

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тихоокеанский государственный университет»

К. В. Новикова

Теория и практика арт-терапии

Утверждено издательско-библиотечным советом университета
в качестве учебного пособия

Хабаровск
Издательство ТОГУ
2016

УДК 159.9(075.8)
ББК Ю948я73
Н731

Р е ц е н з е н т ы:

д-р психол. наук, профессор, завкафедрой общей, юридической и инженерной психологии Дальневосточного государственного университета путей сообщения *М. В. Сокольская;*

д-р психол. наук, профессор кафедры психологии Тихоокеанского государственного университета *Т. В. Борзова*

Новикова, К. В.

Н731 Теория и практика арт-терапии : учебное пособие / К. В. Новикова. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2016. – 276 с.

ISBN 978-5-7389-2180-3

В учебном пособии в систематизированном виде представлено описание теоретико-методологических основ арт-терапии; содержатся материалы арт-терапевтических занятий с детьми и взрослыми. Пособие является источником дополнительных сведений по курсам «Методы арт-терапии», «Арт-методы оказания помощи лицам с особыми возможностями здоровья» для студентов очной, заочной и очно-заочной форм обучения, обучающихся по направлениям подготовки «Психолого-педагогическое образование», «Психология», оно также может быть использовано для выполнения выпускной квалификационной работы.

Учебное пособие предназначено для студентов, преподавателей, а также всех, кто интересуется возможностями личностного развития, оптимизации эмоциональных состояний посредством арт-терапии. Пособие также может быть полезно практическим психологам в качестве инструментария для работы с детьми дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста, а также их семьями.

ISBN 978-5-7389-2180-3

© Тихоокеанский государственный университет, 2016

© Новикова К. В., 2016

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в различных областях деятельности (образовательной, психологической, психотерапевтической) стало всё чаще встречаться применение методов арт-терапии. Несмотря на то, что данное направление изначально возникло зарубежом (для реабилитации больных), в России накоплен богатый опыт использования различных видов творчества в терапевтических, коррекционных, психодиагностических и развивающих целях. На данный момент арт-терапия довольно успешно применяется в медицине, психологии, педагогике. В последние годы деятельность арт-терапевтов повышается в социальной и образовательной сферах.

Современное понимание арт-терапии предполагает использование языка изобразительной экспрессии, а также непосредственное участие человека в творчестве. Язык искусства (красок, линий, форм и образов) – позволяет обнаружить то, что сложно выразить словами. Арт-терапия – это метод психологической коррекции и психотерапии, использующий искусство с целью оптимизации эмоциональной, когнитивной, коммуникативной, регулятивной сфер личности, личностного роста человека. Невербальный язык искусства с успехом используется для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами духовной жизни, с внутренней реальностью, складывающейся из мыслей, чувств, восприятий и жизненного опыта человека.

Арт-терапия представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного лечебного применения. Во многих случаях в арт-терапевтической работе могут использоваться рисунок, музыка, драматическое искусство, движение, танец, куклы и другие формы творческой деятельности человека.

Методы арт-терапии подходят не только для работы с детьми, но и успешно применяются с различными возрастными категориями людей. Разнообразные виды арт-терапевтической деятельности имеют широкий спектр показаний для применения: развивают фантазию и воображение, формируют способность действовать творчески в своей деятельности, снимают стрессовые, тревожные состояния, оптимизируют деструктивные проявления, повышают самооценку, развивают личностный потенциал человека. Арт-терапевтическая работа способствует снятию мышечных зажимов, развитию спонтанности в выражении чувств, располагает к двигательному и эмоциональному раскрепощению.

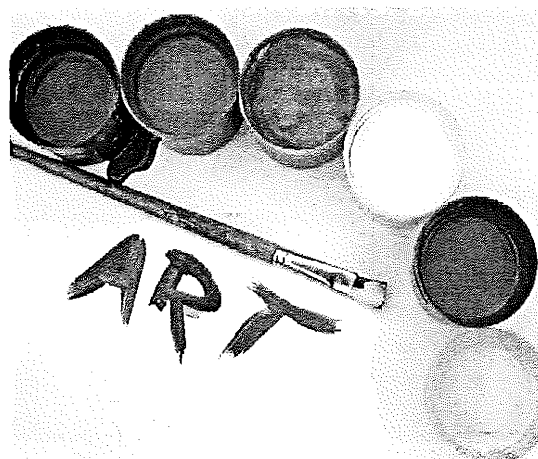
Несмотря на многообразие исследований в области арт-терапии, в науке крайне мало книг, в которых интегрируются все подходы к

пониманию метода, обосновывается применение разнообразных форм работы. Восполнить пробел комплексного рассмотрения как теоретико-методологических основ арт-терапии, так и практических вопросов применения метода предназначено данное пособие. В первой части ее, содержатся теоретический анализ методологических основ арт-терапии, понятие и основные сущностные характеристики, отличающие ее от других методов практической работы с клиентом. Представлено описание этапов арт-терапевтической работы, знание которых позволяет структурировать работу практического психолога.

Во второй части книги содержится серия арт-терапевтических программ, включающих в себя цикл занятий с детьми и взрослыми, которые можно реализовывать в коррекционно-развивающей, психопрофилактической работе психолога. Все представленные программы прошли апробацию в рамках выпускных квалификационных работ студентов (под руководством автора данного пособия), успешно завершивших своё обучение в Дальневосточном государственном университете г. Хабаровска. Результаты, полученные от реализации представленных программ свидетельствовали о положительной динамике в коррекции неблагоприятных состояний личности, что послужило основанием для использования этих материалов в данном учебном пособии.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

1.1 ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АРТ-ТЕРАПИИ



Изначально направление арт-терапии возникло в контексте теоретических идей З. Фрейда и К.Г. Юнга, в дальнейшем, распространившись, приобретало более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К. Роджерса и А. Маслоу. Как отмечает Б.Г. Мещеряков, возникновению арт-терапии способствовали достижения множества отечественных и зарубежных ученых. По причине многообразия теоретических представлений об арт-терапии и практических подходов к ее использованию, в настоящее время отсутствует ее общепринятое и исчерпывающее определение.

Несмотря на то, что приоритет теоретического обоснования арт-терапии принадлежит зарубежным исследователям, наша отечественная наука имеет давний опыт использования метода в воспитательных, развивающих и коррекционных целях. В России сам термин «арт-терапия» стал использоваться относительно недавно. Среди отечественных ученых, которые занимаются разработкой вопросов арт-терапии можно выделить А.И. Копытина, А.А. Осипову, Н.Е. Пурнис, Л.Д. Лебедеву, М.В. Киселеву, Т.Д. Зинкевич-Евстигнееву и др.

Впервые термин «арт-терапия» (дословно – терапия искусством) был введен А. Хиллом в 1938 г. при описании собственной работы с туберкулезными больными в санаториях. В настоящее время в научной литературе представлено многообразие определений «арт-терапия» и каждый исследователь вносит в него собственное понимание.

С английского языка «арт-терапия» переводится как лечение, основанное на занятиях художественным (изобразительным) творчеством. Изначально термин «арт-терапия» использовался по отношению ко всем видам занятий искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья в работе с больными пациентами. Вместе с тем на практике арт-терапия не всегда связана с лечением в медицинском ключе, хотя лечебные задачи, несомненно, ей свойственны. Можно привести много примеров применения арт-терапии скорее как средства психической

гармонизации и развития человека (например, в образовательной практике), как пути к разрешению социальных конфликтов или с другими целями. В настоящее время терапия искусством используется для оказания психологической помощи более широкому контингенту клиентов.

По мнению Р. Бэрона, в основе современного определения арт-терапии лежит художественное творчество, связанное с действием трех факторов: экспрессии, коммуникации и символизации.

Л.Д. Лебедева отмечает, что в настоящее время понятие «арт-терапия» следует рассматривать в нескольких значениях: как совокупность видов искусства, используемых в лечении и коррекции; комплекс арт-терапевтических методик; и как направление психотерапевтической и психокоррекционной практики [19].

М. Либманн понимает арт-терапию как использование средств искусств с целью передачи чувств и других содержаний психики человека для изменения структуры его мироощущения.

Н.Д. Никандров считает, что арт-терапию необходимо рассматривать как слияние творчества и терапевтической (или консультативной) практики, как метод, направленный на реализацию скрытой энергии в результате творческого осмысления, тренировки, личностного роста, как воздействие на мотивационную, эмоциональную, адаптивную сферу человека.

В Российской энциклопедии отмечается, что арт-терапия – это совокупность способов и технологий реабилитации лиц средствами искусства и художественной деятельности. К средствам искусства можно отнести: музыку, живопись, литературные произведения, театр и др. Язык искусства – красок, линий, форм и образов – говорит о том, что бывает сложно выразить при помощи слов. Арт-терапия использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами духовной жизни, с внутренней реальностью, складывающейся из мыслей, чувств, восприятий и жизненного опыта человека.

В основе определения арт-терапии лежат понятия экспрессии, коммуникации, символизации, с действием которых и связано художественное творчество. Арт-терапия – это метод оптимизации эмоционального состояния посредством художественного творчества. Арт-терапия – это один из самых мягких и глубоких методов воздействия, который, пожалуй, является наиболее древней и естественной формой оптимизации разнообразных эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно, с целью снятия накопленного психического напряжения.

По мнению Л.И. Божович, под арт-терапией следует понимать совокупность видов искусства, используемых при психокоррекции; это также метод или комплекс методик, предполагающий использование

разнообразных приемов, направленных на обучение человека видению в своей изобразительной продукции некоего смысла и осознание ее связей с содержанием собственного внутреннего мира и опыта, а также на развитие способности к ведению «внутреннего диалога», к интроспекции и рефлексии.

Арт-терапия, по данным В.И. Гарбузова, в психологической практике рассматривается как совокупность методик, построенных на применении различных видов искусства в особой символической форме. Сущность арт-терапии состоит в коррекционном воздействии искусства на субъекта, которое проявляется в: реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности; актуализации переживаний и выведении их во внешнюю форму через продукт художественной деятельности; создании новых, эмоционально позитивных переживаний, их накоплении; актуализации креативных потребностей и их творческом самовыражении [5].

Арт-терапию также следует понимать как динамическую систему взаимодействия между человеком, продуктом его изобразительной творческой деятельности и арт-терапевтом (психологом) в фасилитирующем (облегчающем) арт-терапевтическом пространстве.

В психокоррекционной практике арт-терапия рассматривается как совокупность методик, построенных на применении разнообразных видов искусства, позволяющих с помощью стимулирования творческих проявлений человека осуществить оптимизацию психоэмоциональных, поведенческих нарушений личностного развития.

Понятие арт-терапии может быть рассмотрено с точки зрения того, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит. Ведь образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов человека, включая страхи, внутренние конфликты, его воспоминания детства, сновидения. При их словесном описании у человека (как ребенка, так и взрослого) могут возникнуть затруднения, поэтому именно невербальные средства зачастую являются единственно возможными для выражения и прояснения сильнейших переживаний.

Некоторые исследователи относят арт-терапию к разряду инновационных технологий, как относительно самостоятельное направление. В то же время она обладает способностью «встраиваться» в разнообразные методики, например в методику воспитания, коррекционной работы, систему деятельности групп продленного дня и др.

Л. Мардер [23] считает арт-терапию методом, подходящим для работы преимущественно с детьми, т.к. позволяет вернуть ребенка в ту атмосферу, которая окружала его в доизобразительный период: безусловное принятие, признание достоинств, понимание потребностей,

вернуть ощущение успешности, значимости для окружающих его действий: «я что-то могу», «у меня есть способности», «мое мнение учитывается», «я могу справиться с трудностями», «я не избегаю неудачи, а стремлюсь к успеху». Через арт-терапевтическое взаимодействие с другими детьми ребенок меняет свои ожидания от социальных отношений: «я вижу успехи других детей», «мне легко общаться со взрослым», «меня понимают», «мне помогают, меня поддерживают». Важно, что в арт-терапии дети не находятся в ситуации контроля, не тренируются использовать новые способы поведения. На место не актуальных механизмов психологической защиты (демонстративности, негативизма, агрессии) приходит активность, обусловленная новыми установками: «я получаю удовольствие от творчества», «я соблюдаю правила, так как их нарушение мешает мне получать удовольствие от занятий». В процессе арт-терапии удовлетворяется актуальная потребность в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Высвобождается психологическая энергия, которая тратится ребенком на неэффективное напряжение, он начинает чувствовать себя спокойно и расслабляется. Психологическая защита сменяется инициативностью, творчеством, удовольствием от своей активности.

По И. Сусаниной [30], различные виды арт-терапевтической деятельности развивают фантазию и воображение, формируют способность действовать в своей деятельности творческим образом, способствуют снятию мышечных зажимов, развивают пространственное и творческое воображение, спонтанность в выражении чувств, располагают к двигательному и эмоциональному раскрепощению. Поэтому арт-терапия используется в качестве наиболее приемлемого и эффективного метода в работе с различными категориями людей. Как отмечает автор, арт-терапия является эффективным форматом для обучения, ввиду того что помогает увидеть новые перспективы в любой ситуации и предложить стимулирующие методы для усвоения и запоминания. Художественные формы могут быть связаны с глубокими уровнями мыслительных процессов и таким образом воздействуют и на эмоциональную сферу личности.

По мнению В. Беккер-Глош, в основе современного определения арт-терапии лежит художественное творчество, связанное с действием трех факторов: экспрессии, коммуникации и символизации.

Понятие «арт-терапия» также имеет несколько значений: рассматривается как совокупность видов искусства, используемых в лечении, коррекции; как комплекс арт-терапевтических методик; как направление психотерапевтической и психокоррекционной практики; это специализированная форма психотерапии, основанная на занятиях искусством и любой творческой деятельности с введением элементов психодиагностики и психокоррекции, для достижения положительных

изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

Термином арт-терапия обозначают как совокупность видов искусства, используемых при психокоррекции, так и собственно метод или комплекс методик. Арт-терапия как метод предполагает использование тех или иных приемов, направленных на обучение человека видению в своей изобразительной продукции некоего смысла и осознание ее связей с содержанием своего внутреннего мира и опыта, а также на развитие способности к ведению «внутреннего диалога», к интроспекции и рефлексии.

А.И. Копытин [14] выделяет два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода арт-терапии. Первый механизм состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную, травмирующую ситуацию и найти ее разрешение. Вторым механизмом связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие аффекта от мучительного к приносящему наслаждение. Коррекционные возможности арт-терапии связаны с предоставлением личности возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества, утверждением и познанием своего «Я».

Целью арт-терапии, по мнению А.И. Копытина, является гармонизация личности, через развитие способности к самовыражению и самопознанию. Метод позволяет проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять. Арт-терапия призвана не научить ребенка рисовать, а помочь посредством рисования справиться с проблемами, вызывающими у него сильные отрицательные эмоции (которые зачастую он не может вербализовать), дать выход творческой энергии [16].

Среди частных целей арт-терапии А.А. Осипова [25] выделяет:

1. Внутренние конфликты и переживания (в том числе неосознаваемые) зачастую бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать вербально.

2. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений. Продукты художественного творчества долговечны, и клиент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль изо-продукта дают возможность получить некоторую информацию о клиенте, который может помогать в интерпретации собственных произведений.

3. Арт-терапия позволяет поработать с мыслями и чувствами, которые клиент привык подавлять. Невербальные изо-средства иногда являются единственно возможными для выражения и пояснения сильных переживаний и убеждений.

4. Изо-работа позволяет наладить отношения между психологом и клиентом, ведь совместное участие в изо-деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.

5. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм, поэтому арт-терапия позволяет развить чувство внутреннего контроля.

6. Занятия изо-творчеством создают обширные возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию.

7. Кроме всего прочего, арт-терапия позволяет развивать художественные способности клиента и повысить его самооценку.

Арт-терапия позволяет справиться с различными негативными состояниями, среди которых: снижение импульсивных, мало осознаваемых, немотивированных проявлений агрессии; снижение аффективной, эмоциональной окраски агрессивного поведения; контроль своего психологического состояния и др.

В целом арт-терапия позволяет получить следующие результаты:

1. Обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, придает ему (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, допустимые формы.

2. Облегчает процесс коммуникации.

3. Дает возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арт-терапии), способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит.

4. Создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции. Эти условия обеспечиваются за счет того, что изобразительная деятельность требует планирования и регуляции деятельности на пути достижения целей.

5. Оказывает дополнительное влияние на осознание клиентом своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создает предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций.

Сущность арт-терапии состоит в коррекционном и терапевтическом воздействии искусства на клиента, которое проявляется в:

– реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности;

– актуализации переживаний и выведении их во внешнюю форму через продукт художественной деятельности;

– создании новых, эмоционально позитивных переживаний, их накоплении;

– актуализации креативных потребностей и их творческом самовыражении.

К основным функциям арт-терапии следует отнести: очищение, освобождение от негативных состояний; снятие нервно-психического напряжения, регуляцию психосоматических процессов, моделирование положительного состояния; коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки.

К показаниям для применения метода относятся: стрессовые состояния, тревожность, страхи, депрессия, агрессивность, низкая самооценка, фобии, агрессивность, школьная дезадаптация, застенчивость и др.

Особую ценность арт-терапевтическая работа имеет для детей и взрослых, испытывающих затруднения в вербализации своих переживаний, например из-за речевых нарушений, аутизма или малоконтактности, а также сложности этих переживаний и их «невыразимости» (у лиц с посттравматическим стрессовым расстройством). Это не значит, что арт-терапия не может быть успешной в работе с лицами, имеющими хорошо развитую способность к вербальному общению. Для них изобразительная деятельность может являться альтернативным «языком», более точным и выразительным, чем слова.

Как отмечает А.И. Копытин [16], арт-терапия обладает преимуществами перед другими (основанными исключительно на вербальной коммуникации) формами психотерапевтической работы, которые заключаются в следующем:

1. Практически каждый человек (независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Каждый, будучи ребенком, рисовал, лепил и играл. Поэтому арт-терапия практически не имеет ограничений в использовании. Нет оснований говорить и о наличии каких-либо противопоказаний к участию тех или иных людей в арт-терапевтическом процессе.

2. Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний, либо, напротив, чрезмерно связан с речевым общением (что характерно, например, для представителей западной культуры). Символическая речь является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

3. Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, своеобразным «мостом» между специалистом (психотерапевтом, психологом, педагогом и т.д.) и клиентом. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов, в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета.

4. Изобразительная деятельность во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому предоставляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм

поведения, которые находятся в «вытесненном» виде либо слабо проявлены в повседневной жизни.

5. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер; предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

6. Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояния, проведения соответствующих исследований и сопоставлений.

7. Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

8. Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально-неповторимого способа бытия в мире.

В своих работах Л.Д. Лебедева [19] ставит акцент на том, что арт-терапия дает человеку возможность одновременно выступать в качестве «свидетеля» и «непосредственного участника» изо-процесса, проводить рефлексию своего травматического опыта, «переводя» информацию о нем с эмоционального на когнитивный уровень. Пластический или художественный образ отражает совокупность тех или иных представлений и является наиболее экономичным инструментом коммуникации. Рисунок, в сравнении с вербальным языком, открыто и искренне передает смысл изображенного.

По целям воздействия существует четыре *направления в арт-терапии*:

1. Психофизиологическое (коррекция психосоматических нарушений клиента);

2. Психотерапевтическое (воздействием на когнитивную и эмоциональную сферы личности человека: раскрытие переживаний, осознание собственных желаний, потребностей, отношений и помощь в отреагировании переживаемых эмоций);

3. Социально-педагогическое (развитие эстетических потребностей, расширение общего и художественно-эстетического кругозора, активизацию возможностей в практической, художественной деятельности и творчестве);

4. Психологическое (интеграция личности).

Психотерапевтическое и психологическое направления опираются на задействование регулятивной, коммуникативной и катарсической функций искусства и развитие регулятивного потенциала клиента. Регулятивная и

коммуникативная функция реализуются в процессе формирования у человека ценного социального навыка, помогающего раскрыть логику и доводы ранее несознаваемых поступков, отклонений в своем поведении, воздействия собственной личности на окружающих и т.д.

Несомненным достоинством арт-терапии является «язык» визуальной и пластической экспрессии. Согласно восточной мудрости, «картина может выразить то, что не выразит и тысяча слов». По мнению В.С. Мухиной, рисунок для детей является не искусством, а речью, это своеобразное экспериментирование с художественными символами в качестве заместителей реальных объектов. Посредством рисования реализуется потребность личности в самовыражении.

Согласно материалам исследования Л.Д. Лебедевой [18], арт-терапевтические занятия позволяют решать следующие задачи:

1. *Воспитательные.* Взаимодействие в процессе работы строится таким образом, чтобы участники арт-занятий учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям с другими. Это в свою очередь способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. В процессе этого происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний).

2. *Коррекционные.* Достаточно успешно корректируется образ «Я», который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми.

3. *Психотерапевтические.* Лечебный эффект арт-терапии достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости и успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.

4. *Диагностические.* Арт-терапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях личности. Это корректный способ наблюдения за клиентом в самостоятельной деятельности, позволяет лучше узнать его интересы, ценности, увидеть его внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие, а также выявить проблемы, подлежащие последующей коррекции. В процессе занятий легко проявляются характер межличностных отношений и реальное положение каждого в коллективе, а также особенности семейной ситуации. Обладая многосторонними диагностическими возможностями, арт-терапия выявляет и внутренние, глубинные проблемы личности.

5. *Развивающие.* Посредством использования различных форм художественного творчества складываются условия, при которых каждый

клиент переживает успех в деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. В процессе работы происходит вербализация эмоциональных переживаний, спонтанность. В результате происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Арт-терапия как метод психокоррекционного воздействия основывается на развитии двух базовых психологических способностей человека: символической функции мышления и воображения и творческих процессов самовыражения, формирования направленности на поиск новых, нестандартных решений проблем.

В основе коррекционного воздействия метода арт-терапии М.В. Киселева, И.Г. Малкина-Пых и др. выделяют пять основных психологических механизмов: механизм символического реконструирования, остранения, эмоциональной децентрации, катарсиса и механизм присвоения социально-нормативных личностных смыслов. Указанные механизмы обеспечивают последовательность стадий реализации психокоррекционного процесса, каждая из которых решает свою специфическую задачу [13].

В соответствии с концепцией К. Юнга, область бессознательного, коллективного или индивидуального может проявиться в искусстве через образы и символы. Содержание их берет свое начало в бессознательном, как источнике творчества. Материал бессознательного, рождающийся в душе, в ней же и остается, обнаруживая себя в виде проблем во внешнем мире. Эти проблемы и адаптация к ним символически выражаются в продуктах творчества, в частности, в изо-продукции (рисунок). Поэтому, ориентируясь по символу, можно найти путь к психологически не переработанным в полной мере в прошлом событиям. Рисунки, коллажи, являются прямыми сообщениями бессознательного, которые не могут быть закомуфлированы с такой же легкостью, как средства вербальной коммуникации. Рассматривая изо-продукцию совместно с автором, можно акцентировать его внимание на деталях, пробуждая к движению сопряженную с проблемой энергию, которая уже не может находиться в состоянии покоя на уровне бессознательного.

Таким образом, подводя итог анализу понятия и сущностных характеристик арт-терапии следует отметить, что арт-терапия дословно означает лечение искусством; это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве (изобразительном) и художественной деятельности; самостоятельная область теоретических знаний и практической работы, которая имеет свой научный язык и понятийный аппарат; это метод, направленный на реализацию скрытой энергии в результате творческого осмысления, тренировки, личностного роста человека.

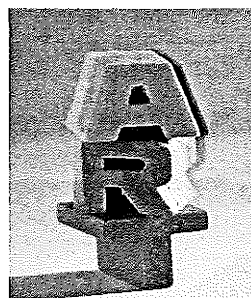
Арт-терапия является активно эволюционирующим и изменяющимся направлением в лечебной, социальной и педагогической работе. Методы арт-терапии объединяют интеллект человека и его чувства, потребность в рефлексии и жажду действия, план телесный и духовный. Арт-терапия имеет широкие, большие возможности в работе с различными категориями людей. Метод в основном использует средства невербального общения, что важно для людей, которым сложно выразить свои мысли посредством слов. В арт-терапевтической работе может принимать участие практически каждый человек, независимо от возраста, социального положения, способностей к творчеству.

Следует отметить, что арт-терапия – это междисциплинарное понятие, вобравшее в себя достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других наук. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением психического и духовного здоровья. В настоящее время арт-терапию рассматривают как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, и реализации на практике ряда функций социализации личности (адаптационная, коррекционная, мобилизирующая, регулятивная, реабилитационная, профилактическая).

Контрольные вопросы

1. Что такое арт-терапия?
2. Кем были предприняты первые попытки использования изобразительных приёмов с детьми и подростками?
3. Какова общая цель арт-терапии?
4. Какие вы знаете задачи арт-терапевтического занятия?

1.2 ЭТАПЫ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



Арт-терапевтическая работа с клиентом включает в себя определенные этапы (по Копытину А.И. [14]), знание которых позволяет упорядочить арт-терапевтический процесс.

1. Подготовительный этап. На данном этапе происходит первая встреча клиента с психологом, получение первичных сведений, заключение контракта, в котором оговариваются основные аспекты работы (частота и продолжительность работы, стоимость оплаты и другие вопросы). Первоначально необходимо разъяснить клиенту специфику их совместной работы, что клиент может и чего не может делать. Как правило, на данном этапе психологом подчеркивается, что эта работа не предполагает наличия художественных способностей или навыков и не ставит своей целью научить рисовать, что она делает акцент прежде всего на свободном самовыражении клиента посредством любых материалов и средств, имеющихся в его распоряжении.

Важно, чтобы клиент понял, что свободное самовыражение будет необходимо (желательно), чтобы помочь ему устранить определенные проявления его болезни, решить «внутренние» (связанные с самочувствием и настроением) или «внешние» (связанные со взаимоотношениями с окружающими) проблемы, улучшить его общее состояние.

Как отмечает А.И. Копытин, на данном этапе арт-терапевт учитывает склонность клиента к индивидуальному, ему одному присущему темпу деятельности. Не все клиенты способны сразу включиться в изобразительную работу, иногда должно пройти несколько сессий, прежде чем клиент сможет преодолеть свою застенчивость и стереотипы привычного поведения, которые зачастую заставляют воспринимать арт-терапевтическую работу как недостойную взрослого человека «детскую игру» либо, напротив, напоминающую «художественную деятельность» с необходимым для нее созданием «правильных» или «красивых» рисунков. И та и другая тенденции проявляются у клиентов довольно часто в начале работы.

2. Формирование психотерапевтических отношений. Постепенно, по мере того как формируются психотерапевтические отношения, у клиента возникает ощущение защищенности, внутреннего комфорта и свободы, а атмосфера арт-терапевтического кабинета начинает восприниматься им как особенная, отличная от той, которая обычно его окружает. Клиент

начинает работать все более естественно, смело и увлеченно, в процессе его работы возникают самые разнообразные ассоциации, чувства и воспоминания. На данном этапе у клиента могут проявляться сильные переживания, в том числе негативного характера. Но «границы» арт-терапевтического кабинета, глубина психотерапевтического контакта и полное доверие арт-терапевта ко всему, что чувствует и делает его клиент, являются теми факторами, которые «удерживают» переживания клиента от их «выплескивания» в самодеструктивном или агрессивном, направленном на других людей поведении. Одним из важных факторов «удерживания» является художественный, символический образ. Если пациент работает над ним в течение нескольких сессий или возвращается к нему вновь и вновь, образ «потенцирует» его переживания. Постепенно, выражаясь в изобразительной деятельности все более ярко и облекаясь в емкую, многозначительную форму символических образов, эти переживания начинают клиентом осмысляться.

3. Этап наиболее продуктивной изо-деятельности клиента. В большинстве случаев на данном этапе происходит осмысление клиентом своих трудностей, проблем, происходит это в результате совместного с арт-терапевтом обсуждения изобразительной продукции. Все это время психолог находится рядом с клиентом, стараясь не мешать его работе своими замечаниями, комментариями, и стремится не препятствовать проявлению сильных, в том числе негативных эмоций. Лишь в тех случаях, когда они принимают явно деструктивный или самодеструктивный характер, арт-терапевт может обратиться к клиенту с вопросами, призванными помочь осмыслить и контролировать их проявление. Арт-терапевт, время от времени задавая различные вопросы, стремится не объяснять, но «прояснять» все, что клиент делает. Тем самым он обращает внимание клиента на скрытый смысл его собственных действий. Вопросы могут быть направлены на «прояснение» реакций переноса со стороны клиента. В этом случае арт-терапевт и клиент устанавливают закономерную связь между характером изобразительной работы последнего, опытом его детства, актуальными взаимоотношениями с окружающими и проблемами на данном этапе жизни.

В то же время арт-терапевт «работает» и со своими реакциями контрпереноса. Пытаясь осмыслить происхождение чувств, возникающих в нем в ответ на произведения, действия или высказывания клиента, он всегда должен задаваться вопросом, насколько они связаны с его собственными «проблемами».

Работа в целом имеет недирективный характер: психолог, ставя перед собой задачу помочь клиенту преодолеть проблему или решить определенные психологические трудности, не дает советов, действуя гибко, следует за динамикой состояний клиента. По мере того как клиент переходит от вначале «защитной» к более открытой позиции, арт-терапевт

становится «свидетелем» внутренних конфликтов и переживаний. Дальнейшее развитие арт-терапевтического процесса характеризуется тем, что эти конфликты и переживания, отражаясь в изобразительной работе клиента и «проясняясь» через «диалогический дискурс» с арт-терапевтом, становятся для клиента все более осмысленными и понятными. Он приходит к «принятию» и «признанию» в себе ранее отчужденных свойств и проявлений, осознанию их в качестве закономерных и необходимых элементов своей личности, источников своей внутренней силы. Негативные свойства и переживания не подавляются и не предаются забвению, но трансформируются силой заключенного в них смысла, логикой глубокого внутреннего единства, раскрываемого в различных проявлениях психической жизни клиента. Таким образом, динамика происходящих в клиенте изменений в процессе арт-терапевтической работы могла бы быть охарактеризована как движение от бессмысленности к смыслу, от слабости – к силе, от фрагментарности – к единству, от неуверенности в себе – к самодостаточности. Данные изменения находят свое отражение в динамике изобразительной работы и в изменении характера образов, создаваемых клиентом. Необязательно, что изобразительные работы приобретают качественно новое эстетическое наполнение, хотя переживания клиентом «прекрасного» имеют место и могут означать известный «поворот» в эмоциональной атмосфере, связанный, в частности, с актуализацией раннего опыта «восстановления утраченного объекта».

На данном этапе клиент начинает ощущать определенную теплоту к своим работам, которые постепенно наполняются для него ценностью и смыслом. Он может иногда испытывать чувство удовлетворенности, но не потому, что работы кажутся ему «красивыми» и могут кому-то понравиться, а потому, что ему удалось выразить в них что-то очень важное. Клиент становится более свободным в использовании различных материалов и средств. Более емким и убедительным становится его изобразительный «язык». Образы приобретают глубину и многомерность, органично проявляют то, что клиент переживает внутри себя. Однако это не значит, что арт-терапевтический процесс идет гладко. Порой могут проявляться состояния растерянности и замешательства, когда клиент не знает, с чего начать работу. Он перебирает и исследует разные изобразительные материалы и средства, некоторое время не находя для себя подходящих. В определенные моменты он может испытывать нежелание и неспособность что-либо создавать. В этом случае психолог может побеседовать с клиентом, обратить внимание на те внутренние проблемы или определенные аспекты взаимоотношений с окружающими (включая и взаимоотношения с самим психологом), которые и могли вызывать замешательство.

Возможен вариант, когда клиент, создав за определенный промежуток времени несколько работ, прекращает дальнейшую

деятельность и испытывает потребность обратиться к тому, с чего он начал, или просмотреть последовательно все свои работы. Это может быть очень важно для клиента, поскольку является фактором переосмысления и интеграции им своего опыта.

Также возможен вариант уничтожения своих работ как законченных, так и находящихся в процессе работы, что в свою очередь может отражать либо его травматичный опыт, который пока не может быть интегрирован, либо внутренний конфликт. Не следует препятствовать уничтожению работ, необходимо выяснить, с чем связано такое желание клиента. Иногда выход сильных чувств может быть необходимым этапом, позволяющим клиенту актуализировать весьма важный пласт своего опыта.

В целом сессия (каждая встреча психолога и клиента) имеет следующую *структуру*:

1. Введение и разогрев (знакомство и подготовку к работе, создание атмосферы доверия и безопасности, обсуждение основных правил поведения в ходе сессий, принятие клиентом ответственности за то, что будет происходить во время сессий, чувства, поступки, выбор тем и их раскрытие в изобразительной работе, уборку помещений после завершения сессии и т.д.). В качестве разогрева также можно использовать различные виды физической активности и способы «настройки» на изобразительную работу (упражнения на релаксацию и др.).

2. Изобразительная работа включает в себя работу по теме (выбор и ее последующая разработка с помощью изобразительных приемов). Например, при работе с детьми, имеющими определенные эмоциональные или поведенческие нарушения, могут использоваться темы, позволяющие выражать и исследовать сильные чувства и привычные способы поведения, например, «жизнь на необитаемом острове», «подводный мир», «джунгли» и др. М. Либманн для удобства выбора темы в зависимости от обстоятельств предлагает следующее деление:

- темы, связанные с освоением изобразительных материалов;
- общие темы, позволяющие исследовать широкий круг проблем и переживаний участников группы (при групповой работе);
- темы, связанные с исследованием системы отношений и образа «Я»;
- темы, имеющие особую значимость при парной работе участников группы, а также темы, предназначенные для работы с семьями;
- темы, предполагающие совместную изобразительную деятельность участников группы, и некоторые другие группы техник.

После выбора темы можно приступить к ее «раскрытию» и «разработке» с помощью изобразительных средств.

«Раскрытие» и «разработка» темы с помощью изобразительных средств, как отмечает А.И. Копытин, происходит, как правило, молча. Преждевременные оценки работ друг друга нежелательны, поскольку могут смутить автора, вывести его из состояния погружения в творческий

процесс и помешать искреннему выражению чувств. В то же время некоторые темы могут предполагать ту или иную степень вербальной коммуникации и физического взаимодействия между участниками.

3. Обсуждение и завершение сессии (рассказ участников о своей изобразительной работе или комментарии к ней). Желательно не просто описание нарисованного клиентом, а раскрытие чувств, ассоциаций, мыслей, связанных с изобразительным продуктом и его содержанием.

Можно выделить несколько вариантов обсуждения работ клиента в рамках групповой работы: каждому предоставляется возможность высказаться, или внимание фокусируется на одной или нескольких работах. Иногда на обсуждение выносятся и ход групповой работы: каждый делится своими ощущениями и мыслями относительно того, что происходило во время данной сессии или их серии, каковы его впечатления от общей атмосферы в группе, характера вербальной и невербальной коммуникации, роли арт-терапевта/ психолога и участников, их отношения к теме и т.д. Целесообразно устраивать ретроспективные обсуждения (например, при регулярных занятиях один раз в одну или две недели) с показом и комментариями серии работ того или иного участника, выполненных за определенный период времени. Это может стимулировать группу к выбору очередной темы, а автора – к глубокому осмыслению своего опыта.

При рассказе клиента о своей работе другие участники, как правило, воздерживаются от комментариев и оценок, но могут задавать автору уточняющие вопросы. Иногда, при общем согласии группы, участники переходят к более подробному обсуждению работ друг друга с высказыванием собственных впечатлений, чувств, мыслей.

Этот этап арт-терапевтической сессии может быть дополнен комментариями и оценками арт-терапевта (психолога), касающимися хода работы, ее результатов, поведения отдельных участников и т.д. Как правило, он избегает делать какие-либо аналитические заключения – это может лишь усилить зависимость от него участников группы и подавить их самостоятельность. Подобные заключения, может быть и уместные в диагностических целях, не отвечают основному характеру арт-терапевтической работы, которая, по А.И. Копытину, предполагает активный «диалог» авторов со своими «произведениями». Этому «диалогу» способствуют различные приемы, которые использует арт-терапевт, в том числе на этапе обсуждения. Он может задавать автору вопросы, направленные на уточнение содержания работы, его переживаний и мыслей.

4. Завершающий этап. Завершение сессии (или завершение всего арт-терапевтического процесса) может представлять собой резюме, отражающее основные результаты арт-терапевтической работы. Психолог может суммировать общий итог сессий, подчеркнув те или иные ее положительные стороны, и поблагодарить участников за их работу. При

более продолжительных сессиях каждый участник может кратко сказать о том, что он «получил» от работы и что ему больше всего понравилось или не понравилось.

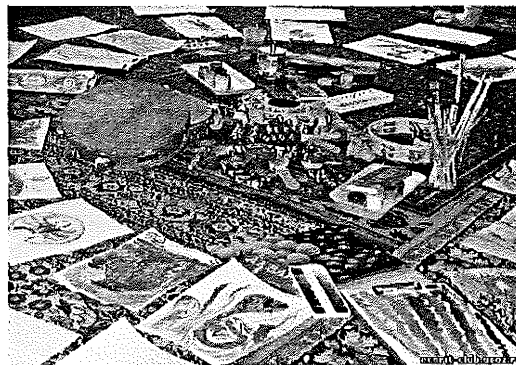
В завершении каждой конкретной сессии (или работы в целом) можно использовать какой-то заключительный «ритуал» или упражнение, призванное вернуть участников в реальную жизнь. Целесообразно в завершении арт-терапевтической работы обратиться ко всем работам клиента, посмотреть динамику (с чем клиент пришел, с чем уходит). На данном этапе могут возникать агрессивные реакции со стороны клиента, это связано с длительностью работы, привыканием к психологу, процесс «расставания» может происходить болезненно. Важно помочь клиенту осознать то, что дальнейшая работа может осуществляться им самостоятельно, во внутреннем плане или посредством самостоятельного использования некоторых приемов работы.

Таким образом, арт-терапевтические занятия проходят в специально оборудованном кабинете, который рассчитан как на самостоятельную работу участников группы, так и на их вербальное взаимодействие на этапе обсуждения продуктов изобразительной деятельности. В кабинете с помощью мебели создается «чистая» зона (стулья образуют круг) для группового обсуждения, «рабочая зона» – для изобразительной работы. Участникам группы предоставляется возможность выбора, они занимают место в соответствии со своими предпочтениями. Арт-терапевтическая работа имеет структуру, состоящую из двух основных частей. Первая – это творческая часть, на которой происходит процесс создания изо-продукта, вторая часть – вербальная, на которой происходит обсуждение того, что получилось, обмен впечатлениями, мнениями.

Контрольные вопросы

1. Что такое арт-терапевтический процесс?
2. Какие основные этапы в арт-терапевтическом процессе?
3. Какие особенности можно выделить в каждом этапе арт-терапевтического процесса?

1.3 КЛАССИФИКАЦИЯ ФОРМ И МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ



В научной литературе выделяется многообразие подходов к классификации форм арт-терапии. Так, например, существует: клиническая, психодинамическая, гуманистическая, трансперсональная и другие ее модели.

М.В. Киселева выделяет три формы арт-терапии: активную, пассивную и смешанную [13].

– Активная форма, при которой клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры, истории, музыкальные композиции, спонтанные танцы.

– В пассивной форме клиентом используются разнообразные художественные произведения, созданные другими людьми (он может рассматривать картины, читать книги, прослушивать музыкальные произведения).

– В смешанной форме клиентом используются имеющиеся произведения искусства (различные музыкальные произведения, картины, сказки и др.) с целью создания собственных продуктов творчества.

Также формы арт-терапии могут различаться в зависимости от той или иной группы клиентов (например, по заболеванию: психиатрические больные, лица с пограничными психическими расстройствами, пациенты с соматической патологией, мотивированные к личностному росту клинически здоровые лица и др.). Формы арт-терапии также различны при работе с детьми, подростками и взрослыми.

В целом можно выделить две основные формы арт-терапевтической работы – это индивидуальная и групповая арт-терапии. Каждая из них, в свою очередь, имеет свои специфические особенности.

Индивидуальная арт-терапия используется с широким кругом клиентов. Некоторые клиенты, не подлежащие вербальной психотерапии (олигофрены, лица преклонного возраста с нарушениями памяти и некоторые др.), в ряде случаев могут довольно успешно заниматься с арт-терапевтом как индивидуально. Люди, имеющие нарушенную способность к вербальной коммуникации, нередко способны выражать собственные переживания в изобразительной форме. В случае если некоторые из них и не способны создавать художественные образы, обычная манипуляция с

изо-материалами оказывается важным фактором их активизации, тренировки сенсомоторных навыков, мышления, памяти и других функций.

Кроме того принято считать, что индивидуальная арт-терапия, действующая не только на отдельные проявления, но и механизмы развития заболевания, подходит, прежде всего, клиентам с неглубокими психическими расстройствами, преимущественно невротического характера. Более серьезные психические нарушения, как правило, являются препятствием к формированию устойчивых психотерапевтических отношений. Применительно к лицам с грубыми изменениями личности, неустойчивой или нарушенной идентичностью индивидуальная арт-терапевтическая работа сопряжена с риском еще большей личностной диссоциации.

