

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области "Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья "Гармония"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения  
протокол № 1  
от «23» августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_  
О.Н. Дерменжи  
«31» августа 2023г.

**Рабочая программа  
по коррекционному курсу  
«ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЭМОЦИЙ»**

## Пояснительная записка.

Путешествие в мир Эмоций» — программа психологической коррекции эмоциональной сферы детей от одиннадцати до тринадцати лет с интеллектуальными нарушениями с использованием полифункциональной интерактивной среды темной сенсорной комнаты .

Эмоционально-личностная сфера – сложный феномен психической жизни человека. С каждым годом увеличивается число детей со всевозможными нарушениями в развитии эмоционально-личностной сферы, особенно у детей, и худшие адаптационные возможности. Психолого-педагогическая коррекция эмоционально-личностной сферы детей с нарушением интеллекта – актуальная проблема коррекционно-развивающей работы.

Умственно отсталые дети – одна из многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своем развитии от нормы. Понятие «умственно отсталый ребенок» охватывает весьма разнообразную по составу группу детей, которых объединяет наличие органического повреждения коры головного мозга, имеющего диффузный, то есть «разлитой», характер. Морфологические изменения, хотя и с неодинаковой интенсивностью, захватывают многие участки коры головного мозга ребенка, нарушая их строение и функции. Все это обуславливает возникновение у ребенка различных, с разной отчетливостью выраженных отклонений, обнаруживающихся во всех видах его психической деятельности, особенно резко – в познавательной.

«Умственная отсталость проявляется, прежде всего, в нарушении ориентировки в пространстве и времени, в пассивном внимании, в непроизвольном и малом объеме запоминаемого материала, в недоразвитии мыслительных операций и т. д. Несформированность личности человека с проблемами в развитии обусловлена спецификой его потребностей, интеллекта и проявляется в специфике его чувств. В чувствах и эмоциях он выражает личное отношение к предметам, явлениям, к процессу и содержанию познания. Как известно эмоции и чувства взаимосвязаны. Эмоции возникают при удовлетворении или неудовлетворении органических потребностей при непосредственной реакции человека на предметы окружающей действительности. Чувства — это социальное отношение человека к собственной деятельности. Между чувствами и интеллектом складываются сложные взаимоотношения. Так, возникшее переживание

может быть усиленно или подавлено разумом, может стать источником деятельности или ее тормозом.

Чувства подростков с нарушения интеллектуального развития недостаточно дифференцированы. Им чаще присущи полярные чувства: удовольствие либо неудовольствие. По своей динамике такие чувства часто непропорциональны воздействиям внешнего мира. Наблюдаются быстрые переходы от одного настроения к другому.

В ходе работы с подростками, имеющими интеллектуальные нарушения (в легкой степени), было отмечено, что они часто не понимают своих чувств, не соотносят их с переживаниями других людей, плохо различают выражение лица другого человека, их собственная мимико-жестовая речь скована. Все это приводит к возникновению трудностей при решении самых простых жизненных вопросов, в общении с окружающими. Неустойчивость самооценки и ее зависимость от ситуации и мнения окружающих, высокая внушаемость также препятствуют успешной адаптации этих подростков в обществе. Незрелость личности подростка с проблемами интеллектуального здоровья проявляется также в большом влиянии на оценочные суждения эгоцентрических эмоций. Поэтому наиболее высоко он оценивает то, что ему приятно.

Говоря о развитии чувств умственно отсталого ребенка, Л. С. Выготский отмечал, что на начальных ступенях развития интеллекта обнаруживается более или менее непосредственная зависимость его от аффекта. Но по мере развития личности эти отношения меняются. Переход ребенка от низших форм эмоциональной жизни к высшим непосредственно связан с изменением отношения между интеллектом и аффектом. Умственно отсталые дети не регулируют с помощью интеллекта свои чувства соответственно конкретной ситуации. Это выражается, например, в том, что они не могут побороть чувство обиды на кого-либо даже тогда, когда понимают, что его обидеть не хотели.

Программа «Путешествие в мир Эмоций» поможет детям, имеющим интеллектуальные нарушения, научиться распознавать эмоции других людей и свои собственные, выражать эмоции социально приемлемым способом. Программа направлена на обеспечение коррекции нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы детей с нарушением интеллекта и оказание помощи детям этой категории; на формирование способности к произвольной регуляции поведения.

Занятия по программе «Путешествие в мир Эмоций» в темной сенсорной комнате помогают поднять простые ощущения на уровень осознанного восприятия, стимулируя тем самым процессы саморегуляции центральной нервной системы. Таким образом, психоэмоциональная сфера ребенка начинает ограждать себя от негативного воздействия стрессовых ситуаций. В интерактивной среде темной сенсорной осуществляется немедикаментозное воздействие, помогающее преодолеть нервное и психическое напряжение, восстановить работоспособность. Мышечное расслабление, отдых, отсутствие проблемных ситуаций здесь и теперь, положительные эмоции становятся основой и хорошим сопровождающим фоном для преодоления тревоги и стресса. Кроме того, положительный эмоциональный фон обеспечивает усиление мозгового кровообращения и накопление запасов умственной энергии.

