

ОСГБУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Краснояружского района» Белгородской области

**Актуальный педагогический опыт на тему:
«Развитие эмоционально-волевой сферы у воспитанников дошкольного и младшего
школьного возраста социально-реабилитационного Центра
в условиях сенсорной комнаты»**

Автор опыта: Евдошенко Оксана Александровна,
педагог-психолог

п. Красная Яруга
2023 год

I. РАЗДЕЛ ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ

Условия возникновения, становления опыта

Представленный педагогический опыт был сформирован в ОСГБУ «Красноярский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних». Данное учреждение реализует дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы художественной, социально-гуманитарной и естественнонаучной направленностей.

Педагогический стаж автора опыта в учреждении составляет 6 лет, за это время педагогом-психологом накоплен опыт работы с детьми дошкольного и школьного возраста, с их родителями, а также с семьями находящимися на социальном сопровождении и замещающими семьями.

Результаты психолого-педагогического наблюдения за воспитанниками в течение всего периода пребывания в центре показали, что большинство воспитанников эмоционально не устойчивы, со сниженными навыками самоконтроля поведения, волевыми усилиями в целом и низкой степенью волевого владения своими эмоциями. Эмоционально-волевая сфера воспитанников как дошкольного, так и младшего школьного возраста характеризуется незрелостью, поэтому ввиду различных ситуаций у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, неумение экологично выражать свои чувства и негативные эмоции, понимать свои эмоции и чувства и эмоции окружающих (эмоциональный интеллект), что впоследствии ведет к снижению самооценки, повышению тревожности, переживанию чувств вины, обиды и раздражительности. Хотя данные чувства и являются нормальными человеческими реакциями и даны от природы, но многим детям, оказавшимся в социально-реабилитационном центре, зачастую трудно выражать отрицательные эмоции экологично и безопасно для окружающих. Пребывая длительный период в состоянии обиды, злости, раздражительности, человек испытывает эмоциональный дискомфорт и напряжение, что вредит как психическому, так и физическому здоровью.

Научный поиск эффективных средств развития эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников в условиях сенсорной комнаты представляет актуальную проблему, требующую теоретического и практического решения.

Началом работы по теме опыта для исследования эмоционально-волевой сферы воспитанников дошкольного и младшего школьного возрастов, с учетом психолого-педагогических наблюдений, был подобран следующий методический инструментарий по возрастам.

Дошкольный возраст:

- методика «Паровозик», направлена на определение степени позитивного и негативного психического состояния.

- тест «Лесенка». С помощью этой методики проводится диагностика самооценки ребенка: как он оценивает свои личностные качества, свое здоровье, свою внешность, свою значимость в коллективе (группа детского сада, семья);

- тест детской тревожности (Тэммл, Дорки, Амэн), направленный на исследование источника тревожности ребенка.

- методика «Несуществующее животное» М.З. Друкаревич. Ее цель - исследование психомоторной связи и выявление скрытых эмоций;

- рисуночная методика «Кактус» (Н. А. Панфилова), направленная на диагностику агрессивности.

Младший школьный возраст:

- «Цветовой тест» (М. Люшер) с целью выявления особенностей эмоционального развития, наличия тревожности и агрессивности.

- Методика «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова) направленная на выявление особенности идентификации эмоций различных модальностей, индивидуальных особенностей эмоционального развития, возможностей детей в воспроизведении основных эмоциональных состояний и их вербализации.

- Тест тревожности (А. М. прихожан), направленная на исследование уровня тревожности.

- Проективная методика «Домики» (О.А. Орехова) с целью диагностики эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций ребенка.

Анализ полученных данных среди воспитанников дошкольного возраста показал, что эмоциональное состояние у дошкольников находится на низком уровне (дети характеризуются негативным психическим состоянием, тревожны, имеют страхи) - 50% детей, средний уровень - 28%, высокий уровень - у 22% детей.

Умением и способностью к регуляции эмоций, эмоциональной устойчивостью, адаптивностью к изменяющимся условиям характеризуются 22% детей, которые показали высокий уровень развития волевого компонента, средний уровень - 17%, низкий уровень - 61% детей.

Оценка уровня развития	% эмоциональное состояние	Количество детей	% волевой компонент (эмоциональная устойчивость)	Количество детей
Высокий уровень	22%	4	22%	4
Средний уровень	28%	5	17%	3
Низкий уровень	50%	9	61%	11

рис. 1. Уровень сформированности эмоционального состояния и эмоциональной устойчивости детей дошкольного возраста.

В результате проведения диагностики эмоционально-волевой сферы среди воспитанников младшего школьного возраста выявлено 57% детей с низким уровнем эмоционального состояния (дети характеризуются тревожностью, подавленностью, неуверенностью, сниженной самооценкой), 29% детей младшего школьного возраста имеют средний уровень, 14% детей - высокий уровень. Умение и способность к саморегуляции своих эмоциональных проявлений, эмоциональная устойчивость, адаптивность к изменяющимся условиям, степень волевого владения своими эмоциями на высоком уровне развита у 29% детей, средний уровень - 29%, низкий уровень - 42% детей.

Оценка уровня развития	% эмоциональное состояние	Количество детей	% волевой компонент (эмоциональная устойчивость)	Количество детей
Высокий уровень	14%	1	29%	2
Средний уровень	29%	2	29%	2
Низкий уровень	57%	4	42%	3

рис. 2. Уровень сформированности эмоционального состояния и волевого контроля у детей младшего школьного возраста.

Таким образом, по результатам проводимых методик, был сделан вывод о необходимости создания условий, направленных на развитие эмоционально-волевой

сферы дошкольников и младших школьников социально-реабилитационного центра посредством использования оборудования сенсорной комнаты.

Актуальность опыта

В настоящее время, значительная роль наряду с физическим здоровьем отводится сохранению и укреплению психологического и психического здоровья наших воспитанников. Ведь каждый ребенок - это личность. Следовательно, у него есть свои индивидуальные предпочтения, чувства, эмоции, желания, страхи. И психологу, обязательно необходимо это учитывать, ведь мир ребенка, это сложный и многогранный мир, с которым надо обращаться очень осторожно и бережно, чтобы не нанести вреда и вырастить полноценную гармонически развитую личность.

В жизни каждого человека по различным обстоятельствам встречаются сложные моменты, вызывающие те или иные затруднения, сложности, а детский возраст - период в жизни, когда даже самые незначительные отрицательные переживания могут стать серьезным травмирующим фактором, не всегда легко поддающимся коррекции. Однако, необходимо учитывать, что детская психика пластична, и правильно подобранные упражнения компенсируют ту или иную проблему и помогут справиться с психологическим дискомфортом. Таким образом, исходя из особенностей развития эмоциональной и волевой сфер детей дошкольного возраста, следует заметить, что особую важность и актуальность имеет формирование их эмоций и чувств, способов их регуляции, эмоциональной устойчивости, владения своими эмоциями посредством использования сенсорной комнаты и арт-терапии. Педагог в условиях сенсорной комнаты с применением арт – терапии учит детей определять свои эмоции и чувства, регулировать их, способствует эмоциональной устойчивости, помогает узнавать чувства и эмоции других людей, вербализовать эмоциональные переживания, коммуницировать. В целом происходит личностный рост ребенка, он приобретает опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения. Учеными установлена взаимосвязь между чувствами и телесными ощущениями, т.е. эмоции влияют на тело человека и, наоборот, через мышцы можно влиять на чувства. Расслабляя мышцы можно ослабить мышечный панцирь, приблизиться к своим чувствам, улучшить свое здоровье. Одним из средств достижения данных задач являются занятия с использованием оборудования сенсорной комнаты [8].

Сенсорное развитие является важной задачей в раннем и дошкольном возрасте, ведь источником знаний дошкольника является чувственный опыт, любой предмет ему нужно осмотреть, потрогать и попробовать на вкус. А значит, этому и должна способствовать окружающая среда. Чем совершеннее ребенок воспринимает окружающий мир, тем быстрее и эффективнее он развивается и тем успешнее проходит процесс обучения. С точки зрения М. Монтессори, сенсорная комната это среда, насыщенная автодидактическим материалом. Именно в сенсорной комнате, возможно погружение ребенка в реальное и интерактивное пространство, создающее особые условия для его взаимодействия с окружающим миром.

Интерактивное воздействие запахами, релаксирующей музыкой, цветовыми эффектами, а также создание осязаемых тактильных ощущений у ребенка, как отмечал Л.С. Выготский, играют огромную роль в сенсорном развитии в психологическом и социальном становлении личности. Он отмечал, что успешность физического, умственного и эстетического воспитания и развития детей в значительной степени зависит от уровня их сенсорного развития.

Дошкольный и младший школьный возраст рассматривается как самоценный период в жизни человека, играющий важную роль в дальнейшем становлении личности. Он имеет много своих особенностей и, не понимая возрастных закономерностей ребёнка-дошкольника и младшего школьника, можно превысить или занижить уровень их

возможностей, что одинаково вредно для развития. Ведь на данных этапах развития идет интенсивное становление физиологических и психических функций. Эффективным средством достижения поставленной цели является использование оборудования сенсорной комнаты. В сенсорной комнате развитие эмоциональной сферы и волевой регуляции поведения происходит естественным образом и в интересной и доступной форме. Еще Л. С. Выготский считал, что ребенок может говорить и мыслить только, воспринимая: «Развитие восприятия различной модальности создает ту первичную базу, на которой начинает формироваться речь» [14; с. 13].