Индивидуальная арт-терапевтическая работа может продолжаться длительное время (в некоторых случаях – несколько месяцев или лет). В то же время ее продолжительность определяется рядом внешних факторов (сроком пребывания клиента в стационаре, финансовыми возможностями клиента, планом реабилитации и т.д.). Крайне нежелательно внезапное прекращение арт-работы, оставляющее клиента «незащищенным», один на один с ранее актуализированными проблемами. Основаниями для завершения индивидуальной работы, наряду с внешними факторами, являются определенные изменения в состоянии и характере изобразительной деятельности клиента, отражающие положительную динамику арт-терапевтического процесса. Клиент должен быть достаточно подготовлен для того, чтобы прекратить отношения с арт-терапевтом, уметь самостоятельно справиться со своими переживаниями и проблемами.

Групповые формы арт-терапевтической работы в настоящее время используются очень широко, причем не только в здравоохранении, но и в образовании, социальной сфере, других областях.

К особенностям групповой арт-терапии (по Либманну М.) относится то, что она:

- позволяет развивать социальные навыки человека;
- связана с оказанием взаимной поддержки членам группы и позволяет решать их общие проблемы;
- дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих;
- позволяет осваивать новые роли, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими;
- повышает самооценку и ведет к укреплению личной идентичности;
- развивает навыки принятия решений.

Также преимуществом применения групповой арт-терапии является то, что она предполагает особую демократическую атмосферу, связанную с равенством прав и ответственности участников группы; во многих случаях требует определенных коммуникативных навыков и способностей к адаптации к групповым нормам.

Существует ряд причин, которые заставляют специалистов, занимающихся направлением клиентов на арт-терапевтическую работу, отдавать предпочтение ее групповым формам. Немаловажную роль в этом играет их «экономичный» характер, позволяющий работать с более широким кругом клиентов.

Групповая арт-терапия наряду с взаимодействием с другими участниками группы, также предполагает и самостоятельную изобразительную работу, оказывая влияние на динамику общего процесса. В равной степени групповая форма работы предполагает взаимодействие между участниками группы посредством вербальной и невербальной коммуникации, а также погружение внутрь себя. Данная форма арт-терапевтической работы опирается как на принципы групповой вербальной психотерапии, так и на арт-терапевтические достижения.

Групповая форма работы имеет своей целью определенные изменения в состоянии и социальном поведении участников группы. Вместе с тем она не связана с «лечением» в медицинском смысле этого слова и в меньшей мере, чем индивидуальная арт-терапия ориентирована на исследование индивидуальных проблем и воздействие на причины и механизмы развития болезни.

В науке и практике представлено многообразие частных **методов арт-терапии**, эффективность которых подтверждается широким спектром работ отечественных и зарубежных исследователей:

– *изотерапия* – лечение посредством художественной деятельности (Бурно М.Е., Захаров А.И., Карабанова О.А., Пурнис Н.Е. и др.);

– *библиотерапия* – лечебное воздействие чтением (Бехтерев В.М., Миллер А.М., Некрасова Ю.Б.);

– *сказкотерапия* – метод, использующий сказочную форму для развития личности, коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений (Фромм Э., Берн Э., Гарднер Э., Менегетти А., Осорина М., Лисина Е., Петрова Е., Азовцева Р., Зинкевич-Евстигнеева Т.);

– *игровая терапия* – это метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих различными эмоциональными нарушениями, использующий в качестве психокоррекционного инструмента воздействия игру (Кляйн М., Г.Л. Лэндрет, Д.Б. Эльконин, М.В. Киселева и др.);

– *музыкотерапия* – лечебное воздействие через посредством восприятия музыки (Брусиловский Л.С., Гринева И.М., Догель И.М., Петрушин В.И. и др.);

– *имаготерапия* – лечебное воздействие через образ, театрализацию (Говоров Н.С. и др.);

– *хромотерапия* – лечение цветом и светом (Бреслав Г.Э.);

– *танцевальная терапия* – метод, использующий в качестве психокоррекционного инструмента воздействия движение, танец (Шкурко Т. и др.).

– *куклотерапия* – это метод, в психокоррекционных и психотерапевтических целях которого используется кукла как основной инструмент воздействия (Грей И., Дворецкая Г., Гребенщикова Л.Г., Колошина Т.Ю. и др.).

Рассмотрим их подробнее.

ИЗО-ТЕРАПИЯ. Это лечебное воздействие является одним из наиболее распространенных видов арт-терапии (рисунок, лепка). В данном методе работы коррекция достигается посредством изобразительной деятельности. Данный метод работы широко используется в психокоррекционной практике в различных научных областях: медицине, психиатрии, медицинской и специальной психологии, психотерапии.

В современной зарубежной и отечественной изотерапии (Фолке В.Е., Келлер Т.В., Хайкин Р.Б., Бурно М.Е. и др.) выделяют направления этого метода: использование уже существующих произведений изобразительного искусства путем их анализа и интерпретации пациентами; побуждение к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности.

Изо-терапия по форме организации может быть индивидуальной и групповой; используется для психологической коррекции психосоматических нарушений у детей и подростков с проблемами в обучении и социальной адаптации.

Посредством изо-терапии можно выразить чувства линией, цветом, формой, рисунком, почувствовать себя художником, осознать свой творческий потенциал, изменить самооценку и взаимоотношение с окружающим миром. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций, кроме этого, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений. Изобразительное творчество позволяет понять и ощутить самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также избавиться от негативных переживаний прошлого. Этот метод помогает концентрироваться на своих переживаниях, осознавать их, дает возможность переосмыслить события, свое поведение.

Изо-терапия эффективно используется в работе с детьми с различными проблемами (задержкой психического развития, речевыми трудностями, нарушением слуха, умственной отсталостью, при аутизме,

где вербальный контакт затруднен). Во многих случаях данный метод выполняет психотерапевтическую функцию, помогая ребенку справиться со своими психологическими проблемами. Изо-терапия рассматривается, в первую очередь, как проекция личности ребенка, как символическое выражение его отношения к миру.

Основные этапы изо-терапии:

1. Свободная активность перед собственно творческим процессом – непосредственное переживание.

2. Процесс творческой работы – создание феномена, визуальное представление.

3. Дистанцирование, процесс рассматривания, направленный на достижение интенционального видения.

4. Вербализация чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы.

Проведение изо-терапии с дошкольниками осуществляется психологом в форме специальных занятий, где детям предлагаются различные задания. О.А. Карабанова выделяет пять типов заданий, используемых в практике проведения изотерапии: предметно-тематический тип; образно-тематический; упражнения на развитие образного восприятия, воображения, символической функции; игры-упражнения с изобразительными материалами; задания на совместную деятельность.

В формировании личности ребенка неоценимое значение имеют разнообразные виды художественно-творческой деятельности: рисование, лепка, вырезание из бумаги фигурок и наклеивание их, создание различных конструкций из природных материалов и т.д. Но в качестве основного инструмента воздействия в изотерапии выступает изобразительная деятельность. Изобразительная деятельность имеет большое значение для умственного воспитания детей; это специфическое образное познание действительности. Изобразительная деятельность дошкольников как вид художественной деятельности должна носить эмоциональный, творческий характер. Психологу необходимо обеспечить эмоциональное, образное восприятие действительности, формировать эстетические чувства и представления, развивать образное мышление и воображение, учить детей способам создания изображений, средствам их выразительного исполнения.

На занятиях по изобразительной деятельности развивается речь детей: усвоение и название форм, цветов и их оттенков, пространственных обозначений способствует обогащению словаря; высказывания в процессе наблюдений за предметами, при обследовании предметов, построек, а также при рассматривании иллюстраций, репродукций с картин художников положительно влияют на расширение словарного запаса и формирование связной речи.

Изобразительная деятельность тесно связана с сенсорным воспитанием.

Формирование представлений о предметах требует усвоения знаний об их свойствах и качествах, форме, цвете, величине, положении в пространстве. Дети определяют и называют эти свойства, сравнивают предметы, находят сходства и различия, то есть производят умственные действия.

Таким образом, изобразительная деятельность содействует сенсорному воспитанию и развитию наглядно-образного мышления. Детское изобразительное творчество имеет общественную направленность. Ребенок рисует, лепит, конструирует не только для себя, но и для окружающих. Ему хочется, чтобы его рисунок что-то сказал, чтобы изображенное им узнали. Общественная направленность детского изобразительного творчества проявляется и в том, что в своей работе дети передают явления общественной жизни.

Как мы отметили выше, к изо-терапии относится не только работа с рисунком, но и работа с глиной (или пластилином). *Глинотерапия* – это мягкий и глубокий метод работы, который позволяет актуализировать на символическом уровне динамику внутреннего мира человека. Посредством того, что глина дает возможность получать как тактильные, так и кинестетические ощущения, она позволяет подумать, осмыслить, выбрать, принять решение. Способность глины вызывать при работе с ней определенные сенсорные ощущения часто служит для людей мостиком между ощущениями и чувствами. Лица, которые испытывают агрессивность по отношению к внешнему миру и чувство страха, могут обрести ощущения контроля и владения собой благодаря работе с глиной. Этот вид творчества – самый наглядный из всех видов искусства и позволяет психологу наблюдать за состоянием своего клиента. Работа с глиной позволяет отреагировать, осознать и переработать психотравматический опыт; это безопасный способ разрядки разрушительных тенденций, опирается на здоровый потенциал психики.

Библиографический список по изо-терапии

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании / под ред. Е.А.Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М.: Изд-ий центр «Академия», 2001. – 248 с.
2. Грегг, М. Ферс. Тайный мир рисунка / М. Ферс Грегг. – СПб.: Деметра, 2003.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Психодиагностика через рисунок в арт-терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Кудзилов. – СПб.: Речь, 2003.
4. Киселева, М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007.

5. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006.
6. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003.
7. Левин, С. Ваш ребенок рисует / С. Левин. – М., 1980.
8. Мухина, В.С. Использование детских рисунков в целях диагностики / В.С. Мухина. – М., 1976.
9. Назарова, Т.В. Радуга в графических символах / Т.В. Назарова. – М.: Чистые воды, 2003.
10. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2000.
11. Остер, Дж. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие / Дж. Остер, П. Гоул. – М.: Прогресс, 2000.
12. Хенли, Д. Работа с глиной в арт-терапии / Д. Хенли. – М., 2002.

Контрольные вопросы

1. Какова цель и особенности применения изо-терапии?
2. Назовите функции, достоинства и недостатки изо-терапии.
3. Какие материалы используются при изо-терапии?
4. Какие вы знаете техники и упражнения по изо-терапии?

БИБЛИОТЕРАПИЯ. К видам арт-терапии, основанным на лечебном коррекционном воздействии чтения, относятся: *либроспихотерапия* (лечебное чтение), предложенная В.М. Бехтеревым, *библиотерапия* (терапия через книгу), предложенная В.Н. Мясищевым.

Библиотерапия (от лат. *biblio* – книга и гр. *therapia* – лечение, уход за больным) – метод психотерапии, использующий художественную литературу как одну из форм лечения словом; это специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

Термин вошел в употребление в 20-е годы XX века в США. По определению, принятому Ассоциацией больничных библиотек США, библиотерапия – это использование специально подобранного для чтения материала как терапевтического средства в общей медицине и психиатрии с целью решения личных проблем при помощи направленного чтения.

В России библиотерапия как метод опосредованного воздействия на больных с различными видами неврозов развивалась с 60-х гг. (И.З. Вельвовский, А.М. Миллер). Специально для работы с заикающимися данный метод был модифицирован Ю.Б. Некрасовой, согласно которой библиотерапия может выполнять несколько функций: диагностическую, коммуникативную, психотерапевтическую.

Выделяют *три основные задачи библиотерапии*:

1. Библиоведческая, библиотека должна играть роль фактора, отвлекающего от мыслей о болезни, помогающего переносить физические страдания (цель руководства чтением конкретного читателя или однородных читательских групп не ставится);

2. Психотерапевтическая, библиотека является компонентом психотерапевтического лечения больных неврозами и некоторой части психических больных (проводится врачом-психоневрологом или психиатром без участия библиотекаря);

3. Вспомогательная, а в ряде случаев и равноправная часть лечебного процесса при неврозах и соматических заболеваниях (требует участия врача-психотерапевта и специально обученного библиотекаря).

Библиотерапия зарекомендовала себя при работе с детьми и взрослыми с проблемами личностного и эмоционального плана, эффективно применяется как в индивидуальной, так и в групповой форме. В качестве одного из основополагающих библиотерапевты избрали принцип: «конкретную книгу – конкретному клиенту в конкретное время». Этот принцип близок изначальному тезису библиопсихологической теории Н.А. Рубакина.

В случае использования библиотерапии как *основного метода* предполагается система чтения с определенной последовательностью, тематикой, отработкой прочитанного. Больше внимания уделяется чтению биографической, мировоззренческой, специальной литературы. Библиотерапия также может применяться и как *вспомогательный метод* для решения частных задач во время коррекционных занятий, носящих узкую направленность: коррекция детско-родительских отношений, при стрессовых состояниях и т.д.

К *достоинствам* библиотерапии можно отнести: разнообразие и наличие разносторонних средств воздействия, сила впечатления, длительность, повторяемость и др.

Необходимо учитывать физическое и психическое состояние клиента при рекомендации ему литературы. Не все произведения, жанры и авторы подходят для библиотерапии. Например, мрачные, депрессивные, печальные тексты нежелательно использовать в библиотерапевтической практике. Рекомендуется составлять индивидуальные списки литературы с учетом особенностей восприятия каждого конкретного читателя. Главный принцип отбора – герой книги обязан сам, без посторонней помощи побороть свое несчастье или болезнь, справиться с трудностями.

Кафедрой библиотекведения Алтайского государственного института культуры и искусств, которая проводила многоэтапный библиотерапевтический эксперимент, являющийся составной частью исследования содержания, форм, методов и технологий библиосоциальной работы в селах Алтайского края. В ходе эксперимента не выявлено ни одного произведения художественной литературы, которое никаким образом не

повлияло на психическое состояние читателей. Эксперимент показал, что в разряд самых эффективных книг для сельских пенсионеров, инвалидов, безработных входят рассказы, повести, романы В.П. Астафьева, Ф.А. Абрамова, В.И. Белова, Ю.В. Бондарева, А.П. Платонова, В.Г. Распутина, М.А. Шолохова, В.М. Шукшина, а также стихи Н.М. Рубцова и С.А. Есенина.

Относительно высоко библиотерапевтическое значение русской классики (особенно произведений Л.Н. Толстого, А.П. Чехова, Ф.М. Достоевского), несколько ниже – произведений К. Симонова, М. Горького, Б.А. Можая, А.Н. Рыбакова, В.В. Орлова и др.)

Явно негативное и даже разрушающее воздействие на психику участников эксперимента оказывали так называемые модернистские произведения (Д. Джойса, А. Камю, Ф. Кафки, Ж.П. Сартра, В. Пелевина), в которых обрисованы безысходные, тупиковые жизненные ситуации, неразрешимые конфликты, обреченность персонажей на несчастную жизнь и бессмысленную смерть.

Перечень жанров литературы, расположенных по степени их важности для библиотерапии, предлагает А.Е. Алексейчик:

1. *Специальная медицинская литература* имеет первостепенное значение в библиотерапии, так как способна дать читателю знания, которые ему особенно важны для успокоения, контроля и др. Основные задачи этой литературы: давать достаточные для правильной, оптимистической ориентации знания, устранять неправильные представления о заболевании, стимулировать общую активность.

2. *Философская литература* помогает получить разностороннее представление о себе, других людях, мире в целом, понять неизбежность разницы и определенного конфликта между внешним, реальным миром и внутренним субъективным, между тем, что может быть, должно быть, и тем, что есть, это понимание приносит успокоение, удовлетворение.

3. *Духовная литература* содержит большой объем информации, жизненный опыт. Такая литература важна для верующих, т.к. помогает понять окружающий мир и место человека в этом мире. Ориентируя на любовь к окружающей среде и всему живому в ней, эта литература способствует укреплению жизнелюбия, добра и понимания предназначения человека на земле. Книги такого рода благотворно влияют на состояние человека, помогают переосмыслить жизненные позиции, и, как отмечает А.Е. Алексейчик, книги таких авторов, как В. Мегре, Э. Мулдашев и другие, пользуются спросом в библиотеках.

4. *Биографическая и автобиографическая литература*, описывая яркие личности, их выдающиеся достижения и жизненные трудности, помогает лучше понять себя, свои трудности. Биографии великих людей дают примеры преодоления физической немощи, созидания себя, своей жизни, своего счастья. Отмечается, что эффективнее всего действуют краткие,

яркие биографии (50–70 с.) за исключением биографий наиболее выдающихся людей, со сложными жизненными позициями таких, например, как Л.Н. Толстой, Ф.М. Достоевский.

5. *Классическая русская литература* обладает большими возможностями различного воздействия. Часто приходится ограничиваться небольшими, малоизвестными произведениями, избегая популярных, учитывая, что они ранее уже были прочитаны, изучались в школе и с ними связаны определенные ассоциации, которые приходится преодолевать.

6. *Критическая литература и публицистика* дают общие представления о писателях, произведениях, помогают лучше в них разобраться, открыть для себя новое содержание. Уместно использовать и современную литературную критику таких авторов, как Ч. Айтматов, Ю. Нагибин, Л. Озеров, В. Розов, В. Солоухин и др.

7. *Юмористическая и сатирическая литература* позволяет более свободно выражать себя в трудных ситуациях, учит технике более совершенного общения, давать возможность подшутить над собой и этим укреплять уверенность окружающих в себе и др.

8. *Фольклор, сказочная литература* знакомит с мировоззрением народа, используется, преимущественно, в библиотерапевтической работе с детьми; оказывает психокоррекционное и психотерапевтическое влияние на клиента.

9. *Научно-фантастическая литература* позволяет лучше понять и принять крайности своих ощущений, чувств, влечений.

10. *Детектив, приключенческая литература* занимают значительное место в библиотерапии, благодаря ряду своих особенностей. В первую очередь – это популярность и доходчивость. В детективе конденсируются, высвечиваются многие обыденные жизненные явления, обычно остающиеся в тени. Для библиотерапии благоприятны следующие особенности: большое внимание негативным чувствам, тренировка интуиции, таинственность как способ познания действительности, или даже обязанность читателя подозревать всех, разоблачение романтического понимания жизни, морали, порядочности, демонстрация того, что за красивым фасадом нередко скрывается грязь и корысть. Она побуждает читателя к смелости, риску, находчивости.

11. *Драматургия* на некоторых клиентов может оказывать особенно сильное влияние, благодаря большей концентрированности действия, наглядности. При чтении пьесы читателю нередко легче отождествиться с действующим лицом, чем при чтении романа. Пьеса нередко лучше учит читателя диалогу, правилам общения, оставляет читателю больше свободы для самостоятельного творчества.

12. *Педагогическая литература* может применяться наряду со специальной научной, для тренировок, коррекции, формирования и развития различных качеств, умений, преодоления конкретных трудностей.

13. *Юридическая литература* дает возможность разобраться в причинах многих видов неправильного поведения, как своего собственного, так и окружающих.

14. *Узкопрофессиональная литература* может дать очень ценный материал благодаря возможности перенести опыт высокого профессионализма в практическую психологию, бытовые ситуации.

Многие библиотерапевты используют для успокоения клиента детскую юмористическую литературу, предполагая, что любой ребенок (здоровый или больной, благополучный или нет, спокойный или нервный) испытывает при чтении и восприятии юмористической книги ее библиотерапевтическое воздействие.

Коррекционное воздействие чтения выражается в том, что те или иные образы и связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют тревожные мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям. Таким образом, можно ослаблять или усиливать воздействие на чувства клиента для восстановления его душевного равновесия.

Технология библиотерапии состоит из этапов.

1. Подготовка психолога включает в себя списки литературы для специального ознакомления с книгами с коррекционной точки зрения. Для начала берется несколько жанров по 2–3 названия. Со временем рекомендуется расширение списка по жанрам и количеству книг. Будет не лишним составить краткие аннотации с выписками как на отдельные разделы, главы, так и на отдельные книги, в которых зафиксировать наиболее важные, яркие темы, мысли, проблемы глав, произведений, личностные особенности авторов. В начале работы это поможет начинающему специалисту обращать внимание клиента на соответствующие тексты. Желательно иметь большинство книг в отдельной библиотечке для того, чтобы клиенты могли легко найти эту книгу при отсутствии ее в собственности. Кроме того, в таких книгах можно разрешать клиенту делать пометки на полях, что облегчает диагностику клиента.

2. Ориентировка в возможностях библиотерапии и ее жанрах. Во время очередной беседы с клиентом можно задать ряд вопросов: «Назовите пять ваших любимых книг», «Какие книги произвели на вас в жизни наибольшее впечатление? Почему?», «Какие оказали на вас наибольшее влияние?», «Какие авторы, по вашему мнению, наиболее на вас похожи?», «Персонажи каких книг наиболее похожи на вас?».

3. Составление списка литературы. Далее идет составление списка литературы. Даже если библиотерапия используется не как основной, а как вспомогательный метод, наличие таких списков позволит скорректировать другие методы воздействия.

4. Выработка системы чтения. На данном этапе определяются жанры, приоритетные направления и количество книг. Рекомендую клиенту книги в библиотерапевтических целях, А.М. Миллер указывает на необходимость учета трех следующих принципов:

- степени доступности изложения (степень сложности предлагаемой книги);
- герой книги должен быть клиенту «по плечу»;
- максимальное сходство ситуации книги с ситуацией, в которой находится клиент, что особенно важно при психологическом конфликте личностного или межличностного характера.

При групповой форме работы кроме требований, которые учитываются при создании любой психокоррекционной группы, необходим еще подбор членов группы по степени их начитанности и интересам. Группе из 5–8 клиентов подбираются небольшие по объему произведения, которые читаются во время группового занятия, затем проводится обсуждение, в результате которого можно увидеть структуру межличностных отношений в группе, отношение членов группы к чтению, у малочитающих пробуждается интерес к чтению. Высказывая свое отношение к персонажам, клиенты проецируют свое отношение к целому ряду проблем, что в свою очередь позволяет им говорить о своих проблемах в опосредованной форме. Тем самым библиотерапия может служить методом косвенной диагностики.

Психокоррекционные процессы при библиотерапии условно можно разделить на неспецифические и специфические. *Неспецифические процессы* характеризуются универсальностью воздействия на всю личность и на конкретные изменения в целом, преимущественно через всю личность. К этим неспецифическим процессам относятся:

– Успокоение (клиента может успокаивать специально подобранная публицистическая, художественная литература, чтение которой приводит его в состояние покоя, умиротворения).

– Удовольствие (под воздействием проблем клиент чувствует себя отделенным от мира, ограниченным в получении удовольствия из этого мира, поэтому чтение книги, особенно если она достаточно сложная или динамичная, дает клиенту необходимое дополнительное удовольствие).

– Чувство уверенности в себе (вера в свои возможности возникает у клиента при чтении биографии, автобиографии, воспоминаний, писем выдающихся людей и чтении книг, в которых персонажи с трудной судьбой тем не менее с достоинством выходят из достаточно сложной жизненной ситуации).

– Большинство литературных жанров могут вызывать высокую психическую активность, которая стимулирует нормальные и защитные психические реакции, подавляя негативные, что способствует исчезновению травмирующих переживаний.

Неспецифический вид библиотерапии используется в качестве дополнения к другим методам, применяемым в работе с клиентом, включая в себя определенный, хорошо известный список малых книг, достаточно простых, гарантирующих ясное и легкое понимание проблемы. Для эффективности воздействия клиентам рекомендуется резюмировать прочитанные книги, главы, писать резюме «к улучшенным» вариантам книг или глав. В зависимости от проблемы клиента психолог либо рекомендует клиенту строго определенный набор книг, либо только ограничивает и обращает внимание клиента на определенную область литературы.

Специфические коррекционные процессы характеризуются более узкой (специальной) направленностью на личность или на какой-то психический процесс: конкретные чувства, деятельность, мышление. Они более просты, конкретны и легче регулируются. Среди них:

Контроль над психическими процессами осуществляется путем усиления их повторением, воспроизведением деталей или ослабления посредством анализа, оттеснения другими воспоминаниями, эмоциями. Контроль можно разделить на несколько степеней: понимание своего положения, воздействие на него гетеро- и аутопсихогенных факторов: понимание роли собственной личности в развитии своего состояния; осознание своих истинных отношений к жизненным важнейшим проблемам. Читая книги, героями которых являются яркие неординарные личности, находящиеся в трагических нестандартных ситуациях, клиент может отождествлять переживания героев со своими собственными, осознать многие личностные особенности, свои ошибки и посмотреть на свою жизнь глазами человека со стороны. Литература дает клиенту возможность, которую не может дать ни один, даже самый опытный психолог – основательно, не торопясь, в спокойной домашней обстановке узнать, понять, научиться анализировать и, следовательно, контролировать свое эмоциональное отношение и свои реакции.

Эмоциональная проработка помогает человеку проявлять личные эмоции, сравнивать их с эмоциями других людей при поддержке и коррекции со стороны психолога, что в свою очередь позволяет клиенту научиться более оптимальным реакциям и действиям, помогает избегать слишком бурных, слабых или измененных эмоциональных реакций.

Тренировка, проигрывая в воображении диалоги, поведение, учитывая свои особенности, клиент получает знания об альтернативных способах переживания, об иных возможных формах поведения. При этом его никто не осуждает, безоценочный подход.

Разрешение конфликта, как синтез контроля, эмоциональной проработки и умений, полученных в результате тренировки в применении к конкретной жизненной ситуации. Чтение книг, сюжет которых совпадает с сюжетами жизни клиента, позволяет ему видеть возможные пути выхода

из ситуации и эмоционально на них отреагировать, что ведет иногда к разрешению эмоционального конфликта.

Специфический вид библиотерапии отличается большей интенсивностью, более активным руководством со стороны психолога. В практическом плане это выражается в том, что психолог составляет список литературы, актуальной для клиента, в соответствии с его проблемами, трудностями, целями, личностными особенностями; литературы, стимулирующей осознание характера затруднений, причин трудностей, вызвавших дисгармонию. Перед чтением клиент получает инструкцию: что из предложенного списка требует его особого внимания, что может быть опущено, что из прочитанного необходимо будет сравнить со своим опытом, что следует немедленно проверить на практике. После того как клиент прочтет книгу, проводится беседа по вопросам: «Что особенно интересно было узнать?», «Какую пользу он из этого извлек?»; «Что вызвало сомнение, опасение?», «Что осталось неясным?», «Как он относится к отдельным персонажам?».

В ходе библиотерапии клиенту необходимо вести читательский дневник, т.к. анализ этих записей нередко раскрывает процесс субъективной интерпретации художественных произведений, основанных на восприятии как активной пристрастной деятельности и может быть использован в диагностических целях для объективной оценки процесса и эффективности процесса коррекции.

Библиографический список по библиотерапии

1. Гир, П. Встреча с книгой как первая любовь / П. Гиер // Библиотека. – 1997. – № 3.
2. Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия: Полный курс / Ю.Н. Дрешер. – М.: ФАИР-Пресс (Гранд), 2007.
3. Кабачек, О.Л. Библиотерапия для малышей / О.Л. Кабачек // Детский сад от А до Я. – 2003. – № 5.
4. Миллер, А.М. О реабилитационном аспекте библиотерапии при неврозах / А.М. Миллер // Вопросы психотерапии. Тез. докл. Всесоюз. науч. конф. – М., 1977.
5. Оганесян, Н.Г. Библиотерапия. Самоактуализация психических состояний через поэзию / Н.Г. Оганесян. – М.: ОСЬ-89, 2003.
6. Психология здоровья в художественной литературе / сост. С.С. Тверская. – М., 1999.

Контрольные вопросы

1. Какова цель и задачи библиотерапии?
2. Расскажите о процессах библиотерапии (специфических и неспецифических).
3. В каких практических формах может применяться библиотерапия?

В последние годы появилась самостоятельная методика, относящаяся к библиотерапии – **СКАЗКОТЕРАПИЯ**, в основе которой также лежит психокоррекция средствами литературного произведения (в частности сказки). Данный метод работы более приемлем для работы со старшими дошкольниками, но это не отрицает возможностей сказкотерапевтической работы с подростками или взрослыми клиентами.

Сказкотерапия – это метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные исследователи: Э. Фромм, Э. Берн, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и др.

Сказкотерапия является интересным и эффективным методом в работе с детьми. Эффективность использования сказкотерапии в период дошкольного детства обеспечивается спецификой деятельности ребенка в этом возрасте, а также притягательной силой этого литературного жанра, позволяющего свободно мечтать и фантазировать. Сказка позволяет раздвигать рамки обычной жизни, сталкиваться со сложными явлениями и чувствами и в доступной форме постигать мир чувств и переживаний. Она дает возможность ребенку идентифицировать себя с близким для него персонажем, сравнивать себя с героем, понять, что у него есть такие же проблемы, как у героя сказки. Посредством сказочных образов, их действий, ребенок может найти выход из различных сложных ситуаций, увидеть пути решения возникших конфликтов, усвоить моральные нормы и ценности, различать добро и зло.

Существует много разнообразных *приемов работы со сказкой*: анализ сказки, групповое рассказывание сказок, переписывание сказки, постановка сказки, сочинение сказки, рисование по мотивам сказки, решение сказочных задач, песочная сказкотерапия и другие.

Анализ сказок используется с целью осознания, интерпретации того, что стоит за каждой сказочной ситуацией и поведением героев. Например, для анализа выбирается известная сказка. После прослушивания сказки задаются вопросы:

- Как вы думаете, о чем эта сказка?
- Кто из героев вам больше всего понравился (не понравился)?
- Как вы думаете, почему тот или иной герой совершал те или иные поступки?
- Придумайте, что было бы, если бы главный герой не сделал какого-то поступка?
- Для чего в сказке есть отрицательные и положительные герои?

Данная форма работы используется с детьми в возрасте от пяти лет и подростками. Анализ сказок и сказочных ситуаций может быть построен в форме как индивидуальной работы, так и групповой дискуссии, где каждый высказывает свое мнение относительно того, что «зашифровано» в той или иной сказочной ситуации.

Рассказывание сказок. Это прием позволяет развить фантазию, воображение, способность к децентрации.

Процедура рассказывания сказки состоит в том, что ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица, также можно предложить рассказать сказку от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы Лиса, Баба Яга или Василиса Премудрая. Говоря от имени персонажа опосредованным образом, клиент рассказывает о себе, в этом диагностический потенциал данного приема работы.

Переписывание сказок используется в том случае, если клиенту что-то не нравится сюжет, некоторый поворот событий, ситуаций, конец сказки. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, клиент сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет ему освободиться от внутреннего напряжения. Именно в этом заключается психокоррекционный смысл переписывания сказки.

Постановка сказок с помощью кукол дает возможность прочувствовать эмоционально значимые ситуации и проиграть эмоции. Работая с куклой, ребенок видит, что каждое его действие отражается на поведении куклы, это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным. Работа с куклами позволяет совершенствоваться и проявлять через куклу те эмоции, которые обычно по каким-либо причинам клиент не может себе позволить проявить.

Сочинение сказок. В каждой волшебной сказке есть определенные закономерности развития сюжета. Главный герой появляется в доме (в семье), растет, при определенных обстоятельствах покидает дом, отправляясь в путешествие. Во время странствий он приобретает и теряет друзей, преодолевает препятствия, борется и побеждает зло и возвращается домой, достигнув цели. Таким образом, в сказках дается не просто жизнеописание героя, а в образной форме рассказывается об основных этапах становления и развития личности. Данный прием работы со сказкой используется с целью диагностики актуального состояния клиента.

Если клиенту сложно начать придумывать свою сказку, то можно применить следующие приемы:

1. Придумывается десять слов – существительных нарицательных (лампа, стул, сердце и т.д.) и из них составляется сказка.

2. Из десяти слов выбирается наиболее интересное, вызывающее множественные ассоциации, это слово становится либо темой, либо героем сказки.

3. За основу берется ситуация, которая в последнее время беспокоит.

4. На листе бумаги, не задумываясь, оставляются следы, возникшие от рисунка, ассоциации и образы преобразуются в героев сказки и составляется рассказ.

Рисование по мотивам сказки используется с целью выражения свободных ассоциаций, диагностики и анализа полученного графического материала. После прослушивания какой-либо сказки, используемой в процессе сказкотерапевтической работы, клиенту предлагается выразить все эмоции, переживания на бумаге, тем самым происходит процесс отреагирования.

Решение сказочных задач – данный прием используется с целью психодиагностики, развития творческого мышления и воображения. Сказочная задача стимулирует процесс «генерации идей» в отношении жизненных ситуаций, позволяет рассмотреть явление с разных сторон, найти как можно больше потенциальных решений.

Библиографический список по сказкотерапии

1. Вачков, И.В. Сказкотерапия / И.В. Вачков. – М., 2007.
2. Гнездилов, А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина / А.В. Гнездилов. – СПб., 2003.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Тренинг по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб., 2002.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб., 2006.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Путь к волшебству / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. Теория и практика сказкотерапии. – СПб., 2002.
6. Репринцева, Г.И., Психолого-педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями / Г.И. Репринцева, Е.Ю. Петрова, С.И. Заморев, С.В. Кудрявцева, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – М., 1997.
7. Короткова, Л.Д. Сказкотерапия в школе: методические рекомендации к использованию сказки в коррекции эмоциональных нарушений поведения детей / Л.Д. Короткова. – М., 2006.
8. Кудзилов, Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии / Д.Б. Кудзилов, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2005.

Контрольные вопросы

1. В чём заключается особенность художественных сказок?
2. Какие вы знаете народные сказки?

3. Для чего применяются дидактические сказки?
4. В чём отличие психокоррекционных сказок от психотерапевтических?
5. Назовите условия для использования медитативных сказок?
6. С какой целью используются сказочные задачи в работе с клиентами?

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ – это психотерапевтический метод воздействия на детей и взрослых, основанный на использовании игры.

Изучению влияния игры на развитие личности были посвящены исследования многих отечественных психологов: А.В. Запорожца, З.В. Мануйленко (становление произвольности в игре), Д.Б. Эльконина, М.Е. Усовой (развитие мотивационно-потребностной сферы в игре), Р.Г. Надеждиной, Г.П. Щедровицкого (взаимоотношения детей в игре), Н.П. Аникеевой, О.С. Газмана (социализация ребенка в игре) и др. В современной отечественной науке технологии использования элементов игровой терапии представлены в исследованиях А.В. Захарова, М.И. Чистяковой, М.Э. Вайнер, Г.А. Широковой, Л. Костиной и др. В основе отечественной теории игры лежит представление о её социальной природе.

В 1919 г. М. Кляйн стала использовать игровую технику как средство анализа при работе с детьми младше 6 лет. Она считала, что детская игра и основанная на ней игровая терапия позволяют непосредственно проникнуть в детское бессознательное. Термин «игровая терапия» был предложен именно М. Кляйн, по ее мнению, практически любое игровое действие ребенка имеет определенный символический смысл, выражая конфликты и подавленные влечения ребенка. Этот символический смысл должен быть проинтерпретирован терапевтом и доведен до сознания ребенка.

В дошкольные годы ведущим видом деятельности у ребенка является игра, через которую происходит удовлетворение разнообразных потребностей в общении, в активных действиях, в возможности узнавать новое, выражать свое отношение к тому, что является содержанием игры. В игре формируется личность, обогащается ее внутреннее содержание, развивается потребность преобразовывать действительность, усваивать нормы поведения. В ней развиваются те стороны психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность не только учебной, трудовой, но и художественной деятельности ребенка. Несмотря на то, что игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте, значимость ее не снижается и у детей младшего школьного возраста. Л.С. Выготский отмечал, что в школьном возрасте игра и занятия, игра и труд образуют два основных русла, по которым протекает деятельность школьников. Автор видел в игре неиссякаемый источник развития личности, сферу, определяющую «зону ближайшего развития». Игра создает

положительный эмоциональный фон, на котором все психические процессы протекают наиболее активно.

Игра понимается Д.Б. Элькониным как особый тип деятельности ребенка, воплощающей в себе его отношения к окружающей действительности, имеющей свое специфическое содержание и строение - особый предмет и мотивы деятельности, и особую систему действий.

Цель использования игровой терапии – не менять и не переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность «прожить» в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого. Игра – это произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет, а термин «игровая терапия» предполагает наличие некоторой деятельности, которую можно считать игрой.

Г.Л. Лэндрет [22] определяет игровую терапию как динамическую систему межличностных отношений между ребенком и терапевтом. Будучи обученным процедурам игровой терапии, специалист обеспечивает ребенка игровым материалом и облегчает построение безопасных отношений для того, чтобы ребенок мог наиболее полно выразить и исследовать собственное «Я» (чувства, мысли, переживания и поступки) с помощью игры как естественного для ребенка средства коммуникации.

В настоящее время в науке существует несколько *видов игровой терапии*. Если в качестве критерия выдвинуть *теоретический подход*, то можно выделить следующие виды: игротерапию в психоанализе; игротерапию, центрированную на клиенте, игротерапию построения отношений.

По функциям взрослого в игре различают недирективную игровую терапию и директивную игровую терапию.

По форме организации деятельности различают индивидуальную и групповую игровую терапию.

По структуре используемого в игровой терапии *материала*: игровую терапию с неструктурированным материалом; игровую терапию со структурированным материалом.

Рассмотрим игровую терапию, классифицируемую по функциям взрослого в игре. *Директивная игровая терапия* – это целенаправленная терапевтическая система, центром которой является ребенок как самостоятельная личность, способная к саморазвитию. Директивная игровая терапия – это форма, в которой педагог выступает в роли организатора, руководителя психотерапевтического процесса с принятием на себя ответственности за достижение целей психотерапии. Она базируется на теории социального научения, основной задачей является обучение ребенка адекватному социальному поведению путем подражания (эталону, другим детям, педагогу). При этом аффективной стороне детской

игры не уделяется большого внимания. При директивном поведении психолог структурирует ход игровой терапии, определяет поведение ребенка, требования сотрудничества в терапии. Психологический механизм идентификации позволяет ребенку усвоить необходимые конструктивные позиции и способы поведения в различных жизненных ситуациях.

При коррекции неконструктивного поведения у детей методом директивной игровой терапии проводится цикл игр, которые предлагаются взрослым ребенку со стандартным ролевым способом взаимодействия между ними. Форма организации коррекционных игр может быть как индивидуальной, так групповой и фронтальной. При этом вводимая взрослым роль-образ помогает преодолеть ребенку личностную проблему.

Цели *не директивной игровой терапии* согласуются с внутренним стремлением ребенка к самоактуализации. Данный вид игровой терапии сосредотачивается на личности ребенка, а не на его проблеме, основное внимание здесь уделяется тому, чтобы ребенок стал более адекватным как личность при решении текущих и будущих проблем.

По мнению Г.Л. Лэндрет [22], задачи игровой терапии состоят в том, чтобы помочь ребенку:

- стать более ответственным в своих действиях и поступках;
- развить позитивную Я-концепцию;
- стать более самоуправляемым;
- выработать большую способность к самопринятию;
- овладеть чувством контроля;
- развить сензитивность к процессу преодоления трудностей;
- развить внутренний источник оценки;
- обрести веру в себя.

К основным принципам, образующим базис терапевтических отношений и облегчающим реализацию внутренних источников роста ребенка относятся – естественность, безусловное принятие, понимание.

Смешанный вид игровой терапии – это метод психотерапии, основанный на интеграции директивной и недирективной игровой терапии. Использование смешанной игровой терапии для коррекции личностной сферы детей становится возможным при четком отслеживании личностных новообразований и так называемых подвижек в поведении ребенка. Умение психолога своевременно отреагировать на эти изменения позволяет гибко использовать игровые ситуации, что повышает эффективность психотерапевтического процесса и значительно упрощает его использование.

Следующие виды игр выделяет Т.В. Битянова:

– Игры-энергизаторы – это мини-игры, восстанавливающие энергию всей группы, мобилизирующие к дальнейшему процессу, снимающие напряжение в группе.

– Развивающие игры (это игры на развитие психических процессов – ощущения, восприятия, мышления, памяти, воображения).

– Познавательные игры (на развитие познавательной деятельности, на возбуждение познавательного интереса; это различные виды викторин. Существуют различные формы викторин: от алфавитного принципа расположения вопросов до ролевых игр).

– Обучающие игры (имеют в своей основе научный подход и определенную цель).

– Интерактивные игры (связаны с погружением и проживанием природных образов. Рекомендуется проводить на природе или в просторном помещении с музыкальным сопровождением (звуки леса, ручья), для более глубокого проживания участники могут закрыть глаза).

– Деловые игры (имеющие социальную обучающую цель, связанную с апробированием социальных ролей и поведением в деловых ситуациях).

– Сюжетно-ролевые игры (это долгосрочные игры, имеющие в своей основе строение сюжета (завязка, действие, кульминация, развязка), с полным погружением и включением каждого участника в игру и проживанием полученной роли). Сюжетно-ролевые игры – это создание организаторами специальных «экстремальных условий» - погружения участников в абсолютно «иную» среду, не существующую в современной реальной жизни, но подразумевающую настоящую линию поведения людей, выход на общечеловеческие ценности, испытание себя в определенной ситуации. Это проживание сюжета с точным воспроизведением эпохи, созданием определенной атмосферы, с обязательным проигрыванием всех этапов.

Принципы осуществления игровой терапии (по Лэндрет Г.Л.):

1. Коммуникация ребенку его безусловного принятия (дружеские равноправные отношения с ребенком, принятие ребенка таким, какой он есть, ребенок – хозяин положения, он определяет сюжет, тему игровых занятий, на его стороне инициатива выбора и принятия решения).

2. Недирективность в управлении коррекционным процессом: отказ психолога от попыток ускорить или замедлить игровой процесс; минимальность числа ограничений и лимитов, вводимых игротерапевтом в игру (вводятся лишь те ограничения, которые связывают игру с реальной жизнью).