В сенсорной комнате можно эффективно работать с детьми, имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы. По разным причинам у детей возникает склонность к разрушительным действиям, агрессивность, резкие немотивированные колебания настроения, чрезмерная робость, застенчивость, ранимость, повышенная обидчивость. У таких детей появляется эмоциональное перенапряжение. Снизить это эмоциональное перенапряжение помогают занятия в темной сенсорной комнате, поскольку ее среда вызывает у человека чувство защищенности, покоя, уверенности в себе, так как он попадает в благоприятное эмоциональное поле. Установлено, что состояние психического благополучия или, наоборот, психического расстройства любого из нас в значительной степени зависит от тех эмоций, которые мы испытываем в конкретный момент своей жизни. Поэтому грамотно организованная интерактивная среда темной сенсорной комнаты и адекватное состоянию человека взаимодействие со специалистом во многом способствует формированию его психического благополучия.

**Цель программы:** коррекция и развитие эмоциональной сферы и формирование коммуникативных навыков у детей с нарушениями интеллекта, укрепление их психического здоровья .

**Задачи программы:**

- расширение знаний детей об эмоциях;
- развитие у них умения адекватно выражать свои эмоции;

- стабилизация эмоционального состояния, оптимизация уровня тревожности и агрессии;
- обучение способам эмоциональной саморегуляции;
- обучение методам дыхательной гимнастики, мышечной релаксации, аутотренинга для снятия психоэмоционального напряжения;
- формирование коммуникативных умений;
- гармонизация психоэмоционального состояния;
- стимулирование всех сенсорных процессов;
- развитие общей и мелкой моторики, коррекция двигательных нарушений;
- помощь детям, оказавшимся в стрессовой ситуации.

### ***Организационно-методические аспекты:***

1. Презентация возможностей интерактивной среды темной сенсорной комнаты в работе с воспитанниками коррекционного учреждения (встреча с педагогами и формирование мотивации на совместную работу, знакомство с оборудованием темной сенсорной комнаты, получение согласия на проведение коррекционной работы с воспитанниками).

2. Сбор анамнестических данных, психологическая диагностика детей с целью выявления уровня актуального развития и особенностей их эмоционально-волевой сферы.

3. Программа рассчитана на 16 занятий: один раз в неделю по 30 мин.

***Количественный и качественный состав группы:*** дети 11–13 лет, воспитывающиеся в специальной коррекционной школе. В группу подбираются воспитанники с учетом степени тяжести заболевания и особенностей развития эмоциональной сферы, не имеющие противопоказаний для групповой работы. Оптимальное количество участников 6 человек.

*Программа занятий* в темной сенсорной комнате определяется возрастом занимающихся в ней, особенностями их сенсомоторного, интеллектуального развития, потребностями в психологической коррекции.

Программа развивающих и коррекционных занятий с детьми, независимо от ее содержания, в условиях темной сенсорной комнаты предполагает не столько знакомство детей с интерактивным оборудованием, сколько непосредственное привлечение их к активному участию в сенсорно-перцептивной, моделирующей и речевой деятельности. Это способствует развитию инициативы, творческой активности, воображения, формирует чувство самооценности и самодостаточности.

**Противопоказания:** обострение сопутствующих соматических и психических заболеваний; аллергическая и бронхиальная патология.

***Принципы комплектования группы и организации работы:***

- добровольное участие;
- недирективность позиции взрослого;
- учет психофизических особенностей детей.

***Ориентировочная структура занятия:***

1. Ритуал приветствия. Разминка с целью создания атмосферы доверия в группе, положительного настроения подростков на работу.

- Введение в игровую ситуацию, чтобы придать деятельности участников занятия поисковый характер. Педагог-психолог формирует у занимающихся психологическую готовность принять участие в создании творческой ситуации. При этом он побуждает их к активности и смелости, предлагая проиграть (пережить) эту ситуацию.

- Создание познавательной основы путем беседы, направленной на уточнение, расширение уже имеющихся представлений и обогащение их новым содержанием с использованием интерактивного оборудования и психотерапевтических практик.

- Формирование эмоциональной готовности к занятию (образ должен быть созвучен настроению участников занятия). Звучит соответствующая мелодия, участники занятия удобно устраиваются на мягкой мебели, происходит релаксация, в результате которой восстанавливаются силы, снимается излишняя напряженность. В качестве музыкального сопровождения можно использовать фонограммы колокольного звона, звуков природы, музыку, способную передать восход солнца, блеск звезд и бесконечность пространства. Во время релаксации специалист (педагог-психолог, врач, психотерапевт и др.) говорит о любви, взаимопонимании, добре, может читать стихи. В это время включается один из проекторов, по силе и направленности движения световой волны соответствующий целям релаксации (звездный шар, панно «Бесконечность», настенный ковер «Млечный путь» и т. п.). Речь специалиста плавная, спокойная, каждое слово — продуманное. Используется все многообразие и красота русского языка. Работая со словом, специалист должен помнить, что оно обладает определенной вибрацией, ритмом и способно как разрушать, так и создавать нравственное и физическое здоровье.

## 2. Основная часть направлена на решение задач программы.

- Этап активного действия — взаимодействие с интерактивной средой. Выбирается световой прибор, позволяющий создать необходимую ситуацию для сенсорно-перцептивной деятельности. Возможно последовательное использование ряда приборов, взаимодополняющих друг друга и стимулирующих ощущения необходимой модальности. На этом этапе активного действия может проводиться занятие пантомимой. Специалист учит детей (подростков, взрослых) передавать содержание определенной роли движением, жестом, мимикой. Участники занятия выступают в роли творцов той или иной ситуации. Пантомима дает возможность раскрыть творческий потенциал человека, еще более раскрепостить его, сделать пластичным, уверенным в себе, создает положительный эмоциональный фон. Задания для пантомимы выбираются соответствующие занятию. Пантомима может «подсвечиваться», «иллюминироваться» с помощью светоэффектов.