Успешность физического, умственного и эстетического воспитания и развития в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т. е. от того,

- во-первых, насколько хорошо ребенок слышит, видит, осязает окружающее;
- во-вторых, насколько качественно он может оперировать этой информацией;
- в-третьих, насколько точно он эти знания может выразить в речи [10; с.14].

Сенсорная комната используется как инструмент терапии и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья. Она представляет собой организованную особым образом окружающую среду, состоящую из множества различного рода стимуляторов, воздействующих на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. И таким образом способствует достижению цели педагогической работы.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в развитии эмоционально-волевой сферы воспитанников социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних дошкольного и младшего школьного возраста посредством использования сенсорной комнаты.

Длительность работы над опытом

Работа над опытом продолжалась с июля 2021 г. по май 2023 года. Учитывая специфику учреждения и краткосрочный период пребывания воспитанников в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних, этапы работы над опытом повторялись ежегодно, с каждой из групп воспитанников.

I этап – с июля 2021 года по декабрь 2021 года.

Целью этого этапа деятельности было определение целей и задач опыта, изучение и анализ теоретического и диагностического материала по теме, выбор методов и приемов, проведение предварительной диагностики.

II этап - с января 2022 года по декабрь 2022 года

Цель: внедрение в педагогический процесс системы работы по созданию условий для развития эмоционально-волевой сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях сенсорной комнаты, выявление механизмов действия оснащения сенсорной комнаты и апробирование их на практике.

III этап – с декабря 2022 года по май 2023 года.

Цель: реализация коррекционно-развивающей программы, проведение диагностических обследований, обобщение материала.

Диапазон опыта представлен системой педагогических мероприятий, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников посредством использования сенсорной комнаты в ходе организованной деятельности.

Теоретическая база опыта.

На сегодняшний день все более актуальным становится вопрос эмоционально-волевого развития ребенка. Современные ученые, психологи и педагоги считают, что этому вопросу не всегда уделяется достаточно внимания в отличие от интеллектуального развития детей. Ведь только единство и согласованная работа этих двух систем могут

обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности, формирование «умных» эмоций и коррекцию недостатков эмоциональной сферы.

Под эмоционально-волевой сферой понимаются свойства человека, которые характеризуют динамику, качество и содержание его чувств и эмоций. Содержательные аспекты эмоциональности отражают ситуации и явления, включающие особенную значимость для субъекта. Они неразрывно связываются со стержневыми особенностями личности, направленностью мотивационной сферы, ее нравственным потенциалом, сознательным волевым управлением, ценностными ориентациями, мировоззрением [5].

Эмоциональная сфера – важная составляющая в развитии, как дошкольников, так и младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, во-вторых – управлять своими эмоциями. Понимание собственных чувств – важный момент в становлении личности. Наиболее адекватное средство выражения чувств и переживаний – эмоциональная лексика. Распознавание и передача эмоций, эмоциональный интеллект в целом, требуют от ребенка определенных знаний и уровня развития. Чем больше ребенок знает о том, какие бывают эмоции, чем шире его эмоциональная лексика, тем точнее он поймет состояние другого человека.

Изучением эмоционально-волевой сферы занимались такие отечественные педагоги и психологи, как: Е.И. Рогов, И.М. Сеченов, А.Ц. Пуни, а так же практики: Л.И. Рыбак, Е.С. Бендер, Е.Н. Иванова. Как отмечают авторы, эмоционально-волевая сфера включает в себя два тесно взаимосвязанных понятия, одним из которых являются человеческие эмоции и чувства, а другим – воля. Это свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств». Развитие устойчивой волевой сферы и сильной эмоциональной стороны детей важно как в дошкольном возрасте, когда активно формируются данные процессы, и также особое значение имеет в младшем школьном возрасте, поскольку все стороны учебной деятельности школьников сопровождаются определенными волевыми усилиями и эмоциями [4].

Эмоционально-волевая сфера играет огромную роль в усвоении знаний, умений и навыков, также в установлении контактов с окружающими, и в социальной адаптации учащихся в школе и в не ее. В тех случаях, когда важные потребности ребенка, отражающие позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие. Оно проявляется в ожидании постоянного неуспеха в школе, а также плохого отношения к себе со стороны одноклассников и педагогов, в боязни школы, нежелании посещать ее [12].

Наиболее благоприятной средой для развития эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников является сенсорная комната, где естественным путем развиваются и формируются сенсорное развитие, ведь чем совершеннее ребенок воспринимает окружающий мир, тем быстрее и эффективнее он развивается и тем успешнее проходит процесс обучения. Сенсорная комната позволяет расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир, и способствует нормализации психического состояния. Ведь в сенсорной комнате естественным образом создаются условия для развития эмоциональной сферы, способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности ребенка, снятия мышечных зажимов. А спокойная, доброжелательная обстановка, присутствие понимающего взрослого в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов оборудования сенсорной комнаты способствуют созданию у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе, богатство положительных эмоций - развитию внутренних резервов детей, особенно формированию у них новых понятий и качеств, основанных на доброжелательности. Они учатся общаться, делиться впечатлениями [6].

Любой успех личности вызывает только положительные эмоции и чувство радости, удовлетворения от успешного выполнения задания. Особенно ярко это проявляется у дошкольников и младших школьников. Помня о положительных эмоциях предыдущей деятельности, ребенок охотно будет выполнять новую, предложенную ему, стимулированную ситуациями успеха. Так происходит познание, что означает в психологическом словаре – усвоение и приобретение совокупности содержательных сведений, как деятельность познающего субъекта, от активности которого зависит овладение предметом познания и понимание его сущности.

Сенсорная комната является прекрасным средством для воздействия на центральную нервную систему, ее можно условно разделить на два функционирующих блока:

1) Активационный, который включает в себя все интерактивное оборудование, оборудование со светооптическими эффектами, сенсорные панели, которое привлекает интерес детей, стимулирует подвижность и развитие их исследовательской деятельности. Подвижные конструкции стимулируют активность ребенка.

2) Релаксационный блок включает в себя сухой бассейн, набор дисков для светопрокторов и библиотеку записей релаксационной музыки. Приборы, создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, установку для ароматерапии. Медленно проплывающий рассеянный свет, приятный запах, в сочетании с музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия.

Также в сенсорной комнате используются разные арт-терапевтические приемы и методы работы:

- метод релаксации — плавные звуковые и музыкальные эффекты, ароматерапия, расслабляющий тактильный массаж, терапевтические словесные методы.
- приемы сказкотерапии, песочная терапия, свето и цветотерапия.

В процессе релаксации, ребенок расслабляется, успокаивается, нормализуется его мышечный тонус, снимается эмоциональное и физическое напряжение, повышают мотивацию к деятельности. Важным моментом развития ребёнка является возникновение стремления к самостоятельности, самодостаточности [1].

Положительные эмоции являются мощным антистрессовым фактором, считается, что периоды эмоционального напряжения у человека даже в самых острых ситуациях не опасны для здоровья, если они завершаются периодами активного отдыха, расслабления, сопровождаются положительными эмоциональными ощущениями.

Таким образом, организация работы психолога в сенсорной комнате — неотъемлемая часть коррекционной работы нарушений эмоционально — волевой сферы дошкольников и младших школьников, самовыражения и познания, формирования позитивного взгляда на жизнь, ослабления негативных эмоций и осознания эффективных форм поведения.

Занятия, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников с использованием сенсорной комнаты:

- создают положительный эмоциональный настрой;
- облегчают процесс коммуникации со сверстниками, педагогом, другими взрослыми;
- совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии;
- позволяют обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально;
- дают возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме.
- работа над рисунками, картинками - безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций. Позволяют проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять;

- развивают чувство внутреннего контроля. Занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве;
- способствуют творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом;
- повышают адаптационные способности человека к повседневной жизни и школе. Снижают утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением;
- эффективны в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития. Опираются на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления;
- позволяют выстраивать отношения с ребенком на основе любви и взаимной привязанности и тем самым компенсировать их возможное отсутствие в родительском доме.

Также, имеется широкий спектр показаний для использования сенсорной комнаты:

- негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;
- трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;
- переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессия;
- неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность в семейной ситуации, ревность, враждебность к окружающим.

Таким образом, сенсорная комната является наиболее значимой в развитии эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников, развитии сенсорных ощущений и на их основе восприятия в целом. Также хорошо известно, что в основе развития эмоционально-волевой сферы лежит развитие всех форм чувствительности, что имеет большое значение для социализации личности воспитанников, творческого саморазвития на занятиях с педагогом-психологом в сенсорной комнате.

Новизна данного опыта заключается в создании развивающей студии в сенсорной комнате для развития эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников социально-реабилитационного центра.

Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта. Материалы опыта имеют теоретико-практическую направленность, могут быть использованы в практике работы социально-реабилитационных центров. Материал может быть полезен психологам, педагогам, работающим с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, так и старшим воспитателям при организации методического сопровождения по данной теме.

Раздел II

Технология описания опыта.

Целью данного педагогического опыта является – развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников в условиях сенсорной комнаты.

Для достижения цели автором опыта было определено выполнить следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по данному вопросу.

2. Подобрать педагогические технологии, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников в сенсорной комнате.