3. Установление фокуса коррекционного процесса на чувствах и переживаниях ребенка: добиться открытого вербального выражения ребенком своих чувств; попытаться в кратчайшее время понять чувства

ребенка и повернуть его исследование на самого себя; стать для ребенка своеобразным зеркалом, в котором он может увидеть себя.

4. Диалогическое общение ребенка со взрослым через принятие, отражение и вербализацию им свободно выражаемых в игре чувств ребенка становится основным механизмом коррекционного воздействия в игротерапии.

Таким образом, анализ научной литературы позволяет нам увидеть, что игровая терапия представляет собой метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых посредством игры; это способ коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений, в основу которой положена игра. Игровая терапия является деятельностью, проходящей в специально оборудованном пространстве, по специальным правилам и организованная определенным образом. В настоящее время игровая терапия нашла широкое применение не только в психологии, но и других отраслях научного знания и практики. Главное место в игровой терапии занимают специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям. Эти упражнения направлены на расслабление и напряжение мышц, упражнения на дыхание, различные медитативные упражнения, развивающие игры и упражнения, а так же игры с правилами.

Библиографический список по игровой терапии

1. Каттанарх, Э. Игровая терапия. Там, где небо встречается с бездной [пер. с англ. Е. Багдаевой] / Ф. Карлгрен // Воспитание к свободе. – М., 1995.
2. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006.
3. Кэдыусон, Х. Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэдыусон, Ч. Шеффер. – СПб.: Питер, 2002.
4. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г.Л. Лэндрет. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.
5. Миллер, С. Психология игры / С. Миллер. – СПб.: Университетская книга, 1999.
6. О'Коннор, К. Теория и практика игровой психотерапии / К. О'Коннор. – СПб.: Питер, 2002.
7. Шеффер, Ч. Игровая семейная психотерапия / Ч. Шеффер, Л. Кэри. – СПб.: Питер, 2000.
8. Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1978.

Контрольные вопросы

1. Назовите цели, задачи и возможности игровой терапии.

2. Что вы знаете об организации пространства кабинета игровой терапии и его оборудовании?

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ – это направление арт-терапии, в котором музыка используется в лечебных или коррекционных целях; это целенаправленное применение музыки или музыкальных элементов для достижения терапевтических целей, а именно, восстановления, поддержания и содействия психическому и физическому здоровью.

Данный метод лечения берет свое начало от психоаналитической музыкотерапии М. Пристлис и Й. Эшенса, а также музыкального анализа новой музыки. В силу своей все возрастающей профессионализации психоаналитически обоснованная музыкотерапия, осуществлявшаяся в рамках общего плана лечения, в условиях клиники смогла приобрести статус самостоятельного метода психотерапии.

В России очевиден интерес к проблемам взаимосвязи музыки и медицины. В 1913 г. по инициативе В.М. Бехтерева был основан комитет по исследованию музыкально-терапевтических эффектов. В настоящее время музыкальная терапия является целым психокоррекционным направлением (в медицине и психологии), имеющим в своей основе два аспекта воздействия: психосоматическое (в процессе которого осуществляется лечебное воздействие на функции организма) и психотерапевтическое (в процессе которого с помощью музыки осуществляется коррекция отклонений в личностном развитии, психоэмоциональном состоянии). Именно катарсическое (очищающее) воздействие музыки позволяет использовать ее в таком качестве в коррекционной работе с детьми, имеющими проблемы в развитии.

В настоящее время музыкальная терапия является целым психокоррекционным направлением (в медицине и психологии), имеющим в своей основе два аспекта воздействия: *психосоматическое* (в процессе которого осуществляется лечебное воздействие на функции организма) и *психотерапевтическое* (в процессе которого с помощью музыки осуществляется коррекция отклонений в личностном развитии, психоэмоциональном состоянии). Именно катарсическое (очищающее) воздействие музыки позволяет использовать ее в таком качестве в коррекционной работе с детьми, имеющими проблемы в развитии.

Специальные исследования В.М. Бехтерева, И.М. Догеля, С.И. Консторум, С.С. Корсакова, В.И. Петрушина, И.М. Сеченова, И.Р. Тарханова, Г.И. Шипулина, В.С. Шушарджан и др. выявили положительное влияние музыки на сердечно-сосудистую, двигательную, центральную нервную системы человека, в частности:

- регулирование психовегетативных процессов, физиологических функций организма, психоэмоционального состояния;
- повышение социальной активности;

- облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения, коррекция коммуникативной функции;
- активизацию творческих проявлений.

Посредством музыкальной терапии клиент может приобрести возможность лучше понимать себя и окружающий мир, свободней и эффективней в нем функционировать, а также достичь большей психической и физической стабильности. Это подтверждается такими авторами, как Г.П. Шипулин, Б.В. Асафьев, Л.С. Брусиловский, И.Р. Тарханов.

Музыкальная терапия может использоваться для:

- повышения резервных возможностей организма человека;
- снятия стресса и облегчения боли у взрослых и детей;
- больных бронхиальной астмой;
- взрослых и детей с отклонениями в развитии;
- лиц, страдающих психосоматическими и физическими расстройствами;
- престарелых людей и лиц, нуждающихся в постоянном уходе;

Наиболее частыми показаниями к музыкальной терапии являются:

- функциональные заболевания нервной системы, неврозы, неврастения, переутомление, бессонница;
- некоторые психические заболевания: дефензивные психопатии, малопрогрессирующе-шизофренические расстройства и др.;
- заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертоническая болезнь, нейроциркуляторная дистония, ишемическая болезнь сердца и др.;
- заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, спастические колиты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки и др.;
- заболевания органов дыхания: бронхиальная астма, хронические бронхиты и др.;
- заболевания мочеполовой системы и сексопатологии, включая импотенцию и фригидность;
- болевые синдромы;
- синдром Альцгеймера;
- аутизм, отставание в развитии, заикание;
- функциональные нарушения микроциркуляции и гемодинамики внутренних органов;
- снижение неспецифической резистентности и резервных возможностей организма.

В зависимости от диагноза и общего состояния пациента методы музыкальной терапии могут применяться как самостоятельно, так и в комплексе с другими методами лечения.

Среди противопоказаний к применению метода музыкальной терапии в литературе отмечается – неадекватность психических реакций.

Основной механизм метода музыкальной терапии заключается в том, что музыка «настраивает» мозговую ритмику на более низкие частоты, что соответствует состоянию спокойного бодрствования, приятным, но не сильным эмоциям. Это особенно важно для больных с тревожными расстройствами и подобными заболеваниями, так как у них наблюдается ригидность ритмов мозга, ограниченность высокими частотами.

Различают *три основные формы музыкальной терапии*: рецептивная, активная, интегративная (смешанная).

1. *Рецептивная музыкотерапия* (пассивная) отличается тем, что клиент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нем активного участия, занимая позицию слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения. Данная форма работы в практике используется преимущественно, клиенты прослушивают специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсуждают свои переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания.

Как правило на одном занятии прослушиваются, три произведения каждый по 5–10 мин. Программа музыкальных произведений должна строиться на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпов с учетом их различной эмоциональной нагрузки.

Первое произведение формирует определенную атмосферу занятия. Задачей первого произведения является плавный (спокойный) ввод в музыкальное занятие, налаживание контактов между участниками группы, подготовка к дальнейшему прослушиванию. Это произведение должно иметь расслабляющий эффект.

Второе произведение обычно является динамичным, драматическим, напряженным, оно несет основную смысловую нагрузку занятия. В его задачи входит стимулирование интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни клиента. После прослушивания второго произведения в группе уделяется значительно больше времени обсуждению переживаний, воспоминаний, мыслей, ассоциаций, возникающих у клиента.

Третье произведение подбирается так, чтобы снять возникшее во второй части занятия напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть спокойным и релаксирующим, или, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, и энергии.

Групповая пассивная музыкотерапия проводится в форме регулярного (2 раза в неделю) группового (6–8 человек) прослушивания произведений инструментальной классической музыки. Цель

прослушивания – изменить настроение клиентов, отвлечь их от переживаний, уменьшить тревогу. Программа прослушивания составляется с учетом предварительного апробирования пьес на групповых сеансах, анализов самоотчетов клиентов и наблюдения за ними во время прослушивания. Коррекционное воздействие музыкотерапии является симптоматическим, т.е. снижающим в определенной степени психические проявления, но не устраняющим источник их возникновения. Поэтому этот метод является дополнительным по отношению к другим методам коррекционного воздействия.

2. *Активная музыкальная терапия* основана на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение. Данная форма работы часто используется при групповой психокоррекции. Активный вариант музыкальной терапии требует наличия простейших музыкальных инструментов (колокольчики, барабан, марокасы, бубны и пр.). Клиентам предлагается выразить свои чувства или провести диалог с кем-либо из членов группы с помощью выбранных музыкальных инструментов. Исполнение музыкальных произведений имеет хороший коррекционный эффект, способствуя созданию доверительной теплой атмосферы в группе.

Можно предложить участникам группы определенные ситуации или темы, например трудный разговор с кем-либо из лиц ближайшего окружения и др. Клиент осуществляет выбор музыкального инструмента и инструмента для своего партнера, и затем с помощью звуков между ними создается диалог.

Хоровое пение может рассматриваться как вариант активной музыкотерапии. Целью его использования является создание соответствующей эмоциональной атмосферы, необходимой для функционирования группы, снижения уровня напряжения, скованности, создание сплоченности, формирование сотрудничества, взаимопонимания, эмоционального контакта.

3. *Интегративная музыкотерапия* наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Музыкоцветотерапия – это разновидность музыкальной терапии, способствующий восстановлению энергетического равновесия человека, нарушенного болезненным состоянием, посредством музыки и цвета. В последние годы врачами, психологами, психотерапевтами все больше изучается связь между психическими и физиологическими процессами, доказываются положительные изменения в организме под воздействием музыки и цвета. Использование цвета обеспечивает коррекцию психофизиологического и психоэмоционального состояния. В сочетании с музыкой это воздействие усиливается.

По мнению Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина, В.С. Шушарджана и др., благоприятное воздействие на человека оказывает пение (**вокалотерапия**). Исследователями отмечается, что при пении происходит коррекция психоэмоционального состояния, стимуляция работы внутренних органов.

Выделяют два аспекта в благоприятном воздействии пения на человека: коррекция психоэмоционального состояния (Брусиловский Л.С., Петрушин В.И.); лечебно-оздоровительная направленность пения (Шушарджан В.С., Попов А.И., Макаров Е.В.)

Механизм лечебно-оздоровительного воздействия пения основан на использовании системы активного классического вокального тренинга, целью которого является повышение резервных возможностей организма человека, коррекция нарушенных функций. Раскрывая механизмы вокалотерапии, С.В. Шушарджан отмечает, что в процессе вокалотерапии происходит стимуляция работы внутренних органов за счет активных движений грудной клетки, диафрагмы и мышц брюшного пресса, а также вибрационных процессов, возникающих в результате фонации.

Вокальный тренинг представляет собой цикл специальных упражнений, осуществляющих биоакустическую стимуляцию жизненно важных органов, а также из упражнений, повышающих адаптационные и интеллектуально-эстетические возможности человека.

Коррекция психоэмоционального состояния средствами вокалотерапии осуществляется как в *индивидуальной* (сольное пение), так и *групповой* (хор, ансамбль) формах.

Помимо вокалотерапии, активная музыкотерапия может выражаться в форме *танцевальной терапии, хореотерапии, коррекционной ритмики, психогимнастики*. Эти виды музыкально-двигательной терапии основаны на единстве музыки и движения, на активной двигательной деятельности пациента под музыку, и в последние годы все чаще рассматриваются как составляющие целого самостоятельного направления – *кинезитерапии*.

Коррекционная ритмика – это вид активной музыкальной терапии и кинезитерапии, в основе которой лежит синтез музыкально-ритмо-двигательного воздействия.

Основателем метода ритмической гимнастики является швейцарский педагог, композитор Э. Жак-Далькроз, который выделил музыкальную ритмику в отдельную отрасль музыкальной педагогики. А позже, в 1926 г., в России на ее основе создается лечебная ритмика.

Многие исследователи обращали внимание на благотворное влияние коррекционной ритмики, при этом отмечали, что ритмические упражнения оказывают положительное воздействие особенно на детский коллектив с повышенной возбудимостью. Музыка регулирует движение и дает четкие

представления соотношений между временем, пространством и движением.

Среди первых выделил ритмику в качестве системы лечения взрослых и детей в нервно-психиатрической клинике В.А. Гиляровский, который отмечал, что коррекционная ритмика оказывает влияние на общий тонус, моторику, общее психоэмоциональное состояние, тренировку подвижности процессов центральной нервной системы, активизацию деятельности лимбической системы.

Особенностью коррекционно-ритмической терапии является наличие музыки, которая рассматривается даже без связи с движением как лечебный фактор. Ее действие будет эффективнее, как отмечали В.А. Гринер, И.С. Самойленко, Н.А. Власова, А. Флоренская, Е.В. Конорова, Е.В. Чайнова и др., если ритм как организующий элемент музыки положить в основу двигательных систем, целью которых является регулирование движений.

Ритмика развивает такие психические функции, как внимание (концентрацию, объем, устойчивость, распределение), память (зрительную, слуховую, моторную). Именно поэтому коррекционная ритмика довольно активно используется не только в психоневрологических клиниках, но и в реабилитационных центрах, а также в специальных образовательных учреждениях для детей с различными проблемами в развитии уже с дошкольного возраста.

Одной из современных методик, относящихся к кинезитерапии, является *психогимнастика* (по Чистякова М.И.), которая включает в себя некоторые игровые варианты психотерапии, суггестивные (основанные на внушении), тренировочные, разъясняющие, активизирующие психомоторику, этюды, упражнения, игры, направленные на развитие различных сторон психики ребенка.

Основная цель психогимнастики заключается в том, чтобы научить ребенка справляться с жизненными трудностями. Ребенок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. В ходе рационально-эмоционального воспитания, как и в процессе занятий психогимнастикой, дети изучают различные эмоции, возможность ими управлять. Таким образом, психогимнастика примыкает к психокоррекционным методикам, задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Библиографический список по музыкальной терапии

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании / под ред. Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. — М.: Изд-ий центр «Академия», 2001. — 248 с.

2. Введение в музыкотерапию / под ред. Г.-Г. Декер-Фойгт. – СПб.: Питер, 2003.
3. Ворожцова, О.А. Музыка и игра в детской психотерапии / О.А. Ворожцова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
4. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006.
5. Майорова, А.В. Музыкотерапия в коррекции нарушений общения у детей / А.В. Майорова, С.А. Хатуцкая // Тезисы I Международного конгресса «Музыкотерапия и восстановительная медицина в XXI веке». – М., 2000.
6. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2000.
7. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия / В.И. Петрушин. – М., 1999.
8. Шушурджан, С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С.В. Шушурджан. – М., 1998.

Контрольные вопросы

1. Понятие музыкальной терапии?
2. Назовите цель, задачи и особенности применения метода музыкальной терапии.
3. Что вам известно о механизмах воздействия музыки на человека?
4. Какие существуют формы музыкальной терапии?
5. Расскажите об особенностях использования музыкальной терапии в работе с детьми с нарушениями в развитии.

ИМАГОТЕРАПИЯ (от лат. «*imago*» – образ) – метод тренировки клиента в воспроизведении определенного комплекса характерных образов с коррекционной целью. Метод предложен И.Е. Вольпертом в 1966 г. Имаготерапия относится к группе методов коррекции, в основе которых лежит научение клиента адекватному реагированию в трудных жизненных ситуациях, расширение коммуникативных возможностей, развитие способности к воспроизведению образа, мобилизации собственного жизненного опыта.

Влияние имаготерапии на способность человека принимать адекватный образ и «уходить» от деформированного образа своего «Я», саморегуляцию, укрепление коммуникативных возможностей отмечал Н.С. Говоров.

К целям и задачам метода имаготерапии относят:

- Создание условий, способствующих развитию у клиента способностей адекватного реагирования на возникающие неприятные ситуации.

- Укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов человека, его коммуникативных возможностей.
- Развитие у клиента творческих возможностей по освоению новых ресурсов своего «Я».
- Тренировка способности к мобилизации жизненного опыта, развитие саморегуляции.
- Обогащение жизни клиента новыми переживаниями.

В рамках коррекционной работы по данному методу человек создает динамический образ самого себя. Первоначальный курс имаготерапии занимает от трех месяцев до полугода. Имаготерапия проводится в групповой и реже в индивидуальной форме.

Клиенту предлагается ежедневно (до двух часов) воспроизводить в поведении образ своего «Я» таким, каким он хотел бы стать. Постепенно продолжительность игры увеличивается и желаемый образ становится в какой-то мере привычным поведенческим стереотипом клиента.

К приёмам работы в рамках данного метода относят: пересказ литературного произведения с переводом рассказа в заранее заданный диалог; импровизированный диалог; импровизация заранее заданной ситуации; пересказ и драматизация народной сказки; театрализация рассказа; воспроизведение классической и современной драматургии; исполнение роли в спектакле.

Выделяют следующие этапы имаготерапевтической работы:

На *первом этапе* клиенту предполагается роль рассказчика либо слушателя. Основная форма – пересказ литературного материала, поскольку клиент, вживаясь в образ, переживает все те чувства, которые воображаемое лицо должно испытывать в данной ситуации. Образ для клиента подбирается психологом и является коррекционным в соответствии с его психологическим содержанием.

Наряду с пересказом литературного материала (как основной формы работы) применяется также импровизированная инсценировка типичной житейской ситуации – театр экспромта. Задачей имаготерапии в этом случае является тренировка психологически адекватного поведения.

Второй этап представляет собой драматизацию рассказа, некоторые фрагменты повести или романа, насыщенные драматическим действием и диалогами, разыгрываются в лицах. Большое значение приобретает также инсценирование того или иного эпизода из произведения, с которым работают клиенты. Осуществляется инсценировка и вымышленных ситуаций, отсутствующих в произведении.

На *третьем этапе* занятия проходят в коррекционной драматической студии. В работе над произведением, образом используются хореографические фрагменты, драматические, комедийные спектакли. Отбор образов осуществляется исходя из психологических особенностей клиентов: невыдержанным. Эмоционально неустойчивым

клиентам предлагаются образы сдержанных и рассудительных, склонных к анализу людей; клиентам с пониженным настроением полезно воспроизведение образов людей, непосредственно и эмоционально переживающих подъем.

К коррекционным факторам, используемым в имаготерапии, относят: отвлечение, убеждение, разъяснение, внушение, имитационное поведение, эмоциональную поддержку, обучение новым способам поведения. Метод имаготерапии используется с целью коррекции состояния нервно-психического напряжения и для реабилитации клиентов через их личностное развитие.

ХРОМОТЕРАПИЯ. Фундаментальные вопросы влияния цвета на восприятие человека, его предпочтения в цветовом выборе были глубоко изучены М. Люшером, В.М. Бехтеревым, И.И. Бехером, С.В. Кравковым, А.Н. Румянцевой, Г. Клар, Г.Г. Воробьевым, В.В. Налимовым и др.

В начале 30-х гг. XX в. терапевтический эффект, который оказывают на организм различные цвета, был описан индийским ученым Гхадiali Д.Р. По его мнению, органы и системы тела чувствительны к определенным цветам, которые стимулируют или замедляют их действие. Зная это, можно использовать различные цвета с лечебной целью.

Согласно В.М. Бехтереву, хромотерапия (цветотерапия) – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор – на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

В многочисленных экспериментах С.В. Кравкова, посвященных связи цветового зрения с другими органами чувств, была выявлена взаимосвязь между цветовым зрением и вегетативной нервной системой, а также гипоталамусом, который играет интегрирующую роль в деятельности физиологических и психических функций организма. Результаты экспериментальных работ Кравкова С.В. показали, что цветовое воздействие приводит к определенным изменениям тонуса вегетативной нервной системы.

По данным многомерного анализа цветовых предпочтений психически здоровых испытуемых, проведенного А.Н. Румянцевой, их цветовые симпатии определялись, как минимум, двумя факторами: эмоциональной оценкой цвета, как определенной «неразложимой» целостности и осознаваемой или неосознаваемой эмоциональной оценкой цветовых ассоциаций.

По И.И. Бехеру, в основе хромотерапии лежат два механизма воздействия цветовой гаммы на человека: через глаза и через кожу.

Действие цвета через глаза можно обозначить схематически следующим образом: цвет воспринимается рецепторами глаза, запуская цепную химическую реакцию, которая в свою очередь вызывает электрические импульсы, стимулирующие нервную систему; нервное стимулирование достигает мозга, который освобождает гормоны, благотворно влияющие на весь организм, и прежде всего на больные органы и ткани.

Действие цвета через кожу основано на том, что свет, являясь электромагнитным излучением, проникает через ткани человеческого тела и несёт органам необходимую энергию, восстанавливая биоэнергетический уровень и активизируя фотохимический процесс. Усиление лечебного эффекта достигается за счёт цветности светового потока. В хромотерапии по принципу резонанса клетке навязывается здоровая вибрация. По своей природе нервная клетка способна усваивать и накапливать недостающие цвета и отталкивать цвета избыточные.

Согласно Л.М. Мироновой, хромотерапия имеет широкие *показания к применению*:

- невротические состояния при органических, соматических и иных экзогенных заболеваниях;

- психосоматические болезни (бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки и пр.) на начальных этапах;

- алкоголизм без явлений интоксикации, абстиненции и психотических расстройств;

- эпилепсии с нечастыми припадками и без выраженных изменений личности;

- различные расстройства сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы и др., возникновение которых связано со стрессами;

- при психоэмоциональных нарушениях: при снижении работоспособности и настроения, нарушении сна, раздражительности, плаксивости;

- при бессоннице, депрессии, стрессе, эмоциональном напряжении;

- для коррекции психоэмоционального состояния женщин с климактерическим синдромом (рекомендуются профилактические и лечебные курсы женщинам старше 40 лет);

- головные боли, повышенное и пониженное артериальное давление (вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь), повышенная метеочувствительность;

- как профилактика и лечение глазных заболеваний: близорукость, дальнозоркость, катаракта (начальная стадия), глаукома (начальная стадия); при зрительном утомлении, при лечении и профилактике близорукости у детей (с 5 лет);

- для профилактики негативных последствий длительной работы с экранами мониторов.

К противопоказаниям относятся случаи, при которых психическое состояние больного искажает цветовосприятие или делает его невозможным:

- состояние алкогольного или наркотического опьянения или абстиненции;
- применение больными больших доз нейролептиков или снотворных препаратов, меняющих уровень бодрствования больного;
- состояния нарушенного сознания (помрачения, выключения);
- глубокое слабоумие или деградация личности независимо от характера заболевания;
- состояние психомоторного возбуждения при любых видах психозов;
- частые эпилептические припадки (и даже просто признаки повышенной судорожной готовности на энцефалограмме);
- эндогенные депрессии и галлюцинаторно-параноидные синдромы;
- беременность, протекающая с выраженной патологией;
- активное нежелание больного подвергаться лечению именно этим методом.

Не рекомендуется проводить хромотерапевтическое занятие после еды, предлагается подождать не менее 45 минут.

Осложнения при цветотерапии крайне редки и наблюдаются в основном при передозировке лучей красно-оранжевой или синей части спектра. В первом случае они проявляются в виде симптомов возбуждения, во втором - угнетения и утомления нервной системы. Свет желтой и особенно зеленой частей спектра обычно никаких осложнений не вызывает, даже при применении в больших дозах или длительной экспозиции.

В таблице 1 отражены подходы к характеристике основных цветов.

Таблица 1

Подходы к характеристике основных цветов

Цвет	<i>Психофизические и психофизиологические характеристики</i>	<i>Значение цвета</i>	<i>Психологические характеристики</i>
	<i>Клинические наблюдения</i>	<i>По М. Люшеру</i>	<i>По Л.М. Мироновой</i>
<i>Красный</i>	возбуждает, согревает, активизирует все функции организма; используется для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и ряда кожных заболеваний; на короткое время увеличивает мускульное напряжение, повышает	энергичная активность, стремление к успеху через борьбу, возбужденность, потребность действовать и расходовать силы, лидерство,	активизирует сердце, кровообращение, лёгкие и мускульную ткань; содействует кровообращению и расширяет сосуды; ускоряет выздоровление при

	кровеное давление, ускоряет ритм дыхания	инициативность	различных кожных заболеваниях; позволяет стимулировать себя этим светом и внутренне оживлять
<i>Оранжевый</i>	улучшает настроение; омолаживает, увеличивает мышечную силу	-	улучшает аппетит и настроение; стимулирует деятельность желез внутренней секреции; омолаживает, увеличивает мышечную силу
<i>Жёлтый</i>	тонизирует, бодрит, согревает, увеличивает мышечную активность, стимулирует деятельность ЦНС, оказывает лечебное воздействие при заболеваниях пищеварительного тракта, печени, почек, ревматизме и др.	надежда на легкость, радость, расслабление, стремление к новому, освобождение, оптимизм, раскрепощение, восприимчивость, расширение возможностей	снимает напряжение и даёт надежду; действует позитивно на печень и желчный пузырь, активизирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет наши нервы
<i>Зелёный</i>	уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры, успокаивает, снимает напряжение, облегчает невралгии и мигрени, используется при лечении астмы, ларингита и др.	волевое усилие, напряжение, высокий уровень притязаний, стремление к самовыражению, успеху и власти, деловитость, настойчивость, уверенность в себе, энергичная защита своих позиций, упорство в достижении целей	успокаивает и укрепляет; активирует лёгкие и bronхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность; помогает при кашле
<i>Голубой</i>	обладает стимулирующим воздействием на функции щитовидной железы и почек	-	устраняет видимые и невидимые страхи, вселяет чувство уверенности в своих жизненных позициях; обладает

			стимулирующим воздействием на функции цитовидной железы и почек
<i>Синий</i>	замедляет сердечную активность, действует седативно, успокаивающее действие может перейти в тормозящее, депрессию, применяют при лечении воспалительных заболеваний глаз, ветрянке и др.	состояние покоя, потребность в отдыхе, эмоциональная стабильность, душевная привязанность в отношении к партнеру, умиротворение, гармония, удовлетворенность	помогает устранить нервное напряжение, бессонницу, беспокойство и страхи; действует охлаждающе и освежающе и помогает останавливать воспаления
<i>Фиолетовый</i>	стимулирует, заряжает энергией	впечатлительность, эмоциональная выразительность, чувствительность, интуитивное понимание, мечтательность, восхищение	действует мягко, стимулирует; дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и снабжает энергией

По мнению В.М. Бехтерева, цвет может гармонизировать человека, он способен мобилизовать его ресурсы, может успокоить и расслабить. Цветом можно вылечить, цветом можно привести субъекта в угнетенное состояние. С другой стороны, психоаналитическая работа, приводящая к осознанию истинных причин скрытой тревожности, приводит к спонтанному изменению характера цветопредпочтения и переструктурированию всего рангового ряда цветов.

Синтезировав все имевшиеся в его распоряжении данные о психологическом воздействии определенных цветов М. Люшер создал для каждого из них перечень генерируемых им сдвигов в состоянии организма (в самочувствии, в настроении, в характере понимания). Как отмечает автор, действия каждого цвета и специфика его внутреннего значения не зависит от отношения человека к нему. Цвет может нравиться или не нравиться, но характер его влияния, специфика его воздействия на психику остаются неизменными, вне зависимости от состояния организма в момент воздействия.

Как отмечает Г.Г. Воробьев и В.В. Налимов, возможности влияния практически неисчерпаемы. Можно сочетать несколько основных цветов для достижения желаемого результата.

Конкретные цвета и продолжительность их воздействия подбираются психологами в каждом случае индивидуально, с учетом

характера заболевания и состояния пациента. Однако при этом необходимо принять во внимание следующие особенности цветового воздействия, выделяемые Л.М. Мироновой:

- успокаивающее действие разных цветов на людей, находящихся в разном психическом состоянии, неодинаково: для нормального человека наиболее успокаивающим действием обладает зеленый цвет, для невротика – голубой, а для душевнобольного синий или даже фиолетовый;

- люди с больной нервной системой вообще воспринимают цвета более обостренно и дают более резкие и эмоциональные оценки;

- эмоциональная оценка цвета может изменяться со временем: при утомлении неприятные цвета становятся менее раздражающими, а приятные не столь привлекательными.

- при внешнем воздействии цвета имеют значение размеры цветовой поверхности: насыщенные цвета (кроме красного) при увеличении занимаемой поверхности теряют в привлекательности, в то время как малонасыщенные цвета в подобных случаях значительно выигрывают;

- имеет значение цвет фона, на котором происходит восприятие основного лечебного цвета: на зеленом фоне все цвета (кроме красного) воспринимаются нежнее и приятнее (при той же силе воздействия), на красном фоне – наоборот.

В своей работе М.В. Киселева [13] выделяет *позитивные и негативные характеристики основных цветов* спектра, которые важно учитывать, например, при интерпретации рисунков клиента (Табл. 2)

Таблица 2

Интерпретация цвета (по М.В. Киселевой)

<i>Цвет</i>	<i>Позитивное значение цвета</i>	<i>Негативное значение цвета</i>
Белый	нетронутость, полнота, самоотдача, открытость, единство, легкость	изоляция, бесплодность, окоченение, разочарование, чопорность, скука
Красный	лидер, упорство, созидание, динамичность	физическое насилие, нетерпимость, разрушение
Оранжевый	общительность, милосердие, великодушие, справедливость	гордыня, самооправдание, обман
Желтый	сообразительность, радостное восприятие жизни, оригинальность, усердие, терпимость, честность, справедливость	язвительность, невежество, любовь к болтовне, критичность
Зеленый	такт, практичность, стабильность, работоспособность, великодушие, развитое воображение, общительность	ревность, обидчивость, забывчивость, эгоизм, жадность
Голубой	мудрость, терпение, истина, достижения разума, духовность, созерцательность, спокойствие,	слабость, эмоциональная неуравновешенность, злоба, суеверие, самодовольство,

	честность, преданность	сентиментальная влюбленность, холодность, лживость, злопамятство
Синий	восприимчивость, организованность, соблюдение правил, идеализм, сила духа, очищение, непреклонность, послушание	фанатизм, подчинение, ритуальность, уверенность в собственной непогрешимости, лживость, пристрастие
Фиолетовый	самоотдача, достоинство, гуманность, изобретательность, ораторские способности, творческий склад ума, неограниченность	мошенничество, жестокость, самонадеянность
Серый	информированность, здравомыслие, реализм, соединение, противоположности, респектабельность	боязнь утраты, нищета
Коричневый	цельность, надежность, умеренность, здравый смысл, уверенность в себе, заботливость, снисходительность, отсутствие церемоний	неуверенность в себе, отказ, депрессия, разочарование, недовольство, навязчивые идеи разрушения
Черный	мотивированное применение силы, созидание, обучение, способности к предвидению, содержательность, скрытые сокровища	разрушительность, использование силы как проявление слабости и эгоизма, подавление, депрессия, пустота, воздержание, ограничения

Библиографический список по хромотерапии

1. Бонде, Л. Магия цвета / Л. Бонде. – СПб.: Питер, 1997.
2. Бреслав, Г.А. Цветопсихология и цветолечение для всех / Г.А. Бреслав. – СПб., 2000.
3. Данилин, М.А. Исцеление цветом. Тайные программы египетских жрецов / М.А. Данилин. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2005.
4. Измайлов, Ч.А. Цветовая характеристика эмоций / Ч.А. Измайлов // Вестник МГУ. – 1995. – № 4.
5. Люшер, М. Магия цвета / М. Люшер. – Харьков: АО Сфера, 1996.
6. Люшер, М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас. Практическое руководство / М. Люшер. – М., 2003.
7. Люшер, М. Цвет вашего характера / М. Люшер. – М.: Рипол Классик, 1997.
8. Маллон, Б. Творческая визуализация и цвет / Б. Маллон. – М.: Галактион, 2001.
9. Назарова, Т.В. Радуга в графических символах / Т.В. Назарова. – М.: Чистые воды, 2003.
10. Погосова, Н.М. Цветовой игротренинг / Н.М. Погосова. – СПб., 2002.
11. Рай, К. Цветомедитация / К. Рай. – М., 1995.

12. Серов, Н.В. Лечение цветом / Н.В. Серов. – Л., 1993.

Контрольные вопросы

1. В чём заключается суть хромотерапии, её цель и задачи?
2. Какие существуют противопоказания при использовании хромотерапии?
3. Назовите характеристику основных цветов по классификации.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ – метод психотерапии, в котором движение используется как основное средство для достижения терапевтических целей (через обращение к спонтанному, или естественному, репертуару движений членов группы с целью его усовершенствования и расширения).

Танцевальная терапия возникла в конце 1940 гг. (как отдельное направление психотерапии). Возникновению метода послужил кризисный период танца, в начале XX в. Первые танцевальные психотерапевты М. Чейз, Т. Шоуп, М. Уайтхаус и др. использовали танец как способ лечения психически больных людей с «военным неврозом», сосредоточившись преимущественно на психофизиологических функциях танца. Несколько позже танцевальная терапия начала использоваться в работе с психически нормальными людьми.

В конце 1950-х гг. в США были созданы первые обучающие программы, разработанные М. Чейз, Б. Эван, Т. Шоуп, М. Уайтхаус, Л. Эспенак. В 1966 г. была учреждена Американская ассоциация танцевальной психотерапии, и эту дату принято считать началом развития танцевальной психотерапии как самостоятельного направления.

По определению Американской ассоциации танцевальной психотерапии: танцевальная психотерапия представляет собой целенаправленное использование любых аспектов танца для помощи в физической и психической интеграции личности.

В настоящее время в науке отсутствуют систематические исследования, посвященные данному направлению, особенно мало практикоориентированных работ в этой области.

В танцевальной терапии принято ориентироваться на основные принципы:

- телесные движения отражают внутренние эмоциональные состояния;
- акцент на личностные особенности и историю развития человека;
- изменения в двигательном поведении могут привести к изменениям в психике, способствуя здоровью и личностному росту.

На занятиях с использованием метода танцевальной терапии осуществляется помощь клиенту в поисках «подлинного движения», которое есть проявление Самости. По К. Юнгу, самость – регулирующий центр психики и в то же время целое психики. Самость никогда не может

быть полностью схвачена сознанием. Опыт самости и непрерывный процесс самореализации являются целью индивидуации. Теория К. Юнга оказалась весьма продуктивной для танцевальной психотерапии. Ее взяли на вооружение такие танцевальные психотерапевты, как П. Левис, К.Г. Фэй, Д. Чодороу. Юнг использовал танец как прямое выражение бессознательного в активном воображении и как «вытанцовывание снов».

Среди основополагающих аспектов в танцевальной терапии выделяются:

- индивидуальный спонтанный танец, выражающий внутреннее состояние;
- коммуникация через тело и движение танцора;
- обратная связь группы, данная танцору после его танца.

В пределах группы клиент «переживает» свое тело, выражая себя в танце посредством языка тела, осуществляет контакт как с самим собой, так и с группой, что имеет большой творческий, интегративный и излечивающий эффект не только для самого танцора, но и для группы.

Среди методических приемов в танцевальной терапии можно выделить: одинокий, отдельный, обособленный спонтанный танец; выбор одежды для танца, танец с использованием музыки или без нее, танец с использованием барабана, медитация в группе в начале и медитативный танец в конце сессии и др.

В целом танцевальная терапия позволяет проводить групповые и индивидуальные занятия, на которых можно решить свои личностные проблемы, связанные с отношениями с другими людьми, тревогами и страхами, кризисными жизненными ситуациями, потерей жизненного смысла, непониманием себя.

В настоящее время существуют разновидности групповой работы по методу танцевальной терапии: семейная танцевальная терапия, где можно решить семейные проблемы; детские группы для дошкольников и школьников, развивающие творческие способности, коммуникативные навыки ребенка, помогающие подготовиться и адаптироваться в школе. Существуют уникальные программы для детей (детско-родительские группы), корректирующие дисгармоническое развитие ребенка (задержка психического развития, минимальная мозговая дисфункция и т.д.). также танцевальная терапия используется как способ подготовки супружеских пар к родам и роли родителей, а также для послеродовой поддержки – специальные группы для малышей от 0 до 3 лет и их мам. Ведется также работа с людьми, страдающими посттравматическими расстройствами, с детьми-инвалидами.

Танцевальная терапия в группах позволяет решить следующие задачи:

1. Большее осознание участниками группы своего тела и возможностей его использования, это в свою очередь улучшает физическое и эмоциональное состояние участников.

2. Выработка позитивного образа тела. Некоторые клиенты с серьезными нарушениями могут испытывать затруднения при проведении границы между собственным телом и объектами окружающей среды. В таких группах целью танцевальной терапии является создание адекватного образа тела. Через танец образ своего тела можно сделать более привлекательным (через работу с позитивным образом «Я»).

3. Развитие социальных навыков. В группах, состоящих из людей, имеющих психологические проблемы, может потребоваться обучение элементарным навыкам общения. Неспособность адекватно выражать свои эмоции обычно ярче всего проявляется у психотических пациентов. Танцевальные движения в данном случае представляют собой относительно безопасное средство связи с окружающими во время обучения социально приемлемому поведению. В группах, состоящих из практически здоровых людей, танцевальная терапия создает условия для творческого взаимодействия, позволяет преодолевать барьеры, возникающие при речевом общении.

4. Налаживание контакта клиента с собственными чувствами посредством установления связи между чувствами и движениями. Танец должен приобретать экспрессивность, которая позволяет высвободить подавляемые человеком чувства и исследовать его скрытые конфликты, которые могут являться источником психического напряжения. Движения высвобождают скрытые чувства (катарсис), что имеет прямой терапевтический смысл. Танцевальные движения не только экспрессивны по своей природе, они обладают способностью раскрепощать, снимать физическое напряжение.

5. Занятия в группе танцевальной терапии подразумевают совместную работу участников, игры, исследования и эксперименты с жестами, позами, движениями и другими невербальными формами общения. Все это способствует приобретению участниками группового опыта.

Психолог, практикующий метод танцевальной терапии, может выступать партнером по танцу в групповом занятии, режиссером событий, фасилитатором, облегчающим развитие участников через движение.

На занятиях танцевальной терапии очень важным является создание безопасной окружающей среды для того, чтобы участники могли свободно вступать в контакт, исследовать и понимать себя и свое взаимодействие с другими. Психологу необходимо внимательно относиться к невербальной коммуникации участников и эмпатически отвечать им для установления эффективных терапевтических взаимоотношений. Эмпатия в группах танцевальной терапии выражается в основном на физическом уровне.

Специалист может демонстрировать эмпатию, зеркально отражая движения пациента в танце. Спонтанные движения клиента отражаются, расширяются и развиваются терапевтом. В каждом случае клиенты выражают свои внутренние конфликты, а терапевт отвечает движениями, означающими принятие и понимание и дающими возможность пациентам изменить их стереотипы поведения. Когда группа разминается, раскачивается или двигается, терапевт предпринимает усилия для установления контакта с участниками, вызывая их на «разговор» с помощью отражения их движений.

Музыкальное сопровождение используется со следующими целями: создание настроения; обращение клиента к своей памяти; для подкрепления ритмов, способствующих возникновению определенных чувств и отношений (например, ритмов, вызывающих сильные и мощные движения, приводящие к уменьшению напряжения и агрессии); стимулирование творческой экспрессии и широкого использования пространства.

Библиографический список по танцевальной терапии

1. Бирюкова, И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души / И.В. Бирюкова // Информационный бюллетень Ассоциации Танцевально-двигательной терапии. – 2000. – № 4. – С. 3–9.
2. Витакер, К. Танцы с семьей. Семейная терапия: символический подход, основанный на личном опыте / К. Витакер. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
3. Гельниц, Г. Ритмико-музыкальная двигательная терапия как основа психогигиенического подхода к ребёнку / Г. Гельниц // Психогигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1985.
4. Грёнлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Грёнлюнд, Н. Оганесян. – СПб.: Речь, 2004.
5. Никитин, В.Н. Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, спорт, менеджмен / В.Н. Никитин. – М.: Алетейа, 2000.
6. Никитин, В.Н. Пластикодрама. Новые направления в арт-терапии / В.Н. Никитин. – Когито, 2003.
7. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2000.
8. Пасынкова, Н.Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности / Н.Б. Пасынкова // Психологический журнал. – 1993. – № 4.
9. Шкурко, Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т.А. Шкурко. – СПб., 2003. Серия «Психологический тренинг».
10. Шкурко, Т.А. Танец как средство диагностики и коррекции отношений в группе / Т.А. Шкурко // Психологический вестник. Вып. 1. Ч. 1. – Ростов-на-Дону, 1996.

Контрольные вопросы.

1. Понятие танцевальной терапии, её история и развитие.
2. Каковы цели, задачи и возможности танцевальной терапии?
3. Назовите методические приёмы и техники танцевальной терапии.

КУКЛОТЕРАПИЯ – это метод психологической коррекции, использующий куклу в качестве основного инструмента воздействия на клиента.

Как отмечает Л.Г. Гребенщикова [6], куклотерапия – это частный раздел арт-терапии (терапии искусством), основным приемом которого является использование идентификации и обособления как основных механизмов развития личности. К арт-терапии куклотерапию также относят Т.Ю. Колошина, Г.В. Тимошенко, Л.Д. Лебедева. К. Краплек, давая свою классификацию коррекционных направлений в арт-терапии, относит куклотерапию к имаготерапии.

