого «ткача» в приблизительно равных количествах.

Передавать моток вы можете любому игроку, при этом произносите добрые и тёплые слова в его адрес.

Игра продолжается до тех пор, пока не закончится нить.

2. **Рабочая часть (игротерапевтическая)**

Психолог. Сбылась давняя мечта человечества! Мы с вами создали «полотно счастья»! Оно реально существует, «трепещет» и «живёт» в наших руках. Что вы чувствуете, держа его в руках? *(Оно мягкое и тёплое, приятное на ощупь)*

- Что же вам напоминает это «полотно»? Рассмотрите его, пожалуйста, внимательно, не торопясь, не упуская никаких деталей. Ведь в ваших руках – чудо!

Включается панно «Звёздное небо». Дети высказывают предположения, что «полотно счастья»напоминает геометрические фигуры, звёздное небо.

- Если мы сейчас поднимем руки вверх, то сможем рассмотреть это звёздное небо над нашими головами. Ведь это – небо, которое дарит нам возможность увидеть свою самую яркую звезду или созвездие. Видимо оно располагается в тех точках, где переплетаются нити, идущие к нам. Найдите эти звёзды. Рассмотрите их. Быть может, захотите дать им имена?.

Очень эффектно и загадочно смотрится «Звёздное небо» в тёмном помещении и при зажжённой свече, которую выставляют на пол, или стол, под «сплетённое полотно».

Психолог. Давайте опустим «полотно счастья» на пол, только очень осторожно, аккуратно, не запутав нитей. *(напольный фиброоптический ковёр «Звездочёт)*

- Взгляните, это карта «Страны счастья»! Я приглашаю вас на прогулку по этой стране. Для этого аккуратно освободите свои пальцы от нитей. старайтесь не нарушать форму их переплетений, чтобы не погубить страну. Я вижу, что ваши руки свободны. И мы можем отойти на некоторое расстояние, чтобы рассмотреть эту страну с разных точек и сторон. Я предлагаю вам обойти её, исследуя каждый уголок «Страны счастья». Удивительная страна! Сколько тайн хранит она, сколько открытий! И в каждой её тайне, в каждом её открытии – опыт, мудрость, любовь её жителей. Нас с вами!

Упражнение «Путешествие»

Психолог. Сейчас я предлагаю вам немного помечтать и отдохнуть. Располагайтесь на мягких пуфиках и слушайте меня внимательно.

- Перед тобой небо со звёздами (*панно «Звёздное небо»)*. Одна из звёздочек приглашает тебя в гости к себе на небо. Представь, что ты сидишь на этой звёздочке. Почувствуй, как ты удобно на ней расположился. Звёздочка медленно поднимается в небо, ветер обдувает твоё лицо, волосы. Дыши легко и глубоко….

Тебе нравится лететь и смотреть на звёзды: большие и маленькие, яркие и мерцающие, белые и жёлтые, синие и оранжевые. Они очень радуются, что вы стали добрыми, сильными, бесстрашными и уважаете себя, других людей. Мы победили зло и страх.

Но скоро наступит утро, и звёздочка везёт тебя домой. Скажи «спасибо» звёздочке за путешествие, помаши ей рукой. Теперь потянись и выпрямись.

Вопросы психолога:

- Расскажите, что вы представляли во время своего «путешествия» на звёздочке?
- Какие чувства и ощущения вы испытывали?
- Что волшебное или чудесное с вами произошло?

3. **Завершающая часть (игровая релаксация): ритуал прощания**

- Пришло время отправиться из сказочной «Страны счастья» в реальный мир. Забирайте «полотно счастья», оно ваше – одно на всех. Эти «нити» стали вашими личными талисманами, оберегами. Вы можете разрезать «полотно» на кусочки и раздать всем сверстникам в вашей группе, либо вашим близким и знакомым людям, всем тем, с кем вы хотите поделиться своим счастьем. А можете просто повесить где-либо. Главное помните: это «нити» вашей Удачи, Счастья, Добра и Успеха! Не забывайте то, чему научили вас наши путешествия. Спасибо, до свидания!