3. Способствовать улучшению эмоционального состояния, снятию нервного возбуждения, тревожности, мышечного и психоэмоционального напряжения, снижению беспокойства и агрессии, ослаблению негативных эмоций, осознанию эффективных форм поведения.

4. Создать систему работы по развитию эмоционально-волевой сферы в условиях сенсорной комнаты и ее оснащения.

5. Отследить эффективность работы по развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников посредством использования оснащения сенсорной комнаты.

Автором опыта, для достижения целей и задач была апробирована и модифицирована программа коррекционно-развивающей работы «Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников в условиях сенсорной комнаты».

Оборудование сенсорной комнаты с использованием современных арт-терапевтических технологий позволило реализовать новые идеи нетрадиционным способом, наиболее привлекательным для современных детей.

Подбор и изучение методической, психолого-педагогической литературы, позволил сформировать представления о процессе развития эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников в условиях сенсорной комнаты.

В психолого-педагогической деятельности направленной на развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников в условиях сенсорной комнаты были задействованы арт-терапевтические технологии, аудиовизуальный компьютерный психологический комплекс «Классикор», сухой бассейн, сенсорный уголок, куб с фиброоптическим пучком, световой стол с песком, а также:

- Музыкотерапия – во время занятий активное и пассивное слушание музыки;
- Изотерапия – воздействие средствами изобразительного искусства;
- Ароматерапия – во время занятий;
- Песочная терапия;
- Цветотерапия: работа со стикерами, фильмотека.

В течение всего периода работа над опытом велась поэтапно. На первом - когнитивно-обогащительном этапе, происходило знакомство детей с эмоциями, с тем какие выражения лица бывают у людей, ароматами, какие ощущения и эмоции могут вызвать разные запахи. Обогащали словарь детей образными фразами, притчами. На занятиях использовалась ароматерапия, которая имеет «инсайт-ориентированный» характер, создает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания. Ребенок узнает информацию об аромате, затем, ему дается возможность творческого самораскрытия. Дети получали чистый лист бумаги А4 с последующей инструкцией: прорисовать те ощущения, чувства, эмоции, которые они испытывают в данный момент после полученной информации, используя краски: акварель, гуашь, фломастеры, цветные карандаши, восковые карандаши.

Так, на занятии «На облаках» использовался аудиовизуальный компьютерный психологический комплекс «Классикор», который направлен на повышение функций внимания, коррекцию гиперактивности и импульсивности, развитие эмоционально-волевой сферы ребенка в целом. Помогает раскрыть ребенка, «включить» его воображение, побуждает ребенка рассказать о своих чувствах, эмоциях и переживаниях. Процесс воспроизведения аудиовизуального комплекса может сопровождаться сухим бассейном, сенсорным уголком, кубом с фиброоптическим пучком.

На втором - репродуктивном этапе, происходило стимулирование детей к воспроизведению своих эмоций, настроения. А так же побуждение к взаимодействию с оснащением сенсорной комнаты, использованию многообразия техник арт-терапии. Педагог предлагает ребенку выбрать по желанию цвет краски и на прозрачном мольберте, световом столе, поверхности воды, или бумаге нарисовать цветовые линии, пятна, круги, узоры, выражающие его настроение в данный момент. Таким образом, ребенок выбирает наиболее подходящий для него способ и средства выражения эмоций из многообразия оборудования сенсорной комнаты, в зависимости от его внутренних побуждений и эмоционального состояния на данный момент. Для того чтобы победить страх ребенку предлагают нарисовать то, чего он больше всего боится, а затем его рисунок обсуждается и дополняется украшениями, фразами, яркими красками, и любыми дополнениями на усмотрение ребенка, чтобы этот рисунок уже не вызывал страх, также ребенку предлагается порвать, порезать или выбросить свой «страх».

На этом этапе дети изображали ситуации, используя песок (сухой кварцевый и кинетический), пальчиковые краски, краски гуашь, рисование на воде «Эбру», как бы «выплескивая» негативные или положительные эмоции на продукт своей деятельности. При работе на прозрачных мольбертах, рисунки могут трансформироваться при рисовании на обеих его сторонах, дополняя сюжет картины с разных сторон. Рисование на световом столе за счет хаотичной смены цветов и выбора определенного цвета позволяют создать картину в ее реальных оттенках (например, голубое озеро, небо, желтое солнце, пустыня). Рисование в технике «Эбру» раскрывает возможности рисования на поверхности воды спицей, шпажкой, и позволяет создавать незамысловатые картины, с определенным сюжетом или узорами, которые можно переносить на бумагу, ткань, одежду.

Например, на занятии «Клякса» дети, используя разнообразие арт-техник сенсорной комнаты, дорисовывали кляксы, и впоследствии делились своими мыслями и идеями в процессе выполнения заданий в сопровождении музыка - и цветотерапии.

Рисовали письма положительным и отрицательным героям, создавали свои миры, в которых хотелось побывать. Применялась работа в парах, для поиска точек соприкосновения и прояснения межличностных отношений, где воспитанникам давалась инструкция: в течение всего времени, пока длится музыка, необходимо с закрытыми глазами представить образ своего гнева или радости, и перенести на бумагу, мольберт или световой стол свои мысли, не особо задумываясь над тем, что получается, дать свободу своим рукам и мыслям. В зависимости от того, что создается, выбирается и музыка. После того, как закончится музыка, ребятам предлагается внимательно рассмотреть свою работу и от своего имени презентовать образ.

Третьим этапом работы над развитием эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников посредством использования сенсорной комнаты стал - креативный этап. Он был направлен на активизацию творческого самовыражения в различных ситуациях, дети рисовали песком на световом столе, красками на мольбертах, воде и рассказывали, что они создали, как им работалось вместе, что нового и интересного они узнали друг о друге и т.д.

Не менее продуктивной была работа в парах совместно с родителями, где необходимо было совместно нарисовать рисунок на определенную тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, пара общается с помощью образов, линий, красок. После окончания процесса рисования происходит его обсуждение - разговор происходит о мыслях и чувствах полученных в процессе рисования. Так же практиковалась техника, в ходе работы над которой родитель или ребенок начинал рисовать на прозрачном мольберте, а другой продолжал его рисунок, добавляя что-либо свое и т.д. По окончании рисования обсуждалось участие каждого, характер его вклада и

особенности взаимодействия с другими участниками в процессе рисования. (Приложение №1).

На четвертом, креативно-игровом этапе, воспитанники должны были самостоятельно составлять арт-работы:

- рисование на футболках, ткани гуашевыми красками (с помощью трафаретов, штампов, самостоятельных рисунков). В арт-терапии нет категорий «правильно – неправильно». Данный способ создания изображений проективно представляет индивидуальность ребенка, приводит детей к собственным маленьким открытиям, развитию эмоционально-волевой сферы через творческую деятельность. Естественность такого рисования способствует тому, что ребенок «забывает» о социальных запретах и незаметно для себя может осмелиться на действия, на которые в другой ситуации бы не решился;

Перенос рисунка в технике рисования на воде «Эбру» на футболку, мамин шарф и другие вещи - творчество, которое доступно для всех. Техника очень легко осваивается, не требует покупки дорогостоящих материалов, траты времени и сил. Подобное украшательство устаревших но «дорогих» сердцу вещей, позволяет почувствовать себя важным, значимым и просто дарить тепло и заботу.

- игра цветных воздушных пузырьков среди плавающих рыбок воздушно-пузырьковой колонны с сенсорным уголком и светящимся фиброоптическим пучком, превращает обычный мир детей в - сказочный и волшебный. В сопровождении музыки, позволяет детям погрузиться в атмосферу спокойствия и уюта, снизить тревожность, стабилизировать психоэмоциональное состояние. Пучок фиброоптических волокон, сам по себе уже является антидепрессантом. Волокна мягкие и приятные на ощупь, их можно переплести между собой, заплетая длинные косы, можно укрыться ими или мастерить из волокон замысловатые фигурки, применив бумажный скотч. Функция смены цветов и световых эффектов позволит придумать интересный сюжет для занятий (Приложение 2).

Ведущими методами и приемами на этом этапе были игровые ситуации, занятия-конкурсы, занятия - презентации, игровые упражнения игровые пособия сенсорной комнаты (балансиры, сенсорная тропа, сенсорный ящик, тактильный мешочек, межполушарные лабиринты и т.д). Детям давалась возможность выразить себя, делать то, что в обычной жизни им запрещено. В результате, удовлетворяется интерес к разрушительным действиям, и выплескиваются отрицательные эмоции. Высвобождается психологическая энергия, которая обычно тратится на неэффективное напряжение, и дети становятся спокойнее. Негативизм и агрессия уступают место инициативности и творчеству.

Содержание занятий предполагало смену видов деятельности детей, положения их тела в зависимости от возраста (дошкольники или младшие школьники), индивидуальных или возрастных особенностей, что достигалось включением в занятия игровых приемов, психогимнастических и психотехнических упражнений. Продолжительность занятий осуществлялась в соответствии с возрастом воспитанников, проводились они один раз в неделю с подгруппой из 2-5 человек или индивидуально. Занятия состояли из пяти основных этапов:

1) организационный момент - пробуждение интереса детей; привлечение внимания за счет использования сюрпризных моментов;

2) мотивационно - ориентировочный этап - принятие детьми «проблемной ситуации», формулировка и постановка цели и задач;

3) поисковый этап - организация совместной деятельности (беседа, эвристическая беседа, постановка проблемных вопросов, активизация мышления);

4) практический этап - организованная, продуктивная, самостоятельная деятельность детей;

5) рефлексивно-оценочный этап - ситуация самоанализа и самооценка деятельности детей на занятии для достижения поставленной цели, или решения проблемной ситуации.