Различные исследователи, как мы видим, относят куклотерапию либо к арт-терапии, либо к игротерапии, имаготерапии. Вероятно, это связано с использованием в процессе психотерапии типа куклы (если используются промышленные куклы, тогда можно говорить об игровой терапии). Однако основным приемом работы в рамках метода куклотерапии является изготовление авторской куклы, поэтому на наш взгляд это логично относит куклотерапию в область арт-терапии, использующей искусство для психотерапевтических и лечебных целей.

Метод куклотерапии используется с целью укрепления психического здоровья клиента, улучшения социальной адаптации, развития самосознания, разрешения межличностных конфликтов в условиях коллективной творческой деятельности.

Механизмом куклотерапии является процесс идентификации клиента с куклой, любимым героем (сказки, мультфильма и т.д.), он базируется на трех основных понятиях: «игра» – «кукла» – «кукольный театр». Взаимодействуя с куклой, любимой игрушкой клиент может сказать или сделать то, что самому неловко сделать, и выразить чувства, которые могут вызвать неодобрение окружающих.

Данный метод работы основывается на том, что клиент, входя в образ героя (куклы), освобождается от своих проблем и чувствует себя защищенным. Кукла выступает промежуточным объектом взаимодействия ребенка (клиента) и взрослого (психолога).

Функции куклотерапии (по Татаринцевой А.Ю.):

- коммуникативная (установление эмоционального контакта, объединение в коллектив);
- релаксационная (снятие эмоционального напряжения);
- воспитательная (психокоррекция, проявление личности в игровых моделях жизненных ситуаций);

– развивающая (развитие психических процессов (памяти, внимания, восприятия и т. д.), моторики);

– обучающая (обогащение информацией об окружающем мире).

Существуют различные классификации кукол:

1. По способу изготовления: промышленные, куклы ручной работы.

2. По используемым материалам: текстильные, деревянные, бумажные, глиняные (керамика, фарфор), резиновые, пластмассовые.

3. По своему внешнему виду, который определяет направление общения ребенка с игрушкой (по В.С. Мухиной):

– «прекрасные куклы», имеющие большие глаза, обрамленные ресницами, короткий носик, маленький яркий рот, обязательно густые и блестящие - белые, золотистые, рыжие, черные – волосы;

– характерные куклы (кукла-мальчик и кукла-девочка) с ярко выраженными определенными качествами: наивность, глупость, озорство и т.п.;

– куклы эмоциональной рефлексии изображают мальчика или девочку в разных эмоциональных состояниях (покой, улыбка, печаль, злость, страх, удивление). Ребенок строит с каждой из них свои отношения, соответствующие его настроению;

– этнографические куклы, внешний вид которых отражает национальные черты того или иного народа.

Как отмечает Л.Г. Гребенщикова, лучшей на сегодняшний день классификацией является система, разработанная Ю.М. Лотманом, в основе его классификации лежит принцип «мобильности» кукол. К первой группе автор относит кукол для игры: детские игрушки, театральные куклы, обрядовые, куклы для шествий, телекуклы. Ко второй группе относятся куклы для упражнения и украшения: интерьерные, коллекционные, сувенирные, пугала, восковые куклы и манекены.

Существует и иная классификация, в основу которой положены двигательные системы, способы приведения куклы в движение (по Королеву М.М.): пальчиковые, мимирующие куклы, марионетки, перчаточные куклы, теневые, ростовые и др.

Пальчиковые куклы являются разновидностью перчаточной куклы, они выполняются по размеру пальца из бумаги, кожи, фетра. Перчаточные куклы используются с целью: развитие самоконтроля, коммуникативных навыков, эмоциональной сферы, выражения чувств и развитие речи.

В мимирующие куклы входят все пальцы кукловода, в отличие от перчаточных. Для изготовления таких кукол предлагается делать голову из папье-маше. Данный вид кукол используется с теми же целями, что и пальчиковые.

Изготовление *куклы-марионетки* является очень терапевтичным. Интересные формы работы с использованием марионеток предлагают Г. Тимошенко и Т. Колошина. Среди целей и задач применения в работе

данного вида кукол можно выделить: развитие креативности, развитие моторики, снятие эмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков, укрепление внутрисемейных отношений (при совместной деятельности родителей и детей), активизация личностных ресурсов, повышение самооценки способности преодолевать трудности.

Куклы *теневого* театра - плоские, вырезаются из картона или кожи. Кукловод находится позади натянутого полотна, над которым находится лампа. Палочками, пришитыми к телу куклы, кукольник плотно прижимает куклу к полотну, поэтому зрители видят тень куклы. Теневые куклы эффективны для решения следующих задач: профилактика и коррекция страхов, развитие семейных отношений (при работе с детско-родительскими отношениями).

Ростовые куклы конструируются таким образом, что руки ребенка становятся ее руками, а ноги ребенка становятся ногами куклы. Благодаря такому виду куклы ребенок приобретает полную психологическую защиту и действует от имени куклы. Ростовые куклы используются с целью развития самосознания, коммуникативных навыков, особенно у аутичных детей, приобретения важных социальных навыков, опыта социального взаимодействия.

Библиографический список по куклотерапии

1. Гребенщикова, Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол / Л.Г. Гребенщикова. – СПб.: Речь, 2007.
2. Зеньковский, В.В. Психология детства / В.В. Зеньковский. – Екатеринбург, 1995.
3. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003.
4. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2000.

Контрольные вопросы

1. История развития куклотерапии.
2. Дайте понятие, назовите цели и задачи метода.
3. Что вы знаете об коррекционном и терапевтическом воздействии куклотерапии?
4. Какие существуют виды кукол? Расскажите об их назначении и особенностях использования.

ФОЛЬКЛОРНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

В настоящее время в арт-терапии становится популярным интегративный подход, согласно которому для саморазвития и самопознания личности, а также для достижения конкретных психотерапевтических целей используют многообразие методов: изобразительное искусство, театр, танец и музыку.

Фольклорная арт-терапия – это метод арт-терапии, использующий фольклор в диагностических и лечебных целях. Среди элементов фольклора можно выделить: музыку, вокал, танец, драму, тексты песен, костюмы и др. Фольклор позволяет гармонизировать отношения личности с окружающим миром. Как отмечает Л.Д. Назарова, в процессе освоения голоса каждый человек способен лечить себя.

Русский фольклор – это собирательное название произведений русского устного народного творчества, именуемого фольклором. Русский фольклор передавался из поколения в поколение в виде песен или сказаний, авторство которых не сохранилось.

В основе фольклора лежат поэтические взгляды славян на природу, ее явления, связанные с ними обряды, сопровождающиеся пением, танцем, театрализованными представлениями. Фольклор, в свою очередь, служил и продолжает служить жизненным источником познания и вдохновения.

Хороводы, пожалуй, один из древнейших видов народного танцевального искусства. Выполнение их связывалось с обрядовыми действиями, традиционной встречей весны, проводимой летом, встречей Нового года. Бытовые танцы были неотъемлемой частью повседневной жизни народа, они выполнялись на массовых вечерах, гуляньях. В сюжетных танцах отражаются конкретные явления окружающей жизни и природы, название танца определялось его содержанием. Все движения народного танца можно считать диагностичными. Движения в народных танцах требуют определенной степени раскрепощенности.

Как отмечают некоторые исследователи, на основе применения фольклора – музыки, вокала, танца, драмы, а также текстов песен, цветов и рисунков костюмов мы можем увидеть элементы психокоррекционной работы, а также работы по самопознанию и развитию личностных качеств в разных возрастных группах.

Фольклорная арт-терапия рассматривает человека как источник неограниченных способностей и возможностей в решении жизненных конфликтов, она позволяет сформировать человека этически воспитанного.

Среди наиболее общих признаков, позволяющих применять фольклорную арт-терапию в психокоррекционных целях, можно выделить то, что:

– изобразительная работа человека с изобразительными материалами проходит в определенных условиях (в арт-терапевтическом кабинете, художественной студии, или другом предназначенном для этого помещении), которые помогут создать ощущение безопасности и способствовать свободному творческому самовыражению внутреннего мира личности;

– изобразительная работа протекает в присутствии специалиста, обладающего знанием природы и возможностей художественного

творчества, способного к оценке содержания изобразительной продукции и поведения человека.

Кроме того, специалист является посредником в диалоге клиента с разнообразными видами творчества; фольклорная арт-терапия предполагает использование определенных приемов, которые помогают человеку осознать отражение в его психокоррекционной работе содержания своего внутреннего мира.

Среди *приемов*, используемых в рамках фольклорной арт-терапии, можно выделить: фольклорные спектакли (постановка), распевки, игра на сцене, пословицы, поговорки, хороводные песни, ремесла (глиняные игрушки, роспись, вышивка, работа с бисером), сказки, составление рассказов, работа с аудиоматериалами.

Вышеперечисленные приемы работы, используемые в фольклорной арт-терапии, позволяют способствовать гармонизации личностной сферы, улучшают как физическое, так и психическое самочувствие клиента.

Библиографический список по фольклорной арт-терапии

1. Андреев, А. Очерки русской этнопсихологии / А. Андреев. – СПб., 2000.
2. Назарова, Л.Д. Фольклорная арт-терапия / Л.Д. Назарова. – СПб.: Речь, 2002.
3. Назарова, Л.Д. Введение в песенный фольклор / Л.Д. Назарова. – Орел: Ключик, 2000.
4. Полное собрание русских былин, собранных Киршею Даниловым. Древние российские стихотворения. – Т.1 / под ред. А.А. Горелова. – СПб., 2000.

Таким образом, завершая теоретический обзор форм и методов арт-терапевтической работы, отметим, что в практической работе с клиентом используется целый арсенал разнообразных методов арт-терапии. Изотерапия – это лечение посредством художественной деятельности (рисунок, лепка); библиотерапия – лечебное воздействие чтением (книгой); сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для развития личности, коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений (сказки, былины, саги, мифы, легенды); игровая терапия – метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих различными эмоциональными нарушениями, использующий в качестве психокоррекционного инструмента воздействия игру; музыкотерапия – лечебное воздействие через восприятие музыки; имаготерапия – лечебное воздействие через театрализацию (образ); хромотерапия – лечение цветом и светом; танцевальная терапия – метод, использующий в качестве психокоррекционного инструмента воздействия движение (танец); куклотерапия – метод, использующий в психокоррекционных и психотерапевтических целях куклу как инструмент воздействия.

Различные виды (методы) арт-терапии предоставляют широкие возможности для самопознания и самовыражения, позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития. Методы арт-терапии помогают устанавливать отношения между людьми, посредством искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других. Арт-терапия как полифункциональный метод, индивидуальной и групповой работы, способствует изменению и развитию индивидуально-психологических характеристик и особенностей межличностных отношений; развивает фантазию и творческое воображение, формирует способность действовать творчески в своей деятельности.

ГЛАВА 2 ПРОГРАММЫ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

2.1 АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ВЗРОСЛЫМИ



ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ВОООБРАЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета.

Для обеспечения занятий в достаточном количестве необходимы: бумага, краски, простые и цветные карандаши, ручки, цветные лоскутки, пластилин или глина, музыкальный проигрыватель.

Занятия необходимо проводить не реже 1 раза в неделю при условии постоянства времени и места. Оптимальный режим проведения занятий – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 50–60 минут. Длительность программы – 10 занятий.

Методы отслеживания эффективности программы.

С целью выявления динамики развития творческого воображения необходимо проведение первичной и повторной психодиагностики посредством следующих методик:

- Методика «Неполные фигуры» (Е. Торренс);

- Методика «Нарисуй что-нибудь» (Т.Д. Марцинковская);
- Методика «Где чье место?» (Е. Кравцова);
- Исследование индивидуальных особенностей воображения (Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов).

Описание занятий.

ЗАНЯТИЕ 1. ГЕОМЕТРИЧЕСКАЯ ФИГУРА – КРУГ

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поиграем, порисуем, а самое главное придумаем рассказ, как самые настоящие писатели и сказочники. Но для начала нужно выбрать и придумать героя нашего рассказа. А помогут нам в этом обычные геометрические фигуры.

– Что это за фигуры?

– Круги.

– Правильно, круги.

А давайте мы с вами поиграем в одну игру, а называется она «Преврати фигуру».

Игра «Преврати фигуру»

Материалы: большой лист бумаги с нарисованными на нем геометрическими фигурами, фломастеры.

Ход игры: ведущий предлагает детям назвать как можно больше вариантов сходства с вещами, предметами или животными. Нужно обращать внимание на то, чтобы каждый ребенок имел возможность ответить. Наиболее интересные и необычные варианты психолог или ребенок дорисовывает («превращает») геометрические фигуры, изображенные на листе.

Когда дети выскажут все свои версии, для развития воображения и кругозора детей психолог загадывает загадки на тему и показывает, как геометрическую фигуру можно «превратить» в загаданный объект.

Подумай, маленький дружок,
Двенадцать цифр сошлись в
кружок.

В серёдке движутся усы ...
Да это, это же ...

(Ответ: часы)

Сегодня всё ликует!

В руках у детворы.

От радости танцуют

Воздушные ... (Ответ: шары)

В лесу ты его не найдёшь.

На мишку очень он похож.

У него большие уши,

С крокодилом Геной

дружит,

Улыбается мордашка,

Это кукла ...

(Ответ: чебурашка)

В добротной избушке

Старушка живёт.

Порой на прогулку

Тихонько идёт.

То в зарослях бродит,

То выйдет к воде,

Хотя не выходит

Из дома нигде.

(Ответ: черепаха)

Есть один такой цветок,
не вплетишь его в венок.
На него подуй слегка:
Был цветок – и нет цветка..
(Ответ: одуванчик)

Упражнение «Придумываем сказку»

Ведущий: правильно, ребята, это одуванчик! Вот именно про него мы и будем с вами придумывать сказку! Сказку мы нашу начнем так...

Далеко–далеко за горами, за лесами есть прекрасная поляна...

А на этой поляне растет видимо-невидимо (Про что у нас с вами рассказ?) одуванчиков.

Это место просто создано для одуванчиков. С самого утра и до вечера греет своими лучами поляну (что?) солнышко. Каждую неделю приплывает веселая тучка и (что делает?) поливает полянку (чем?) водой, дождиком. Лес вокруг полянки закрывает одуванчики от хулигана-ветерка. Вот так счастливо растут на той полянке цветы. (Они какие?) Высокие, красивые.

Все одуванчики были высокие и красивые, а их листочки были тоненькими и прекрасными, но среди них был один несчастный одуванчик. (Какой он?) Низкий и не очень красивый.

Красивые одуванчики подсмеивались над его ростом. Дразнили за его толстые листочки и не хотели с ним дружить.

Сильно расстраивался наш одуванчик. А иногда даже (что делал?) плакал! Стыдливо прикрывая слезы (чем?) листочками.

В один из прекрасных дней жизнь полянки текла как обычно. Одуванчики весело болтали о том – о сем друг с другом.

Солнышко все так же (что делало?) грело полянку своими лучами.

Обсудив последние новости, красивые одуванчики загрустили. А один из них предложил подразнить маленький одуванчик. Так и сделали.

Обиделся маленький одуванчик, заплакал. И как обычно (что сделал?) укрылся своими толстыми листочками с головой.

Так громко смеялись остальные одуванчики, что даже не заметили, как пришло на их полянку стадо. (Кого?) Коров, коз. Они были очень голодными и съели все одуванчики.

А нашего маленького одуванчика не стали кушать, попробовала было одна корова, (коза) его, да оказались у него слишком твердые и толстые листочки, не понравилось ей.

Вот так совсем один остался наш одуванчик на полянке, благодаря своим некрасивым и толстым листочкам. Вскоре он все же подрос, стал красивым, и хулиган–ветерок помог (что сделать?) сдуть с него семена, они разлетелись по всей полянке. На следующее лето (что произошло?)

вновь выросли новые одуванчики. Но они уже никогда не смеялись над маленькими одуванчиками.

Упражнение «Нарисуй сказку»

Ведущий предлагает нарисовать что-либо из сказки (один из ключевых эпизодов, главного героя и др.).

Игра «Изобрази героев сказки»

Ведущий: я вижу, ребята, что вы немного устали сидеть, давайте немного подвигаемся.

1. Покажите, какие были одуванчики на поляне высокие (дети тянуться вверх).
2. Покажите, каким был наш главный герой (дети приседают).
3. А какая голова у одуванчика? Круглая (показывают голову одуванчика) изображая руками круг.
4. Как накрыл одуванчик голову листочками, когда пришли животные (накрывают свою голову руками).
5. Как хулиган-ветерок помог нашему одуванчику сдуть с него семена (изображают ветер).

Вопросы для обсуждения:

- Ребята, скажите, понравилось ли вам наше первое занятие?
- Что больше всего вас заинтересовало в нашем занятии?
- Как вы думаете, чему учит наша сказка?

Ведущий: вот наше занятие и подошло к концу, ребята.

Вы сегодня очень постарались, молодцы!

Я очень довольна вами! Большое спасибо!

ЗАНЯТИЕ 2. ГЕОМЕТРИЧЕСКАЯ ФИГУРА – ТРЕУГОЛЬНИК

Ведущий: здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами, снова поиграем, рисуем, а самое главное, придумаем сказку. Но для начала нужно выбрать и придумать героя нашего рассказа. А помогут нам в этом геометрические фигуры. Какие?

– Треугольники.

– Правильно, треугольники. А давайте мы с вами поиграем в игру «Преврати фигуру».

Игра «Преврати фигуру»

Материалы: большой лист бумаги с нарисованными на нем геометрическими фигурами, фломастеры.

Ход игры: ведущий предлагает детям назвать как можно больше вариантов сходства с вещами, предметами или животными. Нужно обращать внимание на то, чтобы каждый ребенок имел возможность ответить. Наиболее интересные и необычные варианты психолог или ребенок дорисовывает, («превращает») геометрические фигуры, изображенные на листе. Когда дети выскажут все свои версии, для развития воображения и кругозора детей психолог загадывает загадки на

тему и показывает, как геометрическую фигуру можно «превратить» в загаданный объект.

Возле леса на опушке,
Украшая темный бор,
Вырос пестрый,
Как Петрушка,
Ядовитый ...
(Ответ: мухомор).

Деревянного мальчишку,
Шалуна и хвастунишку,
Знают все без исключений.
Он любитель приключений.
Артемон, Пьеро, Мальвина
Неразлучны с ...
(Ответ: буратино).

Ой, звенит она, звенит,
Всех игрою веселит!
А всего-то три струны!
Что такое? Отгадай-ка!
Это наша: ...
(Ответ: балалайка).

Блещет в речке чистой
Спинкой серебристой.
В воде она живет.
Куда хочет
Туда и плывет!
(Ответ: рыба).

Ни пера, ни крыла, а быстрее орла,
Только выпустит огненный хвост –
Понесется до звезд.
(Ответ: ракета).

Упражнение «Придумываем сказку»

Ведущий: сейчас мы будем с вами придумывать сказку, и обязательно придумаем с вами и про космическую ракету что-нибудь.

В одном волшебном лесу жили-были зверята. Они были лучшими друзьями, всегда и везде были вместе. А было их всего три.

– Кем они были?

– Каким зверем был первый? (ответ детей группы – зайчик).

– Каким был зверем второй друг? (ответ детей группы – медвежонок).

– Кто был третьим другом? (ответ детей группы – лисенок).

Как я уже сказала, Зайчик, Медвежонок и Лисенок всегда были вместе. Они прыгали, играли (в какие игры играли друзья?) и ходили на речку купаться, но больше всего они любили лакомиться малиной.

Как-то раз зверята пошли на речку купаться. Придя на речку, они увидели, что через всю речку, словно мостик, лежит огромное дерево.

Зверята обрадовались, потому что теперь можно было перебраться на другой берег реки, где растет так много малины!

– Пойдемте скорее по дереву на другой берег кушать малину! – сказал Зайчик.

– Ага! Скорее, скорее! Там так много малины! – прокричал Лисенок.

– Вот, объединимся-то! – обрадовался Медвежонок.

Кушая малину, зверята, увидели, что что-то блестит сквозь кусты! И они решили посмотреть, что же это такое. Оказалось, что это огромная космическая ракета!

Естественно, друзья не удержались и залезли в нее. И вдруг Лисенок нажал, совсем случайно, на какую-то кнопочку. (Что случилось?) Ракета громко загудела, двери закрылись и она взмыла ввысь. Прямо в космос!

– Ребята, как вы думаете, что зверята увидели в космосе?

– ответ группы – Звезды, Планеты, Млечный путь.

Зверята, конечно, поначалу очень испугались. Но потом, разглядывая (ответ группы) Звезды, Планеты и Млечный путь, они так увлеклись, что и позабыли про страх.

Подлетая к одной из планет, ракета начала приземляться.

– Ребята, на какой планете вы думаете, она приземлилась?

– Что же на этой планете увидели друзья?

Еще они увидели инопланетян! Они были необычные и не похожи ни на одно животное на Земле! Но сразу было понятно, что они были добрые!

– Как вы думаете, какие были инопланетяне?

Вдруг Медвежонок вспомнил, что у него в кармане есть малина и решил угостить инопланетян ягодами!

Очень им понравились ягоды. И зверята подружились с инопланетянами. Инопланетяне показали им свою планету. Зверьятам тоже понравилась их планета и угощения. Но им все же захотелось домой.

Инопланетяне проводили Зайчика, Медвежонка и Лисенка до ракеты. Зверята поблагодарили за теплый прием инопланетян и пригласили их к себе в гости. Залезли в ракету и полетели домой!

Упражнение «Нарисуй сказку»

Ведущий предлагает детям нарисовать что-то из сказки (один из ключевых эпизодов, главных героев и др.). После того как рисунки будут готовы, необходимо провести обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

– Что изображено на рисунке?

– Какие эмоции ты испытывал, когда рисовал?

– Как ты думаешь, как чувствуют себя герои твоего рисунка?

А сейчас давайте немного подвигаемся.

Игра «Изобрази героев сказки»

Материалы: макет космической ракеты. (Можно с группой играть на прогулке, если на игровой площадке есть ракета).

Ход игры: ведущий предлагает разыграть сценку, где зверята прилетают на другую планету и встречаются с инопланетянами.

Зверята (3 ребенка) ступают на планету и видят группу инопланетян (остальные дети группы). Но как наладить контакт? Ведь никто не знает язык друг друга. (Версии детей обсуждаются.) На помощь подходят жесты.

Ребята разыгрывают:

- как познакомились инопланетяне и зверята;
- как зверята угощали инопланетян малиной;
- как зверята пригласили Инопланетян к себе в гости;
- как прощались зверята и инопланетяне.

Вопросы для обсуждения:

- Заинтересовало ли вас, ребята, сегодняшнее занятие?
- Расскажите свои впечатления о занятии?
- Как вы думаете, чему вы научились на сегодняшнем занятии?

Ведущий: вот наше занятие и подошло к концу ребята. Вы сегодня очень постарались, молодцы! Большое всем спасибо!

ЗАНЯТИЕ 3. ВЕСЕЛЫЕ ОБЛАКА

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами пофантазируем!

Игра «Веселые облака»

Материалы: набор из 11 карточек размером 20x15 см из плотной бумаги с аппликациями облаков разной формы.

Ход игры: ведущий рассказывает детям о том, как интересно летом наблюдать за плывущими по небу облаками. Облака могут быть похожими на разных животных, предметы, человеческие лица и т.д. Затем он поочередно показывает аппликации с облаками и просит детей назвать как можно больше вариантов их сходства с вещами, животными. Нужно обращать внимание на то, чтобы каждый ребенок имел возможность ответить первым.

Упражнение «Рисуем свое веселое облако»

Ведущий предлагает детям самим нарисовать свое веселое облако, которое будет на что-то похоже, а потом все дети показывают свои работы и обсуждают. Возможно, придумывают невероятные приключения и путешествия облаков-персонажей.

Игра «Ручеек»

Материалы: две веревки длиной по 3–4 метра, мел, скамеечка.

Ход игры: ведущий с помощью двух длинных веревок изображает на полу игровой комнаты ручеек, который становится то шире, то уже. На одной из сторон ручейка воспитатель ставит «мостик» – скамейку. На другой широкой стороне психолог мелом рисует на дне «камешки», по которым можно перейти ручеек. Вместе с детьми подходит к «воде», «пробует» рукой воду («Холодная!»), достает со дна горсть песка и т.д.

Затем он предлагает детям по очереди «перепрыгнуть» через ручеек в узком месте, стараясь «не замочить» ноги. Потом предлагает перейти его по камешкам, стараясь не вставать в воду. Третье задание – перейти ручей по мостику, остановиться в середине и «посмотреть на рыбок», которые плавают в чистой воде на глубине. Игру можно разнообразить, «срывая кувшинки» с поверхности ручейка; обнаружив на дне ручейка «колечко»; сесть на берегу «ловить рыбу», «пуская кораблик», «набирая в ладошки воду и разбрызгивая ее» и т.д.

Можно попросить ребенка изобразить одно из этих действий или другое (теперь на ушко, чтобы другие дети не слышали), а все остальные должны догадаться, что изображал ведущий.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли интересным занятие сегодня?
- Возникали ли у вас затруднения, сложности в ходе нашего занятия?
- Каким образом вы справились с ними?

Ведущий: вот наше занятие и подошло к концу, ребята. Вы настоящие фантазеры! Большое спасибо!

ЗАНЯТИЕ 4. ГЕОМЕТРИЧЕСКАЯ ФИГУРА – КВАДРАТ

Ведущий: здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами снова поиграем, порисуем и придумаем сказку. Но для начала нужно выбрать и придумать героя нашего рассказа. А помогут нам в этом «наши помощники» геометрические фигуры. Что это за фигуры? Квадраты. Правильно. Квадраты. Играем в игру «Преврати фигуру».

Игра «Преврати фигуру»

Материалы: большой лист бумаги с нарисованными на нем геометрическими фигурами. Фломастеры.

Ход игры: ведущий предлагает детям назвать как можно больше вариантов сходства с вещами, предметами или животными. Нужно обращать внимание на то, чтобы каждый ребенок имел возможность ответить. Наиболее интересные и необычные варианты психолог или ребенок дорисовывает («превращает») геометрические фигуры, изображенные на листе.

Когда дети выскажут все свои версии, для развития воображения и кругозора детей психолог загадывает загадки на тему, и показывает, как геометрическую фигуру можно «превратить» в загаданный объект.

Тихо, тихо снег идет,
Белый снег, мохнатый.
Мы расчистим снег и лед
Во дворе...

(Ответ: лопата).

Висит на стенке рамочка,

В той рамочке лицо,
Лицо нам улыбается,
Хотя и нарисовано оно.
(Ответ: портрет).

Страну чудес откроем мы
И встретимся с героями

В строчках, на листочках,
Где станции на точках.
(Ответ: книга).

Железные избушки

Прицеплены друг к дружке.
Одна из них с трубой
Везет всех за собой.
(Ответ: паровоз).

Упражнение «Придумываем сказку»

Ведущий: в одной волшебной стране жил маленький (кто герой нашей сказки?) паровозик. Каждый день утром он возил бочки с молоком (откуда?) с фермы в детский сад и в магазин. А вечером забирал пустые бочки обратно. Иногда ему поручали возить разные небольшие грузы, и это его огорчало. Паровозик считал, что он перевозит совсем мелкие грузы, и что они не такие важне, как у всех паровозов. А ему так хотелось быть более полезным. Он мечтал быть таким же, как его Дедушка-паровоз, который был (каким поездом?) грузовым поездом. Он то уж простые грузы не возил, а возил строительные материалы: (какие материалы может перевозить грузовой поезд?) огромные бревна, тяжелые плиты и еще много чего важного!

Как-то раз паровозик поделился с Дедушкой своими переживаниями. Но мудрый Дедушка-паровоз подбодрил внука. Он рассказал, что, когда он был маленьким, то он тоже возил молоко в детский сад и магазин, но потом, когда вырос, стал грузовым поездом.

— Дедушка, но мне уже хочется быть как ты, и перевозить важные грузы.

— А ты и сейчас перевозишь очень важный груз!

— Молоко—это разве важно?!

— Конечно, это очень важный груз! Вот если ты не привезешь вовремя молоко в детский сад, повара не приготовят ребятам (что?) кашу, и они останутся голодными.

— Ой, а я об этом и не подумал! Дедушка, а ведь ты прав! Это очень важно! Ну а когда я подрасту, я стану таким, как ты?! Грузовым?!

— Конечно будешь, внучек! Я очень рад, что ты понял, что важность груза не в его весе.

— Да, да! Дедушка, я все понял! Я поехал скорее на ферму, за своим важным грузом!

Упражнение «Нарисуй сказку»

Ведущий предлагает нарисовать что-либо из сказки (один из ключевых эпизодов, главных героев и др.). После того как рисунки будут закончены, детям предлагается рассказать о своей работе.

Игра «Изобрази героев сказки»

Ход игры: вагоны в депо: все дети сидят на стульчиках. Один из детей становится локомотивом, он идет по залу к сидящим (поднимает колени, руки, согнутые в локтях, делают круговые движения, подражая вращению

колес). Локомотив подъезжает к первому вагону, гудком дает ему сигнал и цепляет к себе. Тот кладет ему руки на плечи, и они продолжают движение. Таким необычным образом собирается состав.

Локомотив причудливым путем ведет состав по залу под музыку. Неожиданно в музыке звучат три предупредительных сигнала, и за это время все должны разбежаться по своим местам.

Вопросы для обсуждения:

- Что интересного вы нашли для себя на сегодняшнем занятии?
- Что больше всего запомнилось из занятия и почему?
- Как вы думаете, чему учит наша сказка?

Ведущий. Вот наше занятие и подошло к концу ребята. Большое всем спасибо!

ЗАНЯТИЕ 5. ВОЛШЕБНЫЙ КРУГ

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поиграем, порисуем, а самое главное придумаем рассказ, как самые настоящие писатели и сказочники. Но для начала нужно выбрать и придумать героя нашего рассказа. А помогут нам в этом обычные геометрические фигуры. Что это за фигуры? Круги. Правильно, круги. А давайте мы с вами поиграем в одну игру, а называется она «Преврати фигуру».

Игра «Преврати фигуру»

Материалы: большой лист бумаги с нарисованными на нем геометрическими фигурами. Фломастеры.

Ход игры: ведущий предлагает детям назвать как можно больше вариантов сходства с вещами, предметами или животными. Обращаем внимание на то, чтобы каждый ребенок имел возможность ответить. Наиболее интересные и необычные варианты психолог или ребенок дорисовывает геометрические фигуры, изображенные на листе.

Когда дети выскажут все свои версии, для развития воображения и кругозора детей психолог загадывает загадки на тему и показывает, как геометрическую фигуру можно «превратить» в загаданный объект.

Кричит он громче всех с утра:
– Вставать пора! Вставать пора!
Всю жизнь несет он службу
И с солнцем водит дружбу.

(Ответ: петух)

В зоопарке,
Верь, не верь,
Проживает
Чудо-зверь.

У него рука – во лбу –
Так похожа на трубу!

(Ответ: слон)

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,
Больше греться не хочу.
Крышка громко зазвенела:
«Пейте чай, вода вскипела!»

(Ответ: чайник)

Надевает эта крошка

Платье красное в горошек,
И летать умеет ловко,
 Это.....
(Ответ: божья коровка).

Проживает во дворе,
В личном доме—конуре,
И на всех, кого не знает,
То рычит она, то лает.
(Ответ: собака)

Ведущий: сегодня мы с вами попробуем сочинить сказку по собаку.

Упражнение «Придумываем сказку»

Ведущий: жила-была девочка... Давайте опишем девочку, какая она была?

— Какое у нее имя?

— Полина.

— Какого она была роста?

— Полина была маленького роста.

— Какие у нее были волосы (цвет, длина)?

— У Полины рыжие волосы, очень длинные, она косы всегда заплетала.

У Полины была собака.

— Какая у собаки была кличка?

— Стрелка.

Стрелка хоть и была дворняжкой, но была очень красивой.

— Какая у Стрелки была шерстка? — черная и кудрявая.

— Какие у Стрелки были ушки и хвостик? — ушки торчком, хвостик крючком.

Так Полина и Стрелка жили дружно и весело.

Ребята, а во что можно поиграть с собакой? Можно палочку бросать или мяч, а собака приносить будет. И еще в догонялки.

Днем Полина и Стрелка играли. Полина бросала палочку или мяч, а Стрелка с радостью приносила. Иногда они играли в догонялки или прятки. А ночью Стрелка охраняла дом. Однажды Полина решила сходить в лес.

— Ребята, как вы думаете, за чем Полина пошла в лес?

— За ягодами?

— За какими ягодами?

— За земляникой.

Полина взяла корзинку и пошла в лес за земляникой, а Стрелку оставила охранять дом.

— Стрелка, оставайся дома, а я к вечеру вернусь.

В лесу Полина увидела много-много земляники. Начала собирать, да так увлеклась, что не заметила, как заблудилась. Испугалась Полина, заплакала.

Тем временем наступил вечер, Стрелка забеспокоилась, что хозяйки все еще нет. Догадалась она, что Полина в беду попала. И пошла Стрелка свою хозяйку выручать.

– Ребята, а как же Стрелка может найти Полину?

– Стрелка носиком унюхает следы Полины.

Стрелка нашла Полину по следам, и они благополучно вернулись домой с полной корзиной земляники.

Упражнение «Нарисуй сказку...»

Ведущий предлагает детям нарисовать что-то из сказки (главных героев, свои эмоции и чувства по отношению к сказке др.). После завершения каждый ребенок рассказывает о своей работе. Данное упражнение позволяет разрядить накопившиеся эмоции по отношению к сказке.

Игра «Изобрази героев сказки»

Ход игры: все дети играют в прятки. Водящий ребенок – собачка, а спрятавшиеся дети – потерявшиеся в лесу детки.

Вопросы для обсуждения:

- Ребята, скажите, понравилось ли вам наше занятие?
- Что больше всего в нашем занятии вам показалось интересным?
- Как вы думаете, чему учит наша сказка?

Ведущий. Вот наше занятие и подошло к концу ребята. Спасибо вам за активную работу!

ЗАНЯТИЕ 6. ФАНТАСТИЧЕСКИЙ ОБРАЗ

Ведущий: здравствуйте, дети! Сегодня мы вновь пофантазируем.

Игра «Фантастический образ»

Материал: изображения различных животных, насекомых (два комплекта). Второй комплект изображений заранее разрезать на элементы (туловища, ноги и лапы, головы, хвосты, крылья) и разложить по разным конвертам.

Ход игры: ведущий показывает первый комплект детям в начале игры. После этого дети по очереди достают элементы изображений, и психолог предлагает построить из них необычное существо. Приклеивают при помощи клея на чистый лист бумаги. Потом дети показывают свои фантастические образы и обсуждают. Возможно, придумывают названия для этих существ.

Игра «Придумка»

Данная игра предназначена для развития пространственного воображения, внимания, памяти и умения мыслить нестандартно.

Ход занятия: психолог предлагает нарисовать, как ребенок представляет себе животное с другой планеты. Все рисунки обсуждаются.

Вопросы для обсуждения:

- Расскажите о своих впечатлениях от нашего занятия?

- Что у вас получилось, а что не очень?
- Каким образом вы справились с затруднениями?

Ведущий: вот наше занятие и подошло к концу ребята. Вы сегодня очень постарались, молодцы! Большое спасибо!

ЗАНЯТИЕ 7. КУДА МЫШКА СПРЯТАЛА СЫР

Ведущий: здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами, как и вчера, поиграем, порисуем, а самое главное придумаем сказку, как самые настоящие писатели и сказочники. Но для начала нужно выбрать и придумать героя нашего рассказа. А помогут нам в этом геометрические фигуры. Какие? Треугольники. Правильно. Треугольники.

А сейчас мы с вами поиграем в уже знакомую вам игру «Преврати фигуру...» .

Игра «Преврати фигуру»

Материалы: большой лист бумаги с нарисованными на нем геометрическими фигурами, фломастеры.

Ход игры: ведущий предлагает детям назвать как можно больше вариантов сходства с вещами, предметами или животными. Необходимо обращать внимание на то, чтобы каждый ребенок имел возможность ответить. Наиболее интересные и необычные варианты психолог или ребенок дорисовывает («превращает») геометрические фигуры, изображенные на листе.

Когда дети выскажут все свои версии, для развития воображения и кругозора детей психолог загадывает загадки на тему и показывает, как геометрическую фигуру можно «превратить» в загаданный объект.

Доску грызла и кусала,
На пол крошек набросала,
Но не съела ни куска, –
Знать, невкусная доска.
(Ответ: пила)

Шевелились у цветка
Все четыре лепестка.
Я сорвать его хотел –
Он вспорхнул и улетел.
(Ответ: бабочка)
Маленький рост, длинный
хвост,

Серая шубка, острые зубки.
(Ответ: мышка)

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
(Ответ: морковь)

Желтый, как солнышко,
Дырявый, как сито,
Его Лиса у Вороны утащила.
(Ответ: сыр)

Упражнение «Придумываем сказку»

Ведущий. Жили-были дед да баба. И была у них корова. Ребята, давайте придумаем, как звали бабушку?

- Бабушку звали – Маша.
- А как звали деда?
- Деда звали Иван.

– Ребята давайте придумаем, как звали корову?

– Буренка.

– Давайте опишем, как выглядела Буренка?

– Буренка была рыжая с белыми пятнами на боку и на лбу еще!

Корову звали Буренка, она была очень красива, рыжая с белыми пятнами на боку, а на лбу у Буренки было белое пятнышко, словно звездочка.

Дед и баба жили они очень бедно. Ели они один хлеб, да пили молоко буренкино.

Как-то раз Дед сказал бабке.

– Маша, а может ты из молока, сыр сделаешь? Очень уж сыра хочется!

Согласилась бабка.

– Хорошо, Иван, сделаю я сыр. А ты иди во двор, да дров накопи.

Обрадовался дед Иван и пошел во двор.

А бабка взяла все молоко, какое у них было, и приготовила из него сыр. Положила она сыр на стол и пошла во двор за дедом.

Пока бабка ходила дедом, из подпола вылезла мышка, да и украла сыр.

Пришли дед Иван да баба Маша в дом, глядь, а сыра-то и нет.

Расстроились они, заплакали.

Увидела Буренка, что дед с бабой плачут. И сразу поняла, что мышка украла сыр.

Позвала Буренка из подпола мышку и говорит – мышка, ты зачем сыр украла у бабки с дедом? Как тебе не стыдно!

– А мышка отвечает – Буренка, я очень голодная!

– Пожалела Буренка мышку и говорит: – Неси сыр обратно в дом, а я тебе помогу.

Принесла мышка сыр деду с бабкой и попросила прощения за свой плохой поступок. Дед Иван и бабка Маша простили мышку и отпустили.

А Буренка, как и обещала, помогла мышке. Проводила на поле и показала, где растет сладкий и вкусный горошек.

Упражнение «Нарисуй сказку»

Ведущий предлагает детям нарисовать что-нибудь из сказки (персонажей, отдельный эпизод и др.). После завершения проводится обсуждение рисунков.

Игра «Куда мышка спрятала сыр?»

Материалы:

1. Нарисованный план игровой комнаты с предметами мебели (столы, шкаф, диван, комоды);

2. Нарисованный маленький кусочек сыра, для того чтобы мышка на плане показывала, где она спрятала кусочек сыра;

3. Нарисованный на картоне кусочек сыра (его мышка будет прятать).

Ход игры: психолог показывает детям план игровой комнаты, вместе они рассматривают и называют расположенную в ней мебель. Психолог и дети соотносят план и комнату, психолог просит детей показать в комнате те предметы, на которые он указывает на плане (и наоборот – показать на плане то, на что он указывает в комнате).

Когда дети осваиваются в работе с планом, психолог предлагает игру: он прячет кусочек в игровой комнате и отмечает маленьким кусочком сыра на плане, где он спрятан. Кто первым из детей понял на плане, где находится кусочек сыра, и находит его, тот становится мышкой. И снова прячет кусочек сыра, отмечая его местоположение на плане.

Обязательно надо дать возможность всем побыть мышкой.

Вопросы для обсуждения:

- Заинтересовало ли вас ребята сегодняшнее занятие?
- Как вы думаете, чему учит наша сказка?
- Кто из героев нашей сказки сделал плохой поступок и каким образом он исправил ситуацию?

Ведущий. Вот наше занятие и подошло к концу, ребята. Спасибо вам! Вы молодцы!

ЗАНЯТИЕ 8. ПОДАРОК

Ведущий: здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами снова поиграем, порисуем и придумаем сказку. Но для начала нужно выбрать и придумать героя нашего рассказа. А помогут нам в этом «наши помощники» геометрические фигуры. Что это за фигуры? Квадраты. Правильно. Квадраты.

Игра «Преврати фигуру»

Материалы: большой лист бумаги с нарисованными на нем геометрическими фигурами, фломастеры.

Ход игры: психолог предлагает детям назвать как можно больше вариантов сходства с вещами, предметами или животными. Нужно обращать внимание на то, чтобы каждый ребенок имел возможность ответить. Наиболее интересные и необычные варианты психолог или ребенок дорисовывает, («превращает») геометрические фигуры, изображенные на листе.

Когда дети выскажут все свои версии, для развития воображения и кругозора детей психолог загадывает загадки на тему и показывает, как геометрическую фигуру можно «превратить» в загаданный объект.

Что за чудо, что за ящик?

Сам – певец и сам –
рассказчик,

И к тому же заодно

Демонстрирует кино.

(Ответ: телевизор).

Не летает, не жужжит,

Жук по улице бежит.
И горят в глазах жука

Два слепящих огонька.
(Ответ: машина)

Что принято дарить
друзьям, родным
и близким на праздники?
(Ответ: подарки).