- Слушание историй. Чаще всего эти истории придумываются специалистом или участниками занятий. Они могут быть подготовлены заранее или создаваться по ходу действия. В случае использования литературных произведений они значительно сокращаются и адаптируются. Монологическая речь при необходимости могут переводиться в диалогическую. Отношения персонажей передаются в диалоге.

3. Заключительная часть: подведение итогов, обратная связь, ритуал прощания.

**Формы работы:** игры, упражнения, арттерапевтические техники, мышечная, дыхательная релаксация, этюды, беседы.

### **Методы работы**

- Цветотерапия (повышает уровень коммуникативной сферы детей, их эмоциональную отзывчивость);
- Светотерапия (обогащает сенсорный опыт);
- Звукотерапия, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);
- Игротерапия (преодоление психологических и социальных трудностей, препятствующих личностному и эмоциональному развитию);
- Сказкотерапия (интеграция личности, развитие творческих способностей, расширение сознания, совершенствование взаимодействия с окружающим миром);

- Телесно-ориентированная терапия (создание безопасных условий, способствующих самовыражению и спонтанной активности).

### ***Требования к ведущему занятию:***

1. Психологическая компетентность (наличие психологического образования, опыта участия в тренингах и опыта ведущего групповой психологической работы).
2. Наличие знаний и опыта работы с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.
3. Языковая компетентность.
4. Открытость в выражении чувств.

### ***Оборудование:***

- пуфики кресла с гранулами по количеству участников;
- детская пузырьковая колонна;
- панно «Звездное небо»;
- сухой бассейн;
- проектор «Солнечный-100»;
- сенсорная дорожка;
- зеркальное панно;
- музыкальный центр, диски с релаксационной музыкой;
- мяч-гигант, мячи-ежики;
- альбомы, краски, карандаши, фломастеры;
- бланки по числу участников;
- карточки.

***Оценка эффективности работы*** осуществляется по результатам анкетирования педагогов (экспертная оценка), наблюдений за воспитанниками на каждом занятии, психологической диагностики, проводимой перед началом серии занятий и по их окончании. Используется экспресс-диагностика самоидентичности «Дерево» ( Приложение).

***Предполагаемый результат:*** сформированность умения понимать эмоциональное состояние свое и окружающих, действовать в группе, снижение тревожности.



## План занятий по программе «Путешествие в мир Эмоций»

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Первое космическое путешествие	1
2	Океан ощущений	1
3	Волшебное озеро	1
4	Кратер злости	1
5	Кратер злости (продолжение)	1
6	Равнина грусти и печали	1
7	Равнина грусти и печали (продолжение)	1
8	Залив обиды	1
9	Залив обиды (продолжение)	1
10	Вершина радости	1
11	Вершина радости (продолжение)	1
12	Река страха	1
13	Река страха (продолжение)	1
14	На морском дне	1
15	Берег надежды	1
16	Возвращение домой	1

## ЗАНЯТИЕ 1

### Тема «Первое космическое путешествие»

**Цель:** создание в группе доверительной атмосферы, формирование мотивации на занятие.

**Содержание:**

1. Приветствие, знакомство с правилами работы групп.
2. Упражнения «Передай предмет», «Номерки».
3. Мышечная релаксация.
4. Упражнения «Путешествие на Голубую звезду» (панно «Звездное небо»), «Салют солнцу», «Фантазируем» (аквалампа).

## ЗАНЯТИЕ 2

### Тема «Океан ощущений»

**Цель:** тренировка умения выражать свои эмоции, понимать эмоциональные состояния других людей.

**Содержание:**

1. Упражнение «Море» (сухой бассейн).
2. Беседа «Эмоции».
3. Игра «Угадай эмоцию».
4. Упражнения «Глубокое дыхание», «Океан» (пузырьковая колонна), «Рыбки» (релаксатор).

## ЗАНЯТИЕ 3

### Тема « Волшебное озеро»

**Цель:** тренировка умения выражать свои эмоции, понимать эмоциональные состояния других людей.

**Содержание:**

1. Упражнение «Цветотерапия» (аквалампа).
2. Игры «Колечко», «Угадай эмоцию».
3. Упражнения «Глубокое дыхание», «Волшебное озеро» (пузырьковая колонна), «Танец рыбок» (аквалампа).

## ЗАНЯТИЕ 4

### Тема «Кратер злости»

**Цель:** тренировка умения выплескивать агрессию, гнев, снятие эмоционального напряжения.

**Содержание:**

1. Упражнение «Пожатие».
2. Упражнение «Уходи, злость, уходи!» (сухой бассейн).
3. Беседа «Способы выражение злости».
4. Мышечная релаксация.
5. Упражнения «Волшебный сон» (релаксатор).

## ЗАНЯТИЕ 5

### Тема «Кратер злости» (продолжение)

**Цель:** тренировка умения выплескивать агрессию, гнев, снятие эмоционального напряжения.

**Содержание:**

1. Упражнения «Пожатие», «Выбиваем пыль».
2. Беседа «Способы выражение злости».
3. Мышечная релаксация.
4. Рисунок музыки.
5. Упражнение «Водопад» (релаксатор).