Таким образом, эффективность коррекционно-развивающей программы «Развитие эмоционально-волевой сферы у воспитанников дошкольного и младшего школьного возраста в условиях сенсорной комнаты» в значительной степени зависит от разнообразия приёмов и методов, которые психолог использует в своей работе, а также учёта возрастных особенностей детей при выборе этих методов.

Формы взаимодействия с родителями.

Работа по развитию эмоционально-волевой сферы детей может быть эффективна, только при условии активного привлечения к ней родителей, на правах полноправных участников. И поэтому, с родителями проводилась консультационная работа. Вовлечение родителей в систему работы над повышением уровня развития эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников в условиях сенсорной комнаты с использованием арт – терапии осуществлялось через различные формы взаимодействия:

- занятие для детей и их родителей «Совместное рисование», где совместная деятельность происходит в форме рисования на прозрачных мольбертах без помощи слов, используя образы, линии, цвета. С последующим обсуждением процесса рисования обменом мыслями и чувствами полученными в процессе рисования. Что способствует улучшению понимания между членами семьи, налаживанию психолого-эмоционального контакта и формированию взаимодействия между семьей и Центром. Такая деятельность создаёт партнерские отношения с общими целями в воспитании ребенка, развивает его познавательную активность, воспитывает чувство уверенности в себе и доброжелательности к окружающим.

-консультации, индивидуальные и групповые, которые помогают родителям ориентироваться в особенностях развития эмоционально-волевой сферы детей и оказывают помощь в организации этой работы в условиях семьи;

- фотоотчеты занятий, фотовыставки работ детей, которые позволяют родителям наглядно увидеть работу по повышению уровня развития эмоционально-волевой сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях сенсорной комнаты с использованием арт - терапии и узнать об опыте семейного воспитания других родителей в данном направлении;

-памятки, буклеты которые знакомят родителей с особенностями развития эмоционально-волевой сферы, техниками арт-терапии и учат практическому использованию данных технологий в развитии ребёнка;

-домашние задания для родителей, позволяющие закрепить полученную информацию в семейном кругу, способствующие сближению детей и родителей, укреплению детско-родительских отношений.

Работа с педагогами

Для педагогов были проведены: мастер-класс «Арт-терапия в работе с дошкольниками и младшими школьниками», тренинг «Сбрось усталость» (Приложение №3), релаксационное занятие с педагогами для профилактики профессионального выгорания «Маленький дворик» (Приложение №4), где были продемонстрированы методы и приемы по формированию способностей самовыражения и познания посредством использования арт-терапии. Когда человек, неважно взрослый это или ребёнок, занимается творчеством, он изобретает новые и новые способы выражения своих эмоций. В результате освоения новых способов вербализации эмоциональных переживаний, проявляется открытость в общении. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний) и окружающих, исчезают неадекватные формы поведения.

Все нетрадиционные методы арт-терапии в условиях сенсорной комнаты с успехом могут применяться всеми специалистами, так или иначе связанными с детьми и могут служить средством установления контакта с детьми в семье, детском саду, школе, специализированных центрах.

На протяжении всего времени, поддерживался интерес к занятиям за счёт соблюдения следующих правил:

1. Постоянное использование интенсивности. Это правило учитывалось при планировании работы на занятиях, с использованием сенсорной комнаты и арт-терапии и планировалось в утренний отрезок времени, во время индивидуальной и подгрупповой работы с детьми, а так же включалось как часть занятия.

2. Новизна, вариативность. Правило, которое предполагает демонстрацию детям разных вариантов одного и того же задания для рисования.

Осуществляя работу с использованием сенсорной комнаты и арт-терапии, ребенок испытывает целую гамму положительных эмоций, как от процесса деятельности, так и от полученного результата.

Раздел III

Результативность опыта.

В результате целенаправленной и систематической работы появилась положительная динамика повышения уровня развития эмоционально-волевой сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях сенсорной комнаты и использования арт – терапии:

- раскрылся интеллектуальный и психологический потенциал воспитанников;
- повысился уровень развития творческих способностей дошкольников;
- выработалась коммуникативная компетенция детей;
- наблюдается налаживание взаимосвязи между специалистами Центра и семьей воспитанников.

Благодаря такой плодотворной работе, дети научились:

- менять характеристики знакомых объектов;
- работать с образным и словесным материалом;
- создавать идеи в условиях коллективного и индивидуального решения творческой задачи;
- находить необычные идеи и решения;
- применять различные приемы для решения творческой задачи;
- самостоятельно оценивать свой творческий продукт;
- выражать отношение к творческому продукту сверстника;
- планировать свои действия;

Данные результаты подтверждают эффективность выбранных форм работы по развитию эмоционально-волевой сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях сенсорной комнаты с использованием арт - терапии.

Мониторинг на этапе завершения работы проводился по тем же критериям и показателям, что и первоначальный. Был разработан оценочный лист для проведения психологической диагностики с целью исследования эмоционально-волевой сферы воспитанников дошкольного и младшего школьного возрастов с учетом возрастных особенностей. Для этого были использованы следующие методики в соответствии с возрастом детей:

Дошкольный возраст:

- методика «Паровозик», направлена на определение степени позитивного и негативного психического состояния.

- тест «Лесенка». С помощью этой методики проводится диагностика самооценки ребенка: как он оценивает свои личностные качества, свое здоровье, свою внешность, свою значимость в коллективе (группа детского сада, семья);

- тест детской тревожности (Тэммл, Дорки, Амэн), направленный на исследование источника тревожности ребенка.

- методика «Несуществующее животное» М.З. Друкаревич. Ее цель - исследование психомоторной связи и выявление скрытых эмоций;

- рисуночная методика «Кактус» (Н. А. Панфилова), направленная на диагностику агрессивности.

Младший школьный возраст:

- «Цветовой тест» (М. Люшер) с целью выявления особенностей эмоционального развития, наличия тревожности и агрессивности.

- Методика «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова) направленная на выявление особенности идентификации эмоций различных модальностей, индивидуальных особенностей эмоционального развития, возможностей детей в воспроизведении основных эмоциональных состояний и их вербализации.

- Тест тревожности (А. М. прихожан), направленная на исследование уровня тревожности.

- Проективная методика «Домики» (О.А. Орехова) с целью диагностики эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций ребенка.

Анализ итоговых результатов психологических исследований подтверждает положительную динамику в развитии эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста, рост их позитивного эмоционального состояния. Так на низком уровне эмоциональное состояние находится у 17% дошкольников (дети характеризуются негативным психическим состоянием, тревожны, имеют страхи), на среднем уровне - 44%, на высоком - у 39% детей.

Умением и способностью к регуляции эмоций, эмоциональной устойчивостью, адаптивностью к изменяющимся условиям на высоком уровне характеризуются 50% детей, на среднем уровне - 33%, на низком уровне - 17% детей.

Оценка уровня развития	% эмоциональное состояние	Количество детей	% волевой компонент (эмоциональная устойчивость)	Количество детей
Высокий уровень	39%	7	50%	9
Средний уровень	44%	8	33%	6
Низкий уровень	17%	3	17%	3

рис. 1. Уровень сформированности эмоционального состояния и эмоциональной устойчивости детей дошкольного возраста.

А также анализ итоговых результатов психологических исследований подтверждает положительную динамику и в развитии эмоционально-волевой сферы детей младшего школьного возраста, их эмоционального состояния, волевого компонента регуляции эмоций. Было выявлено, 14% детей с низким уровнем эмоционального состояния (дети характеризуются тревожностью, подавленностью, неуверенностью, сниженной самооценкой), 43% детей младшего школьного возраста со средним уровнем, и также 43% детей – с высоким уровнем. Умение и способность к саморегуляции своих эмоциональных проявлений, эмоциональная устойчивость, адаптивность к изменяющимся условиям,

волевое владение своими эмоциями на высоком уровне развито у 57% детей младшего школьного возраста, на среднем у 29%, на низкий - 14% детей.

Оценка уровня развития	% эмоциональное состояние	Количество детей	% волевой компонент (эмоциональная устойчивость)	Количество детей
Высокий уровень	43%	3	57%	4
Средний уровень	43%	3	29%	2
Низкий уровень	14%	1	14%	1

рис. 2. Уровень сформированности эмоционального состояния и волевого контроля у детей младшего школьного возраста.

Наблюдаются положительные изменения по всем критериям и показателям в уровне развития эмоционально-волевой сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях сенсорной комнаты. Увеличилось количество детей осознающих и различающих свои эмоции и эмоции окружающих, расширились способы регуляции эмоций детей, способности экологично проявлять негативные эмоции. Также положительные изменения выявлены и в повышении эмоциональной устойчивости, волевого самоконтроля поведения и эмоциональных реакций детей.

Совместные работы детей и родителей объединяли и сплачивали всех членов семьи, что оказало благоприятное влияние на психологический климат семьи в целом.

Весь полученный на коррекционно-развивающих занятиях, совместных мероприятиях опыт применялся детьми на практике, и по отзывам родителей, сделал повседневную жизнь интересной, увлекательной и разнообразил семейный досуг.

Опыт работы по данной теме показывает, что выбранная система работы по развитию эмоционально-волевой сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях сенсорной комнаты имеет положительные результаты.