Упражнение «Потерянный подарок»

В лесу жил-был Лев, он был старым и очень мудрым, поэтому все звери в лесу уважали его и всегда шли к нему за советом. Лев всегда строго следил за порядком и очень огорчался, когда звери хулиганили и разбрасывали мусор в лесу. Как-то раз собрал Лев всех зверей и попросил навести порядок у своих домиков, около речки и на поляне, где каждый вечер звери собирались послушать интересный рассказ мудрого Льва. Все звери откликнулись на призыв Льва и приступили к работе. Крокодилы вытащили из речки разные коряги, слоны хоботами, словно лейками, полили цветы и молодые деревья. Обезьянки собрали опавшую листву на поляне. В общем, работа нашлась всем!

Посмотрел мудрый Лев, как слаженно и дружно звери работают, и решил их отблагодарить. Сходил он в соседний лес, купил подарочную коробку и заполнил ее разными вкусными подарками для всех, кто наводил порядок. По дороге домой Лев лег отдохнуть, ведь другой лес находился далеко. Он прилег и не заметил, как заснул. Проснувшись, Лев увидел, что солнце уже садится, вскочил и побежал на поляну, потому что он должен был рассказать какую-нибудь сказку. Так заторопился, что забыл коробку для зверей. Тем временем звери уже шли со всех сторон на поляну. Слононок и Обезьянка шли как раз по той дороге, где лежал подарок. Звери очень удивились находке. Обезьянка закричала:

– Вот здорово! Давайте откроем подарок и посмотрим, что там!

Но слоненок ответил:

– Это подарок не наш, и мы не должны его открывать.

– Да, ты прав. Подарок надо вернуть тому, кто его потерял.

– Подарки обычно дарят на день рождения, а вчера именинницей была Зебра, значит это подарок ее.

– Идем к Зебре!

Звери отправились к Зебре.

– Зебра, это не ты потеряла подарок?

– Нет, такого подарка мне не дарили!

Рассказали звери Зебре, в чем дело и она вспомнила, что вчера был день рождения еще и у крокодила! И они пошли к Крокодилу, но и он сказал, что это не его подарок!

– Что же делать с подарком, ведь кто-то наверняка его ищет?

– А давайте отнесем подарок на поляну и расскажем Льву!– сказал Крокодил.

– Он уж точно что-нибудь придумает! – подтвердил Слоненок.

Тем временем, Лев вспомнил о подарке и побежал туда, где он спал, но подарка там уже не было, и он вернулся на поляну.

Все звери собрались и ждали Льва. Обезьянка подошла ко Льву и рассказала о находке. Обрадовался Лев, что подарок найден, поблагодарил Слоненка, Обезьянку, Зебру и Крокодила за то, что они не открыли подарок, а попытались найти хозяина. Тут Лев открыл подарок и раздал угощения всем зверям, которые наводили порядок в лесу, и, как всегда, рассказал удивительную историю!

Упражнение «Нарисуй сказку»

Ведущий предлагает, вылепить из пластилина что-то из сказки (один из ключевых эпизодов, главных героев и др.)

Игра «Изобрази героев сказки»

Материалы: лист ватмана. Клей. Вырезанные из детских журналов герои сказки и все то, что может пригодиться для коллажа (Африканская тематика). Восковые мелки.

Ход игры: психолог предлагает составить коллаж на тему сказки.

Вопросы для обсуждения:

- Расскажите о своих впечатлениях от нашего занятия?
- Как поступили герои сказки, когда попытались найти хозяина подарка?
- Как бы вы поступили в такой ситуации?

Ведущий. Вот наше занятие и подошло к концу, ребята. Спасибо за активное участие! Вы молодцы!

ЗАНЯТИЕ № 9. ЧТО ПЕРЕПУТАЛ ХУДОЖНИК?

Ведущий: здравствуйте, ребята!

Игра «Что перепутал художник?»

Ход игры: психолог задает вопрос детям: «ребята, что вы необычного видите на картинках?»

Материал: картинки с необычными расположениями животных, предметов, представленные на рисунках 1 и 2.

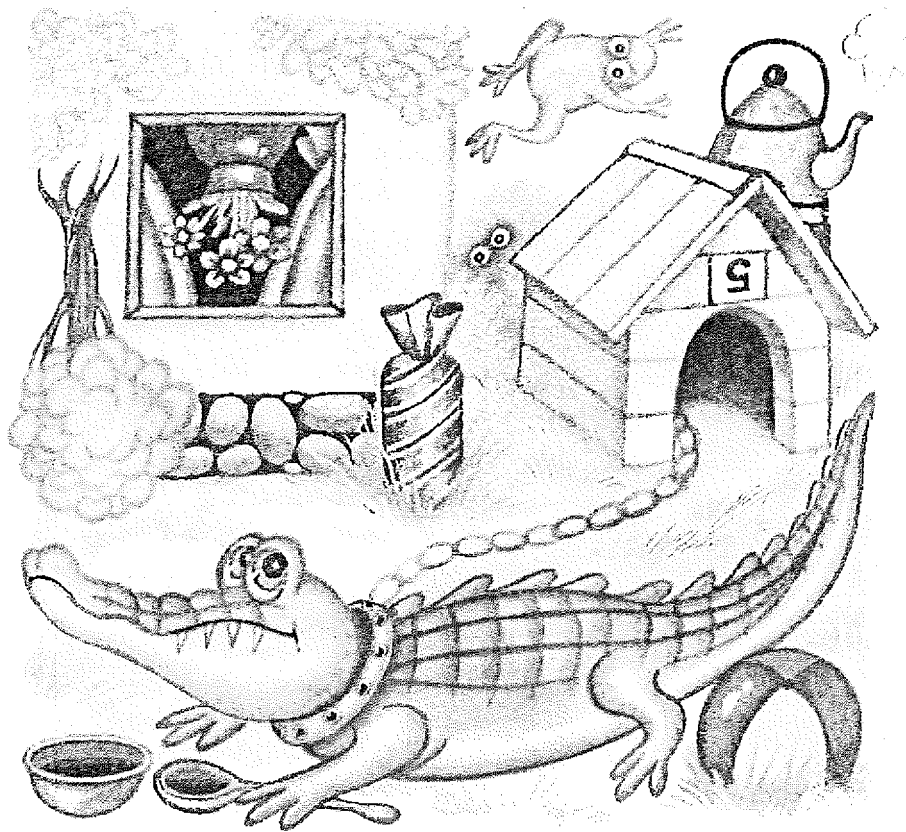


Рис. 1. Что перепутал художник?



Рис. 2. Что перепутал художник?

Игра «Необычные машины»

Ход игры: психолог задает вопрос детям: «ребята, что вы необычного видите на картинках? Как вы думаете для чего нужны эти необычные фантастические машины?»

Материалы: картинки с изображенными на них необычными машинами представлены на рис. 3, 4.



Рис. 3. Необычные машины

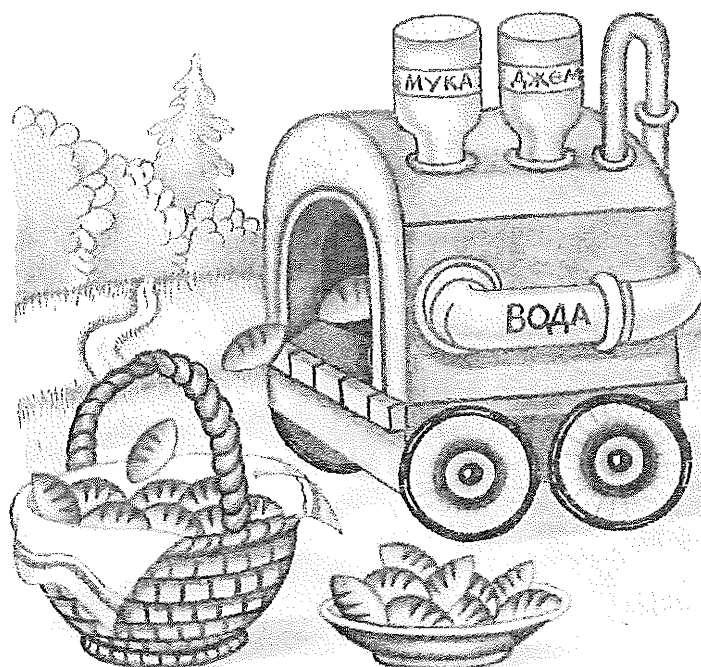


Рис. 4. Необычные машины

Упражнение «Нарисуй свою необычную машину»

Ведущий предлагает детям придумать свою необычную фантастическую машину и нарисовать ее. Все рисунки обсуждаются.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли интересным занятие сегодня?
- Что больше всего запомнилось из занятия и почему?
- Возникали ли у вас затруднения, сложности в ходе нашего занятия?
- Каким образом вы справились с ними?

Ведущий: спасибо вам, ребята, за интересные фантазии, было очень интересно, но наше занятие подошло к концу.

ЗАНЯТИЕ 10. ВОЛШЕБНАЯ КЛЯКСА

Ведущий: здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами заключительное занятие, поэтому мы вспомним все, что у нас было и чуть-чуть поиграем. Ребята, помните, мы превращали с вами геометрические фигуры в разные предметы и животных. Давайте теперь поиграем в одну интересную игру.

Игра «Разложим все по местам»

Материалы: три коробки с изображенными на крышке геометрическими фигурами. Карточки с нарисованными изображениями («превращенными фигурами») из предыдущих занятий.

Ход игры: психолог предлагает детям разложить по коробочкам «превращенные фигуры» соотнося с геометрической фигурой, нарисованной на крышке коробки. Картинки психолог показывает в случайном порядке и кладет в ту коробочку, какуб говорят дети. Когда все картинки разложены по коробочкам, дети делятся на три команды (по числу коробок) и проверяют верно ли они разложили картинки.

Игра «Волшебные кляксы»

Ведущий: ребята, помните, мы с вами играли в игру «Веселые облака». Сегодня я вам расскажу, как можно еще поиграть в подобную игру.

Материалы: набор из 11 «клякс», изготовленных следующим образом: в середину сложенного пополам в ширину листа плотной бумаги выливается немного красок, лист закрывается и немного прижимается рукой; затем он снова разворачивается. Кисточкой нужно придать получившейся кляксе некоторую определенность (например, придать ей неотчетливо выраженную форму бабочки, собаки, мыши, гусеницы и т.п.)

Ход игры: психолог предлагает детям пофантазировать и дорисовать «кляксу» так, чтобы она приобрела вид определенного предмета или животного.

Игра «Маленький рассказик о волшебной кляксе»

Материалы: дорисованная «клякса» из предыдущей игры.

Ход игры: психолог предлагает детям придумать маленький рассказик о своей «кляксе». Рассказик должен начинаться так: «На белый

лист бумаги упала (цвет кляксы) краска и расплылась в «кляксу», но тут пришел волшебник (имя ребенка) и превратил «кляксу» в (то, что ребенок дорисовал свою кляксу)). Дальнейшие приключения «кляксы» зависят от воображения ребенка.

Ведущий: вот и закончились наши занятия.

- Вам понравились наши занятия?
- Как вы думаете, чему вы научились на наших занятиях?
- Какие открытия вы сделали для себя?

Спасибо вам большое за ваши фантазии. Мне было очень интересно с вами.

КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

В психологии тема агрессии и агрессивности постоянно находится в поле зрения ученых и практиков. Существует большое число теоретических концепций, объясняющих эти феномены, проводятся многочисленные экспериментальные исследования, многие психотерапевтические школы, сталкиваясь с проблемой агрессивного поведения, разрабатывают различные техники его коррекции.

Если проанализировать все многообразие западных концепций, то можно выделить, пожалуй, три наиболее значимые: первая включает теории, в которых агрессивность трактуется как врожденное, инстинктивное свойство индивида; вторая – описывает агрессию как поведенческую реакцию на фрустрацию; третью составляют бихевиористические концепции, рассматривающие агрессивность как характеристику поведения, формирующуюся в результате научения.

Следует отметить, что сама по себе тема детской агрессивности длительное время была закрыта, и потому не получила должной разработки в отечественной психологии. Но даже в тех случаях, когда обсуждались проблемы детской агрессивности, ей однозначно приписывалась деструктивная окраска. Это связано с тем, что социально опасные последствия агрессивного поведения наполнили этот термин лишь негативным смыслом и привели к отрицанию социально одобряемой агрессии. Однако это никак нельзя признать справедливым. Во-первых, агрессия является неотъемлемой динамической характеристикой активности и адаптивности человека. Во-вторых, в социальном плане личность должна неизбежно обладать определенной степенью агрессивности. В норме она может оказаться качеством социально приемлемым и даже необходимым, поскольку в противном случае это приводит к податливости, ведомости, конформизму, пассивности поведения. Поэтому, вероятно, уместно разделение на конструктивную и деструктивную агрессивность, где только последняя несет в себе потенциал враждебности, злобности и жестокости. Именно поэтому

взрослым нужно очень внимательно относиться к вопросу подавления агрессивного поведения в детях. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство. Несомненно, в ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых, нацеленное на уменьшение или избегание подобного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также научить защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

Таким образом, актуальность темы, с одной стороны, связана со стремительным ростом числа детей с таким поведением. В свою очередь, это вызвано суммацией целого ряда неблагоприятных факторов: ухудшением социальных условий жизни детей, кризисом семейного воспитания, невниманием школы к нервно-психическому состоянию детей, увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка. Свою долю вносят и средства массовой информации, кино- и видео индустрия, регулярно пропагандирующие культ насилия. В то же время, с другой стороны существует проблема неадекватного отношения мира взрослых к проявлениям детской агрессивности.

Цель коррекционной программы: снижение агрессивности у подростков.

Задачи:

1. Обучение приемам эффективного общения.
2. Формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.
3. Выработка механизмов эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу и окружающим людям, развитие умения взаимодействовать, совместно решать поставленные задачи.

Требования к проведению программы.

Программа предназначена для работы с подростками, минимальная численность группы – 5 человек, максимальная – 9–10 человек.

Занятия необходимо проводить не реже 1 раза в неделю при условии постоянства времени и места. Оптимальный режим проведения занятий - 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 40–60 минут.

Длительность программы – 17 занятий.

Представленная программа вариативна. Возможность некоторого ее видоизменения выражается в том, что ведущий может заменять игры и упражнения, либо использовать дополнительные, в зависимости от специфики группы.

Методы отслеживания эффективности программы.

С целью выявления динамики уровня агрессивности необходимо проведение первичной и повторной психодиагностики посредством следующих методик:

- опросник Басса-Дарки;
- методика Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность»;
- методика М.А. Панфиловой «Кактус»;
- проективная методика «Несуществующее животное»;
- методика «Агрессивность» (модификация теста Розенцвейга).

Описание занятий

ЗАНЯТИЕ 1 . ЧТО ТАКОЕ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Упражнение «Приветствие»

Ведущий объясняет условия проведения занятий, определяет правила и нормы поведения в группе.

- В нашей группе активны все.
- Доверие к себе и другим.
- Все, что происходит в нашей группе здесь, только для нас.

При необходимости вносятся дополнительные правила после обсуждения в группе.

Во время наших встреч мы будем много рисовать. Но я не стану учить вас, как в детском саду (школе). Просто будьте самими собой.

Упражнение «Путаница»

Участники становятся в круг.

Инструкция: давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три.

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение работает на сплочение группы, однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

Упражнение «Агрессивное поведение»

В ходе этого упражнения участники могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением, разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Инструкция: возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают).

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

На это упражнение можно отвести 10–15 минут. После этого попросите участников зачитать свои записи.

Вопросы для обсуждения:

– Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или «Рэмбо»?

– Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

– Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

– Как ведет себя жертва агрессии?

– Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

– В чем проявляется равноправие между детьми?

– Как бы ты описал свое собственное поведение?

Упражнение «Лепестки роз»

Данное упражнение помогает сгладить неприятную обстановку и гармонизировать отношения с людьми, стирает всю негативную информацию из помещений и настраивает людей на дружественную, позитивную волну. Хорошо использовать эту медитацию (или скорее

визуализацию), чтобы дома и на работе постоянно была благоприятная атмосфера, чтобы люди, вас окружающие, были всегда мирно и положительно настроены.

Ведущий: удобно расположитесь, сидя на стуле или лежа на одеяле, — кому как удобно, и постарайтесь полностью расслабиться. Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, постарайтесь думать о чем-то приятном, но отвлеченном. Например, просто настраивайтесь на сам процесс визуализации с мыслью, что это упражнение принесет вам только приятные ощущения.

Вы должны полностью расслабиться, почувствовать приятную тяжесть во всем теле. Продолжайте медленно и глубоко дышать. Представьте, что вместе с воздухом вы вдыхаете некую энергетическую субстанцию, а при выдохе она выходит у вас из груди в районе солнечного сплетения, при этом вы должны почувствовать приятное тепло в этом месте. Дышите таким образом некоторое время, если вы все делаете правильно, то очень скоро вы почувствуете, что вы находитесь на позитивной волне, что чувствуете необычную гармонию со всем миром и любовь к каждому его существу.

Когда вы добились этого состояния, переходим к самой визуализации. Представляем кружащиеся в воздухе лепестки роз. Они кружатся и падают на вас, вы ощущаете их нежность, хрупкость, слегка улавливаете их тонкий аромат, чувствуете их бархатистость, ощущаете приятную прохладу капелек росы.

Через некоторое время представляйте, что лепестки падают не только на вас, в вашей комнате, но и во всей квартире, потом — на всей вашей улице, во всем городе. Они падают на дома, деревья, людей... скоро вся планета становится розовой от лепестков роз. Вы при этом испытываете необъяснимое спокойствие, комфорт и любовь ко всему миру и к любому его проявлению. Оставайтесь еще некоторое время в этом состоянии, а потом медленно и постепенно начинайте из него выходить, сделав несколько глубоких вдохов и выдохов.

Эта медитация гармонизирует любые отношения и наполняет окружающее пространство любовью.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д., последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Вопросы для обсуждения:

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2. Чему я сегодня научился?
3. Что понравилось, что нет?

ЗАНЯТИЕ 2. РАСПОЗНАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДРУГОГО

Упражнение «Приветствие»

Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – плечами, стопами ног, тыльной стороной ладони, спиной, коленками, локтями и т.д.

Упражнение «Кто начинает?»

Все участники становятся по кругу.

Ведущий: пусть кто-то из вас выйдет за дверь. Мы (те, кто останется) выберем одного человека, который будет инициатором движения. Он будет выполнять какие-либо движения, время от времени меняя их, а мы все будем их повторять. Участник, находившийся за дверью, вернется в комнату, встанет в центр круга и, внимательно наблюдая за нами, постарается понять, кто же является инициатором движения. Когда один из участников выйдет за дверь, группа решает, кто будет инициатором движения. Обратите внимание на то, как будет происходить смена движения. Постараемся не смотреть на участника, который находился за дверью (тренер называет имя того участника, который избран инициатором движения). Участник, находившийся за дверью (имя), а ты постарайся менять движения часто, помня о том, что делать это надо незаметно.

В ролях инициатора движения и того, кто пытается его обнаружить, могут выступить несколько человек. Тренер может предложить кому-либо это сделать или спросить, нет ли желающих выступить в этих ролях.

В ходе обсуждения упражнения тренер спрашивает о впечатлениях участников, о том, как, каким способом удавалось найти инициатора движения, что можно было сделать участникам, чтобы затруднить решение этой задачи.

Упражнение «Пиктограммы»

Ведущий. Пиктограмма – это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке крест-накрест нарисованы вилка и ложка – это, конечно, столовая или кафе. Красный крест – это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с черепом и молнией — это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

1. Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Глухая старушка», «Мелкий дождик», «Счастье». После окончания работы устраивается

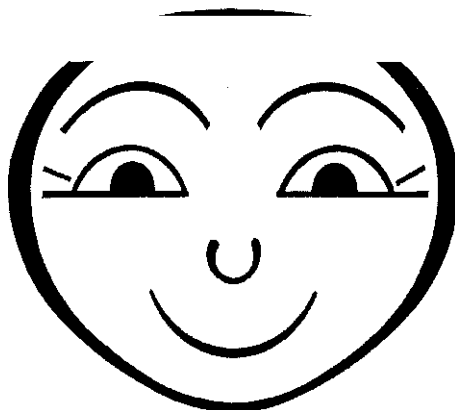
выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».

2. Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде.

3. Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

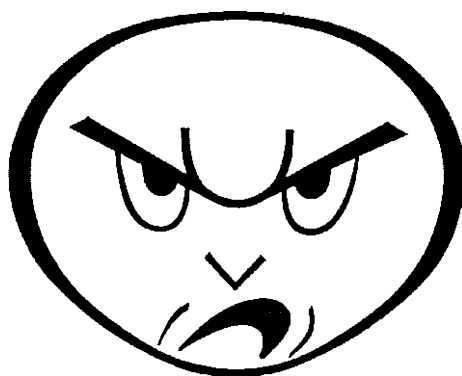
Упражнение «Радость».

Инструкция. Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции радости. После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость?». В конце упражнения проводится конкурс на самое радостное лицо.



Упражнение «Ярость»

Инструкция. Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции ярости. После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает ярость?».



Упражнение «Самопохвала»

Инструкция. Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание – тяжелый труд.

Вопросы для обсуждения:

1. Что понравилось, что нет?
2. Что изменилось в эмоциональном состоянии?
3. Какие ощущения в теле?
4. Какое настроение в данную минуту?

ЗАНЯТИЕ 3. АГРЕССИЯ МОЖЕТ БЫТЬ КОНСТРУКТИВНОЙ

Упражнение «Приветствие»

Ведущий. Начнем нашу работу так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное – никого не пропустить.

Вопросы для обсуждения:

- Как настроение?
- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли мы приступать к работе?

Упражнение «Обзывалки»

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Инструкция. Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты – морковка!». В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость!».

Упражнение «Датский боке»

С помощью этой игры можно показать детям, что агрессивность бывает и конструктивной. Под конструктивной агрессией обычно понимается способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность – с большим отчуждением от партнера.

Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

Ведущий. Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока

мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный – к его безымянному, ваш средний палец – к его среднему пальцу, ваш указательный – к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

Вопросы для обсуждения:

1. Что нового для себя вы сегодня узнали?
2. Как можно отстаивать свои интересы, не испортив отношения с другим человеком?

Упражнение «Парикмахерская»

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить себе какое-нибудь страшное существо, которого обычно боятся все дети. Затем они рисуют то, что представили. После этого взрослый рассказывает, что это существо – девушка, которая собирается выйти замуж. Поэтому ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу. Участник выступает в роли парикмахера, а затем визажиста, то есть рисует ей красивую прическу, подкрашивает глаза, надевает серьги и т.д. Если это существо мужского пола, то можно сделать красивую стрижку, нарисовать модный галстук, пиджак и так далее.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Ведущий: пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам

выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Вопросы для обсуждения:

1. Какое из упражнений вам больше всего понравилось?
2. Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное упражнение?
3. В каком настроении вы сейчас пребываете?

ЗАНЯТИЕ 4. СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Упражнение «Приветствие»

Цель: разминка, приветствие участников друг друга.

Инструкция. Участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение «Слон, кенгуру, пальма, обезьяна»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

Инструкция. Все участники стоят в кругу. В центре водящий, он указывает на кого-то из круга и говорит: если СЛОН, то участник показывает хобот, а рядом стоящие слева и справа руками изображают «слону» уши. Если водящий говорит КЕНГУРУ, то тот участник на кого показали, показывает живот, руками соединив их перед собой, образуя кольцо, а стоящие рядом заглядывают ему в живот и произносят «Ого». Если водящий называет ОБЕЗЬЯНА, то участник кричит и подпрыгивает, как обезьяна, и справа и слева участники делают это же. И если говорит ПАЛЬМА, то тот, на кого показали, поднимает руки вверх, имитируя листья пальмы, а рядом стоящие тоже показывают листья, поднимая руки вверх. Если кто-то из круга ошибся в движениях или забыл показать, то он становится ведущим.

Упражнение «А я – не тормоз»

Цель: выплеск негативных эмоций, снятие агрессивности.

Инструкция: участники стоят в кругу, рассчитываются на 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9... по порядку. Запоминают свой номер. Затем в круг встает один из участников и называет два числа, например, 3 и 15. Те подростки, чьи это номера, меняются местами, а тот, кто стоит в кругу, пытается тоже встать

на место одного из номеров 3 или 15. Кто не успел, остается в кругу и говорит: – А я – не тормоз! Все участники: – А мы – заметили! Затем он называет два номера, и так продолжается игра.

Вопросы для обсуждения. Как чувствовали себя во время игры? Какие ощущения у тех, кто стоял в кругу?

Упражнение «Маски страха»

Цель: отреагирование негативных переживаний.

Ведущий: нарисуй на листе бумаги страх в виде маски. Оторви пальцами лишнюю бумагу – фон. Ножницами пользоваться нельзя.

С помощью резинки участник надевает маску на лицо и смотрит на себя в зеркало.

- А теперь постарайся сочинить рассказ о своем страхе.

С маской ребенок может поступить по своему усмотрению.

Упражнение № 5 «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д., последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Вопросы для обсуждения:

1. Что нового для себя открыли?
2. Что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию?
3. Что понравилось?

ЗАНЯТИЕ 5. ОТРЕАГИРОВАНИЕ ЭМОЦИЙ

Упражнение «Приветствие»

Инструкция. Участники разбиваются на пары и в течение 10–15 минут проводят взаимное интервью. По окончании – каждый представляет своего партнера. Участники также задают любые вопросы.

Упражнение «Маленькое привидение»

Цель: научить выплескивать гнев в приемлемой форме.

Ведущий. Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (ведущий приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить. Затем педагог хлопает в ладоши. Молодцы! Пошутили – и достаточно. Давайте снова станем детьми!

Упражнение «Любовь и злость»

В ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по

отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе» (1–2 минуты).

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Федя, мне очень нравится, что, когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки» (1–2 минуты).

А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя (1 минута).

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем (1 минута).

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в группе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что

отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

– Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?

– А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?

– А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?

– Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?

– Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?

– Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?

– Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

Упражнение «Снежинки»

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность, после того как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

Ведущий: разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждый из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Ведущий. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки.

Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Вопросы для обсуждения:

1. Что помогало, что мешало вам сегодня?
2. Как можно улучшить взаимодействие в команде в следующий раз?
3. Каким искусством вы овладели сегодня?

ЗАНЯТИЕ 6. ПРОЩАЙ, НАПРЯЖЕНИЕ

Упражнение «Приветствие»

Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – плечами, стопами ног, тыльной стороной ладони, спиной, коленками, локтями и так далее.

Упражнение «Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

Ведущий: «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Ведущий должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

Упражнение «Аэробус»

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что доброжелательное взаимное отношение товарищей по «команде» даёт уверенность и спокойствие.

Ведущий. Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу летать «летать». Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встают по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги, живот и грудь. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с ковра. Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер.

Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

Упражнение «Камушек в ботинке»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения ребенка.

Инструкция. В эту игру полезно играть, когда кто-то из детей обижен и сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт группы. Каждый участник имеет возможность вербализовать, то есть выразить словами, свое состояние и сообщить о нем окружающим. Это способствует снижению его эмоционального напряжения. Если зачинщиков назревающего конфликта несколько, они смогут услышать о чувствах и переживаниях друг друга, что, возможно, позволит сгладить ситуацию.

Игра проходит в два этапа:

1 этап (подготовительный). Дети сидят в кругу. Педагог спрашивает «Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?», обычно дети активно отвечают на вопрос. «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя, домой, просто снимали ботинки?».

2 этап: Ведущий говорит, что когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорее всего, возникнут проблемы. Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

Давайте договоримся: если кто-то из нас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом.

Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то недовольства, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег ломает мои постройки из кубиков». Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий. Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д., последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Вопросы для обсуждения:

1. С какими трудностями вы сталкивались сегодня?
2. Как вы себя чувствуете сейчас?
3. Как изменялись ваши чувства в течение дня?

ЗАНЯТИЕ 7. РАБОТА С ГНЕВОМ И ОБИДАМИ

Упражнение «Комплимент»

Инструкция. Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия «Комплимента»:

1. Обращение по имени;
2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему;

Упражнение «Змейка»

Инструкция. Вся группа выстраивается за тренером в затылок, кладет руки на плечи предыдущему участнику и двигается по комнате. Задача: не порвать цепочку. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник, и так далее.

Упражнение «Спустить пар»

Эта игра позволяет поработать над гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и педагогами. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Ведущий. Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты» или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопело и мне не нужно «спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Упражнение «Шутливое письмо»

Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они

испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Ведущий. Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутивное письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Так же вы можете безгранично преувеличить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в «снежки». Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем они окажутся в корзине для бумаг.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Что было труднее всего?
- Легко ли было преувеличить свои чувства (злость, обиду)?
- Как вы думаете, что бы сказал человек, которому предназначено было письмо?
- Полезно ли посмеяться над конфликтом или нужно всегда воспринимать его всерьез?

Упражнение «Самопохвала»

Инструкция: участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание – тяжелый труд.

Вопросы для обсуждения:

1. Каковы ваши главные достижения сегодняшнего дня?
2. Что было трудно, что легко?
3. Что нового узнали о себе, о группе?

ЗАНЯТИЕ 8. ПРОЩАЙ, АГРЕССИЯ

Упражнение №1 «Приветствие»

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Инструкция: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа

должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов. На занятие отводится 10-15 минут. По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Упражнение «Снежинки»

Инструкция: участникам предлагается бумага, они комкают ее и делают «снежинки». Играющие разделяются на две команды, становятся друг против друга и начинают бросать «снежинки» друг в друга. Побеждает та команда, у которой на момент остановки игры окажется меньше всего «снежинок» на их территории.

Упражнение «Разукрась шары»

Цель: научить детей разнообразным способам выражения агрессии.

Инструкция: нарисуйте и разукрасьте шары. Какого цвета могут быть злые шары? Какого цвета будут добрые шары? Участникам раздаются индивидуальные листы с изображением мячей (злые и добрые мячи), необходимо подобрать цвета и объяснить почему.

Упражнение «Крестики-нолики»

Цель: переключить с агрессивного состояния на позитивное.

Ведущий. Я крестик буду на бумаге рисовать и злом, обидой его назову! А ты быстрее этот крестик в кружочек заключи, забором обведи. Чем больше крестиков обведем, тем быстрее хорошее настроение вернем.

Упражнение «Спасибо за работу»

Инструкция. Все встают в шеренгу. Каждый по очереди пожимает другим руку и говорит «спасибо за работу» и встает в конец шеренги. Упражнение заканчивается, когда первый ребенок встает на свое место.

Вопросы для обсуждения:

1. Что было интересным и полезным для вас сегодня?
2. В каком настроении вы сейчас пребываете?
3. Что понравилось, что не понравилось?

ЗАНЯТИЕ 9. МОИ ЭМОЦИИ

Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Инструкция. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-то из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечиками;
- 3 хлопка – здороваемся спинками;

Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

Упражнение «Молекулы»

Цель: снятие напряжения, создание дружеской обстановки.

Инструкция. Члены группы – «атомы» – свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д., в конце упражнения объединяется вся группа.

Упражнение «Письма гнева»

Ведущий.

1. Подумайте о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.

2. Я попрошу вас написать письмо этому человеку (чаще это один из родителей или оба родителя, одноклассник, педагог).

Расскажите в этом письме, что ты переживаешь, когда видишь этого человека, когда слышишь упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ.

Кроме вас это письмо никто никогда не увидит и не прочтет.

3. После того как участник напишет письмо, спросите его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т.п. Важно не предлагать ребенку варианты действий, а услышать его желание.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли вам было писать письмо?
- Все ли вы высказали или осталось что-то невысказанным?
- Изменилось ли ваше состояние после написания письма?

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий. Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта? Возможно, он чувствует аплодисменты не только ушами, но и всем телом, всеми фибрами своей души, и это приятное волнение.

У нас очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Игра проходит следующим образом. Вы становитесь в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-то из игроков, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши.

Затем оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов: они оба подходят, встают перед ним и аплодируют. Затем эта тройка выбирает следующего претендента на овации.

Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Вопросы для обсуждения:

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?
3. Что понравилось, что нет?

ЗАНЯТИЕ 10. НА ЧТО ПОХОЖ ГНЕВ?

Упражнение «Спутники»

Цель: упражнение предназначено для физической разминки, раскрепощения участников тренинга.

Инструкция. Предварительно, по числу участников, ведущий заготавливает карточки для жеребьёвки. Для этого подойдут, например, обычные игральные карты, разрезанные пополам. Количество половинок должно совпадать с количеством участников. Если последних нечётное число, тогда ведущий добавляет себя в этот список. На одной половинке от каждой карты надо написать маркером букву «П» (Планета), на другой – «С» (Спутник).

Жеребьёвка происходит так. Каждому выдаётся по половинке игровой карты. Участнику необходимо найти вторую половинку (то есть второго участника). Когда все разобьются по парам, ведущий даёт следующую инструкцию:

Ведущий. Те из вас, у кого на карточке написано «П», будут «планетами». Те, у кого написано «С», – «спутниками». Задача у «спутников» одна – вращаться вокруг «планет», не отставая от них. У «планет» несколько задач. Первая – определиться со своим названием. Желательно взять что-то из названий планет Солнечной системы (Меркурий, Венера, Земля...). Название «планеты» должно быть уникальным, не повторяться. Затем надо выбрать себе цвет. Цвет тоже не должен повторяться. Третья задача – передать какой-нибудь планете через другую планету свой комплимент. Примеры: «Юпитер, передай синей планете, что она сегодня хорошо выглядит», «Серая планета, передай Меркурию, что у него очень весёлый спутник». Упражнение закончится, когда все задачи будут выполнены.

Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель: разогрев участников тренинга.

Инструкция. Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» – изменение

положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Упражнение «Рисование собственного гнева»

Ведущий. Подумайте от той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с их стороны. Отметьте, в каких частях (части) тела он максимально ощущает свой гнев. Обсудите это с ребенком. Когда человек будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить в виде рисунка свой гнев?». Часто чувство гнева ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшимся вулканом, черным ураганом, драконом, разъяренным тигром, пантерой или конкретным обидчиком, который вызывал столь сильные негативные чувства.

Важно обсудить с ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить: что изображено на рисунке; что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев; может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний); изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок.

Упражнение «Паутина»

Цель: создание ощущения целостности группы.

Инструкция. Все участники сидят в кругу. У ведущего клубок с нитками. Он оставляет край нитки у себя и передавая клубок участнику, говорит ему «(Имя), ты мне нравишься, потому что...». И так каждый участник. Передавать клубок можно любому участнику группы. Нитки нужно оставлять у себя, а клубок передавать.

После того как все участники спутаны одной паутиной, нужно обратить внимание на целостность группы. Далее клубок нужно смотать обратно, отдавая его тому, кто передал тебе, со словами « Спасибо тебе (Имя), за то, что ты считаешь меня ...».

Вопросы для обсуждения:

1. Что нового для себя открыли?
2. Что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию?
3. Что понравилось, что не понравилось?
4. Какие приемы, техники будем использовать в дальнейшем?

ЗАНЯТИЕ 11. РИСУЕМ АГРЕССИЮ

Цель – работа с агрессивными эмоциями, которые нередко лежат в основе безнравственных поступков и отклонений в поведении.

Материалы: листы бумаги формата А4, листы ватмана, панно из потолочной плитки, цветные карандаши, фломастеры, цветные мелки, гуашь.

Настрой («разогрев»)

Ведущий. Займите места на стульях, расставленных по кругу. Закройте глаза и представьте цвет, соответствующий вашему настроению. Покажите этот цвет движением. Представьте, каково ваше настроение на ощупь? Какой оно температуры? Точное осознание своего настроения имеет значение в понимании человеком стереотипов и особенностей поведения в различных ситуациях. Займите места за столами. Приготовьте материалы, необходимые для рисования. Настроение можно нарисовать, используя любые изобразительные средства, создайте образ вашего настроения.

Результаты этой работы являются своеобразным графическим индикатором степени агрессивности ребенка.

Упражнение «Рисуем чувства»

Инструкция: перед каждым участником занятия лист бумаги и гуашь. *Ведущий:* закройте глаза, вспомните, какие чувства вы испытываете чаще всего, изобразите эти чувства в виде разноцветных пятен и подпишите им названия.

После завершения упражнения желательно, чтобы каждый участник рассказал о том, что нарисовал.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства изображены?
- В каких ситуациях мы испытываем эти чувства?
- Можем ли мы не испытывать эти чувства в этих ситуациях, а заменить их на другие?

Ведущий. У каждого человека – и взрослого, и ребенка – иногда бывает плохое настроение. Оно может проявляться во враждебности, повышенной агрессивности, злости. Нарисуйте символический образ агрессии на листе бумаги. Работу можно никому не показывать.

В процессе рисования происходит актуализация агрессивных чувств и вместе с тем осознание условного характера их изображения. На данном этапе участники развивают умение сознательно вызывать свои агрессивные чувства и в определенной мере контролировать их.

Драматическая импровизация

Ведущий. Объединитесь в группы по четыре человека. Рассмотрите рисунки агрессии, обсудите изображенные эмоции, образы.

- Придумайте название и содержание истории, в которой нарисованные вами рисунки были бы главными действующими лицами. Чтобы было удобно, расположите их на листе ватмана или на панно из потолочной плитки. Можете, используя любые изобразительные средства, дорисовать картину.

- Подготовьте небольшой спектакль в соответствии с придуманной историей. Важно, чтобы у каждого была своя роль.

После того как работа в группах завершена и роли отрепетированы, участники показывают друг небольшие спектакли. «Спонтанный театр» помогает перевести травмирующие переживания в комическую форму.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда работали индивидуально, в группе?
- Как работала группа? Как возникла идея сюжета, названия?
- Как можно помочь себе, если вдруг начинаешь злиться?

Далее участники обмениваются впечатлениями.

Упражнение «Актуализация агрессивности»

Ведущий. Всем: и взрослому, и ребенку – знакомо чувство злости. Закройте глаза и представьте ситуацию, когда у вас возникало это чувство. Вспомните свои ощущения, которые вы испытывали в тот момент. Откройте глаза. Расскажите о своих чувствах.

Желательно первым спросить того из участников, на лице которого эмоция была сильно отражена. Если человек отказывается – не принуждать!

Упражнение «Материализация агрессивности»

Участники вновь занимают места для индивидуальной работы.

Ведущий. Нарисуйте на листе бумаги злость, агрессию в виде маски. Можно использовать любые средства. Оторвите пальцами лишнюю бумагу – фон. Ножницами пользоваться нельзя.

Такая работа способствует развитию тактильной чувствительности и мелкой моторики рук. В процессе упражнения агрессивность материализуется на бумаге.

Можно предложить участникам «примерить» маску агрессивности и запомнить свои ощущения для дальнейшего обсуждения.

Вопросы для обсуждения:

- Рассмотрите изображение масок. Обменяйтесь впечатлениями.
- Какие эмоции и чувства вы испытывали, когда примеряли маски?
- Как вы думаете, чему учит данное упражнение?

Драматизация «Спонтанный театр»

Участникам предлагается объединиться в малые группы по четыре человека.

Ведущий. Придумайте название и содержание истории, в которой ваши маски были бы главными героями. Расположите их на листе ватмана или панно. Далее участникам предлагается «озвучить» картину.

Затем участникам предлагается подготовить и проиграть небольшой спектакль в соответствии с придуманной историей. Важно, чтобы у каждого была своя роль.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовал, когда работал один, с группой?
- Как работала группа? Кому принадлежала идея сюжета, названия?
- Как можно помочь себе и другим, когда чувствуешь злость?

- Какого цвета были ваши чувства в начале занятия?
- Какого цвета ваши чувства сейчас?

ЗАНЯТИЕ 12. ИСТОРИИ В КАРТИНКАХ

Цель – коррекция и реабилитация агрессивности.

Материалы: листы бумаги формата А3, А4, изобразительные средства.

Техника «Свободный рисунок»

Ведущий. Рисуйте цветные линии автоматически, не задумываясь, как получится.

Опишите рисунок от своего лица. Начните описание словами: «Я – картинка, по всей моей поверхности расположены линии...».

Интересным приемом, согласно В. Оклендер, является диалог автора с частями картинка.

Упражнение «История одной драки»

Ведущий. Представь, что на свете живет человек, очень похожий на тебя. У него такое же имя, такая же одежда, такой же дом. Всё очень-очень похожее. Однажды случилось так, что он ударил человека. Закрой глаза и подумай, какая это могла бы быть история? Возьми листы бумаги, карандаши или фломастеры и нарисуй «Историю одной драки в картинках». Постарайтесь создать серию рисунков, из которых было бы видно, как поступил ваш герой, почему это произошло, какова была реакция взрослых, что думал и чувствовал автор событий. На последнем рисунке изобрази, как будет вести себя твой герой, если ситуация повторится.

Дополнительно психолог может уточнить, что необходимо нарисовать серию картинок, отражающих цепочку событий: создать своеобразный мультфильм. Однако, на вопросы о содержании, деталях, способах изображения надо отвечать: «Как вы считаете нужным». Участник может изображать события на одном или нескольких листах бумаги. Необходимо предупредить детей, что работы не будут оцениваться и эстетические достоинства рисунка не имеют значения. Важно, как можно точнее изобразить события, выразить свои чувства, мысли, переживания, последствия.

Особенную ценность представляет последний рисунок серии как обобщенный результат рефлексии какой-либо тревожащей ребенка проблемы. Именно поэтому для заключительного рисунка предлагается задание прогнозирующего характера: «Как будет вести себя этот человек, если ситуация повторится?». Эта творческая работа способствует осознанию альтернативных вариантов развития событий, с иными, возможно, менее травматическими последствиями. Таким образом, завершающая картинка – не просто итог психотерапевтического процесса, а своеобразное послание окружающим, потенциал самосовершенствования, основа для нового этапа в жизни.