## ЗАНЯТИЕ 6

### Тема «Равнина грусти и печали»

**Цель:** развитие умения отражать и угадывать настроение, эмоции окружающих.

**Содержание:**

1. Упражнение «Колпак».
2. «Отгадай настроение» (зеркало).
3. Беседа «Грусть, печаль».
4. Упражнения «Сад чувств», «Дерево», «Под дождем» (сухой душ).

## ЗАНЯТИЕ 7

### Тема «Равнина грусти и печали» (продолжение)

**Цель:** развитие умения отражать и угадывать настроение, эмоции окружающих.

**Содержание:**

1. Упражнение «Колпак».
2. «Сказкотерапия» (панно «Звездное небо»).
3. Упражнения «Изобрази эмоцию», «Прогулка по саду», «Цветок», «Фантазируем» (аквалампа).

## ЗАНЯТИЕ 8

### Тема «Залив обиды»

**Цели:** развитие мимики, пантомимики, умения понимать эмоциональные состояния окружающих; формирование коммуникативных умений.

**Содержание:**

1. Упражнения «Обезьянки» (зеркало), «Компас».
2. Беседа «Обида».
3. Сюжеты-загадки.
4. Упражнения «Послушаем тишину», «Волшебный мостик» (сенсорная дорожка).

## ЗАНЯТИЕ 9

### Тема «Залив обиды» (продолжение)

**Цель:** развитие мимики, пантомимики, умения понимать эмоциональные состояния окружающих; формирование коммуникативных умений.

**Содержание:**

1. Упражнения «Ток»; «Клоун» (зеркало).
2. Игры «Перетягивание каната», «Дракон ловит свой хвост».
3. Упражнения «Послушаем тишину», «Под дождем» (сухой душ).

## Занятие 10

### Тема «Вершина радости»

**Цели:** развитие мимики, пантомимики, умения понимать эмоциональные состояния окружающих; формирование коммуникативных умений.

**Содержание:**

1. Упражнение «Праздник на морском дне».
2. Игра «Испорченный телефон».
3. Упражнения «Назови эмоцию (радость, удовольствие)», «Мячи-ежики», «Листопад», «Цветок».

## ЗАНЯТИЕ 11

### «Вершина радости» (продолжение)

**Цели:** развитие мимики, пантомимики, умения понимать эмоциональные состояния окружающих; формирование коммуникативных умений.

**Содержание:**

1. Упражнение «Обезьянки» (зеркало).
2. Игра «Испорченный телефон».
3. Упражнения «Колечко», «Мячи-ежики», «Радуга» (релаксатор).

## ЗАНЯТИЕ 12

### Тема «Река страха»

**Цель:** снижение тревожности, развитие мимики и пантомимики, воображения.

**Содержание:**

1. «Сказкотерапия» (панно «Звездное небо»).
2. Упражнения «Страх совсем не страшный» (зеркало), «Ха!».
3. Упражнения «Сердечки» (релаксатор), «Рыбки».

## ЗАНЯТИЕ 13

### Тема «Река страха» (продолжение)

**Цель:** снижение тревожности, развитие мимики и пантомимики, воображения.

**Содержание:**

1. Упражнения «Ток», «Колечко».
2. Пиктограммы.
3. Упражнения «У страха глаза велики», «Ха!».
4. Игры «Разведчик», «Лови мяч».
5. Упражнение «Солнечные зайчики» (релаксатор).

## ЗАНЯТИЕ 14

### Тема «На морском дне»

**Цели:** обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, преодоление эмоционального напряжения.

**Содержание:**

1. Упражнение «Море» (сухой бассейн).
2. «Подводное царство» (пузырьковая колонна), «Музыкотерапия».
3. Игра «Лови мяч».
4. Упражнение «Праздник на морском дне».

## ЗАНЯТИЕ 15

### Тема «Берег надежды»

**Цели:** обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, преодоление эмоционального напряжения.

**Содержание:**

1. Упражнение «Море» (сухой бассейн).
2. «Отдых в волшебном лесу» (релаксатор), «Музыкотерапия».
3. Рисунок музыки.
4. Упражнение «Фантазируем» (панно «Звездное небо»).

## ЗАНЯТИЕ 16

### Тема «Возвращение домой»

**Цели:** снижение нервно-психического напряжения, развитие внимания и умения передавать свои ощущения в словесной форме.

#### **Содержание:**

1. Упражнение «Волшебный мостик» (сенсорная дорожка).
2. «Летняя ночь» (релаксатор), «Музыкотерапия».
3. Рисунок музыки.
4. Упражнение «Фантазируем» (панно «Звездное небо»).

### Примеры упражнений

**«Путешествие на Голубую звезду»** (используется панно «Звездное небо»). Перед упражнением проводится мышечная релаксация (10 мин).

**Педагог.** Сядьте удобно на пуфики. Сожмите руки в кулаки. Как можно сильнее напрягите мышцы. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство освобождения. Напрягите ноги. Расслабьте и пошевелите пальцами. Напрягите туловище: плечи, грудь, живот. Расслабьте живот, грудь, плечи. Несколько раз глубоко вдохните. Вы почувствуете себя спокойно и расслабленно. Проверьте, не ли напряжения в какой-нибудь части тела. Избавьтесь от него, напрягая и расслабляя мышцы.

А теперь начнем путешествие на Голубую звезду.