Список литературы

1. Боряева Л.Б., Галлямова Ю.С. Методические рекомендации по организации работы сенсорной комнаты в общеобразовательных учреждениях. — URL: http://udonobr.ru/doc/PMPK/metodicheskie_rekomendacii_dlja_raboty_v_sensornoj.pdf
2. Браудо Т.Е., Кириченко Ю.А. «Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты»;
3. Брусиловский Л.С. Музыкаотерапия, в кн.: «Руководство по психотерапии», Ташкент, 1979.
4. Вальдес Одриосола М.С. Формирование эмоционально-волевой сферы у школьников с проблемами в развитии средствами арттерапии. – М., «Гном и Д», 2004.
5. Джанерьян, С.Т. Психология эмоций и воли / С.Т. Джанерьян. – Ростов-на-Дону: Свет, 2016. – 545 с.
6. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В. Сенсорная комната — волшебный мир здоровья: Учебнометодическое пособие / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006. — с.
7. Караваевой Е.В. «Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы»;
8. Киселева М.В., «Арт-терапия в работе с детьми», - СПб.: Издательство «Речь», 2014.
9. Кожина, Т. С. Сенсорная комната — альтернативный способ развития «особого» ребёнка / Т. С. Кожина, Н. В. Чудакова, Е. С. Березникова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 12.6 (116.6). — С. 53-57. — URL: <https://moluch.ru/archive/116/32013/>
10. Колос Г. Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении. 2010 г.
11. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) Сост. Горошенкова Н.В., - СПб, 2000.
12. Кряжева Н. Л. «Развитие эмоционального мира детей». – Ярославль, 1997.
13. «Сенсорная комната - волшебный мир здоровья». Учебно-методическое пособие под общей редакцией В.Л. Жевнерова. Сенсорные комнаты «Снузлин» (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
14. Титарь А. И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате. 2008 г.
15. Тюниной Л.И. «Сенсорная комната: опыт, выводы, предложения».
16. Хватова М.В. Влияние пролонгированного музыкального воздействия на развитие функций мозга ребёнка. Автореферат, - Тамбов, 1996.

Совместное занятие родителей и детей с элементами психологического тренинга

«Рисуем вместе».

Цель занятия: гармонизация детско-родительских отношений (повышение доверия, взаимопонимания), а также развитие умения работать в команде посредством использования прозрачного арт-мольберта.

Задачи занятия: — организовать безоценочную совместную деятельность родителя и ребёнка в процессе рисования на прозрачном арт-мольберте; — стимулировать самовыражение эмоционального состояния участников занятия; — повысить компетентность родителей в области взаимодействия в системе «родитель — ребенок» через участие в совместном занятии; — формировать партнерские отношения между родителями и детьми в процессе творческой деятельности с использованием прозрачного арт-мольберта; — установить доброжелательные отношения между взрослыми и детьми.

Материалы (оборудование): прозрачные арт-мольберты по числу участников занятия (на пару по одному мольберту), маркеры для рисования по стеклу, пальчиковые краски или гуашь, кисточки разного размера, поролоновые штампы для рисования, влажные салфетки, вода, стаканы для воды (непроливайки).

Ход занятия: 1 этап. Предварительный (подготовительный). Данный этап реализуется за месяц до проведения совместного занятия родителей и детей. Участникам обозначается дата проведения, тема и цель мероприятия. На совместное занятие приглашаются родители и их дети, не зависимо от уровня компетентности в вопросах детско-родительских отношений.

2 этап. Основной. Звучит спокойная музыка. Психолог приветствует присутствующих детей и родителей.

Психолог: Здравствуйте уважаемые родители и дети! Я очень рада видеть Вас на данном мероприятии! Сегодня я хочу предложить Вам поучаствовать в очень интересном занятии. Вы будете рисовать парами, ребенок и родитель. Но для начала нам нужно познакомиться друг с другом. Итак, каждый родитель садится рядом со своим ребенком, там чтобы было удобно обоим.

Упражнение « Знакомство». Цель: сближение участников группы.

Психолог: У меня в руках мячик. Сейчас этот мячик мы будем передавать по кругу, и у кого он окажется мячик, будет называть свое имя и рассказывать о своем любимом занятии. Начнем с меня, а затем я передам мяч тому, кто сидит слева от меня. Участники сидят в кругу. Представляется сначала родитель, а затем ребенок. Если ребенку необходима помощь, то взрослый ему помогает.

Психолог: Мы все познакомились, а сейчас давайте по кругу подарим друг другу улыбку. Нужно просто повернуться и улыбнуться соседу справа. Молодцы!

Психолог: Теперь я прошу вас парами, ребенок и родитель, пересесть за столы, на которых стоят арт-мольберты, сесть необходимо друг напротив друга. Сейчас вы будете здороваться друг с другом через стекло.

Упражнение «Давай поздороваемся» Цель: Знакомство с прозрачным арт-мольбертом, развитие коммуникативных навыков участников.

Психолог: Сейчас каждая пара, родитель и ребенок, через стекло прикладывают свои ладони (пальчики) друг к другу и дарят улыбки, можно произносить слова приветствия.

Педагог: Молодцы! А теперь мы с Вами, отправляемся в путь! Давайте представим, что

мы с вами оказались в весеннем лесу. Что растет в лесу? (ответы родителей и детей).
Правильно! В каждом лесу растут деревья, трава, кусты, цветы и т. д. Сейчас вы вместе, друг напротив друга будете рисовать лес. Начнем с дерева.

Упражнение «Рисование дерева»

Психолог: Каждое дерево начинается со ствола. Рисовать ствол вы будете пальчиками по стеклу. Вопрос к детям: какого цвета вы будете рисовать ствол дерева? (ответы детей)
Правильно, коричневого. Теперь, родители начинают рисовать, а дети обводят его по контуру со своей стороны стекла. Родители, не забываем, что ствол к земле расширяется.

Ход работы: взрослые и дети набирают на палец краску и рисуют по стеклу.

Психолог: Так как мы находимся в весеннем лесу, а весной просыпается природа, вам необходимо нарисовать листочки на деревьях. Каким цветом листья на деревьях весной? (ответы детей).

Ход работы: Взрослый показывает через стекло ребенку места на стволе дерева, где можно нарисовать листья, а ребенок, в свою очередь кончиками пальцев наносит на стекло краску точками, которые имитируют листья деревьев.

Психолог: Молодцы! Очень красивые деревья у вас получились!

Упражнение «Куст»

Психолог: В каждом лесу, кроме деревьев растут еще кусты. Сейчас вы нарисуете кусты необычным способом, рисовать необходимо также пальцами, но одновременно правой и левой рукой. Одновременно прикладываете ваши пальчики к стеклу и начинаете рисовать.

Ход работы: Ребенок и взрослый набирают на пальцы правой и левой руки краску зеленого цвета, соединяют пальцы на стекле (с разных сторон), затем начинают рисовать веточки куста снизу вверх, а затем сверху вниз. Для того, чтобы у пары всё получилось, им необходимо проговаривать ход работы, т. е. взрослые напоминают своим детям, чтобы они не торопились и двигались одновременно с ними. Так же проговаривают направление движения пальцев.

Упражнение «Туча»

Психолог: Часто весной по небу гуляют тучки. Я предлагаю вам их нарисовать. Рисовать вы их будете при помощи поролоновых штампов. Каким цветом вы будете рисовать тучи? Где они будут располагаться? (ответы детей).

Ход работы: Взрослые и дети обмакивают штампы в голубую или синюю краску и промачивающими движениями рисуют тучи.

Психолог: Я очень рада, что у вас все отлично получается! Продолжаем дальше на путешествие. А теперь отгадайте загадку.

Упражнение «Дождик»

Снова туча набежала

Очень сыро, мокро стало.

Яркий зонтик раскрываем,

От него себя спасаем. (Дождь) (ответы участников)

Психолог: Правильно, это дождик! Как можно нарисовать дождь на нашем мольберте? (ответы детей). Конечно! Дождик можно нарисовать: пальцами, ватной палочкой, штампами, кистью и так далее. Выберите способ, который вам больше всего нравится и нарисуйте дождик. Нарисуйте, как летят капли дождя и как они падают на землю.

Ход работы: Родители и дети определяют чем будут рисовать капли дождя. Затем выбирают краску и начинают рисовать.

Психолог: Молодцы! А теперь немного отдохнем. Пожалуйста, встаньте из-за столов.

Физкультминутка «Разминка»

Быстро встали, улыбнулись,

Выше-выше потянулись.

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь,

Рук коленями коснитесь.

Сели, встали, сели, встали,

И на месте побежали.

Психолог: Отдохнули? Теперь займите свои места. Слушаем следующую загадку.

Золотое яблочко по небу катается.

С утра улыбается.

А улыбки-лучи очень, очень горячи. (солнце) (ответы участников)

Психолог: Правильно. После дождя всегда выходит солнце и согревает нашу планету.

Упражнение «Нарисуй лучики»

Ход работы: Педагог приклеивает на стекло двухстороннее изображение солнца без лучиков. Участникам необходимо с помощью кисточки дорисовать лучи солнца так, чтобы оно затмило тучу.

Психолог: Наше солнышко согрело весенний лес. Следующая загадка поможет нам узнать, что дальше появилось в нашем лесу.

Упражнение «Трава»

Высока и зелена

Будет скошена она.