Приоритет интерпретации рисунков должен принадлежать их авторам. В индивидуальной арт-терапии для анализа изображенных событий целесообразна процедура «Что ты видишь?», которая опирается на систему значений, предлагаемых самим «художником».

В условиях группы можно предложить кратко описать собственные работы на отдельном листе бумаги или сделать подписи под каждой картинкой, даже изготовить иллюстрированную книжку. Возможно тактическое обсуждение историй по кругу. Рассказ следует начать со слов «Один мальчик (девочка)...».

Поскольку в картинках воспроизводятся, как правило, глубокие травматические переживания, участники в процессе занятия испытывают сильные эмоции. Поэтому на завершающем этапе полезно поиграть с меховой игрушкой. Доказано, что поглаживание меха производит заметный психотерапевтический эффект.

Желательно предложить каждому участнику описать свои чувства, пока он гладит игрушку. При этом важно наблюдать за невербальным поведением, эмоциональными реакциями. Полученная информация представляет большую ценность для диагностики, особенно если человек пытается избежать тактильного контакта, испытывает чувство беспокойства.

Упражнение «Чувство гнева»

Ведущий. Сядьте, чтобы вам было удобно, расслабьтесь, вдохните глубоко 3–4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на выставку – галерею. Там выставлены портреты (или фотографии) людей, на которых вы гневаетесь; которые вызывают у вас злость; которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой портрет и остановитесь возле него. Представьте, какие чувства вызывает у вас портрет этого человека? Вспомните ситуацию, в которой этот человек вызывал у вас чувство гнева. На что похоже это чувство, какого оно цвета?

Далее проходит обсуждение того, что представили участники.

Участники занимают места на стульях в кругу.

Вопросы для обсуждения:

- Мысленно обратитесь к портрету, который вы нарисовали. Выскажите, что конкретно вам не нравится в этом человеке; что вас злит в этом человеке; что хочется сделать в ответ этому человеку?

Проговорите это вслух, начиная фразу со слов: «в этом человеке мне не нравится...» и заканчивая словами «и поэтому я злюсь на него», «и поэтому мне хочется обругать его», «и поэтому мне хочется ударить его».

После выполнения упражнения важно обсудить с участниками вопросы:

- легко ли было говорить о своих чувствах?

- легко ли было слушать других, когда они говорили о своих чувствах?

- не изменилось ли отношение к тем людям, которых они представили и нарисовали?

Игра «За что мы любим»

Ведущий: вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нам нравятся или не нравятся. Как правило, эту оценку связываем с внутренними качествами человека.

Давайте попробуем оценить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Задание будет выполнено письменно.

Выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям очень нравится вам. Укажите пять качеств, которые вам особенно в этом человеке нравятся. Итак, не указывая самого человека, укажите пять качеств, которые вам особенно в нем нравятся. Начали!

Ваше время вышло. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы попробуем определить, к какому человеку относится ваша характеристика.

ЗАНЯТИЕ 13. КОГДА ОПАСЕН ГНЕВ?

Цель – способствовать осознанию мотивов поведения и нахождению конструктивных замещающих реакций.

Материалы: бумага формата А4, цветные мелки, гуашь.

Игра «Приветствие»

Ход игры. Ведущий подходит к каждому участнику, и они обмениваются разными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, похлопывание, восторженные восклицания, тихие многозначительные взгляды и др.

Подумайте, как лучше приветствовать нового партнера, что подходит именно для этого человека.

Затем проводится обсуждение того, как каждый участник чувствовал себя, легко ли было приветствовать, какие чувства он вкладывал в свое приветствие.

Упражнение «Механизмы гнева»

Ведущий: сегодня, когда я шла на занятие, то увидела такую картину: двое мальчишек ссорились. Вокруг стояли их одноклассники. Я не знаю, чем закончилась ссора. Теперь представьте себя на месте этих мальчишек. Выберите, с помощью чего вы решили бы этот спор: кулаков; крика; обзывательств; насмешки; спокойного тона; помощи одноклассников, другие варианты.

Далее участникам предлагается обратить внимание на интерактивную доску, где схематично изображен механизм гнева.

Гнев – естественная эмоциональная реакция человека, сигнализирующая о том, что возникло препятствие. Это чувство побуждает человека к преодолению препятствия, изменению ситуации,

помогает заглушить или разрядить душевную боль или неприятные ощущения. Гнев выражается в стремлении применить насильственные действия, угрозах, оскорблениях. Не всегда мы умеем выразить свои чувства, не причинив вреда окружающим людям.

Вопросы для обсуждения:

- В каких ситуациях может злиться человек? А вам приходилось злиться? Что вы чувствовали в тот момент? Что хотелось сделать?

- На что похоже зло в человеке? (вулкан, молнию, дикое животное).

Драматизация «Театр пантомимы»

Ведущий предлагает почувствовать ощущение гнева с помощью театра пантомимы. Участники разыгрывают эпизод встречи старика и старухи из «Сказки о рыбаке и рыбке» А.С. Пушкина:

...Вот неделя, другая проходит,
Еще пуще старуха вздурилась,
Опять к рыбке старика посылает:
«Воротись, поклонися рыбке:
Не хочу быть столбовою дворянкой,
А хочу быть вольною царицей!»
Испугался старик, взмолился:
«Что ты, баба, белены объелась?
Ни ступить, ни молвить не умеешь!
Насмешишь ты целое царство!»
Осердилась пуще старуха,
По щеке ударила мужа.
«Как ты смеешь, мужик, спорить со мной,
Со мною, дворянкой столбовою?
Ступай к морю, говорят тебе честью,
Не пойдешь – поведут поневоле!»

Участники делятся на «стариков» и «старух». Психолог читает отрывок, а ребята мимикой и движениями изображают старика и старуху. Затем меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, побывав в роли сердитой старухи?

- Что вы чувствовали, побывав в роли старика?

- Хотелось бы вам в реальной жизни испытывать такие же переживания? Почему?

- Чем опасен гнев?

Ведущий. Многие считают, что спор, конфликт можно решить только с помощью силы. Рассказ К. Ушинского «Ветер и солнце» поможет найти правильный ответ.

Однажды Солнце и сердитый Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и, наконец, решились померяться силами над

путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

- Посмотри, – сказал Ветер, – как я налечу на него: мигом сорву с него плащ.

Сказал, и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом. Проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полужамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

- Видишь ли, – сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, – лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом.

По окончании чтения можно предложить участникам нарисовать рисунок по мотивам рассказа, а затем предложить изменить что-либо, что поможет сменить гнев на другое чувство.

ЗАНЯТИЕ 14. БЕЗ АГРЕССИИ

Основная цель – исследование понятия «агрессия», способствовать осознанию мотивов поведения и нахождению конструктивных замещающих реакций.

Материалы: листы бумаги формата А4, А3, ручка, цветные мелки, фломастеры.

Упражнение «Моё настроение сегодня похоже на...»

Ведущий. Положите перед собой лист бумаги. Возьмите в руку мелок или фломастер. Положите руку на лист бумаги, готовясь к рисованию. Закройте глаза, расслабьтесь. Постарайтесь представить ваше настроение в данный момент. На что оно похоже? Не открывая глаз, начните движение мелком или фломастером по листу, обращая внимание на свое внутреннее состояние. Представьте, что ваше настроение рисует само себя. Откройте глаза. Посмотрите, что у вас получилось. Продолжите фразу: «Моё настроение сегодня похоже на...».

При помощи этого упражнения происходит снижение уровня тревожности, формирование стремления к самопознанию, стабилизации психоэмоционального состояния участников.

Упражнение «Рисунок агрессивного человека»

Ведущий. Вспомните ситуацию, когда к вам подходил агрессивно настроенный человек. Мысленно проследите, что делает этот человек, как он себя ведет, что говорит. Нарисуйте этого человека.

Упражнение «Рецепт агрессивности»

Ведущий. Когда вы собираетесь что-нибудь приготовить, вы всегда вспоминаете рецепт этого блюда. Давайте представим, что агрессия человека – тоже блюдо и нам нужно представить рецепт, из чего она состоит. На этом же листе напишите рецепт, как сделать человека агрессивным, что для этого нужно.

Затем участники зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного человека (как он ходит, как смотрит, какой у него голос, что он делает).

Вопросы для обсуждения:

- Что вам нравится в агрессивном ребенке (если вы ссоритесь по несколько раз в день, значит, в этом есть что-то привлекательное?). Что не нравится?

- Что бы вы хотели изменить в агрессивном ребенке?

Упражнение «Мои агрессивные ситуации»

Ведущий. Возьмите лист бумаги и разделите его пополам: на левую и правую. Проанализируйте свой день. Вспомните, сколько агрессивных ситуаций возникало у вас в течение всего дня. Слева запишите в столбик, как окружающие проявляли к вам агрессию. В правой части запишите, как вы сами проявляли агрессию по отношению к другим детям.

Зачастую собственная агрессия воспринимается детьми незначительной по сравнению с той агрессией, которая направлена на них извне (с их точки зрения). После того как все выполнят упражнение, можно обсудить следующие *вопросы*:

- Знаете ли вы таких людей, которые не бывают агрессивными?

- Как вы считаете, почему люди бывают агрессивными?

- Всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решить проблему другим способом (например, каким?).

У агрессивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями, а зачастую и просто отсутствует, поэтому важно в коррекционной работе с такими детьми сформировать навыки контроля и управления собственным гневом, обучить детей некоторым приемам саморегуляции.

Упражнение «Агрессия – СТОП»

Ведущий. А сейчас я предлагаю придумать правила или законы, которые помогут человеку справиться с собственным гневом.

Участники предлагают свои варианты, психолог фиксирует ответы на доске. Последним предлагает свой вариант сам психолог: *прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!»*.

Для более эффективного усвоения навыка следует раздать участникам заранее подготовленные эмблемы: знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквами написано «СТОП».

Можно сделать данный знак из картона и положить его каждому в кармашек, как напоминание – как себя вести.

ЗАНЯТИЕ 15. МОЙ МИР – МОЙ ДОМ

Цель – оптимизация самооценки личности подростка и коррекция уровня агрессивности.

Задачи:

– активизация творческой деятельности подростков и развитие творческого потенциала как постоянного ресурса личности;

– побуждение к самовыражению и эффективному взаимодействию с другими участниками на занятиях.

Материалы: листы бумаги формата А4, А3, мелки, маркеры, гуашь, клей, цветная бумага, картон, ножницы.

Игра «Волшебное слово»

Ход игры. Ведущий напоминает участникам о важности некоторых «волшебных слов» и выражений типа: спасибо, пожалуйста, будьте любезны, вы так любезны, вы такой замечательный.

Участники по кругу должны приветствовать друг друга, используя те «волшебные слова», которые они вспомнили.

Беседа

Ведущий. Ребята, что для вас значат слова «мир дому твоему»? Как вы понимаете выражение «домашний очаг», «мой дом – моя крепость»? Можно ли назвать домом ваш внутренний мир? Почему?

Упражнение «Рисуем дом»

Инструкция: нарисуйте свой дом, но это будет не простой дом. Вы должны нарисовать волшебный, сказочный, несуществующий дом. Подумайте, что внутри этого дома, где ваша комната?

Далее создайте историю про волшебный дом, ответив на *вопросы:*

- Почему твой дом волшебный?

- Чем твой дом отличается от других, в чем его ценность?

После того как рисунки будут закончены, происходит их обсуждение. Каждый представляет свою работу, рассказывает историю.

Упражнение «Создаем дом»

Инструкция. Ребятам предлагается, используя различные материалы (бумага, лоскутки и др. материалы), сделать дом.

На рис. 5–6 изображены дома участников занятия.

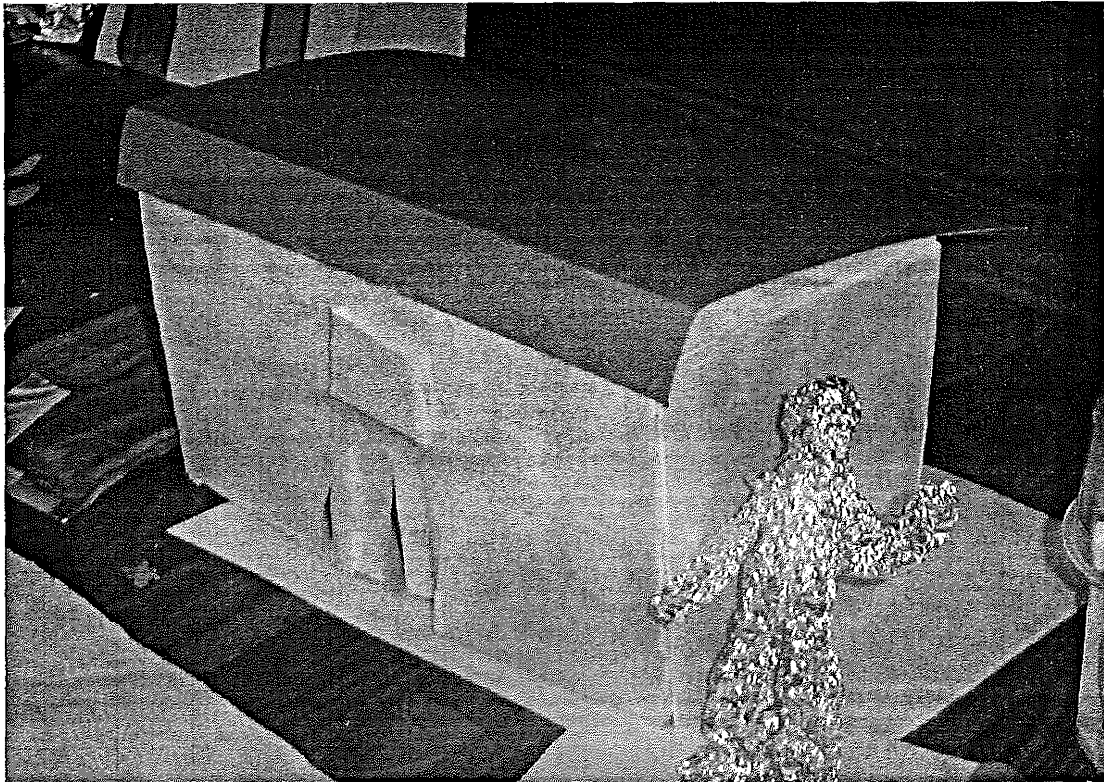


Рис. 5. Вариант выполнения арт-техники «Создаем дом»

После того как дома будут готовы, участники рассказывают о своей работе: что это за дом? Кто в нем живет? Все, что клиент хотел бы рассказать о своем доме.

При анализе сделанного дома клиентом, обращаем внимание на то, как выглядит этот дом. Есть ли что-то, что выглядит странным? Есть ли у дома окна, двери (как возможность коммуникации с другими). Какая у дома крыша (ментальные процессы клиента), есть ли сток воды (возможность «очищения» мыслей).

Наличие дополнительных материалов (например, фольги), используемых в декоре дома, возможно, указывает на потребность клиента в защите. Наличие колон может символизировать потребность в дополнительной опоре в жизни клиента. В любом случае дома, сделанные клиентами, – это прообраз его «Я», поэтому в анализе изопродукта важны любые мелочи.

Далее участникам предлагается разместить свои дома так, чтобы получился целый город. На рис.6 представлен город участников нашего занятия.

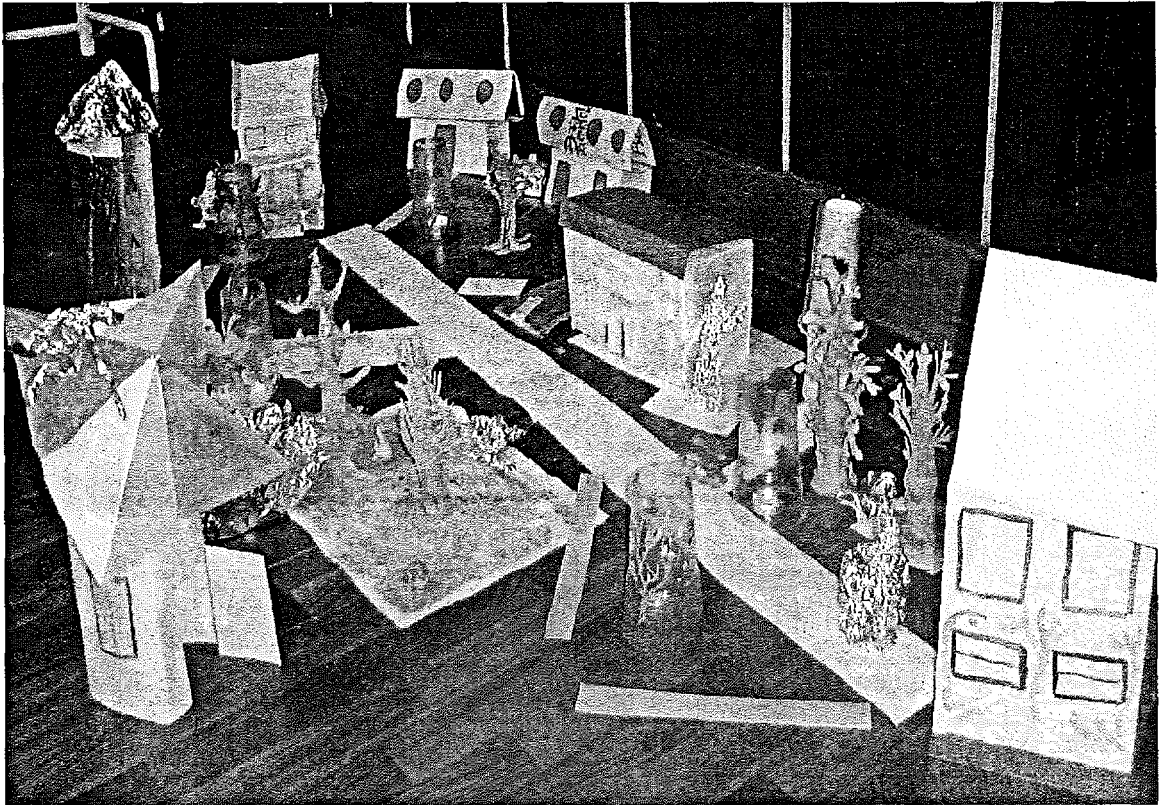


Рис. 6. Город из домов по арт-технике «Создаем дом»

После того как город «выстроен», психологу следует обратить внимание на наличие или отсутствие дорог между домами (коммуникация), какие дома возможно расположены в центре города, а какая на окраине. Для самих клиентов групповой работы построение города является очень терапевтичным, смотря на итог работы со стороны, клиент может осознать что-то важное для себя, актуализировать проблему для последующей работы с ней.

Ведущий. А теперь я предлагаю вам придумать историю нашего города. Все говорят друг за другом, по 2-3 предложения, чтобы получился цельный рассказ. Психолог начинает с фразы: «В некотором царстве, в некотором государстве...». Заключительная фраза также остается за ведущим.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Что вам дало сегодняшнее занятие, с чем вы уходите?

ЗАНЯТИЕ 16. МОИ РЕСУРСЫ

Цель – активизация творческой деятельности подростков и развитие личностного потенциала.

Материалы: листы бумаги формата А4, А3, мелки, маркеры, гуашь, клей, цветная бумага, картон, ножницы.

Упражнение «Моё настроение сегодня похоже на...»

Ведущий. Закройте глаза, расслабьтесь. Постарайтесь представить ваше настроение в данный момент. На что оно похоже? Откройте глаза и продолжите фразу: «Моё настроение сегодня похоже на...».

Упражнение «Я – реальный, Я – идеальный, Я – глазами других»

Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, какой он есть, затем таким, каким хотел бы быть, и третий рисунок – таким, каким его видят другие люди.

В обсуждении участникам важно обсудить вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения сильнее, если провести это задание в начале группы, и почему?

Беседа

Ведущий: вся наша жизнь состоит из различных ситуаций. Вспомните ситуацию из своей жизни, когда вам было трудно сдерживать себя. Как вы поступили? Какую агрессию вы проявили: вербальную или физическую?

Работа в малых группах

Инструкция. Участники занимают пространство для работы в малых группах по 4 человека. Важно, чтобы в мини-группе был только один агрессивный ребенок. Каждой группе раздается стимульный материал методики Розенцвейга (по 3–4 картинке).

Участникам предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а также придумать небольшую историю-продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения.

На данном этапе преследуются две цели – дать возможность агрессивному ребенку увидеть различные варианты поведения (через рассказы других детей), а также проследить последствия того или иного выбранного поведения. Все варианты записываются на листе и обсуждаются.

Драматическая импровизация

Инструкция. Участникам дается задание разыграть спектакль по каждой картинке из предыдущего упражнения. Каждая группа представляет свои сценки. Важно, чтобы у каждого была своя роль. После каждого исполнения происходит обсуждение.

Ведущий: как бы вы разрешили данную ситуацию (каждая группа предлагает свои варианты или соглашается с предложенным)?

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда работали индивидуально, в группе?
- Как работала группа? Как возникла идея сюжета, названия?
- Как можно помочь себе, если вдруг начинаешь злиться?

Подведение итогов коррекционной программы

Ведущий. Вот и закончились наши занятия. Подумайте и скажите, что нового вы для себя узнали? Какие сделали выводы?

Важно поговорить с участниками группы об уникальности каждого, о возможностях неагрессивного поведения, ведь каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, что другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Игра «Благодарность без слов»

Ход игры: участники разбиваются на пары по желанию. Пары выходят в центр круга, сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности.

До свидания. Спасибо за работу.

Программа коррекции агрессивности сотрудников полиции посредством арт-терапии

Цель программы – снижение уровня агрессивности у сотрудников органов внутренних дел.

Задачи:

1. Обучение приемам бесконфликтного общения, развитие коммуникативной культуры.
2. Обучение техникам и способам саморегуляции.
3. Формирование осознания своего внутреннего мира, развитие эмпатии.

Программа предназначена для работы с сотрудниками органов внутренних дел, численность группы – 10 человек. Программа включает в себя 10 занятий продолжительностью 60 минут.

Методические приемы, используемые в программе: изотерапия, глинотерапия, ароматерапия, музыкальная терапия, хромотерапия.

Программа апробировалась на базе следственного отдела одного из отделов полиции г. Хабаровска. В эксперименте принимали участие сотрудники органов внутренних дел в возрасте от 22–30 лет. Выборка составила 10 человек.

Методы отслеживания эффективности программы.

С целью выявления динамики развития творческого воображения необходимо проведение первичной и повторной психодиагностики посредством следующих методик:

- Опросник агрессивности А. Басса – А. Дарки (А. Басс – А. Дарки).
- Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфилова).
- Тест на агрессивность (Л.Г. Почебут).

Описание занятий.

ЗАНЯТИЕ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Цель занятия: способствовать осознанию собственных эмоций, снятие напряжения.

Материалы: листы бумаги, карандаши цветные и простые, спички, аромалама и аромамасла.

Упражнение «Снежный ком»

Цель: знакомство участников, разряжение обстановки.

Инструкция: участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример: Первый участник: Сергей строгий. Второй участник: Сергей строгий, Петр прилежный. Третий участник: Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- Какие прилагательные впечатлили?
- Какие имена мне было трудно запомнить?

Упражнение «Путаница»

Инструкция: участники становятся вместе близко друг к другу, берутся за руки наиболее хаотичным образом. После чего им предлагается «распутаться», не разжимая рук. Ключевой момент – «перепутать» их максимально быстро, удачно, не потеряв энергию.

Вопросы для обсуждения:

В чем заключалась сложность в выполнении данного упражнения?

Игра «Каракули»

Инструкция: представьте себе негативную ситуацию, которая вызывает у вас агрессивное поведение. Перед вами лист бумаги и карандаши, предлагаю изобразить эту ситуацию в виде каракулей. Размашистыми движениями разных частей тела на листе создаем каракули. Для более «умопомрачительного» эффекта можно закрыть глаза. Когда «шедевр» будет готов, находим в изображенном образ и развиваем, замазываем его еще раз.

Вопросы для обсуждения:

- Смогли ли вы изобразить негативную ситуацию?
- Какой образ разглядели в каракулях?

Упражнение «Выход негатива»

Инструкция: зажигаются аромалампы, в которые добавляется пару капель эфирного масла – мята перечная, которая поможет успокоиться. Берем лист с каракулями, кто желает порвать его, а кто хочет скомкать? Но при этом представляем, как вся негативная энергия, вымещенная на листе, пропадает вместе с комканьем или разрывом бумаги.

ЗАНЯТИЕ 2. СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Упражнение «Приветствие»

Инструкция: каждому члену группы предлагается представиться, он называет качества, которые способствуют или мешают эффективному общению, назвать свое хобби, девиз жизни. Представление ведется по кругу.

Игра «Путаница»

Инструкция: участники становятся в круг. «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как психолог убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Психолог тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае психолог должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение сплачивает группу, однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если психолог предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно было распутаться?
- Когда возникала ситуация, что невозможно распутаться, какие чувства вы испытывали?
- Какими способами вы смогли распутаться?
- Какие чувства у вас сейчас?

Упражнение «Крестики-нолики»

Инструкция: давайте поделимся на пары, выберите, кто будет первым участником, а кто вторым. Будем работать по очереди. Психолог начинает упражнение: «Я крестик буду на бумаге рисовать и злом, обидой его

назову! А ты быстрее этот крестик в кружочек заключи, забором обведи. Чем больше крестиков обведем, тем быстрее хорошее настроение вернем».

Вопросы для обсуждения:

- Получилось ли получить хорошее настроение от процесса, закрашивания крестика?

- Что вы чувствуете сейчас?

Упражнение «Девять маленьких мандал»

Материалы: мандалы для каждого участника, листы бумаги, цветные карандаши, ножницы, клей.

Инструкция: участнику упражнения предлагается девять маленьких окружностей диаметром с чайный бокал и одна большая окружность размером в поперечнике с формат А₂.

Психолог предлагает в очерёдности закрашивать маленькие круги-мандалы, отталкиваясь от названия эмоций и чувств, например: 1 круг – «грусть», 2 круг – «удивление», 3 круг – «страх», 4 круг – «одиночество» и т.д. – в завершение стараться предлагать к закрашиванию позитивные эмоции. Затем берётся большой круг-мандала, и на нём психолог просит сотрудников органов внутренних дел разместить маленькие мандалы, так как бы ему хотелось. Мандалы приклеиваются, создавая композицию на большом круге.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вы закрашивали интенсивнее и какой цвет вы использовали при этом?

- Как вы расположили свои мандалы на ватмане?

Упражнение «Семь свечей»

Материалы: семь свечей, успокаивающая музыка, спички.

Инструкция: сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе самое сокровенное свое желание, почувствуем его, представим его детально. Откроем глаза, посмотрим на свечи, не зря их семь – счастливое число, и задует все вместе их.

Вопросы для обсуждения:

- Получилось ли вам расслабиться?

- Смогли ли вы представить желаемый образ?

- Появился ли стимул осуществить свое желание?

ЗАНЯТИЕ 3. ОТРЕАГИРОВАНИЕ АГРЕССИВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ

Цель – способствовать развитию творческого воображения, фантазии, самопознания.

Занятие ориентировано на решение следующих задач: улучшить настроение у сотрудников органов внутренних дел, настроить на непринужденное общение, развивать различные виды чувствительности,

развивать воображение, способствовать получению позитивного жизненного опыта.

Материалы: стаканчики с водой, глина, доска для лепки (клеенка), салфетки – для каждого участника; аудиозапись с музыкальными композициями.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Ведущий: начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание, и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Вопросы для обсуждения:

- Тяжело было высказывать пожелания друг другу?
- Какие чувства испытывали, когда вам адресовали пожелание?

Знакомство с глиной

Материалы: глина.

Инструкция: все садятся в круг. Психолог рассказывает о глине и показывает, какая бывает глина: сухая, влажная, жидкая.

Психолог, предлагает поиграть с глиной и сделать следующие действия с глиной:

- погрузить руки в глину;
- сжать, смять глину;
- растянуть ее;
- вытягивать глину;
- расплющить глину;
- сделать дырки;
- придать форму волны;
- скрутить глину.

Посидите немного, положив руки на глину. Подружитесь с куском глины. Он гладкий? Корявый? Плотный? Холодный? Теплый? Возьмите его и подержите. Легкий он или тяжелый? Теперь отщипните кусочек от куска глины. Пользуйтесь двумя руками. Отщипывайте медленно, а потом быстрее. После того как вы разгладите глину, ощупайте места, которые вы разгладили, соедините все вместе, чтобы получился шар, проткните глину. Собирайте ее и ударяйте по ней. Соберите глину. Разрывайте ее, отрывайте маленькие и большие кусочки, соедините их. Протыкайте глину пальцами. Пальцем проковыряйте в ней дырку, еще несколько дыр. Соберите глину и попробуйте нанести на ее линии, волны, ударяя по ней, используйте пальцы, ладони, ребро ладонью. Теперь оторвите кусочек и сделайте змею. Она будет становиться все тоньше и тоньше и длиннее... оберните ею свою руку или свой палец. Возьмите на минуту обеими руками свой кусок глины. Вы теперь хорошо его знаете.

Во время выполнения действий с глиной, психолог спрашивает: «Что ты чувствуешь в этот момент?»

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда выполняли некие действия с глиной?
- Какие сейчас вы испытываете чувства?

Упражнение «Поговори с собой»

Инструкция: сотрудникам предлагается слепить свою проблему в произвольной форме. Затем психолог предлагает «поговорить» с ней, высказав ей абсолютно все, что считаем нужным и что накопилось. Трансформируем ее в то, во что захотим.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы слепили из глины?
- Удалось ли вам «поговорить» с ней?
- Какие чувства вы испытывали при создании нее и в разговоре?

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий. Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Давайте поблагодарим друг друга за сегодняшнюю работу.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Помогли ли упражнения снять напряжение?

ЗАНЯТИЕ 4. ОСОЗНАНИЕ ГНЕВА

Упражнение «Сигнал»

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Инструкция: участники стоят по кругу, достаточно близко, и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, когда подавали сигнал?
- Переживали, что подадите сигнал другому участнику раньше?

Игра «Агрессивное поведение»

Цель: в ходе этой игры сотрудники органов внутренних дел могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Материалы: бумага и карандаш - каждому участнику.

Инструкция: возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем

попросите нескольких участников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают).

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим.

На это упражнение можно отвести 10–15 минут. После этого попросите зачитать свои записи.

Вопросы для обсуждения:

- Как ведет себя жертва агрессии?
- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
- Как бы ты описал свое собственное поведение?

Упражнение «Пойми себя»

Цель: расслабиться и разобраться со своими внутренними ощущениями.

Материалы: мандала, каждому участнику, цветные карандаши, успокаивающая музыка.

Инструкция: примите удобное положение, расслабьтесь. Приятная музыка, поможет вам расслабиться и настроиться на нужный лад. Очистив разум от всех эмоций и мыслей, направьте взгляд в центр изображения мандалы, но не фокусируйте его. Обратите бесстрастное внимание наблюдателя внутрь себя и «прислушайтесь». При возникновении каких-либо ощущений, не пытайтесь их оценивать или анализировать, просто сфокусируйте внимание на них, чтобы усилить эффект до максимума и продолжайте наблюдать за своим внутренним миром, как бы погружаясь в него всё глубже.

Время концентрации определяется индивидуально, можете прекратить, как только почувствуете, что утомились фокусировать внимание и никаких изменений в вашем состоянии больше не происходит.

Возьмите мандалу, карандаши и разукрасьте ее.

Вопросы для обсуждения:

- Смогли ли вы сосредоточить внимание на мандале?
 - Какие вы испытывали чувства?
 - Почему вы разукрасили мандалу именно этими цветами?
- Расскажите, что означает каждый цвет лично для вас?

Упражнение «Оберег»

Цель: создать защитный амулет, который поможет справляться с негативными эмоциями.

Материалы: мандала, цветные карандаши, клей, ножницы, акварельная бумага, успокаивающая музыка.

Инструкция: мандалы можно использовать в качестве оберегов. Задайте мандале программу вашей защиты, например: «Образуй информационно-энергетический щит против воздействия вредных энергий окружающей среды, злых мыслей и недобрых действий существ». Такой оберег надо постоянно носить с собой. Можно помещать в салон машины, на входную дверь, окна, кошелек, те вещи, которые находятся при вас большую часть времени. Активизируйте: «Я ставлю защиту моего разума, тела и души от воздействия вредных энергий окружающего меня мира». «Через порог этой квартиры не проникнет ни одна злая сущность».

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли вам активизировать ваш амулет?
- Что будет оберегать амулет?

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Инструкция. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!», оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

ЗАНЯТИЕ 5. ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Упражнение «Приветствие»

Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – плечами, стопами ног, тыльной стороной ладони, спиной, коленками, локтями и т.д.

Упражнение «Маска»

Цель: отреагирование негативных переживаний.

Инструкция. Нарисуйте на листе бумаги свои негативные эмоции, в виде маски. Оторвите пальцами лишнюю бумагу – фон. Ножницами пользоваться нельзя. С помощью резинки участник надевает маску на лицо и смотрит на себя в зеркало.

- А теперь сочините рассказ о своей маске.

С маской участник может поступить по своему усмотрению.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы сделаете с маской?
- Какие эмоции вызывает ваша маска?

Упражнение «Размываем обиду красками»

Цель: дать выход негативным эмоциям.

Материалы: бумага для всех участников, краска для всех участников.

Инструкция: закройте глаза и попробуйте представить свою обиду в виде серого облачка внутри вас, посмотрите, где находится это облачко. Через некоторое время вы можете почувствовать дискомфорт в теле. Теперь вам необходимо мысленно вывести это облачко из укрытия, выдохнуть его из себя, чтобы оно растворилось в воздухе.

На листке бумаги нарисуйте серой краской свое облачко обиды. Затем, не дав краске высохнуть, тут же начните его размазывать другой краской, более яркой, мысленно при этом повторяя: «Я размываю обиду, она теряет свою силу». Теперь, окунув кисть в воду, начните смывать с листа бумаги образовавшееся пятно до тех пор, пока оно не исчезнет.

Теперь надо представить себя рядом с обидчиком: вы взяли его за руку. При этом мысленно поблагодарите обидчика за этот жизненный урок, который он вам дал. Постарайтесь сделать это как можно эмоциональней, вложив в свои слова душу, чтобы эффект был сильнее.

Вопросы для обсуждения:

- Как чувствовали себя, когда внутри вас находилось облако?
- В какой части тела вы почувствовали дискомфорт?
- Удалось ли размывать обиду?

Упражнение «Самопохвала»

Инструкция. Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания. Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание – тяжелый труд.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно было хвалить себя?
- Какие чувства испытывали, когда хвалили себя?
- Помогли упражнения снять напряжение?

Ведущий. Спасибо за приятное занятие.

ЗАНЯТИЕ 6. ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Упражнение «Сигнал»

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Инструкция. Участники стоят по кругу, достаточно близко, и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Упражнение «Рама из конфет»

Инструкция: закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Затем представьте себе тяжелую барочную раму для картины, позолоченную или покрытую серебряной краской, с красивым орнаментом. В эту раму мысленно поместите изображение человека или же символ события или ситуации, которые вас нервируют. А теперь погрузитесь в это воображаемое изображение, хорошенько рассмотрите его, пока ясно не увидите перед собой все мелочи, пока не поверите, что картина действительно находится перед вами и при желании вы можете ее потрогать. А теперь начинайте менять раму. Измените ее цвет, постепенно сделайте ее легче, уже, изящнее. Может быть, вам захочется округлить углы. Поменяйте все, что кажется вам слишком тяжелым. И, в конце концов, оклейте Вашу воображаемую раму сплошным узором из разноцветных конфет – мишек-тянучек.

Вы заметите: то, что вы поместили внутрь вашей воображаемой рамы, начнет терять свою взрывоопасность. Оно станет абсурдным, смешным, может быть, веселым, но в любом случае оно перестанет быть пугающим; вместе со страхом постепенно будет уходить и ваше внутреннее напряжение. вы только представьте себе своего шефа в ярко-розовой, овальной и украшенной мишками рамочке.

Вопросы для обсуждения:

- Расскажите, какую вы представили раму?
- Получилось ли вам поместить человека, который вам не нравится?
- Какие чувства вы испытывали во время упражнения?

Упражнение «Растворяем гнев розовым цветом»

Инструкция: представьте того человека, на которого вы гневаетесь, в дымке или как бы в тумане розового цвета, который полностью обволакивает его. Розовый цвет – цвет любви, и представляя на уровне своего воображения человека, который у вас вызывает гнев, в розовом цвете, вы тем самым свой гнев растворяете. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что в вашей душе появилось спокойствие, и вы больше не гневаетесь, общаясь с этим человеком.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли вам представить образ человека в розовом цвете?
- Появилось ли спокойствие внутри вас?

Упражнение «Чернильные пятна»

Инструкция: берем чернила, тушь, жидко разведенную гуашь и всем этим капаем посередине листа ватмана. Складываем бумагу пополам и сложенные части прижимаем друг к другу, аккуратно их разглаживая. Развернув лист бумаги, перед нашим взором предстанет симпатичный и симметричный абстрактный рисунок. Разглядите в нем какой-либо рисунок и дорисуйте с помощью карандашей или красок.

Вопросы для обсуждения:

- Какие рисунки вы увидели в пятнах?
- Дайте каждому рисунку название и небольшую характеристику.

Упражнение «Прогноз погоды»

Инструкция: возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит всюю.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы изобразили?
- Какие чувства несет рисунок?
- Что вы чувствуете сейчас?

ЗАНЯТИЕ 7. ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Упражнение «Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения.

Инструкция: всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу – любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих.

Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств. На упражнение отводится 15 минут.

Вопросы для обсуждения:

- Как настроение?
- Как вы себя сегодня чувствуете?

Упражнение «Проблемы в ящике»

Инструкция: закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на вас давит, например, ваше волнение перед завтрашними переговорами с клиентами, ваш страх забыть о какой-нибудь важной встрече или не найти необходимые документы и т.д. вы укладываете «спать» в сундук все, что вас гнетет. А когда вы на следующее утро проснетесь, сможете (мысленно) снова открыть крышку и вытащить обратно все свои задачи. Может быть, их станет меньше, может быть, их будет больше, они могут стать легче или тяжелее, но на время сна вы смогли их поместить в надежное место.

Может быть, все это покажется вам абсурдным, но эффект вас поразит. Наше подсознание работает и «думает» очень образно. Вместе с представлением о том, что что-то можно снять и отложить в сундук, оно получает облегчение, и человек перестает беспокоиться обо всех этих

раздражителях. На ночь вы можете таким образом снять с себя ответственность и почувствовать себя расслабленной и свободнее.

Вопросы для обсуждения:

- Смогли вы свои проблемы сложить в ящик?
- Какие чувства вы испытывали при этом?
- В чем сложность упражнения?

Техника «Коллаж»

Цель: способствовать осознанию психологического состояния в данный момент времени; раскрытие потенциальных возможностей.

Материалы: ватман, ножницы, клей, цветные ручки, вырезки из журналов.

Инструкция: подберите картинки для заданной темы и оформите их в целостную композицию. С элементами разрешается делать абсолютно все, что вздумается, работу можно дополнять комментариями и надписями, дорисовывать элементы, закрашивать и декорировать пустоты. Работа групповая. Темы выбираются в зависимости от потребностей конкретно взятой группы: «я», «тело», «прошлое-настоящее-будущее» и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно было работать в группе?
- Какие чувства вы испытывали?
- Удалось создать групповой коллаж?
- Все ли довольны им?
- Кто-нибудь хочет что-то поменять?

Упражнение «Самопохвала»

Инструкция: участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания. Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание – тяжелый труд.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно было хвалить себя?
- Какие чувства испытывали, когда хвалили себя?
- Помогли упражнения снять напряжение?

ЗАНЯТИЕ 8. МОИ ЖЕЛАНИЯ

Упражнение «Твое лучшее качество»

Инструкция: приветствие на этот раз мы проводим в виде светского приема. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать лучшие качества партнера, которые вы видите в нем и цените больше всего.

Вопросы для обсуждения:

- Как настроение?
- Как вы себя чувствуете?

- Можем ли мы приступать к работе?

Упражнение «Шутливое письмо»

Цель: разрядить напряженную обстановку в группе.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция: выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в «снежки». Пусть все участники скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Когда полезно смеяться над конфликтом?

Упражнение «Полотно желаний»

Инструкция: необходимо расслабиться и начать представлять себе, как будет выглядеть ваше осуществленное желание, что вас будет окружать, в каком вы будете состоянии, что вы при этом будете ощущать, слышать. Чем более подробно вы будете представлять, тем более эффективной будет программа. Лучше всего, если вы не ограничитесь «застывшей» картинкой, а просмотрите целый «фильм» в воображении, причем обязательно цветной и со звуками.

Представьте себе, что экран, на котором вы смотрите этот «фильм», увеличивается. Он уже размером со стену комнаты. Теперь представьте, что вы подходите к нему и ... переступаете его границы. И вот вы уже внутри тех событий, вещей и людей, на которых только что смотрели со стороны. Обращайте внимание на все: цвета, звуки, ваши ощущения и душевное состояние. Участвуйте в событиях, происходящих теперь уже вокруг вас: ходите, разговаривайте, делайте в воображении то, что вы будете делать, когда достигнете желаемого.