Наша родная планета — Земля. На ней живут звери, птицы, насекомые, люди. Люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи. *(Обращает внимание на панно «Звездное небо», предлагает каждому выбрать свою звезду.)* Сейчас помечтаем и мы. Закройте глаза. Представьте темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в путешествие к загадочной Голубой звезде.

Сейчас наш корабль поднимается в небо... Вдох — выдох (3 раза). Почувствуйте, как приятная тяжесть растекается по телу. Корабль взлетает. Нам становится легко. Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое,

невесомое. Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, но наша цель — Голубая звезда.

И вот она уже близко, яркая, голубая. Плавно и мягко опускаемся на эту планету. Выходим из корабля. Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, голубые, синие, розовые... Голубая мягкая трава. Чувствуем нежный аромат цветов. Легкий ветерок касается наших лиц. Мы гуляем по планете.

Мы выходим на прекрасную поляну. Трогаем цветы, вдыхаем их запах и чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем с собой все это: доброту, радость и чистоту. Мы поделимся ими с людьми на своей планете.

Мы улетаем с Голубой звезды. Мы летим в космосе. Голубая звезда становится маленькой звездочкой, ярко светящей нам в просторах космоса.

Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое, невесомое. Мы видим Землю. Медленно опускаемся на нее. Наше тело становится сильным. Вдох — выдох (3 раза). Откройте глаза, потянитесь.

*«Салют солнцу».* И. п.: поза молитвы. Вдох, ноги напряжены. Выдох. Вдох. Поднять руки над головой. Выдох. Опустить руки. Вдох, ноги напряжены. Выдох ртом, наклоняясь вперед. Голова свободно опущена. Повторить упражнение 3 раза.

*«Океан» (используется пузырьковая колонна).*

Перед упражнением «Океан» проводится упражнение *«Глубокое дыхание»* (2–3 мин). И. п.: стоя, спина прямая. Вдохнуть через нос, почувствовать, как воздух заполняет легкие. Медленный выдох ртом. Сделать паузу. Сосчитать до пяти (повторить 3–5 раз). Остановиться и почувствовать, как напряжение спало.

Педагог обращает внимание подростков на пузырьковые колонны. Воспитанники по очереди подходят к ним, смотрят на движение воды.

*Педагог.* Сядьте удобно. Сосредоточьте внимание на дыхании. Нет ли напряжения в теле? Если есть, то, напрягая и расслабляя мышцы, избавьтесь от напряжения.

Закройте глаза и представьте себе океан. Вы видите уходящую в бесконечность водную гладь, волны поднимаются, растут и, останавливаясь



на песке прямо у ваших ног, отползают обратно. Продолжайте наблюдать за тем, как волны набегают на берег и откатываются назад.

Если вы о чем-то думаете, ваши мысли уносятся вместе с волнами. Смотрите на океан. Вы чувствуете запах моря, слышите шум волн. Вы смотришь на море и чувство покоя переполняет вас. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

*«Летний дождь» (с использованием «Звездной сети»).*

Перед упражнением проводится мышечная релаксация (10 мин).

*Педагог.* Сядьте удобно на пуфик. Сожмите руки в кулаки. Как можно сильнее напрягите мышцы. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство освобождения. Напрягите ноги. Расслабьте и пошевелите пальцами. Напрягите туловище — плечи, грудь, живот. Расслабьте живот, грудь, плечи. Несколько раз глубоко вдохните. Вы чувствуете себя спокойно и расслабленно. Проверьте, не осталось ли напряжения в какой-нибудь части тела. Избавьтесь от него, напрягая и расслабляя мышцы.

Представьте себе знойное лето. Вдруг откуда ни возьмись, появились тучи, налетел ветер, пыль закружилась по дороге, сверкнула молния, грянул гром. Молния и гром все ближе и ближе. Вот она перед вами. Сверкнула, и прогрохотал гром. Начался теплый летний дождь. Вы чувствуете капли дождя на лице, руках. Слышите раскаты грома и шум дождя.

Но летняя гроза проходит быстро. Опять сияет солнце, природа освежилась. Солнце отдохнуло. Вы видите, как оно золотится на голубеющем небе.

Вся одежда промокла до нитки. Но через несколько минут все высохнет. Капли, капли, капли... В каждой капле дождя искрится маленькое солнышко. *(Обращает внимание на «Звездную сеть».)*

Вы не обижаетесь на летнюю грозу. Она принесла вам большую радость. Кто стоит под теплым дождем, тот становится крепким и здоровым. Откройте глаза. Потянитесь.

*«Сад чувств» (с использованием настенного панно «Звездное небо»).*

*Педагог.* Сядьте удобно, внимательно посмотрите на мерцающие огоньки на Млечном пути, потом закройте глаза и представьте себе, что вы входите в заброшенный сад. Вы становитесь его садовниками. Вам хочется

очистить его от мокрых листьев и веток, вы берете садовые инструменты и начинаете свою работу. Вы подстригаете траву и срезаете старые ветки. Чувствуете запах срезанной травы. Заглядываете в каждый уголок сада и везде наводите порядок. Сажаете новые цветы и кустарники, самые разные... Чувствуете нежный запах цветов.

Сад наполняется прекрасными звуками: вы слышите жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада... Вы испытываете состояние глубокого покоя. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, лилии и множества других цветов, сильный, как крепкий кофе, запах земли... Воздух отдает дымком. Кто-то разжег костер. Вы лежите на земле. Чувствуете под руками ее влажную прохладу.