Овцы, козы и коровы

Есть всегда ее готовы. (Трава) (ответы)

Психолог: Вы будете рисовать траву снова двумя руками одновременно. Для этого возьмите две кисточки в разные руки, наберите зелёную краску и рисуйте травку.

Ход работы: Участники набирают на кисточки краску зеленого цвета, соединяют кисточки на стекле с разных сторон, и начинают рисовать травку снизу вверх двумя руками одновременно. Взрослые напоминают детям, чтобы они не торопились и двигались одновременно с ними. Так же проговаривают направление движения пальцев.

Психолог: Отлично у вас получилось!

3 этап. Завершающий.

Психолог: Какой замечательный весенний лес у вас получился! Сегодня мы проделали большую работу. Для многих из вас открылось что-то новое, наверное, прежде всего в самих себе. В завершении нашего занятия, я предлагаю вам нарисовать на свободном пространстве стекла ваше настроение на данный момент.

Упражнение «Смайлик»

Ход работы: Ребенок и родитель рисуют на прозрачном арт-мольберте смайлик своего настроения.

Рефлексия:

Психолог: Применение рефлексии в конце занятия даёт возможность оценить активность каждого участника на разных этапах занятия. Скажите, пожалуйста, родители, легко ли вам было работать в паре со своим ребенком? Были ли какие-то трудности в работе? Как вы с ними справлялись? Какие чувства вы испытываете при просмотре вашей общей картины? Было ли вам интересно работать в паре с ребенком? Ребята, а вам понравилось

рисовать вместе с родителями? Скажите, какой способ рисования вам больше понравился? Нравится ли вам ваша картина? Благодарю вас за плодотворную работу! До свидания!
Итогом работы на занятии стало создание картин на прозрачном арт-мольберте «Весенний лес».

Приложение 2.

«Релаксационное занятие с применением фиброоптических пучков и цветотерапии»

Упражнение «Жгутики»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики. Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные т.п.). Обращается к детям: «Волокна мягкие, поэтому их можно сгибать. Давайте сделаем из волокон жгутики». Педагог показывает детям, как при помощи переплетения волокон друг с другом получается жгутик. Жгутики можно переплести из двух и более волокон.

Упражнение «Заплетем косу» Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики. Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку». По образцу, предложенному педагогом, дети плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

Упражнение «Сжимаем в кулачке» Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики. Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие, их можно сгибать. Давайте соберем волокно в ручке». Педагог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

Упражнение «Наматывание» Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики. Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик». Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д. Педагог постоянно комментирует свои действия.

Упражнение «Узелки» Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики. Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, завязывая узелки и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся. Давайте завяжем из них узелки». По образцу, предложенному педагогом, дети завязывают узелки: сначала на одном волокне; затем один узелок завязывается из нескольких волокон. Другие виды светового и интерактивного оборудования и принцип работы с ними

Шар «Зеркальный» Зеркальный серебряный или цветной шар является идеальным вариантом для любой сенсорной комнаты благодаря множеству сияющих лучей, направляемых прожектором. Моторчик создаст вращение шара. Прожектор для шара это

световая пушка белого луча - профессиональный источник света для зеркального шара. Закрепите шар на приводе вращения, установите на полу, столе или подвесьте под потолок, направьте прожектор на шар, и множество лучей и объёмных точек закружат в Вашей комнате. Медленное вращение привода создаст ненавязчивую и успокаивающую атмосферу. Вы увидите, как комната сразу же преобразится и подарит праздничное настроение взрослым и детям. Ловите блики на стенах, считайте их на потолке, запоминайте цвета бликов Зеркального шара; или уютно устроившись на мягких пуфах, прикройте глаза, и полностью расслабившись, насладитесь негами блаженства, под световое убаюкивание Шара.

Упражнение «Поймай взглядом» Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания движения. Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте поймем ее глазками, - она хочет с вами поиграть». Дети ловят взглядом звездочку.

Упражнение «Поймай пальчиком» Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации. Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте догоним ее, — она хочет с вами поиграть». Дети ловят звездочку пальчиком, весело бегают за ней, не отрывая пальчика от отражения звездочки.

Упражнение «Поймай ладошками» Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации. Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Обратите внимание, звездочки улыбаются вам. Они хотят с вами поиграть. Вон они убегают от нас. Давайте, догоним их и поиграем с ними». Дети ловят звездочки ладошками, весело бегают за ними, не отрывая ладошек от отражения звездочек.

Воздушно-пузырьковая колонна и сенсорный уголок Пузырьковая колонна - основной и неотъемлемый элемент любой Сенсорной комнаты. В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, постоянно меняется цвет подсветки. Акриловые зеркала создают объёмный эффект и искаженное отражение. За счет чего сенсорный уголок преобразуется в уголок «Трио», а уголок из трех колонн превращается в колоннаду из... количество колонн попросите посчитать ребенка. По желанию можно запустить ПЛАСТМАССОВЫХ рыбок. Рыбки то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Попросите ребенка приглядеться к «плавающим» рыбкам. Они же шевелят хвостиками! Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными ни детей ни взрослых.

Тренинг для педагогов «Сбрось усталость»

Цель тренинга: снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов, сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата.

Задачи:

1. Сформировать доверительные отношения в группе;
2. Объединение, сплочение коллектива;
3. Развитие умения работать в команде

Формы и методы работы:

Комплекс упражнений разработан для педагогов. Продолжительность встречи 2 часа.

Тренинг проводится во второй половине дня. Тренинг предполагает работу с группой из 10-15 воспитателей.

Ожидаемые результаты:

1. Воспитатели лучше узнают друг друга.
2. Улучшится качество взаимодействия между воспитателями.
3. Увеличится работоспособность группы.
4. У педагогов сформируется умение работать в команде.
5. Улучшится психологический климат в коллективе.
6. Повысится сплоченность педагогического коллектива.

Вступление:

Психолог: - Профессия педагога очень энергоемкая. Она требует огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

И сегодня проблема сохранения психического здоровья педагогов особенно актуальна. С каждым годом растут требования к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Изменения в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Вместе с учебной нагрузкой растет нервно-психическое напряжение, переутомление. Все это усугубляется различными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Такая ситуация может привести к эмоциональному истощению, «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самооценкой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций и он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Упражнение «Фантом»

Эмоции, их избыток или их дефицит, занимают видное место в развитии «синдрома эмоционального выгорания» педагога, что в свою очередь влечет за собой множество соматических заболеваний. (Раздать всем участникам листки с нарисованным телом человека)

Инструкция: «Представьте, что вы сейчас очень сильно раздражены на кого-то или что-то. Попробуйте почувствовать эту злость всем телом. Возможно, вам будет легче представить тогда, когда вы вспомните определенный случай, когда вы разозлились на кого-то. Почувствуйте, где в вашем теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Возможно, она похожа на огонь где-то в вашем организме? Возможно это зуд в кулаках? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы неожиданно испугались чего-то. Что вас может напугать? Где находится ваш страх? На

что он похож? Закрасьте черным карандашом это место на своем рисунке». Аналогично предложить участникам обозначить синим карандашом страх.

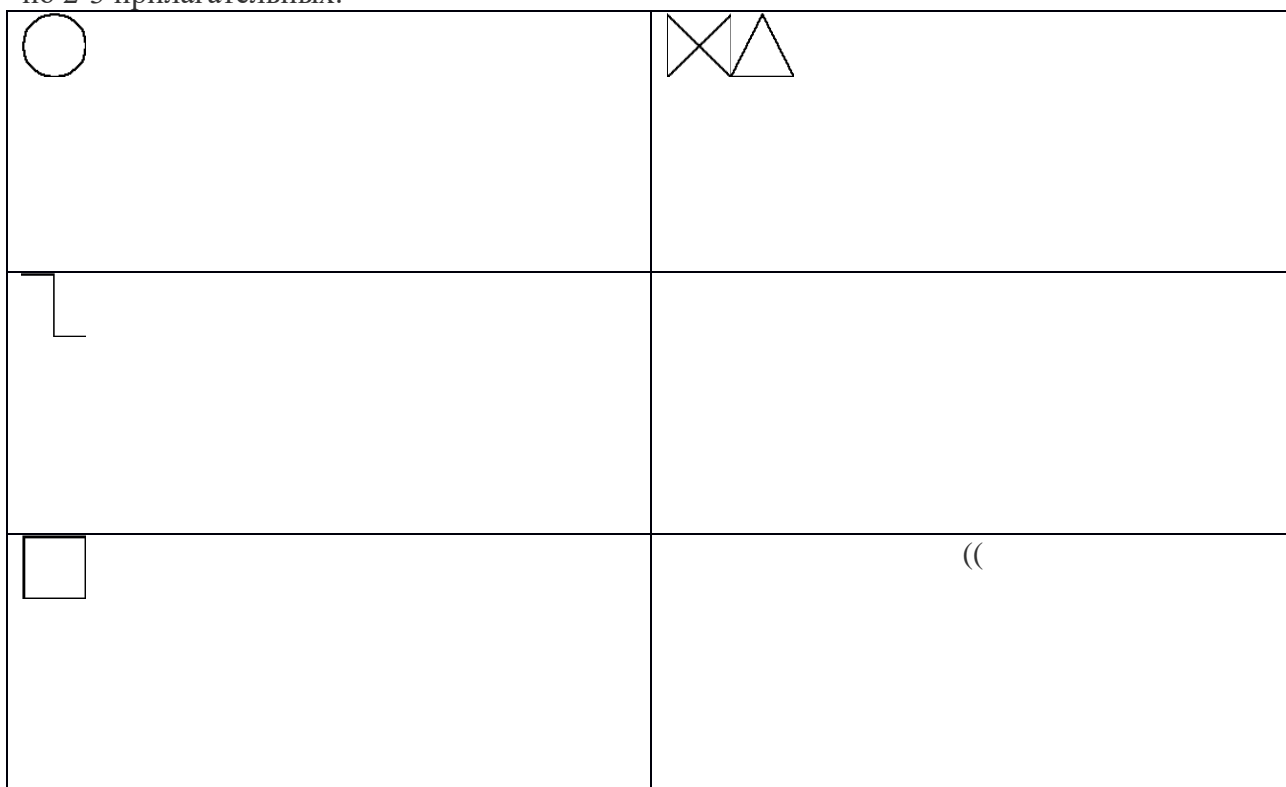
Обсуждение. Обратите внимание, какие участки тела заштрихованы. Уже доказано, что сильные и постоянные негативные эмоции вызывают те или иные заболевания. В частности гнев, страх, печаль... И посмотрев на ваш фантом, вы можете понять, какие болезни могут грозить вам при частом переживании данных эмоций.