Лучше всего, если вы будете видеть себя не со стороны, а так, как это обычно бывает в жизни. Находитесь внутри образа самого себя, а не рядом. Ваши сцены могут меняться. Следите только, чтобы все они рассказывали вам о желаемом результате и состоянии.

Точно также представляйте себе сам процесс достижения цели. Предположим, вы знаете, что вам предстоит преодолеть какое-то препятствие, или освоить что-то новое, или провести сложный разговор. Проживите эту ситуацию в своем воображении, причем проживите

успешно! Вы можете по несколько раз повторять какие-то фрагменты или целые «этюды». Можно буквально репетировать в уме любой поступок, на который, например, вам тяжело решиться, но вы считаете, что это необходимо. Прокручивайте в воображении самые разные варианты успешного состояния и поведения (так, как вы понимаете успех), все более и более детализируя то, что вы видите, слышите, чувствуете. Спиноза говорил: что мы должны «держат на переднем плане в наших умах ту добродетель, которую мы хотим обрести».

Вопросы для обсуждения:

- Какие впечатления от упражнения?
- Смогли ли вы детально представить свою цель?

Упражнение «Каляка – маляка»

Инструкция: совершенно свободно, бессмысленно водя ручкой, карандашом или фломастером по листу бумаги, рисуем сложный клубок линий. После пробуем «разглядеть» в «каляках-маляках» некий образ и осознанно развиваем его – используя определенные краски, выделяем контуры, зарисовываем участки, пишем короткий комментарий.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы разглядели в каракулях?
- Расскажите о своем рисунке.

Упражнение «Палуба»

Инструкция: представьте себя на корабле, вас качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?
- Помогли ли упражнения снять напряжение?

ЗАНЯТИЕ 9. ГАРМОНИЗАЦИЯ СОСТОЯНИЯ

Упражнение «Разноцветные воздушные шары»

Инструкция: закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Подумайте недолго о том, что в данный момент вызывает у вас наибольший стресс, и подберите для этого раздражителя ключевое слово (например, «конференция»). Если речь идет о каком-то человеке, пусть таким словом будет его имя. Представьте себе, что вы записываете это слово на маленькой доске темным цветом, угловатыми кривыми буквами. Затем в своем воображении начните менять элементы этой надписи. Пусть буквы приобретут более мягкое начертание и пастельные цвета, станут

округленными и приятными. Пусть вся доска окрасится в яркие жизнерадостные цвета, а записанное на ней слово мало-помалу потеряет связь со своим неприятным содержанием. В заключение подвесьте к доске множество разноцветных воздушных шаров и дайте ей просто улететь.

Если хотите, соедините два последних упражнения вместе, украсив воздушными шарами раму для картины, предоставив и ей возможность улететь прочь. Используйте силу своего воображения! При желании вы можете даже придумать собственные приемы на основе предложенных нами.

Такие упражнения помогают справляться с маленькими будничными огорчениями, которые по отдельности выносимы, но в сумме часто превращаются в сильный стрессор. Если внешние требования идут одно за другим, «последней каплей» может стать любая мелочь. Именно в таких ситуациях Вы можете прибегать к подобным приемам, возвращая себе беззаботное и спокойное состояние.

Упражнение «Мокрый рисунок»

Материалы: акварель или гуашь, акварельная бумага, стекло, кисточки, стаканчики непроливайки, картинки из журнала, ножницы, клей.

Инструкция: перед вами стоят краски, выберите несколько цветов, которые вам нравятся. Нанесите несколько капель на поверхность стекла, а затем положите красочной стороной стекла на бумагу. Сняв стекло, рассмотрите получившийся рисунок, можете вращать лист бумаги. Найдите образы, можете их прорисовать. Если хотите то перед вами журналы, выберете рисунок и поместите его на ваш рисунок. Возьмите кисточку и побрызгайте на рисунок, посмотрите как цвета смешиваются между собой.

Вопросы для обсуждения:

- Какой вы разглядели рисунок?
- Что вы изобразили?
- Как называется рисунок?
- Какая у него история?

Упражнение «Воздушный шарик»

Эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

Инструкция: участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

Ведущий. Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете

больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты.

Поделитесь своими ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

ЗАНЯТИЕ 10. СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, АГРЕССИИ

Упражнение «Приветствие»

Цель: разминка, приветствие участников друг друга.

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: европейцев, японцев и африканцев. Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся носами.

Вопросы для обсуждения:

- Как настроение?
- Как вы себя чувствуете?

Упражнение «Рисунок гнева»

Материалы: листы бумаги для рисования, цветные мелки, фломастеры.

Инструкция: необходимо подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с их стороны. Отметьте, в каких частях (части) тела он максимально ощущает свой гнев.

Когда участники будут рассказывать о своих ощущениях, спросите: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить в виде рисунка свой гнев?».

Вопросы для обсуждения:

- Что изображено на рисунке;
- Не изменилось ли ваше состояние после завершения работы?
- Что хотелось бы сделать с этим рисунком.

Упражнение «Письмо гнева»

Материалы: ручка, листы бумаги.

Инструкция: подумайте о том человеке, который вызывает у вас злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.

Напишите письмо этому человеку. Расскажи в этом письме, что ты переживаешь, когда видишь этого человека, когда слышишь упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ. Кроме вас это письмо никто никогда не увидит и не прочтет.

После того как будет написано письмо, спросите каждого участника, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т.п.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было писать письмо;
- Изменилось ли ваше состояние после написания письма.
- Что будем делать с этим письмом?

Упражнение «Держи себя в тонусе»

Материалы: красные листы бумаги, ручка.

Инструкция: давайте представьте себя со стороны. Уверена, что многие окажутся недовольны своим образом. Теперь попробуем изменить свое состояние. Мысленно растворяем этот мрачный образ, а затем представляем новый, наполненный свежей энергией и радостью, окутанный розовым, красным цветом. Красный цвет наполнит вас мощной энергией и даст стимул действовать. Розовый цвет наполнит вас любовью к себе и окружающим.

А теперь на листе бумаги составьте список своих самых сильных качеств. И постарайтесь носить этот список с собой. Красный цвет будет стимулировать вас, а составленные в утвердительной форме утверждения окажутся на вас хорошей эмоциональной поддержкой:

- Я сильный.
- Я энергичный человек.
- Я достиг в своей жизни чего хотел.

Если вы еще эти установки будете повторять в день не менее 20 раз подряд, то сможете самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, выполняя упражнение?
- Что дало вам это упражнение?

Упражнение «Абажур»

Цель: экспресс-регуляции своего эмоционального состояния, быстрого снятия стрессов.

Инструкция: участников просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Им дается следующая инструкция: «Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно.

Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...»

Вопросы для обсуждения:

- Насколько детально удалось представить себе описываемую ситуацию?

- Как менялось состояние участников по мере того, как они мысленно поворачивали абажур?

- Где и как в реальной жизни можно использовать такой прием саморегуляции?

Завершение тренинга:

- Какой опыт вы приобрели в результате наших занятий?

- Какие методы отреагирования агрессии вы взяли на заметку, чтобы использовать в дальнейшем?

ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Особенности психологического состояния женщин в период беременности на протяжении многих лет привлекают внимание специалистов. При этом отмечается как эмоционально отрицательная роль беременности, так и положительная. При беременности у женщины изменяется психика, ее отношение к окружающим, беременная по-особенному реагирует на внешние и внутренние раздражители.

Особого внимания заслуживает симптом эмоциональной лабильности, который в той или иной степени присущ для всего периода беременности. Под этим симптомом подразумевается эмоциональная дезадаптивность, которая проявляется в колебаниях фона настроения. У некоторых женщин возрастает пассивность и появляется ощущение высшей удовлетворенности и наслаждения. У других в это время наступает легкая депрессия и усиливается физическая активность, возможно, потому что беременная пытается отрицать новое ощущение собственной пассивности.

Колебания настроения могут выразиться в различной степени внутреннего напряжения: в ощущениях скуки, в медлительности, в возрастающем недовольстве собой, в вербализованном чувстве угнетенности. С момента осознания и внутреннего принятия себя беременной у женщины обнаруживается симптом противоречивого отношения к беременности. Исследователи отмечают, что в это время наблюдаются характерные быстрые колебания настроения и воскрешение прежних тревог, аффектом, в котором одновременно присутствуют радость, оптимизм, надежда и настороженное ожидание, страх, печаль. Здесь и опасения, и страхи, связанные с предстоящими родами, доходящие до паники, неуверенность в своих способностях родить и стать полноценной матерью; и страх за здоровье будущего ребенка, обеспокоенность перед ухудшением материального положения своей семьи, перед возможным ущемлением личной свободы; и наконец

переживания своей телесной метаморфозы и связанной с этим сексуальной непривлекательности. Далее возникает характерная для беременности психическая перестройка самосознания женщины с постепенным включением в него образа ребенка. В этот момент будущей матерью переживается симптом новой жизни в себе. Этот этап чаще всего наступает тогда, когда женщина начинает ощущать первые шевеления плода.

Ребенок своими движениями как бы заставляет признать себя отдельным человеческим существом со своей собственной жизнью, которой мать управлять не может. По мере роста плода, чувственный компонент этих ощущений становится более ярким, приобретает оттенок предметности. Женщина в этот период обычно начинает трактовать поведение будущего младенца: «проснулся», «веселится», «беспокоится» и т.п. Наделенная смыслом беременность воодушевляет будущую мать, создает соответствующий аффективный фон, которым она одухотворяет своего будущего младенца, его присутствие вызывает чувство нежности, окрашивается в теплые эмоциональный тона.

Некоторые женщины настолько погружены в эти переживания, что в их поведении также начинают появляться черты детскости. Они становятся более сензитивными и внушаемыми, беспомощными и размягченными.

Как считают исследователи, в этот период беременности обычно возникает внутренний диалог матери с ребенком. Особое эмоциональное состояние способствует формированию образа ребенка, который включается в самосознание женщины. Этот образ наполняется особым чувственно-смысловым содержанием, которое можно охарактеризовать как «соединство», «сроднение». Симптом принятия новой жизни в себе представляет собой вершину синдрома беременности, являясь своеобразным индикатором восприятия, переработки и оценки женщиной опыта этого психофизиологического состояния.

Цель программы – оптимизация эмоционального состояния беременных женщин методами арт-терапии.

Задачи:

1. Снижение уровня тревожности у беременных женщин.
2. Понижение уровня страха и вины.
3. Повышение уровня самочувствия, активности и настроения.

Организационные принципы и условия проведения занятий.

Организация деятельности психолога в рамках программы оптимизации эмоционального состояния беременных женщин должна строиться с учетом следующих принципов:

– гуманизма – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждой беременной женщине, исключение принуждения и насилия над личностью;

– конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению.

– компетентности – психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности.

– ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии беременных женщин и не использует результаты работы им во вред.

В структуре тренинговых занятий используются разнообразные формы и методы работы:

- индивидуальная работа;
- работа в парах;
- групповая работа;
- арт-терапевтические техники.

Требования к проведению программы.

Программа предназначена для работы с беременными женщинами, минимальная численность группы – 8 человек, максимальная – 10 человек. Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, простые и цветные карандаши, ручки, краски, цветные лоскутки, ароматические масла, пластилин, музыкальный проигрыватель.

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и ритуал прощания (при необходимости рефлексия проводится после выполнения конкретного упражнения).

Занятия необходимо проводить не реже 1 раза в неделю при условии постоянства времени и места. Оптимальный режим проведения занятий - 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 50–60 минут.

Длительность программы – 10 занятий.

Программа апробировалась на базе профессионального училища № 3 г. Хабаровска. В эксперименте принимали участие беременные женщины в количестве 10 человек.

Методы отслеживания эффективности программы.

Структура диагностического исследования состоит из двух срезов: на начало работы по программе (в течение первых встреч) и на момент окончания (на последнем занятии или в последующие дни) посредством следующих методик:

1. Самооценка психических состояний (Айзенк Г.)

2. Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения (Доскин В.А.)
 3. Методика «Дифференциальные шкалы эмоций» (Изард К.)
 4. Методика «Самооценки эмоциональных состояний» (Уэссман А., Рикс Д.)
 5. Тест отношений беременной (Добряков И.В.)
- Описание занятий.**

ЗАНЯТИЕ 1. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН.

Принятие правил работы в группе. Ведущий зачитывает правила и группа обсуждает каждое – 10–15 мин.

Правило именной карточки – каждый участник группы должен носить на груди именную карточку все время работы на тренинге. На карточке участник пишет то имя (псевдоним), которым будут называть его все остальные члены группы.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение.

Правило присутствия на тренинге – каждый участник группы должен присутствовать на тренинге все время работы. Это означает, что не допускаются опоздания и пропуски занятий.

Общение по принципу «здесь и сейчас». Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует членов группы именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе.

Разговоры на тренинге – во время работы в группе одновременно имеет право говорить только один участник. Это позволяет слушать и слышать других.

Правило конфиденциальности – участники группы должны понимать, что нельзя выносить за пределы группы любую информацию личного характера, которую они узнают о ком-то из участников в ходе работы.

Упражнение «Рисунок себя»

Цель: представить себя группе, не прибегая к словам. Это может быть:

- иллюстрация вашего образа жизни;
- ваши ценности и интересы;
- ваше мироощущение;
- метафора, отражающая вас в целом.

Упражнение «Интервью – презентация».

Цель: узнать больше о других участниках группы.

Упражнение выполняется в парах, тройках, малых группах. Инструкция: попросите партнера рассказать о его жизни, интересах,

планах и т.д., а затем изобразите на рисунке то, что он вам рассказал. Обсуждение, обратная связь группы.

Упражнение «Ромашка»

Инструкция. Ведущий условно обрисовывает несколько кругов. В центр должны встать все участники группы, которые знают, что беременность есть в их жизни, но как быть дальше не вполне представляют, в круг побольше становятся те, кто имеет представление о процессе беременности (например, о физиологии, профилактике осложнений), в следующий круг – те, кто имеет знание психологии беременности и родовой деятельности, в следующий круг – те, кто понимает, как формируется и развивается ребенок до рождения, и самый большой круг для тех, кто умеет быть хорошей матерью и отцом.

После выполнения упражнения группа обсуждает его по схеме:

– почему я выбрал этот круг для себя?

– какие круги остались не отражены, но я имею о них представление?

Особое внимание следует уделить вопросу, занимает ли тренинговая пара один и тот же круг.

Мини-лекция

Цель: информировать девушек о психологическом состоянии во время беременности.

Беременность для женщины – это очень важный, волнующий и неповторимый период жизни, трансформации ее личностной, профессиональной, сексуальной, гендерной и телесной идентичности. Вместе с тем это период прилива психофизиологических сил, которые могут и должны быть направлены на рождение здорового ребенка и личностное психосексуальное взросление самой женщины будущей матери.

Физиологические изменения, связанные с беременностью, влияют на эмоции женщины и в то же время частично обусловлены переменами в аффективной сфере, характеризующимися лабильностью и нередко противоречивостью. С одной стороны, женщина испытывает радость, удовлетворение и чувство гордости в связи с состоявшимся материнством, с другой – страх взросления, опасения осложнений течения беременности и родов, сомнения в своей материнской компетенции и состоятельности.

В беременности женщины Фоули Д. и Нечас Э. выделяют три стадии, отличающиеся разной эмоциональной окраской, которые соответствуют медицинскому делению на **триместры**. Почти все женщины переживают один или несколько эмоциональных сдвигов, которые можно ожидать заранее и которые готовят ее к материнству.

Аналогичные стадии выделяет Д.Я. Райгородский.

– в **первом триместре** у будущей матери возникают первые соматические переживания состояния беременности и изменения

эмоционального состояния под воздействием гормональных перестроек. И то и другое весьма неблагоприятно переживается, причем не только человеком, но высшими приматами.

Адаптивное значение эмоционального и физического самочувствия состоит в ограничении контактов с внешней средой, защитой от попадания в организм матери вредных для ребенка веществ, возможно, в очищении организма от шлаков за счет вынужденной диеты и поста, ограничении социальных и половых контактов (что необходимо, так как сильно угнетен иммунитет), за счет общего понижения эмоционального состояния, раздражительности, сонливости и т.п.

Многочисленные исследования данного автора свидетельствуют о том, что состояние женщины во время беременности характеризуется выраженностью соматических и эмоциональных переживаний, в первом триместре сама по себе не влияет на успешность беременности. Однако эмоциональное отношение женщины к этим состояниям и их когнитивная интерпретация сильно зависят от такого фактора, как принятие беременности (желанность беременности).

Если первое негативное отношение к факту беременности в течение первого триместра меняется, то в дальнейшем это не сказывается на развитии ребенка. Однако чаще всего оно связано с достаточно серьезными личностными и социальными причинами и оказывает сильное влияние на развитие материнского чувства в дальнейшем, когда переживания матери уже небезразличны для развития ребенка.

– **во втором триместре** настроение беременной становится более устойчивым и в норме переходит от астенического к стеническому. Женщина уже свыклась с фактом беременности, неизбежностью изменений, у нее было время представить себе не только то, что она теряет, но и то, что приобретет с рождением ребенка.

Появление шевелений позволяет конкретизировать образ ребенка и дает богатую пищу для интерпретации его субъективных состояний. Их интерпретация как пугающих или неприятных имеет только субъективные основания. Нередко женщина постоянно вслушивается в свои ощущения с целью «поймать» начало шевеления. Эмоциональное отношение к шевелению и его физическое переживание весьма точно отражают содержание потребностно-эмоционального и ценностно-смыслового блоков материнской сферы и динамику этого содержания в беременности. Помимо общего отношения к беременности и ребенку ощущение его шевелений позволяет матери конкретизировать ее «стартовый» стиль эмоционального сопровождения.

Усиливающийся стиль эмоционального сопровождения выражается в переживаниях тревоги при шевелении, когда женщине постоянно кажется, что ребенок шевелится как-то не так, свои ощущения при этом

расцениваются как свидетельство того, что ребенок недоволен, ему плохо, он боится и т.п.

– **третий триместр** беременности, как с медицинской, так и с психологической точки зрения, считается достаточно сложным. У женщины несколько ухудшается самочувствие, она быстрее устает, затрудняется двигательная активность, часто ухудшается сон. Отмечается некоторое повышение тревожности, страхов родов, беспокойство по поводу послеродового периода. Наряду с этим ощутимо снижается интерес ко всему, не связанному с ребенком.

Повышается активность, связанная с подготовкой к родам и послеродовому периоду. Общее ограничение физической активности и одновременное повышение нагрузки переживается по-разному. Некоторые женщины стараются использовать этот период, чтобы «набраться сил» перед родами и будущими заботами, связанными с уходом за ребенком.

Другие переживают этот период как неприятный, тяжелый, остро реагируют на связанные с большим животом неудобства. Практически во всех случаях к концу этого периода возникает чувство, которое можно выразить словами «скорей бы уж все закончилось», но одни его интерпретируют как нетерпение увидеть ребенка, а другие – как избавление от неудобств беременности.

Вопросы для обсуждения.

Наше занятие подошло к завершению. Хочу спросить у вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя? Какие чувства испытывали? Как будете использовать эти знания? Как это пригодится в будущем?

ЗАНЯТИЕ 2. УМЕНИЕ РАСПОЗНАВАТЬ СТРАХИ

Часто мы думаем, что человечек в животике еще ничего не может нам сказать. Но на самом деле все совсем не так.

Малыш всегда может дать нам понять, что ему нужно. До рождения этими сигналами являются шевеления. Во время беременности важно установить контакт и найти взаимопонимание с малышом, который развивается у вас в животике. Как это сделать? Уже в утробе формируется психика ребёнка, поэтому важно понять, что он уже человек со своими потребностями, эмоциями и вкусами. Конечно его эмоциональное состояние зависимо от маминого. Что чувствуете вы, то и ребёнок. Но потребности и вкусы уже могут не совпадать. Вы не уверены, что чувствует ваш малыш?

Упражнение «Распознавание эмоций»

Цель: определение психологического состояния при помощи цветов.

Инструкция: устройтесь поудобнее, расслабьтесь. Сначала надо проанализировать своё эмоциональное состояние. Закройте глаза на 15 секунд и представьте какой-нибудь цвет. А дальше, по цвету, поймете, как вы себя чувствуете.

– Желтый цвет символизирует активность, стремление к общению, надежду.

– Синий – спокойствие, удовлетворённость, нежность и привязанность.

– Красный – агрессивность, властность и сексуальность.

– Зелёный – настойчивость и самоуважение.

– Фиолетовый – тревожность.

– Коричневый – стресс.

– Чёрный – страх.

– Серый – безразличие.

Упражнение «Рисование страхов»

Цель – снятие стрессов у беременной женщины.

Каждая девушка в течение 20–30 минут рисует на листе то, каким она себе представляет страх. Это могут быть различные образы, ассоциирующиеся со страхом. Затем, по истечении времени происходит групповое обсуждение рисунков. Каждая девушка рассказывает о своем рисунке.

Упражнение «Проблема»

Цель: достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к такой проблеме. Такое упражнение поможет, если ваш стресс вызван проблемой, «подвисяшей в воздухе». В результате выполнения упражнения снижается тревожность и паническое состояние отступает.

Выполняется в течение 10–15 минут.

Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами. Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом о всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему – огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность Галактики и ее холодное равнодушие к судьбе человечества. Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в двух – трех словах.

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы.

Упражнение «Настроение»

Цель: снятие стресса и устранение неприятного осадка после конфликта.

Выполняется в течение 15–20 минут.

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.

После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8–10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову.

Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросьте их.

Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь.

Упражнение «Визуализация образов»

Цель визуализации образов – это уменьшение стресса через визуальное представление позитивных образов, а также предотвращение, ослабление или прекращение физического воздействия стресса.

Все мы мечтаем в течение дня и видим сны ночью, и поэтому нам известно, что есть внутренний мир, от которого мы можем получать положительные и отрицательные эмоции. Визуализация образов позволит вам войти во внутренний мир. Представляя себя в нем, вы будете чувствовать себя защищенной и расслабленной.

Для достижения этой цели создайте позитивный образ, который представляет собой безопасную и расслабляющую среду. Посещайте это визуальное место опять и опять. И тогда, будучи уже в состоянии стресса, вы можете войти в этот визуальный мир и получить расслабление, даже если такая визуализация будет кратковременной. Например, вы можете представить себе такой пейзаж:

Я лежу на берегу моря, греет солнце. Когда становится слишком жарко, я перемещаюсь под зонтик. Я чувствую тепло песка на кончиках пальцев. Я вижу, как волны мягко набегают на берег. Я вдыхаю морскую соль. На берегу столько людей, сколько нужно: их не много и не мало, и я не чувствую, что берег переполнен или что я в полном одиночестве.

Даже когда вы находитесь в толпе с открытыми глазами, вы можете попасть на свой заветный берег. Таким визуальным образом может быть лес и ручеек в нем, парк. Каким бы ни было это место:

– Сделайте так, чтобы это место было реальным. Находясь в состоянии стресса или испытывая боль, вы не сможете визуальным образом переместиться на незнакомую вам планету.

– Все ваши чувства должны быть задействованы. Запахи, прикосновения, вкусовые ощущения, звуки и визуальные образы будут вам приятны.

– Часто посещайте это место. Чем больше у вас практика и чем жизненнее ваше место, тем более надежным оно будет, когда вам потребуется.

– Вы также можете использовать визуализацию образов для облегчения боли и устранения дискомфорта, которые будете испытывать во время беременности. Вы можете визуалью представить себе, как боль исчезает. Эта визуальная картинка будет отвлекать ваш мозг от испытываемой боли.

Вопросы для обсуждения:

Наше занятие подошло к завершению. Хочу спросить у вас, что нового вы сегодня узнали? Какие чувства испытывали? Что было важным? Над чем вы задумались?

ЗАНЯТИЕ 3. В ГОСТЯХ У СКАЗКИ

Медитативная сказка для беременных девушек

Эта сказка может быть прочитана в процессе психодинамической медитации на проживание эмбрионального опыта и процесса рождения. Ее может читать мама ребенку перед сном в ответ на вопрос: «Расскажи, как я был маленьким».

Жил-был маленький пушистый комочек. Он был совсем маленький, теплый и удивительно хорошенький. Он жил в уютной, теплой маленькой норке, где ему было удобно и спокойно. Он просыпался, кушал, играл, кувырчался, снова засыпал и снова просыпался.

Иногда комочек просто лежал в своей норке и слушал звуки, доносившиеся снаружи. Эти звуки были знакомы и приятны. Они завораживали малыша и были такими родными. Он слышал шум воды, течение и журчание ручейков, ритмичное постукивание. А иногда издали до него доносился еле слышимый нежный голосок, похожий на звон серебряного колокольчика.

Но шло время, комочек подрастал, и ему уже становилось тесновато в своей уютной норке, он уже не мог так свободно кувырчаться, как раньше. Теперь кроме знакомых, родных звуков, в норку стали проникать и новые, незнакомые. Они были странными, удивительными и необычайно разнообразными. Некоторые звуки были особенно приятные. И комочек подолгу слушал их, затаив дыхание. Но были и не очень приятные звуки, и тогда комочек ворочался, стараясь заткнуть ушки, или стучал в стенки своей норки, желая прекратить эти звуки. Но стоило ему только постучать, как он слышал снова тот нежный приятный голос. Теперь он звучал громче и отчетливее. И комочек сразу успокаивался.

Прошло еще какое-то время, комочек стал уже совсем большим, и конечно уже совсем не помещался в своей маленькой норке. Теперь уже

каждый день он слышал множество разнообразных звуков, доносящихся снаружи. Ко многим он привык. И стало ему очень интересно, что же там, за стенками его норки?

Ему очень хотелось посмотреть на того, кто обладал таким чудным серебряным голосом. Но как только малыш подходил к дверке своей норки, ему становилось страшно, и он не решался выйти.

И в один прекрасный день к малышу явилась добрая Фея. Она взяла его за руку и сказала:

- Ты уже вырос и хочешь выбраться из своей норки. Я могу проводить тебя. Ты чувствуешь, что путь предстоит нелегкий. «Но я буду постоянно с тобой и помогу тебе. Мир, в который ты войдешь, будет не таким уютным и спокойным, как твоя норка. Он большой, наполненный разными звуками, красками, запахами, вкусами и ощущениями. А когда ты подрастешь, у тебя появятся друзья. Ты научишься всему, чему захочешь, и увидишь много удивительного! Ну, что ж, ты готов?»

Сердце у комочка застучало, он крепко ухватил теплую руку Феи, открыл дверцу норки и, вдохнув побольше воздуха, сделал шаг наружу... Его принял огромный и прекрасный мир, и чудные трели серебряного голоса-колокольчика наполнили его радостью. Малыш чувствовал себя любимым и желанным...

Упражнение «Боди-арт»

Цель – снятие тревожности у беременной женщины.

Рисуем на животиках аквагримом. Творческий процесс росписи может выполняться самостоятельно перед зеркалом или папой. Вы сможете порадовать себя и своих близких, придя домой, т.к. грим не пачкает одежду, и есть возможность сделать незабываемые фотографии.

Мы будем использовать различные материалы: акварель, гуашь, тушь, глину, воск, пастель, аквагрим.

Упражнение «Медитация»

Цель – снятие стрессов, тревожности у беременной женщины.

Для выполнения нужно принять удобное положение, можете сесть или лечь. Представьте себя, закрыв глаза, в каком-нибудь отдаленном красивом уголке природы. Ваше воображение должно создавать звук журчания ручья, шелест травы или пение птиц.

Начните делать диафрагмальное дыхание. Во время вдоха представляйте, как будто вы вдыхаете расслабляющий туман, он проникает в ваше тело, наполняя его питательными веществами и кислородом. Во время выдоха представьте, как этот туман медленно выходит из вас, вместе с собою он уносит чувство усталости, напряженности и дискомфорта. Важно сосредоточиться на том, чтобы выдох был более медленным и долгим.

Теперь мысленно вообразите, что ваши органы дыхания теперь находятся на животе. Воздух теперь будет поступать в ваш организм через

это место. В течение последующих нескольких минут представьте, что вы как будто дышите животом. Этот воздух с каждым вдохом поступает в живот, наполняет его и окружает малыша. Почувствуйте, как становятся мягче мышцы живота, делая медленный вдох. Чувство напряженности уходит из вашего тела.

Дышите глубоко, расслабьтесь, почувствуйте себя спокойной, сосредоточенной, сфокусируйте свое внимание внутри себя, на ребенке.

Рассмотрите внимательно крошечное тельце, головку, ручки, ножки и даже пальчики на руках и ногах. Попытайтесь представить вашего ребенка и его ощущения сейчас внутри вас.

Вообразите, каковы ощущения чувствительной кожи, которую омывают теплые околоплодные воды, приятно ли ему двигаться и кувыраться в невесомости. Услышьте те звуки, которые слышит ребенок: ваш голос и успокаивающее ритмичное биение вашего сердца.

Проведите некоторое время с вашим ребенком, а затем откройте глаза, попытайтесь сохранить ощущение его присутствия внутри вас в то время, когда вы возвращаетесь к своим повседневным делам.

Если вы почувствуете, что с помощью такого способа вы налаживаете тесную связь с вашим малышом, можете проводить сеанс медитации в течение нескольких минут ежедневно.

Вопросы для обсуждения:

- Что полезного вынесли для себя?
- Какие чувства вы сегодня испытывали?
- Как будете использовать эти знания?

ЗАНЯТИЕ 4. СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Упражнение «Сказка о герое»

Нам понадобятся ручка и чистый лист бумаги. Усаживаемся поудобнее. Если хочется, можно включить приятную музыку. Делаем несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабляемся и настраиваемся на свое внутреннее состояние. После этого приступаем к созданию сказки. Прежде всего определяемся с Героиней или Героем, местом и временем действия, его/ее особенностями характера и образом жизни. Затем следует зачин, знаменуемый изменением привычной ситуации, возникновением препятствий или началом путешествия. В основной части сказки Герой находит друзей, преодолевает все препятствия, справляется со всеми «драконами» и получает вознаграждение. А в финале он обретает все то, к чему и стремился, – опыт и знания, которые качество его жизни меняют к лучшему. Закончив написание сказки, перечитываем ее еще раз и ищем наше сходство с Героем, определяем, на каком этапе (по сюжету сказки) мы сейчас находимся и что может нам помочь преодолеть сложности.

Упражнение «Позволяю себе играть как ребенок»

Цель – распознавание эмоций у беременной женщины.

Для работы лучше использовать лист бумаги большого формата и «мягкие» изобразительные материалы: акварель, гуашь, мелки.

«Нерабочей» рукой рисуем свою самую любимую детскую игру или занятие, придумываем к рисунку название. При рисовании «не той рукой» раскрываются новые чувства, раздвигаются границы умений, человек становится более спонтанным, высока вероятность проявления скрытых детских страхов и переживаний или, наоборот, появления светлых и беззаботных образов. Почему в воображении возникла именно эта детская игра? Какие чувства возникали во время работы над образами? Какие ощущения и эмоции вызывает рисунок? Почему выбраны те или иные цвета?

Упражнение «Азбука тела»

Инструкция. Сначала необходимо расслабить мышцы лица, затем верхних и нижних конечностей. Для этого необходима удобная поза, голова должна свободно свисать, не вызывая напряжения мышц шеи. Упражнение начинается с установления контроля над дыханием, которое должно быть спокойным, по возможности брюшным, с удлиненным выдохом. Расслабить мышцы лица, лба, брови поставить в нейтральное положение, веки опустить, фиксировать взгляд внутрь и книзу, язык мягко приложить к верхним зубам, нижняя челюсть расслаблена. Расслабить мышцы шеи и затылка, затем следует расслабление мышц верхних конечностей. Обычно начинают с правой руки. Нужно мысленно представить руки свободно свисающими. Аналогичен порядок расслабления мышц ног. Занятие заканчивают активным выходом из состояния мышечного расслабления.

Упражнение «Клякса»

Цель – снятие стрессов у беременной женщины.

Совершенно свободно, бессмысленно водя ручкой, карандашом или фломастером по листу бумаги, рисуем сложный клубок линий, пробуем «разглядеть» в «каляках-маляках» некий образ и осознанно развиваем его – используя определенные краски выделяем контуры, зарисовываем участки, пишем короткий комментарий или рассказ.

Вопросы для обсуждения:

Что полезного вынесли для себя? Какие чувства испытывали? Как будете использовать эти знания? Как это пригодится в будущем?

ЗАНЯТИЕ 5. КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР

Упражнение «Кукла настроения»

Цель – диагностика эмоционального состояния, настроения, исследование глубинных проблем, чувств, переживаний личности. Коррекции коммуникативных проблем, страхов, агрессивности. Содействие расширению ролевого репертуара и ролевой гибкости участников.

Перенос образа на куклу, научит беременных женщин определять свое внутреннее состояние и понимать эмоциональное состояние другого человека. Развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства, обогащение словарного запаса.

Психолог предлагает беременным связать из цветных тряпочек куклу – настроение и назвать ее (в зависимости от их настроения).

Упражнение «Летний лес»

Цель – регуляция мышечного тонуса.

Звучит музыка «Звуки леса».

Ведущий. Сядьте поудобнее, расслабьтесь. А теперь давайте отдохнем. Недалеко от моего дома есть лес. Я люблю бывать в нем. Свежий воздух, лесная прохлада всегда притягивали меня. Я быстро надеваю брюки, теплый свитер, кроссовки и отправляюсь в лес.

Я напрягаю ноги, животик, спинку, ручки, лицо. Сильно-сильно... А сейчас я расслабляю ноги, руки, спинку, лицо... Дышится легко, ровно, глубоко... Дорога не утомляет меня, а, наоборот, придает уверенность и силу. Вот он, мой любимый лес! Все тропинки в нем мне знакомы. Вот эта ведет в березовую рощу. Я направляюсь туда. Дышится легко, ровно, глубоко... Легкий ветерок качает верхушки деревьев, они раскланиваются со мной, приветствуя меня. Кругом тишина, только где-то стучит дятел, а птички поют свои незатейливые песенки, радуясь каждому новому мгновению дня. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.) Я вхожу в березовую рощу. Белые стволы берез напоминают мне свечи на праздничном торте. Мое внимание привлекает гриб в коричневой шапочке. Это подберезовик. Я наклоняюсь к нему и вижу еще два маленьких грибочка. Да здесь целая семейка подберезовиков уютно устроилась на зеленой кочке! Свежий воздух пронизывает все вокруг. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.) Насладившись лесной прохладой и тишиной, я возвращаюсь домой.

Вопросы для обсуждения.

- Что нового вы сегодня узнали?
- Что полезного вынесли для себя?
- Какие чувства испытывали?

ЗАНЯТИЕ 6. МИР ФАНТАЗИЙ

Упражнение «Работа с творческим мусором»

Для выполнения упражнения понадобится все, что накопилось в глубоких ящиках и уже давно утратило свою ценность, но что сразу было жалко выбросить: кусочки бумаги, ткани, фантики, скрепки, ленточки, старые календарики и открытки, давно засохшие фломастеры и т.п. Раскладываем перед собой эти «сокровища» и отбирает то, что ассоциируется у нас с прошлым опытом, который давным-давно пора отпустить – обидами, страхами, неуверенностью, злостью,

разочарованиями, неудачами и прочим. Теперь из всего выбранного материала необходимо составить общую композицию. Главное – не торопиться и делать так, как хочется, ничего не анализируя.

К анализу можно приступить после завершения работы. Обязательно поблагодарите каждый символ за бесценный опыт и жизненные уроки. Скажите спасибо всем ситуациям и людям из вашего прошлого, а с работой попрощайтесь и по возможности сожгите ее.

Упражнение «Мой мир»

Инструкция. Ведущий предлагает участникам группы самостоятельно создать таблицу (схему) возможных страхов и опасений беременной женщины и ориентировочные пути их устранения. Допускается и «мозговой штурм», и работа в тройках-четверках с последующим обсуждением результатов в группе.

Можно разделить группу на подгруппы и дать задание каждой подгруппе составить таблицу по какому-то определенному конструкту «мира беременной женщины». Можно рассмотреть конструкты: Я и значимое окружение, Я и отец будущего ребенка, Я и моя идеальная самость, Я и Я – мне ненавистное, Я и будущий ребенок, Я и профессиональная среда и т. п. Ведущий должен следить за тем, чтобы в подгруппах не было участников из одной тренинговой диады. После выполнения задания вся группа обсуждает результаты работы подгрупп.

Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»

Цель – снятие тревожности, страхов у беременной женщины.

Инструкция. Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т. д.

Вопросы для обсуждения:

Что полезного вынесли для себя? Какие чувства испытывали? Как будете использовать эти знания? Как это пригодится в будущем?

ЗАНЯТИЕ 7. «ГЛИНЯНЫЙ МИР»

Упражнение «Сотворение глиняного мира»

Цель – исследование взаимоотношений в коллективе, стимулирование участников к сотрудничеству, исследование ценностей людей и стимулирование человека к творческой работе.

Обязательным для эффективного выполнения данного упражнения является наличие у руководителя / ведущего группы опыта в групповой динамике. Продолжительность упражнения – от 60 до 120 минут. Необходимые для упражнения материалы – пластилин и глина.

Ведущий делит всех участников на группы по 6–8 человек в каждой. Каждому из участников выдается по одному большому комку глины. В

целях создания раскрепощенной и приятной атмосферы в процесс работы добавляется музыкальное сопровождение (например, игра на флейте).

Далее каждый участник из глины начинает «создавать мир». Упражнение выполняется с закрытыми глазами, участники должны дать волю своей фантазии, выразить свои чувства при помощи пальцев. Когда скульптура будет создана, участник подгруппы ставит ее на стол рядом со скульптурами других участников его подгруппы. Когда все скульптуры готовы, участники открывают глаза и вместе с ведущим проводят анализ сотворенного ими мира и его целостности. Анализ сначала проводится между участниками подгруппы, а после при участии членов других подгрупп.

Упражнение «Контрастный рисунок»

В одной композиции клиент должен объединить контрастные формы, цвета и стили, создав яркий рисунок. Суть заключается в том, чтобы в процессе создания рисунка кардинально поменять стратегию работы на противоположную, при создании рисунка, задействовав все известные контрасты и пути создания контрастов.

ЗАНЯТИЕ 8. СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Цель – снятие состояния стресса.

Упражнение «Каракули»

Инструкция. Свободно водя по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла и передайте партнёру, который должен будет создать из них образ и развить его.

Упражнение «Медитация цветочек»

Ведущий. Представьте себя цветком. Каким именно цветком вы себя видите? Опишите себя, прочувствуйте ощущения, постарайтесь ощутить корни и потяните силу Земли в себя, раскройте и напоите этой силой каждую клеточку своего цветка, распустите бутон и насладитесь солнцем, отдайте силу Земли вверх, превратив ее в кислород и аромат цветка, впитайте и напоите цветок солнечным светом. Зафиксируйте это ощущение и постарайтесь его запомнить. Потихоньку возвращайтесь в себя.

Для того чтобы усилить медитацию, можно нарисовать потом этот цветочек красками или карандашами. Вполне возможно вы встретите СВОЙ цветок, это очень здорово. Можно купить такой цветок и поставить в вазу, отлично, если вы посадите ТАКОЙ цветок у себя, он будет усиливать состояние комфорта и радости. Не ассоциируйте себя с цветком, чтобы не получить неприятности при гибели цветка. Это ваш помощник, призванный выполнить свою задачу и уйти.

Упражнение «Маски страха»

Инструкция. Нарисуйте на листе бумаги страх в виде маски. Оторвите пальцами лишнюю бумагу – фон. Ножницами пользоваться

нельзя. С помощью резинки можно надеть маску на лицо и посмотреть на себя в зеркало.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вызывает у вас ваша маска?
- Какие чувства вызывают маски других людей?

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Инструкция. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Вопросы для обсуждения.

- Что полезного вынесли для себя?
- Какие чувства испытывали?

ЗАНЯТИЕ 9. ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

Упражнения «Отпечатки»

Заключается в создании рисунка при помощи отпечатка любых предметов, которые пожелает клиент. Максимально задействуется фантазия клиента. Предметами могут служить отпечатки частей тела клиента, аксессуары, одежда и т.п. Место, откуда будут эти предметы принесены, значения не имеет.

Упражнение «Рисунок смешанными красками»

Вначале упражнения клиент смешивает несколько густых красок наиболее нравящихся ему оттенков. Главное – дать волю фантазии и смешать несколько красок, пусть даже изначально не подходящих друг другу оттенков. Впоследствии из получившихся оттенков клиент создает рисунок.

Мини-лекция «Аромотерапия»

При схватках и родах применяются следующие масла:

Роза. Улучшает кровообращение, снимает напряжение и стресс. Помогает дышать глубоко и спокойно. Смешав с лавандовым маслом, можно использовать при массаже беременной женщины во время схваток.

Нероли. При схватках ослабляет страх и панику, помогает расслабиться, правильно дышать. Для улучшения техники дыхания нанесите несколько капель нероли на салфетку и сделайте 10–15 глубоких вдохов.

Жасмин. Это масло помогает уменьшить маточные боли и усилить сокращения. Улучшает настроение, восстанавливает чувство уверенности в собственных силах.

О маслах лаванды и герани шла речь выше. Эти масла также помогают при схватках и родах: успокаивают, улучшают дыхание, а масло лаванды даже несколько притупляет чувство боли.

Упражнение «Арома-медальон»

Все знают, что во время беременности необходимо защитить себя от гриппа и ОРЗ. Но даже в разгар сезона респираторных заболеваний иногда приходится бывать в людных местах – в поликлинике, магазине, на улице. Арома - медальон с маслом сосны, чайного дерева или эвкалипта поможет уберечься от простуды, гриппа и ОРЗ, справиться с атакой вирусов! Лучшее средство от утренней тошноты – эфирное масло мяты японской. Его можно вдыхать из бутылочки, носить с собой арома-медальон или добавлять в маленьких количествах в ванну. Ванна с эфирным маслом мяты окажет освежающее действие в летнюю жару. От тошноты поможет так же чай с имбирем.