Вы можете навсегда остаться в этом саду, он так много дарит вам в благодарность за маленькую заботу. Все чувства говорят вам, что этот сад совершенен, и вы можете прийти в него в любое время. Он цветет в вашем воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы.

Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, ощущая аромат цветов и трав. Медленно открой глаза. Потянись.

Если хотите, можете нарисовать сад или подумать о том, что вы будете делать в нем в следующий раз.

*«Волшебное озеро» (с использованием пузырьковой колонны).*

Сначала выполняется упражнение *«Послушаем тишину»*: закрыть глаза и прислушаться к звукам на улице за окном, в комнате (включается музыкальный центр), к своему дыханию, биению сердца.

*Педагог.* Посмотрите на воду в колонне, вы видите, как она переливается. Как играют в ней разноцветные рыбки. А теперь закройте глаза и представьте себе тропинку. Медленно вы поднимаетесь по ней в гору. Проходите сквозь кустарник. Чувствуете, как ветки касаются ваших лиц, рук. Чувствуете запах листьев. Медленно выходите из таинственного полумрака, кустарник смыкается за вами. Тропинка, по которой вы поднимались, увлекает вас за собой все выше и выше. Внезапно тропинка обрывается. Вы оказываетесь в горном ущелье с заросшими буйной зеленью склонами, на дне которого находится круглое, как чаша, озеро. Вода его совершенно прозрачная, легкие солнечные блики играют на поверхности, сливаясь с голубовато-серебристым светом, идущим, как кажется, из самых глубин.

Чистое озеро притягивает наши взоры. В нем отражаются деревья, облака. Вы входите в озеро. Чувствуете прохладу воды. Легко отталкиваетесь ногами, и вода поднимает вас, качает...

Вы выходите из озера. Находите тропинку, по которой пришли к нему, проходите через заросли кустарника, и медленно спускаетесь по склону горы. Вдох — выдох (3 раза). Откройте глаза. Потянитесь.

*«Листопад» (используется проектор «Солнечный-100»).*

*Педагог.* Посмотрите вокруг. Вы видите, как цветные пятна, словно разноцветные листья, кружатся по комнате. А теперь закройте глаза. Послушайте звуки окружающие вас. Прислушайтесь к себе. Своему дыханию. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Представьте, что вы идете по осеннему лесу. Тихо вокруг. Ни птичьих песен, ни голосов зверей. Воздух так прозрачен, что кажется, будто солнце поднялось выше. Тишина... и листопад.

Ярким румянцем заливаются боярышник. Осины нарядились в красный цвет. Но некоторые деревья стоят зеленые. Вдруг налетел ветер. Разноцветной метелью полетели листья. Летят, кружатся, шуршат. Листья падают и накрывают землю. Они будут беречь в ней тепло ушедшего лета.

В глубину леса ведет тропинка. Вы идете по ней. Вас окружают разноцветные деревья и шелест падающей листвы. Вы ловите летящие листья, играете с ними...

Вот вы выходите на поляну. Вы идете по поляне, берете листья и подбрасываете вверх, видите, как они кружатся вокруг вас.

Найдите на поляне место, которое кажется вам наиболее удобным, красивым. Посидите там и послушайте шелест листьев, шум ветра. Вы почувствуете тишину. Запомните это чувство.

Вам пора возвращаться. Вы снова идете по лесу. Посмотрите, изменился ли он. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

*«Цветок» (используется «Звездная сеть»).*

Чтобы снять эмоциональное напряжение, совершенствовать моторное планирование, проводится игра *«Замедленные движения»*: Сесть удобно, закрыть глаза, сосредоточиться на правой ладони — ладонь расслаблена. Медленно-медленно сжимать ладонь правой руки в кулак в течение 1 мин.

Педагог ведет отсчет времени через каждые 10 с. В течение следующей минуты разжать кулак до исходного положения.

Упражнение выполняется плавно, с полным сосредоточением на пальцах правой руки. Следует запоминать свои ощущения и следить за отсчетом времени, глядя на «Звездную сеть». То же упражнение выполняется для левой руки. Затем — поэтапное общее расслабление.

*Педагог.* Представьте себе цветочный горшок с землей. У вас на ладони — семечко цветка. Вы сажаете его в землю, и цветок начинает расти. Вот появляется стебель, он вытягивается. Рассмотрите его внимательно, отметьте чувства, которые он у вас вызывает. Появляются листья... Бутон... Наконец, бутон раскрывается, и вы видите свой чудесный цветок. Рассмотрите его внимательно. Какие чувства он у вас вызывает? Вы берете горшок с цветком и уносите его в место, про которое никто, кроме вас, не знает. Попрощайтесь со своим цветком. Вам пора возвращаться, но вы всегда сможете прийти к нему, когда вам будет грустно. Ваше дыхание становится глубоким и энергичным. Вы отдохнули и чувствуете прилив сил. Откройте глаза, потянитесь.

*«Подводное царство» (с использованием пузырьковой колонны).*

*Педагог.* Сядьте удобно. Посмотрите на пузырьковую колонну. Вы видите, как переливается в ней вода, как снуют туда-сюда разноцветные рыбки. Правда, это похоже на море? А теперь закройте глаза. Вспомните море. Может быть, вы когда-то бывали на море, видели его по телевизору, на картине. Представьте себе, что сейчас вы оказались на берегу моря. Вы стоите и смотрите, как волны набегают на берег. Слышите шум прибоя. Чувствуете запах моря.