На работу отводится 7 минут.

Материалы: ватман, маркер для демонстрации; чистые листы бумаги, карандаши, колокольчик.

Ход работы: делим лист вертикальной линией пополам, затем делим его же двумя горизонтальными линиями чтобы получилось шесть равных секторов. Далее в каждом секторе рисуем фигуры заготовки. (см. изображение).

Задание: дорисовать фигуры до полного рисунка и написать к каждому прилагательному по 2-3 прилагательных.



После проведения работы можно рассмотреть некоторые из работ и дать разъяснения участникам.

Интерпретация:

Левый верхний рисунок- отношение к себе

Правый верхний рисунок- отношение окружающих ко мне.

Средний левый рисунок – жизненный путь.

Средний правый рисунок – внутренний мир.

Нижний левый рисунок – отношение к семье.

Правый нижний рисунок- отношение к любви.

Психолог: Обратите внимание на те категории, где упомянуты не очень приятные прилагательные, и сделайте вывод о том, какая из составляющих вашей жизни не приносит радости, в какой сфере вы чувствуете дискомфорт.

Сегодня мы научимся приемам, которые помогут вам избежать и предупредить эмоционального истощения.

Регулярное использование педагогами различных методов и приемов поможет правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять ими для сохранения, укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижение успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Практические психологи выделяют две группы методов, позволяющих человеку сбрасывать внутреннее напряжение и успокаиваться. Условно их называют естественными и искусственными методами.

К первым относятся все «секреты», помогающие человеку самому восстановить внутренний эмоциональный баланс дома или на работе и прийти к равновесию в стрессовой ситуации. Таковыми являются:

- Физическая нагрузка (спорт, прогулка, труд и др.)
- Вода (плавание, водные процедуры)
- Увлечения (хобби)
- Общение со спокойными, оптимистичными людьми.

К искусственным методам самопомощи относятся целенаправленно созданные методы:

- Аутогенная тренировка или аутотренинг
- Психотехнические упражнения
- Релаксация

Важно знать некоторые из них, чтобы использовать в моменты нарастания внутреннего напряжения. Данные упражнения помогают не «выплескивать» раздражение на других, избежать обычных отрицательных последствий, не наговорить обидных слов, сохранить свое здоровье, уверенность в себе, избежать мучительных раздумий о своих реальных и мнимых ошибках.

Вопрос: Какие методы, регулирующие ваше психическое состояние, используете вы? Давайте поговорим о методах саморегуляции более подробно.

Метод №1. Аутогенная тренировка или аутотренинг.

Аутотренинг - это методика релаксации нервной, мышечной, сосудистой системы, это комплексная система управления эмоциональным и психическим состоянием, эффективно снимающая нервное напряжение, душевные переживания, регулирующая дыхание, кровообращение и создающая внутренний комфорт.

Аутотренинг необходим, прежде всего, здоровым, активным людям для снятия эмоционального, психического и физического напряжения, но также эффективно способствует быстрому восстановлению после перенесенных заболеваний, стрессовых состояний, помогает преодолеть депрессию, синдром хронической усталости.

Этот метод основан на самовнушении. Пример:

Я отдохнул.

Чувствую как наливаюсь легкостью.

Я чувствую прилив сил.

Я наливаюсь свежестью и бодростью.

Я полон энергии!

Мне хочется встать и действовать!

Глаза – открываются.

Я – встаю!

В формулах аутотренинга старайтесь избегать слов-отрицаний: формула «постепенно успокаиваюсь» гораздо более уместна, чем «не буду волноваться». В зависимости от конкретной ситуации корректируйте некоторые фразы аутотренинга: «в любой обстановке сохраняю спокойную уверенность в себе и хорошее настроение» (во время экзамена, в кресле у стоматолога, в разговоре с руководством и т. п.) .

Придумывая формулы аутогенной тренировки, не подражайте другим, их стилю и выражениям. Проводите тренировки в свойственной вам манере, сами выбирайте, что вам больше по душе: ласково упрашивать себя или собою командовать.

Метод №2. Психотехники.

Существует множество психотехнических упражнений, которые занимают от 2 до 15 минут, и помогают снять усталость, обрести состояние внутренней стабильности, свободу и уверенность в себе.

На наши эмоции большое влияние оказывают наши мысли, то, как мы оцениваем, воспринимаем ситуацию, программируем себя, настраиваем на что-то.

Использование формул – одна из психотехник.

Вот несколько формул.

Формула уверенности в себе: «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все могу и ничего не боюсь» (последняя фраза может быть повторена несколько раз).

Формула любви к работе: «Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни».

Формула восстановления работоспособности: «Я полна сил и энергии. Я готова продолжать работу энергично, внимательно и с вдохновением. Я полна сил и энергии».

Такие формулы самовнушения могут быть взяты готовыми или составлены самостоятельно.

Для того чтобы эти формулы были эффективными, помните о следующих правилах:

- Формула должна иметь короткий текст.
- Формулу нужно повторять несколько раз (иногда до 7).
- Важно непоколебимо верить в «магические свойства» слов, произносимых вами.

Чтобы избавиться от нарастающих волн разрушительного стресса, необходимо окунуться в волну положительных эмоций. Нередко этому помогает эмоциональная гимнастика. Исходное положение – стоя, сидя, лежа (в зависимости от ситуации, в которой вы находитесь).

Упражнение «Гром аплодисментов».

Можно конечно всю жизнь ждать когда оценят твои достижения, а можно, реально оценив свои достижения, оказаться на пьедестале уже сейчас. Пьедесталом в нашем **тренинге будет вот этот стул**. Задача группы – искупать в аплодисментах того, кто будет стоять на пьедестале. Хлопать мы будем до тех пор, пока, стоящий на пьедестале не покажет нам, что для него аплодисментов достаточно. Я считаю, вы все заслуживаете аплодисментов, но здесь хватит места только для одного человека и поэтому придется занимать пьедестал по очереди. Кто первый? Пожалуйста.

Рефлексия. Стать в круг, взяться за пояс и, двигаясь маленькими шагами в разные стороны, пока кто - то не скажет стоп: рассказать, что понравилось.

Спокойствие и **душевная** гармония определяются не отсутствием проблем, а нашим отношением к приятным и неприятным событиям жизни. Большинство огорчений и **душевных** терзаний возникают из-за того, что наша реакция чрезмерна и не вполне адекватна породившему её событию.

Упражнение «Антистресс»

1. Имитация зевка. Расслабьтесь. Настройтесь на зевок, постарайтесь ощутить наступление зевка. Мысленно произнесите, как при зевке, звук “у-у-у”, который по мере звучания понижается, становится грудным.

2. Зевок. Слегка наморщите нос и приподнимите брови, стараясь вызвать на лице мимику неодолимой зевоты. Зевайте с наслаждением.

3. Состояние после сна. Полностью расслабьтесь. Представьте, как отдыхают лоб, брови, ресницы, губы, щеки, расслабляются плечи, руки, хочется потянуться.

4. **Добрая улыбка.** Вспомните приятный момент в жизни (лучше из детства и юности). Поднимите кончики губ, сделайте веселые морщинки около глаз, слегка наморщите нос. Сохраните на лице эту мимику.

5. **Ликование.** Вскиньте руки, подобно спортсмену, одержавшему победу. Ликуйте! Произнесите звуки ликования (конечно, не очень громко).

6. **Луч солнца.** Синтез всех предыдущих упражнений. Зевните, улыбнитесь, ликуйте. Вообразите, что лицо озарилось ласковыми лучами солнца. Постарайтесь сохранить это ощущение.

Упражнение очень эффективно: человек начинает ощущать прилив сил, мрачное настроение рассеивается.

Еще одна психотехника:

В ситуации, когда вам кажется, вы понесли энергетические потери, можно выполнить такое упражнение. Сядьте на стул, спина прямая, подбородок слегка приподнят, глаза прикрыты. Сложите руки на животе на ладонь ниже пупка. Почувствуйте под руками красный горячий шарик. Сконцентрируйте внимание на цвете и температуре. Наблюдайте за ним некоторое время. Почувствуйте распространение тепла вокруг этой области. Если регулярно практиковать это упражнение, то образ горячего шарика под руками, и сопутствующие этому образу ощущение тепла, расслабленности и наполнения энергией, будут всплывать в памяти очень быстро, по вашему зову. Тогда после стрессовой ситуации, когда вам нужно будет быстро успокоиться и восполнить энергетические запасы, этот навык очень поможет.