Вы надеваете костюм водолаза и входите в воду. И вот вы уже под водой. Ваше тело стало легким.

Мимо вас проплывают стайки разноцветных рыбок, медузы, морские звезды. Вы опускаетесь ниже и ниже на самое дно моря. Вы видите рыбок, прячущихся в морских водорослях, камни и раковины, лежащие на дне моря, поднимаете и рассматриваете их. Вы идете дальше и встречаете красные кораллы, похожие на стены заброшенного замка.

Где-то вдалеке лежат обломки затонувшего корабля. Может быть, на нем много лет назад перевозили сокровища? А может они еще там? Поищите их. Загляните внутрь корабля. Вы идете дальше. Играете с рыбками.

Пробираетесь через водоросли. К вам подплывают дельфины. Поиграйте с ними. Покатайтесь на них. Но вот вам пора возвращаться.

Вы поднимаетесь со дна моря все выше и выше. Внизу остаются водоросли, кораллы, затонувший корабль. А вы уже видите свет солнца, пробивающийся через воду. Легко, свободно, плавно вы поднимаетесь на поверхность воды. Плывете к берегу. Выходите из воды. Чувствуете, как легкий ветер касается лица, рук. Лучи солнца согревают вас. Слышите шум моря. Посмотрите на море. Почувствуйте покой. Запомните его красоту. На счет три откройте глаза.

Море исчезло, но осталось чувство покоя. Вы чувствуете прилив сил. Посмотрите еще раз на пузырьковую колонну. Сохраните ощущение покоя надолго.

**«Цветотерапия»** (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа)  
) Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать мышление и воображение. - ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды. - ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

**«Сказкотерапия»** (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа, «звездное небо») Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением. - ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном; - ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета. –

**«Танец рыбок»** (аквалампа) Цель: развивать произвольное внимание, воображение. Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями рыбок в воде, а потом старается передать похожие движения.

**«Праздник на морском дне»** (аквалампа) Цель: создание радостного настроения, развитие воображения. Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями рыбок. Психолог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

**«Обезьянки»** (зеркало) Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение. Дети

смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

**«Клоуны»** (зеркало) Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики. Ведущий «клоун» старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним: - указательным пальцем нажимает на кончик носа; - растягивает уголки губ; - ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос; - показывает длинный нос, с помощью ладоней; - изображает смешную мордочку обезьянки. «Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

**«Отгадай настроение»** (зеркало) Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение. Ребенку даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его.

**«Фантазируем»** (с использованием оптоволоконной лампы), (с использованием цветных пятен), (с использованием панно/ковра «звездное небо»), (с использованием аквалампы) Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания. Психолог с ребенком наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

**«Под дождем»** (сухой душ) Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения. Ребенку предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней.

**«Море»** (сухой бассейн) Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения. Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается представить, что он плавает в море на спине (на животе, на боку и т.д.). Ребенок имитирует движения, придумывает рассказ.

**«Волшебный мостик»** (сенсорная дорожка) Цель: развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия. Ребенку предлагается идти по дорожке и на каждой подушечке, остановившись,

сказать о том, что ощущают его ножки. Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

**«Сказочный цветок»** (оптоволоконная лампа) Цель: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения. Ребенок наблюдает за тем, как изменяются цвета, называет их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывает волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (ребенок с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

**«Музыкотерапия»** Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции. Ребенку предлагается внимательно послушать музыку (звуки, в зависимости от цели занятия), прокомментировать свои ощущения, выразить их в движении.

### **Упражнения на снятие агрессии**

**«Уходи, злость, уходи!»** Цель: учить выплескивать агрессию, гнев. Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн). Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытие с громким криком «уходи, злость, уходи!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

**«Выбиваем пыль»** Цель: снятие эмоционального напряжения. Ребенку предлагается выбить пыль из подушки, но так как она очень упрямая, бить надо очень сильно. После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

**«Егоза»** Цель: снятие эмоционального напряжения. Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии (или в сухом бассейне) так, как он хочет (прыгать, крутиться, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

### **Упражнения по коррекции уровня тревожности**

**«Ха!»** Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики. Чтение стихотворения: Меня напугал так сильно страх В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: Ах! Совсем наоборот: Я крикнул: ХА! И мигом страх забился под забор, Он струсил сам! И слово Ах я позабыл с тех пор! Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

**«У страха глаза велики»** Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения. - Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно: - мы сжались в комочек и застали; - брови подняли вверх, глаза широко раскрыли; - рот приоткрыли; - боимся пошевелиться и вздохнуть; - голову втянули в плечи, глаза закрыли. - Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

**«Страх совсем не страшный»** (зеркало) Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения. Ребенку предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало, какой он твой страх, а теперь давай его напугаем (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные-страшные рожицы).

### **Упражнения на релаксацию**

**«Летняя ночь»** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко... Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

**«Отдых на море»** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим



на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно... Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно... Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко... Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали, Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

**«Отдых в волшебном лесу»** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях. Дышим глубоко, ровно, легко... Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

**«Водопад»** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше. Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

**«Радуга»** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета. Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого

цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару. А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила

**«Полет к звездам»** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно . Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

**«Сердечки»** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук... Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно . Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

**«Рыбки»** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне. Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

**«Волшебный сон»** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон. Реснички опускаются... Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза) Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши ручки отдыхают... Ножки тоже отдыхают... Отдыхают, засыпают... (2раза) Шея не напряжена И расслаблена... Губы чуть приоткрываются, Все чудесно расслабляется. (2раза) Дышится легко, ровно, глубоко. Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но уже пора вставать! Крепче кулачки сжимаем И повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть газа и встать!

*«Солнечные зайчики»* (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его. Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

## Литература

1. Брусиловский Л.С. Музыкаотерапия, в кн.: “Руководство по психотерапии”, Ташкент, 1979.
2. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) Сост. Горошенкова Н.В., - СПб, 2000.
3. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Методическое пособие / Под общей ред. Е.Е. Чепурных. – М. – Ярославль : Центр «Ресурс», 2002.
4. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб. : ХОКА, 2007 – ч. 1 : Темная сенсорная комната.
5. Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. -М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.
6. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. – М. : АРКТИ, 2008.

**ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА  
САМОИДЕНТИЧНОСТИ «ДЕРЕВО»**

При необходимости получения экспресс-анализа результативности того или иного занятия в интерактивной среде темной сенсорной комнаты мы используем проективную методику «Дерево».

Интерпретация результатов проводится в зависимости от того, какие позиции выбирает ребенок, с положением какого человечка отождествляет свое реальное состояние, какой цвет предпочитает. Интерпретация разработана Л. П. Пономаренко (Методические рекомендации для школьных психологов. — Одесса: Астра-Принт, 1999).

Детям предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый ребенок получает лист с таким изображением (но без нумерации фигурок). Дается задание: «Посмотри на дерево с человечками. Какой ты сейчас человечек? Раскрась его в любой цвет».

При интерпретации учитываются указанные ниже ключи-позиции, а также выбор цвета (по методике цветопредпочтения М. Люшера).

Выбор позиций:

№ 1, 3, 6, 7 — установка на преодоление препятствий.

№ 2, 19, 18, 11, 12 — общительность, дружеская поддержка

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 — мотивация на развлечение.

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность.

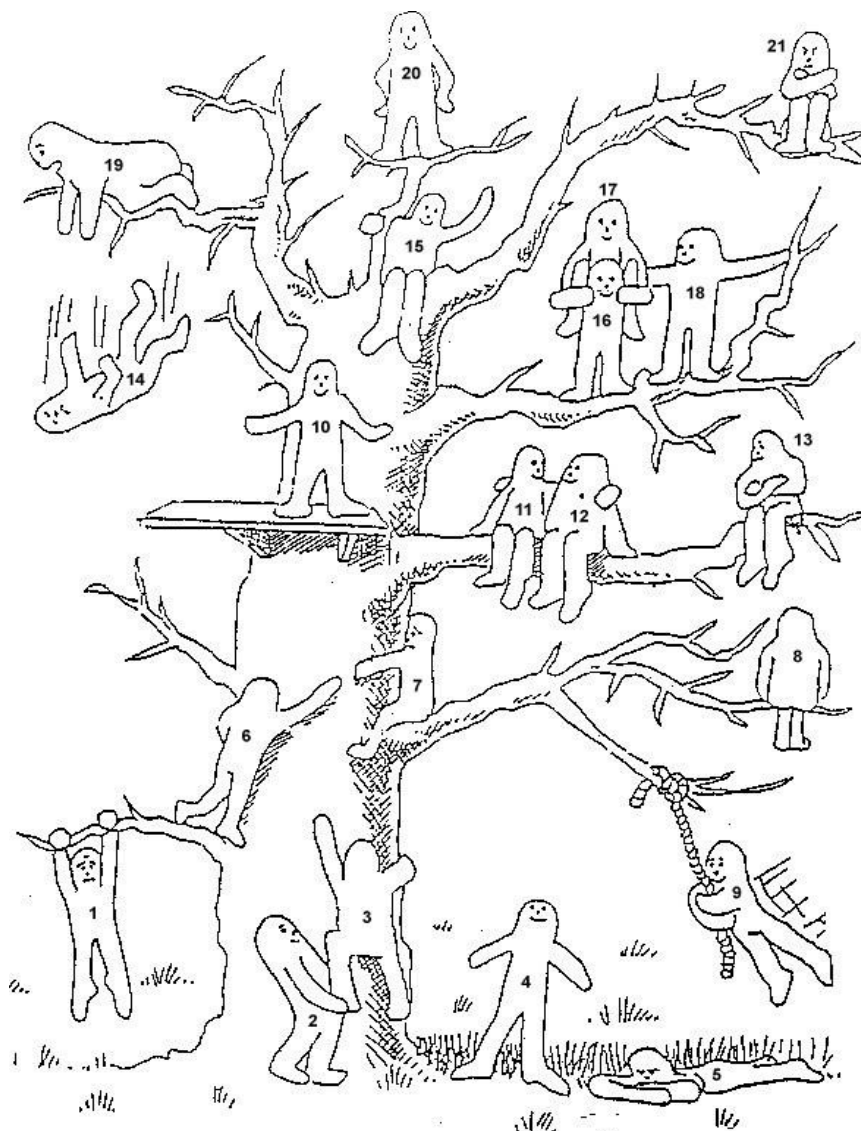
№ 8 — отстраненность, уход в себя.

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

№ 20 — завышенная самооценка и установка на лидерство.

Следует заметить, что позицию № 16 дети не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим



(человечком под № 17).