Еще одно психотехническое упражнение:

В ситуации, где кто-то проявляет агрессию по отношению к вам, а вы вынуждены молча выслушивать обращенные к вам претензии, вообразите вокруг себя защитный колокол выше человеческого роста. И пусть он медленно вращается вокруг, и стенки его, прозрачные для вас, будут непроницаемыми для всего того, что посылает вам недоброжелательный собеседник.

Дыхательные упражнения – еще одна психотехника.

Упражнение «Замок»

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды, резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Метод №3. Релаксация.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического и психического напряжения. Методы релаксации нужно освоить заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости.

Цель релаксации - подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождения от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот, обеспечение возможности собраться.

Релаксация необходима:

- для подготовки тела и психики к углублённому самопознанию, самовнушению;
- в стрессовых моментах, конфликтных ситуациях, требующих выдержки, самообладания;
- в ответственных и трудных ситуациях, когда нужно сбросить страх, излишнее напряжение.

Упражнение на релаксацию.

«Звёздная ночь»

Цель: расслабление, актуализация положительных эмоций.

Инструкция ведущего: В заключение нашего тренинга я хочу предложить вам последнее упражнение — Звездная ночь. (В сопровождение включается музыка для релаксации — Ночь).

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: поздний вечер, вы лежите на мягком, как перина, стог сена. Ваше тело расслаблено... Вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает еще больше расслабиться... Откуда-то издалека слышится стрекотание сверчков... Наступает состояние блаженства, абсолютного умиротворения... Вечерний сумрак сменился ночью. Небо без единого облачка. Вот далеко-далеко появилась первая звезда. Вторая. Третья. И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый рисунок. Все рисунки разные, это может быть и красивый цветок, и корабль, медленно плывущий по волнам, и лицо улыбающегося человека или еще что-то... Какие-то звезды еле-еле видны, до других, кажется, можно достать рукой. Вам легко и приятно... Дышится свободно, и с каждым вдохом тело расслабляется больше и больше... Приятно тяжелеют руки... плечи... живот... ноги... Мышцы лица расслаблены... Так приятно ощущать спокойствие и безмятежность... Вдруг вы видите падающую звезду. Говорят, это к счастью. Она медленно движется по небосклону, увлекая ваш взгляд за собой. Загадайте желание, и пусть оно непременно сбудется... Пусть состояние покоя, безмятежности сохранится с вами надолго.

Рефлексия: обсуждение впечатлений.

Удачи вам, берегите себя и заботьтесь о себе!

Приложение 4.

Конспект группового занятия «Маленький дворик»

Цели: снятие эмоционального и физического напряжения; ослабление проявлений утомления; повышение общего тонуса; создание ресурсного состояния на основе детских воспоминаний.

Материалы и оборудование: листы наждачной бумаги, наборы цветных мелков (по числу участников), песочница с набором маленьких игрушек, ковер, стулья, расставленные кругом; аудиоаппаратура.

Музыкальное сопровождение: лирическая мелодия.

Ход занятия

1. Погружение в ситуацию

Слово педагога-психолога: "Добрый день, дорогие друзья! Я рада вас видеть. Поприветствовать вас сегодня я хочу слова моей коллеги Екатерины Горбуновой:

Найти себя в себе самом,
Увидеть свет в конце тоннеля,
Наполнить светом мыслей дом
И сердцем стать чуть-чуть светлее.

Сегодня у нас необычная встреча. Мы вспомним детство.

Прошу вас, сядьте поудобней, поставьте ноги на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной почувствуйте спинку стула. Закройте глаза. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Еще раз вдохните и медленно выдохните. Прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах.

Представьте свое детство, то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день. Воздух терпкий, пряный, пахнет смолянистыми тополиными почками и первыми цветами мать-и-мачехи. Деревья покрываются первыми листочками, и такие высокие, что кажется, своими верхушками достают до неба. Вы идете по улице. Как вы выглядите?.. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда... Получилось ли у

вас представить себя ребенком?.. Расскажите, что вы чувствуете, о чем подумали?..
(Педагог-психолог просит участников вспомнить свои детские игры, любимые занятия.
Участники делятся воспоминаниями.)

Произнося слово "детство", кто-то вспоминает двор и песочницу. Каждый раз, с приходом теплых деньков, с журчанием веселых ручейков, дети появляются во дворах и начинают хлопотливо заниматься "кулинарными делами". Проходя мимо, мы невольно вспоминаем детство и первые игрушки – ведро, совочек и формочки. Какое удовольствие мы получали, выпекая куличики и пирожки! Помните, в песочнице строится первый дом, сажается дерево, создается семья. Все это мир ребенка, в котором он чувствует себя защищенным, где ему комфортно, все понятно и близко.

Кому-то приходят воспоминания об игре в "Старики-Разбойники". Кто-то вспоминает о том, как делал "секретики" в земле. Для этого специально собирались разноцветные стеклышки, яркие фантики, кусочки ткани, бусинки, цветочки. Помните?..

В землю стеклышко зарю,
Сверху листик положу.
Про сокровище такое
Никому не расскажу.

Кто-то вспоминает о том, как прыгал через резинку, кто-то – о том, как строил штаб, как у Тимура и его команды. Кто-то играл в "Магазин", кто-то – в "Больничку", кто-то – в пиратов".

1. Рисование на наждачной бумаге

Слово педагога-психолога: "Сегодня, мои дорогие друзья, мы вспомним то, как в детстве рисовали на асфальте. Закройте глаза, обратите внутренний взор в свое детство. Вспомните свои рисунки на асфальте. (Пауза. В это время в центре круга раскладываются листы наждачной бумаги.)

Откройте глаза. Посмотрите, у нас появился небольшой асфальтированный дворик. Возьмите себе кусочек нашего дворика. Изобразите мелками на своем "кусочке асфальта" все, что сами захотите. Обратите внимание на то, что штрих мелка получается нежным и бархатистым. Бумага чуть просвечивает под рисунком, создавая ощущение легкости... Расскажите о том, что вы нарисовали... Вы сами присутствуете на этом рисунке?.. Что означает для вас то, что вы нарисовали?..

Давайте выложим наши рисунки таким образом, чтобы вновь получился общий дворик. Расскажите, что вы увидели на рисунках других?.. Поделитесь своими впечатлениями... Представьте, что вы выбираете себе картину. Какой рисунок вы бы взяли?.. Почему?..".

3. Упражнение "Поиск ресурсного состояния"

Слово педагога-психолога: "А теперь я прошу вас закрыть глаза. Сядьте удобнее. (Включается лиричная мелодия.) Солнце близится к полудню. Слегка припекает. Вы идете по длинной тенистой аллее. На асфальтовой дорожке мелькают причудливые узоры. На асфальт падают тени от листвы деревьев и солнечные лучи. Порывы ветерка слегка трогают ветви деревьев, поэтому рисунок на дорожке время от времени меняется. Всмотритесь в этот рисунок. Удивительно, но он покрывает всю вашу одежду, обувь, тело...

Да перед вами кружевное полотно! Его узоры удивительны и сказочны. Прикройте глаза, слегка зажмурьтесь... и вы окажетесь в царстве бликов и переплетений.

Сверху, сквозь просветы листвы, на дорожку как золотистые нити льются солнечные лучи. Кажется, что воздух не движется. Но это ощущение обманчиво. Приглядитесь. Миллионы мельчайших пылинок ведут вокруг вас свой хоровод, переливаясь и играя на солнце. Нас овладевает чувство чарующего, удивительного волшебства. И вы тоже

включаетесь в хоровод радости. Вы начинаете кружиться. Вас захватывает неумолимое движение жизни. И вы кружитесь, кружитесь, кружитесь...

Вас наполняет своей энергией солнце! Эта энергия живительна! Она питает и восстанавливает каждую клеточку вашего тела! Вы как никогда сильны и счастливы! Это музыка счастья! Это движение радости! Счастье находится внутри вас! Вы прекрасны! *(Пауза. В это время подготавливается песочница.)* Откройте глаза".

4. Создание картины в песочнице

Слово педагога-психолога: "Какой дворик – без песочницы? Прошу, подойдите к песочнице. Создайте в ней дворик – место света, дружбы и первых открытий. Возьмите любые предметы, которые покажутся вам необходимыми. Помните, независимо от того, что вы делаете, нет никакого правильного или неправильного действия.

Расскажите о том, что у вас получилось создать в песочнице... Что это значит для вас?.. Что вы сейчас чувствуете?.. Расскажите о ваших впечатлениях... Изменилось ли ваше внутреннее состояние?.. Каким образом?.. Что было самым приятным в работе?..".

5. Рефлексия

Слово педагога-психолога: "Начинает пустеть наш дворик. Кого-то позвала мама, высунувшись из форточки. Кто-то увидел идущего с работы отца и зашел домой, увлеченный рассказом о ярко-красном жуке. Кому-то пора делать уроки. И наша встреча подходит к концу. Мы расстаемся, но детство остается в наших воспоминаниях. Прошу вас, расскажите, что вы хотите взять с собой из детства в настоящую жизнь?..

Я надеюсь, взятое вами воспоминание или настроение из детства поможет вам, поддержит в трудной ситуации, утешит, когда вы будете печальны, придаст силы. Удачи вам!"