Упражнение «Внутренняя улыбка»

Ведущий. Сядьте как вам удобно... Расслабьтесь... Заглушите внутреннюю болтовню... Сделайте 3–4 глубоких вдоха и выдоха... Хорошо расслабьте мышцы лица и... медленно улыбнитесь... Теперь сделайте медленный, глубокий вдох, представляя, что вы вдыхаете поток радостной, теплой энергии, что содержится в вашей улыбке... Сделайте паузу, задержите на несколько секунд дыхание, чтобы почувствовать сияние Теперь медленно выдохните, купаясь в ощущении энергетического потока, курсирующего по вашему телу... Теперь направьте вашу теплую, солнечную улыбку к каждой части тела по очереди... Наполните ею свою голову и третий глаз, затем глаза... уши... нос... рот... Направьте её сияние на щитовидную железу, сердце и легкие... Наполните улыбкой желудок, печень и почки... Потом направьте её на кишечник, мочевой пузырь, половые органы... Пройдитесь по ногам и последовательно спуститесь от бёдер к стопам... Таким образом, вы приветствуете каждую часть вашего тела, посылаете любящие мысли... Получайте удовольствие от этой медитации... Не торопитесь закончить ее быстро... Общайтесь со своим телом с помощью этой улыбки... И вы сами заметите перемены... Когда вы почувствуете, что готовы, – возвращайтесь в наше пространство здесь и сейчас.

Вопросы для обсуждения.

- Что нового и полезного вы сегодня узнали?
- Как будете использовать эти знания?

ЗАНЯТИЕ 10. ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАНИЯ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ

Упражнение «Создание композиции на бумаге»

Инструкция. Используя скотч, клей, ножницы и бумагу, участницы создают объемную композицию. Можно вырезать из газет и журналов фигурки, фотографии, составив из них историю. Также возможно использование для создания композиции оберток от конфет, оберточной бумаги, картонных коробок, салфеток, бумажных полотенец и т.п.

Упражнение «Рисунок смешанными красками»

Вначале упражнения участницы смешивают несколько густых красок наиболее нравящихся ему оттенков. Главное – дать волю фантазии и смешать несколько красок, пусть даже изначально не подходящих друг другу оттенков. Впоследствии из получившихся оттенков идёт создание рисунка.

Упражнение «Мой образ»

Цель – упражнение поможет отвлечься от повседневной суеты, «включить» в себе творчество и подумать о себе, своем образе.

Ведущий. Кто мы и зачем на этой земле? Многие не раз задумывались над этими вопросами. Сейчас вам будет предложено при помощи глины (пластилина) вылепить образ себя.

После выполнения упражнения участницы представляют свою работу, рассказывая о том, что получилось. Важно спросить, какие чувства испытывали участницы в процессе работы.

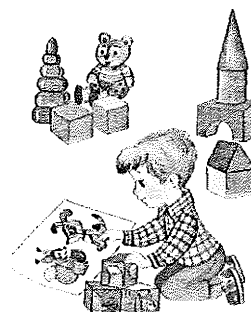
Упражнение «Встреча с препятствием»

Ведущий. Глубоко расслабьтесь, теперь представьте себя идущим через лес. Вы слушаете свои шаги, слушаете птиц, вдыхаете запах цветов и деревьев. Идите, пока не найдете поляну. Ждите, напоминая себе о новом убеждении. Заметьте, как что-то идет к вам из кустов. Это может быть человек, ребенок, животное, птица, леший или какое-то существо, которого вы никогда не видели. На лице у него сердитое выражение. Вы здороваетесь и весело сообщаете ему о новом убеждении: «Жизнь - это радость». Человек или существо – одно из ваших под-индивидуальностей – начинает спорить с вами, приводя аргументы, почему вы не правы и почему нужно еще сильнее верить, что жизнь полна страдания! («Ты только разочаруешься! Тебя все бросят, если у тебя не будет проблем! Ты больше не сможешь себя жалеть! Ты больше не сможешь обвинять своих родителей! Ты будешь так скучен, если будешь счастлив!»). Всякий раз, когда он приводит довод, просто улыбнитесь и скажите с любовью, что теперь вы хотите отказаться от старых компенсаций и хотите верить, что жизнь полна радости. Обнимите человека или существо, дайте ему свою любовь и пройдитесь по лесной тропинке. Потом тихо вернитесь в свою комнату и запишите, как меняется ваше сопротивление.

Вопросы для обсуждения.

Ведущий: наши занятия подошли к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя? Какие чувства испытывали? Как будете использовать эти знания в дальнейшем? Как это пригодится вам в будущем?

2.2 ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ

С целью коррекции агрессивности детей нами была разработана программа, в основе которой лежал метод игровой терапии.

Задачи программы:

1. Отреагирование агрессивных тенденций.
2. Обучение техникам и способам саморегуляции.
3. Обучение конструктивным поведенческим реакциям.

Программа включает в себя 10 занятий, 3 раза в неделю, во второй половине дня продолжительностью 20–40 минут.

Методические приемы, используемые в программе: этюды; терапевтические сказки; игры и задания, направленные на развитие произвольности поведения; подвижные спортивные игры; релаксационные методы; арт-терапевтические методики.

Программа апробировалась на базе МБДОУ Детский сад № 15 рабочего поселка Хор Муниципального района имени Лазо Хабаровского края. В эксперименте принимали участие дети в возрасте 5-6 лет, в количестве 15 человек.

Методы отслеживания эффективности программы.

С целью выявления динамики уровня агрессивности у детей необходимо проведение первичной и повторной психодиагностики посредством следующих методик:

- методика «Кактус» (Панфилова М.А.);
- методика «Несуществующее животное» (Дукаревич М.З.);
- методика «Рука» (в адаптации Семаго Н.Я.);
- методика «Агрессивность» (модификация теста Розенцвейга).

Описание занятий.

ЗАНЯТИЕ 1. ЗНАКОМСТВО

Цель: знакомство с участниками группы, создание положительного эмоционального фона, сплочение группы.

Упражнение «Представление имени»

Инструкция. Участники встают в круг. Поочередно каждый ребенок выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая это каким-либо жестом или позой. Выбор жеста осуществляется произвольно, по желанию

игрока. Главное, чтобы через это движение был передан образ человека, представляющего себя.

Упражнение «Приветствие»

Инструкция. Необходимо встать в круг, положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Игра «Ветры дуют на...»

Ведущий начинает игру, чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими:

«Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - это светловолосые собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «у кого есть друзья» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий. Мы хорошо сегодня с вами поработали, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного участника группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что я сегодня узнал нового о себе и других?
- 2) Чему я сегодня научился?

ЗАНЯТИЕ 2. МОЕ НАСТРОЕНИЕ

Упражнение «Приветствие»

Инструкция. Встать в круг. Положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Игра «Жмурки»

Цель: создание положительного эмоционального фона, устранение страхов, повышение уверенности в себе.

Инструкция: все дети идут, приплясывая и напевая какую-нибудь песенку, и ведут игрока-кота с завязанными глазами. Подводят к двери, ставят его на порог и велят взяться за ручку, а потом все вместе (хором) нараспев начинают петь: Кот, кот Ананас, Ты лови три года нас! Ты лови три года нас, Не развязывая глаз!

Как только пропеют последние слова, разбегаются в разные стороны. Кот принимается ловить играющих. Все дети вертятся вокруг кота, дразнят его: то дотронутся до него пальцем, то дернут за одежду.

Игра «Прогулка»

Цель: двигательная и эмоциональная разминка.

Ведущий. Летний день. Дети гуляют. Пошел дождь. Дети бегут домой. Прибежали они вовремя, началась гроза. Гроза прошла быстро, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам. В игре используется народная музыка, музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение», П. Христова «Золотые капельки», К. Караваяева «Сцена грозы».

Игра «Возьми и передай»

Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Инструкция. Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Упражнение «Хоровод»

Инструкция: дети встают в круг и берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются. При этом основной акцент делается не на сложившиеся роли, а на устранение неравенства и пресечение привилегий.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что я сегодня узнал нового о себе и других?
- 2) Чему я сегодня научился?

ЗАНЯТИЕ 3. ПРЕОДОЛЕВАЕМ СТРАХИ

Игра «Ассоциации»

Цель: воспитание наблюдательности, развитие воображения, формирование умения жестами изображать человека.

Инструкция: ребенок жестами, мимикой изображает другого ребенка, его особенности, привычки, как он их видит. Остальные дети отгадывают, кого он изображает.

Игра «Страшные сказки»

Цель: развитие смелости, уверенности в себе, снижение тревожности. Игра направлена на объединение группы.

Инструкция: выключается свет или зашториваются окна. Дети начинают по очереди рассказывать в темноте страшные сказки. Если уровень доверия в группе высок, то дети воспроизводят свои реальные страхи. Очень полезно их тут же разыграть, также в темноте.

Спортивная игра «Турнир»

Цель: воспитание произвольного контроля, корректировка аффективного и агрессивного поведения, развитие смелости, уверенности в себе, ребенок ставится в разные позиции: соревнующегося, судьи, зрителя.

Инструкция: дети выбирают судью и спортсменов. Проводятся спортивные игры:

а) «Попади в кеглю». Ребенку предлагается сесть, опершись руками сзади, и согнуть ноги. Перед ногами кладется мяч. Ребенок должен оттолкнуть мяч, выпрямляя ноги так, чтобы попасть мячом в кеглю, поставленную на расстоянии 3–4 шагов;

б) «*Пролетать через руки*». Сцепив пальцы обеих рук, надо попробовать пролезть через руки так, чтобы они оказались сзади. Руки при этом необходимо держать «в замке», не отпуская;

в) «*Бой петухов*». Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкаясь либо правым, либо левым плечом. Проигрывает тот, кто коснется земли второй ногой. Руки дети держат на поясе. Можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Побеждает тот, кто дольше удержится, прыгая на одной ноге;

г) «*Сядь-встань*». Скрестив ноги, обхватив руками плечи, приподнять согнутые в локтях руки перед собой, сесть и встать, не помогая себе руками.

Упражнение «Хоровод»

Инструкция: дети встают в круг и берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются. При этом основной акцент делается не на сложившиеся роли, а на устранение неравенства и пресечение привилегий.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что я сегодня узнал нового о себе и других?
- 2) Чему я сегодня научился?

ЗАНЯТИЕ 4. УЧИМСЯ СПЛОЧЕННОСТИ

Игра «Бип»

Цель: создание положительного эмоционального фона, устранение агрессивности в поведении, сплочение группы.

Инструкция: дети сидят на стульчиках. Водящий с закрытыми глазами ходит по кругу, присаживается по очереди на колени к детям и угадывает, у кого он сидит. Если он правильно угадал, тот, кого назвали, говорит: «Бип».

Игра «Семейный портрет»

Цель: игра служит социометрией детской игровой группы, а также отражает сложившиеся отношения в собственной семье, опирается на групповые взаимоотношения.

Инструкция: в семью приходит фотограф, чтобы сделать семейный портрет. Он должен задать семейные роли всем членам группы и рассадить их, попутно рассказывая о том, кто с кем дружит в этой семье.

Игра «Зеркало»

Цель: дать возможность проявить активность пассивным детям.

Инструкция: выбирается один водящий, остальные дети – зеркала. Водящий смотрится в зеркала, и они отражают все его движения. Педагог следит за правильностью отражения.

Упражнение «Хоровод»

Инструкция. Дети встают в круг и берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются, водят хоровод.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2) Чему я сегодня научился?

ЗАНЯТИЕ 5. ГРУППОВОЕ ЕДИНСТВО

Игра «День рождения»

Цель: для сплочения группы детям дается возможность высказать обиды, снять разочарование.

Инструкция: выбирается именинник. Все дети дарят ему подарки жестами, мимикой. Имениннику предлагается вспомнить, обижал ли он кого-то, и исправить это. Детям предлагается пофантазировать и придумать будущее имениннику.

Игра «Путаница»

Цель: игра поддерживает групповое единство. *Ход игры:* выбирается считалкой водящий. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться - кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает ее, не разжимая рук детей.

Игра «Мальчик (девочка)-наоборот»

Цель: в игре развивается произвольный контроль за своими действиями, снимаются двигательная расторможенность, негативизм.

Инструкция: участники встают в круг. Ведущий показывает действия, все повторяют за ним. Мальчик-наоборот должен делать не так, как все.

Упражнения:

а) *«Выдуй шарик из чашки».* В чашку кладут шарик от настольного тенниса. Детям по очереди предлагается сделать глубокий вдох, наклониться над чашкой и дунуть в нее так сильно, чтобы шарик вылетел из чашки;

б) *«Силачи».* Играющие упираются локтями о стол и соединяют кисти. Каждый в паре начинает давить на руку товарища, стараясь положить ее на стол. Побеждает тот, кто, не отрывая локтя от стола, заставит партнера положить руку на стол.

Упражнение «Хоровод»

Инструкция. Дети встают в круг и берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются, водят хоровод. Можно предложить одновременное легкое покачивание вправо, влево.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что я сегодня узнал нового о себе и других?
- 2) Чему я сегодня научился?

ЗАНЯТИЕ 6. УСТРАНЯЕМ ГНЕВ

Игра «Два барана»

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Ведущий разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Игра «Маленькое приведение»

Цель: научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

Ведущий. Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такие движения (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!

Игра «Волшебные шарики»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Участники сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик – «болтик» – и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у нас во время выполнения упражнения».

Игра «Тух-тиби-дух»

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Ведущий. Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре

заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что я сегодня узнал нового о себе и других?
- 2) Чему я сегодня научился?

ЗАНЯТИЕ 7. СНИМАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ

Игра «Липучка»

Цель: развитие умения взаимодействовать со сверстниками, снятие мышечного напряжения, сплочение детской группы.

Инструкция. Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я – липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

Игра «Котик»

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного настроя в группе.

Инструкция. Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который:

- нежится на солнышке (лежит на коврик);
- потягивается;
- умывается;
- царапает лапками с коготками коврик и т.д.

В качестве музыкального сопровождения можно воспользоваться записями аудиокассеты «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птичка» и др.

Игра «Узнай по голосу»

Цель: игра на внимание, умение узнавать друг друга по голосу.

Инструкция: дети встают в круг, выбирается ведущий. Он встает в центр круга и старается узнать детей по голосу.

Игра «Передай по кругу»

Цель: достичь взаимопонимания, сплоченности.

Инструкция: дети идут по кругу, передают горячую картошку, ледышку, бабочку (пантомима).

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что я сегодня узнал нового о себе и других?
- 2) Чему я сегодня научился?

ЗАНЯТИЕ 8. ПУТЕШЕСТВИЕ

Игра «Чунга-Чанга»

Цель: коррекция эмоциональной сферы ребенка, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.

Инструкция: путешественник (педагог) пристал на своем корабле к Волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны. Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова – маленькие чернокожие дети. И на мальчиках, и на девочках одеты одинаковые пестрые юбочки, на шее – бусы, а в волосах – перья. С веселой улыбкой они стали пританцовывать под музыку В. Шаинского «Чунга-Чанга» вокруг путешественника и петь:

Чудо-остров, Чудо-остров, Жить на нем легко и просто, Чунга-Чанга!
Путешественник решил навсегда остаться на этом острове.

Гимнастика.

- | | |
|-------------|---------------|
| 1) Ледышки. | 3) Дождик. |
| 2) Ручейки. | 4) Фонтанчик. |

Игра «Баба Яга».

Цель: коррекция эмоции злости, тренировка способностей воздействия детей друг на друга.

Инструкция: дети сидят на стульчиках в кругу лицом друг к другу. Педагог просит показать, какое бывает выражение лица, поза, жесты у взрослых (мамы, папы, бабушки, воспитателя), когда они злятся на детей. За что взрослые чаще всего сердятся на вас? (Дети разыгрывают 2–3 сценки.) Как ругают вас старшие, когда вам очень страшно? Грозят наказать, берут ремень? (Ребята говорят и показывают.) Что вы делаете в ответ: плачете, улыбаетесь, деретесь, боитесь? (Разыгрываются 2–3 сценки.)

Игра «Хоровод»

Инструкция: дети встают в круг и берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются, водят хоровод.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что я сегодня узнал нового о себе и других?
- 2) Чему я сегодня научился?

ЗАНЯТИЕ 9. ДОВЕРЬСЯ МНЕ

Игра «Попроси игрушку» – вербальный вариант

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет.

Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю.

Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать».

Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Игра «Попроси игрушку» – невербальный вариант

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Инструкция. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?». Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

Игра «Прогулка с компасом»

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Инструкция. Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

Игра «Кораблик»

Цель: повышение самооценки, уверенности в себе.

Инструкция: двое взрослых (социальный работник и педагог) раскачивают за углы одеяло – это кораблик. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко» – все дети изображают хорошую погоду. При слове: «Буря!» – они начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Ребенок, находящийся в кораблике, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!» Для объяснения этой игры в первое плавание можно отплатить игрушку.

Игра «Хоровод»

Инструкция: дети встают в круг и берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2) Чему я сегодня научился?

ЗАНЯТИЕ 10. СОСТРАДАНИЕ

Игра «В магазине зеркал»

Цель: развитие наблюдательности, внимания, памяти. Создание положительного эмоционального фона. Упражнение детей в уверенном и послушном поведении.

Инструкция: в магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка (выбирается заранее). Она увидела себя в зеркалах (зеркала - дети) и подумала, что это другие обезьянки. Стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили. Она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногами. Что делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

Этюд «Очень худой ребенок»

Цель: формирование умения выразить страдание и печаль.

Инструкция: ведущий объясняет детям: ребенок плохо ест, он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног.

Ведущий. Это кто там печально идет? И печальную песню поет? Муравей пробежал, Повалил его с ног. Митя из дома шел, до калитки дошел, Но дальше идти он не смог! Он каши, он каши, он каши не ел, Худел, худел, болел, болел! И вот он лежит одинок. Муравей повалил его с ног!

Ведущий предлагает детям показать по очереди, какое худое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, Мити и муравья. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка кормит, одевает Митю и отправляет его гулять. Звучит песня З. Левиной «Митя». Мальчик, пошатываясь, идет по направлению к калитке (специально поставленный стул). Навстречу ему выбегает муравей и трогает его усиком (пальцем) – Митя падает (приседает).

Игра «Три характера»

Цель: сопоставление различных характеров, коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Инструкция: дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского: «Злюка», «Плакса», «Ревушка»; вместе с психологом дают моральную оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением ревушки. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а остальные дети должны догадаться по мимике и жестам, какая девочка кого изображает. Если в группе мало девочек, то злюку и плаксу изображают мальчики.

Игра «Хоровод»

Ведущий. Хватит играть со злыми и страшными. Мы-то с вами добрые, веселые и очень дружные ребята. Мы встанем в круг, возьмемся за руки и улыбнемся друг другу.

До свидания, мои славные, добрые, смелые, честные, дружные ребята. Мы обязательно с вами еще встретимся и поиграем в веселые игры. Дети водят хоровод под музыку польки из кинофильма «Золушка» (или любую другую музыку): встаньте, дети, встаньте в круг, встаньте в круг, встаньте в круг. Я твой друг и ты мой друг, Самый добрый друг.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что я узнал нового о себе и других?
- 2) Чему я научился в процессе реализации занятий?
- 3) Что и в каких ситуациях я буду использовать в дальнейшем?

КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ

Цель программы – снижение тревожности у учащихся младшего школьного возраста.

Задачи программы:

1. Повышение социального статуса в группе сверстников, улучшение межличностных отношений;
2. Обучение навыкам саморегуляции и психоэмоциональной релаксации;
3. Формирование позитивного представления о собственных возможностях;
4. Оптимизация самооценки.

Программа рассчитана на 10 занятий, проводимых один раз в неделю.

Продолжительность занятия составляет 40 минут.

Программа апробировалась на базе МБОУ «Кадетская школа № 1 им. Ф.Ф. Ушакова». В эксперименте приняли участие 30 учеников.

Методы отслеживания эффективности программы.

С целью выявления динамики уровня тревожности необходимо проведение первичной и повторной психодиагностики посредством следующих методик:

- Методика «Несуществующее животное» (Дукаревич М.З.).
- Опросник «Уровень тревожности ребенка» (Лаврентьева Г.П., Титоренко Т.М.).
- Методика «Нарисуй свой страх» (Дукаревич М.З.).
- Методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).
- Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин).

Описание занятий

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: знакомство.

Упражнение «Здравствуйте, я рад(а) познакомиться»

Инструкция: каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуйте, я рад(а) с вами познакомиться!». Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы вас запомнили, далее бросают мяч любому из участников.

Разминка: «Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: если ведущий хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

Упражнение «Мой личный герб»

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Ведущий: я раздаю вам листочки бумаги и карандаши, а вы должны будете заполнить их. Каждый участник группы пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему. На это я даю вам 5 минут. По окончании работы, каждый называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему (10 минут), а затем мы вывесим все гербы вот здесь на стенде (или доске), и вы сможете с ними познакомиться более подробно после занятия.

Рефлексия: а теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: «Я увидела на занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне было интересно играть и заниматься с вами». Передавать мячик по кругу.

Ритуал прощания: мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ № 2

Упражнение «Ритуал приветствия»

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно проходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

Упражнение «Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Ведущий. Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак).

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

Упражнение «Счет»

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Инструкция: ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало.

Упражнение «Узнай по голосу»

Инструкция: дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга и старается узнать детей по голосу.

Упражнение «Моё имя»

Инструкция: Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают. Например: тебе нравится твоё имя? Что оно означает? Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Рефлексия: Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Ритуал прощания: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ 3

Упражнение «Ритуал приветствия»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

Разминка: «Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: ведущий начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

Упражнение «Превращения»

Инструкция. Группа садится в круг. Сейчас каждому из вас будет предоставлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы должны будете превратиться. Через пару минут каждый из вас будет уже кем-то другим. И вы должны будете изобразить этого человека, а группа должна угадать, кто это. Так же другие участники могут задавать вопросы, а он должен ответить так, как бы ответил изображаемый человек.

Упражнение «На что похоже моё настроение?».

Инструкция: дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

Упражнение «Закончи предложение».

Инструкция: детям предлагается закончить предложение: взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

Рефлексия: а теперь расскажем друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: «Я увидела на занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне было интересно играть и заниматься с вами». Передавать мячик по кругу.

Ритуал прощания: мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ 4

Упражнение «Ритуал приветствия»

Инструкция: участникам предлагается образовать круг иделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение «Ревущий мотор»

Ведущий. Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!», и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

Упражнение «Ассоциации с фруктами»

Цель: освоение участниками группы техники Я-заявления.

Инструкция: проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение с каким либо фруктом. Я сегодня похожа на спелое зеленое яблоко: ничего необычного, просто нормальное рабочее настроение. Продолжите по кругу.

Упражнение «Кино»

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Ведущий. Представьте, что о тебе, когда тебе 30 лет, сняли фильм и сейчас ты его смотришь. Расскажи, как ты – главный герой фильма – выглядишь, чем занимаешься и т.п. Нарисуй кадры из фильма. Доволен ли ты этим фильмом? Что понравилось больше всего? Каков жанр этого фильма? Если ты не совсем доволен, что бы тебе хотелось изменить в этом фильме? Что тебе нужно для этого сделать?

Упражнение «Волшебный стул»

Цель: снятие внутренних зажимов, поиск своих ресурсов.

Инструкция: каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем самом заветном желании.

Упражнение «Ласковый мелок»

Инструкция: дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

Рефлексия: участники по кругу, характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось - не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Ритуал прощания: ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ 5

Упражнение: «Ритуал приветствия».

Инструкция. Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

Упражнение «Корабль и ветер»

Ведущий: представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер! Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение «Ассоциации с временами года»

Инструкция: проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение с каким либо временем года. Я сегодня похожа на спелое лето: это середина года, когда длинные дни и можно много чего успеть сделать. У меня хорошее рабочее настроение. Продолжите по кругу.

Упражнение: «Рисование школьных страхов»

Инструкция: участники рисуют на листах бумаги свои страхи. После завершения процесса рисования проходит обсуждение изю - продуктов. Каждый участник группы рассказывает о том, что изображено на его рисунке.

Упражнение «Спрятанные проблемы»

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Инструкция: ведущий предлагает детям нарисовать каждому, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему (по кругу). Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый лист («вложить в него проблему») и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

Рефлексия: ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Ритуал прощания: ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ 6

Упражнение «Ритуал приветствия»

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается

со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение «Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: ведущий начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

Упражнение «Ассоциации с одеждой»

Ведущий. Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с одеждой. Я сегодня похожа на деловой костюм, у меня нормальное настроение, я готова к работе. Продолжите дальше по кругу.

Упражнение «Азбука страхов»

Инструкция: детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Инструкция. Дети совместно с ведущим сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1–2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

Рефлексия: что было интересно, важно, что понравилось на занятии?

Ритуал прощания: ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ 7

Упражнение «Ритуал приветствия»

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение «Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Ведущий: давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак).

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

Упражнение «Угадай, где я»

Инструкция: участники по очереди показывают пантомиму, изображая какое-либо помещение в школе. Остальные должны догадаться, что это за помещение.

Упражнение «Школа для животных»

Инструкция: каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Обсуждается характер животных, затем моделируется ситуация. «Учитель» ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (дрожат от страха; ни на что не обращают внимания и т. д.) После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется (по жребию). Каждый демонстрирует доставшееся ему поведение. Ведущий оказывает помощь детям, испытывающим затруднения в моделировании поведения. Заканчивается игра обсуждением чувств, которые испытывали участники, когда изображали животных.

Упражнение «Неопределённые фигуры»

Инструкция: психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорить, на какие страшные существа они похожи.

Рефлексия: ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Ритуал прощания: ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ 8

Упражнение «Ритуал приветствия»

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Затем каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение «Корабль и ветер»

Ведущий: представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер! Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение «Конкурс боюсек»

Инструкция: дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно «Я этого не боюсь!».

Упражнение «Принц и принцесса»

Инструкция: дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Каждый садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

Рисунок «Волшебные зеркала»

Ведущий предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем – небоящимся ничего и сильным. После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

Рефлексия: что было интересного, важного и понравилось на занятии?

Ритуал прощания: ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

ЗАНЯТИЕ 9

Упражнение: «Ритуал приветствия»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

Разминка: Упражнение «Ревущий мотор»

Ведущий: вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!», и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

Упражнение «Ассоциации с временами года»

Инструкция: проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким-либо временем года. Я сегодня похожа на спелое лето: это середина года, когда длинные дни и можно много чего успеть сделать. У меня хорошее рабочее настроение. Продолжите по кругу.

Упражнение «Путаница»

Инструкция: выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя рук. Водящий должен распутать клубок.

Упражнение «Кораблик»

Инструкция: матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный и смелый матрос!»

Упражнение «Волшебники»

Инструкция: один из детей превращается в волшебника, ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто к нему будет подходить; он ощупывает кисти рук.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Ведущий. Нарисуйте солнце, а в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь вспомнить как можно больше достоинств, чтобы было как можно больше лучей.

Рефлексия: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Ритуал прощания. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ 10

Упражнение: «Ритуал приветствия»

Инструкция. Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

Разминка: «Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: ведущий начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

Упражнение «Комплименты»

Инструкция: стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, участник говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

Упражнение «Я сильный – я слабый»

Ведущий по очереди подходит к каждому ребенку и просит вытянуть вперед руки, затем старается опустить руки ребенка вниз, нажимая на них сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом: «Я сильный». На втором этапе действия повторяются со словами: «Я слабый». Далее

устраивается обсуждение, в каком случае легче было удержать руки, какой можно сделать вывод.

Упражнение «Солнышко»

Цель: актуализация положительных эмоций.

Инструкция: всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

Вопросы для обсуждения:

- Что полезного вы узнали на наших занятиях?
- Что и в каких ситуациях жизни можно применять полученный опыт?
- Реализовались ли ваши ожидания?

Ритуал прощания: ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ

Цель программы занятий – развитие коммуникативных умений у младших школьников.

Задачи:

1. Формирование и развитие положительных стратегий взаимодействия, умения установить эмоциональный контакт в процессе общения.
2. Повышение самооценки и уверенности в себе как основы открытости и смелости в социальных контактах.
3. Обучение вербальным и невербальным средствам коммуникации.
4. Развитие способности слаженно работать в группе; сплочение коллектива.
5. Развитие представления о ценности другого человека и способности выражать свое эмоциональное состояние.

Программа апробировалась на базе общей образовательной школы № 5 г.Бикина. В эксперименте принимали участие учащиеся 3-го класса, в количестве 18 человек.

Продолжительность занятия – 45 минут. Длительность программы – 11 занятий.

С целью выявления динамики развития коммуникативных умений младших школьников необходимо проведение первичной и повторной

психодиагностики посредством многофакторного личностного опросника Р. Кеттела (детский вариант).

Описание занятий.

ЗАНЯТИЕ 1. ЗНАКОМСТВО. УЗНАЕМ ДРУГ ДРУГА

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, выработка правил поведения на занятиях.

Длительность занятия – 40 минут.

Упражнение «Представление имени»

Инструкция. Участники встают в круг. Поочередно каждый ребенок выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая это каким-либо жестом или позой. Выбор жеста осуществляется произвольно, по желанию игрока. Главное, чтобы через это движение был передан образ человека, представляющего себя.

Упражнение «Приветствие»

Инструкция. Необходимо встать в круг, положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Выработка правил поведения на занятиях

Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам.

- Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твое мнение.
- Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все то, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.
- Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только их действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».
- Уважение к говорящему. Когда кто-либо из членов группы высказывается, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать, что он хочет. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить.
- Активное участие в происходящем. Мы все время активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом.
- Постоянный состав группы.

Игра «Ветры дуют на...»

Со словами: «Ветры дуют на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - это светловолосые собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «у кого есть друзья» и т. д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий. Мы хорошо сегодня с вами поработали, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, затем становятся все сильнее и сильнее. Тренер начинает хлопать в ладоши, глядя на одного участника группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ 2. КТО Я

Цель: снятие напряжения среди участников, осознание себя.

Длительность занятия – 30 минут.

Упражнение «Пожелания»

Все участники садятся в круг.

Ведущий: давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и скажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т.д., до тех пор пока каждый из нас не получит пожелание на день.

Упражнение «Части моего Я»

Материалы: бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий помогает детям вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто другие люди), как они ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания дети и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Игра «Паровозик»

Инструкция. Дети строятся друг за другом, держась за плечи. Паровозик везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Инструкция. Все встают в общий круг. Ведущий: «Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Упражнение проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

ЗАНЯТИЕ 3. УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ

Цель: развитие коммуникативных умений.

Длительность занятия – 40 минут.

Упражнение «Клубочек»

Инструкция. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает конец нитки вокруг пальца, здоровается с рядом сидящим, задает ему любой вопрос (что ты любишь и др.) и передает ему клубок. Ребенок берет клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, здоровается, отвечает на вопрос, а затем задает вопрос следующему игроку, и передает клубок ему. Таким образом в конце игры клубочек возвращается к ведущему, и все видят нити, связывающие игроков в одно целое.

Упражнение «Найти друга»

Инструкция. Выбирается доброволец, которому завязывают глаза, ему дают возможность походить по комнате и предлагают найти и узнать друга (ребенка). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. И так следующий участник.

Игра «Дотронься до...»

Инструкция. Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!». Все должны быстро отыскать у участников игры что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета постоянно меняются, кто не успел, тот водит.

Игра «Поводыри»

Инструкция. Играющие разбиваются на пары. Один стоит впереди (это «поводырь»), а другой с закрытыми глазами позади на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего. По команде ведущего поводырь начинает передвигаться по комнате сначала медленно, а затем все быстрее, меняя траекторию движения. Слепой следует за поводырем, стараясь не оторваться от него. Затем пары меняются местами.

Упражнение «Подарок»

Инструкция. Участники встают в круг. Они будут делать подарки друг другу. Начиная с ведущего каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет (мороженое, цветок и т.д.) и передает его своему соседу справа.

ЗАНЯТИЕ 4. УЧИМСЯ СОТРУДНИЧАТЬ. ЧУВСТВУЕМ ДРУГ ДРУГА

Цель: развитие способности слаженно работать в группе, сплочение группы.

Длительность занятия – 30 минут.

Упражнение «Новый способ». Дети образуют полукруг.

Каждый по очереди встает в центр, поворачивается лицом к группе и здоровается со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее.

Игра «Печатная машинка».

Ведущий. Давайте проверим, можем ли мы слаженно работать в группе. Попытаемся воспроизвести процесс печатания на машинке отрывка из хорошо известной вам песни или стихотворения. Например, «В лесу родилась елочка». Каждый по очереди производит по одной букве слова («В – л – е – с – у...»). В конце слова – все встают, на знак препинания – топают ногой, в конце строки – хлопают в ладоши. Есть одно условие игры: кто ошибается – выходит из игры, покидает круг.

Упражнение «Сочиним историю».

Ведущий: начинаем историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и игра продолжается. В конце проводится обсуждение, трудно ли было выполнять задание, следить за ходом сочинения истории.

Упражнение «Хоровод».

Инструкция. Участники встают в круг, берут друг друга за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются.

ЗАНЯТИЕ 5. УВАЖАЯ СЕБЯ, УВАЖАЙ ДРУГИХ

Цель: развитие внимания к поведению другого и способности к получению обратной связи.

Длительность занятия – 30 минут.

Упражнение «Рукопожатие»

Дети сидят по кругу.

Ведущий: встанем и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская.

Игра «Таможня»

Ведущий: предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них – контрабандист. Он пытается вывезти из страны

уникальное ювелирное изделие (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – булавка). Кто хочет быть таможенником?

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя булавку, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить «кто из них провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему представляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое-трое участников, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста».

Упражнение «Ассоциации»

Инструкция. Водящий (участники на эту роль вызываются добровольно) выходит, остальные участники загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны, - на что или на кого похож тот, кого загадали:

- на какое время суток,
- на какое время года,
- на какую погоду,
- на какой день недели,
- на какой цвет радуги и т.д.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий. Мы хорошо сегодня с вами поработали, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного участника группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ 6. ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ

Цель: развитие представлений о ценности другого человека и способности выражать свое эмоциональное состояние.

Длительность занятия – 30 минут.

Упражнение «Пожелания».

Все участники садятся в круг.

Ведущий. Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и скажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т.д., до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

Игра «Значимые люди».

Ведущий просит участников игры рассказать о тех самых значимых для них людях. Это могут быть не обязательно те, с кем они постоянно

общаются в настоящее время, но непременно те, кто значит для них больше, чем остальные.

Рассказ строится по следующей схеме:

- кто они,
- чем значимы для вас, дороги,
- так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом,
- хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас.

Игра «Список чувств».

Ведущий: в жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. вспомните их названия, запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные.

После этого ведущий просит подчеркнуть название самого приятного среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, сколько – отрицательных.

Упражнение «Давайте отразимся»

Ведущий предлагает всем участникам продолжить две фразы:

- «Сегодня я понял...».
- «Больше всего мне понравилось...».

ЗАНЯТИЕ 7. МИР ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

Цель: развитие коммуникативных навыков, осознание различных черт характера и чувств.

Длительность занятия – 30 минут.

Упражнение «Настроение»

Инструкция. Каждый из участников по очереди занимает такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Группа должна отгадать настроение.

Игра «Спина к спине»

Ведущий говорит о том, что в группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни.

Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями («легко ли было вести разговор?», «какой получается беседа – более откровенной или нет?»).

Игра «Монстр»

Ведущий: мы все признаем за собой разные недостатки. Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело – несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело какое-то» - и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые сам назвал, а про те, которые назвали у вашего чучела другие.

Упражнение «Прощание»

Инструкция. Встать в круг, положить друг другу руки на плечи, приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

ЗАНЯТИЕ 8. ТОВАРИЩЕСТВО И ДРУЖБА

Цель: формирование положительных стратегий взаимодействия.

Длительность занятия – 30 минут.

Упражнение «Бегущие огни»

Инструкция. Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!». Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставания и повторения бежит по кругу.

Упражнение «За что мы любим»

Ведущий: вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нам нравятся или не нравятся. Как правило, эту оценку связываем с внутренними качествами человека. Давайте попробуем оценить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Задание будет выполнено письменно. Выберите человека в группе, который по многим своим проявлениям очень нравится вам. Укажите пять качеств, которые вам особенно нравятся в этом человеке.

Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы попробуем определить, к какому человеку она относится.

Упражнение «Вопрос»

Инструкция. Каждый из детей по очереди выходит перед своей группой и становится к ней спиной. Остальные задают ему любые вопросы, изменяя при этом свой голос (по тону, частоте, громкости, интонации).

Прежде чем ответить на вопрос, отвечающий называет имя спрашивающего. Если он ошибается, то ему об этом сообщают. При этом не обязательно, чтобы каждый задавал вопрос. Постоянным остается количество вопросов, а кто и сколько вопросов задает, группа решает сама.

Упражнение «Подарок»

Инструкция. Участники встают в круг. Они будут делать подарки друг другу. Начиная с ведущего каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет (мороженое, цветок и т.д.) и передает его своему соседу справа.

ЗАНЯТИЕ 9. «Я» И ДРУГИЕ. «Я» ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

Цель: повышение представления о собственной значимости и о ценности другого человека.

Время – 30 минут.

Упражнение «Ассоциации с встречей»

Инструкция. Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. Например: «Если бы наша встреча была с животным, то это была бы...собака».

Игра «Я не такой, как все, и мы все разные»

Инструкция. Детям предлагается с помощью цветных карандашей нарисовать, что такое радость. Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания участники, в том числе и ведущий, по очереди показывая свои рисунки в группе, рассказывают, что на них изобразили. Ведущий просит ребят обратить внимание на различие в понимании и представлении понятия «радость». Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?» – следующим образом: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. После выполнения задания участники по очереди, показывая свои рисунки, рассказывают о своих достоинствах.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Инструкция. Все встают в общий круг. Ведущий: я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие». Таким образом группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

ЗАНЯТИЕ 10. КАК МЫ РАЗРЕШАЕМ КОНФЛИКТЫ

Цель: осознание проблем в отношениях с людьми, активизация самосознания.

Длительность занятия – 30 минут.

Упражнение «Комплименты»

Инструкция. Все участники садятся в круг. Каждый говорит своему соседу (по часовой стрелке) комплимент.

Игра «Продолжить»

Инструкция. Детям предлагается список предложений, которые нужно закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие:

- Мне хорошо, когда...
- Мне грустно, когда...
- Я сержусь, когда...

- Я боюсь, когда...
- Я чувствую себя смелым, когда...

Затем по кругу дети зачитывают свои предложения, и ведется обсуждение, исходя из ответов, в каких ситуациях дети чувствуют себя хорошо, им грустно и т. д.

Упражнение «Благодарность без слов»

Инструкция. Участники разбиваются на пары по желанию. Пары выходят в центр круга, сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем пары делятся впечатлениями, о том:

- что чувствовал, выполняя упражнение;
- искренно или наигранно выглядело изображение благодарности партнером;
- понятно ли было, какое чувство изображал партнер.

Упражнение «Хоровод»

Инструкция. Участники встают в круг, берут друг друга за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются.

ЗАНЯТИЕ 11. ПОДАРИ РАДОСТЬ ДРУГОМУ

Цель: осознание мотивов межличностных отношений, завершение группы.

Длительность занятия – 30 минут.

Упражнение «Мне приятно сказать»

Ведущий: традиционные взаимные приветствия на этом занятии мы проведем с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...». Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Найдите несколько самых теплых слов для каждого человека. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Упражнение «Поздравительная открытка»

Ведущий. Сегодня мы будем учиться сочинять поздравительные открытки. Выберите себе партнера. Давайте представим, что у вашего партнера день рождения и вам хочется придумать ему интересную открытку, пожелать ему что-то хорошее. Далее по кругу дети передают «открытки» и зачитывают поздравления.

Упражнение «Завершение группы»

Инструкция. Каждый участник рассказывает, что ему дала работа в группе, что нового узнал о себе и о других.

Заключительное слово ведущего

Ведущий говорит о том, что эти занятия показали, что у всех нас много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, неповторимым, и то, что для всех нас общее. Поэтому мы нужны друг

другу, каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, что другим рядом с ним будет веселее и радостнее жить. До свидания. Спасибо за работу!

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ

Цель программы занятий: повышение уровня эмпатии у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Способствовать развитию сочувствия, сострадания к сверстникам.
2. Развитие проявления помощи к другому человеку.
3. Способствовать профилактике возникновения замкнутости, конфликтности, агрессивности.

Программа апробировалась на базе социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних п. Хор Хабаровского края. Занятия проводились в течение трех летних месяцев.

Продолжительность занятия 45 минут, всего в программе 16 занятий.

Программа занятий составлена на основе авторской программы педагога-психолога В.С. Щербаковой.

Работа по развитию эмпатии у дошкольников предполагала основные блоки:

1. Расширение у детей круга понимаемых эмоций;
2. Формирование в детях эмпатии по отношению к окружающим;
3. Повышение самооценки;
4. Повышение уровня самоконтроля;
5. Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.

Методы отслеживания эффективности программы.

С целью выявления динамики развития эмпатии у детей необходимо проведение первичной и повторной психодиагностики посредством следующих методик:

- Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей (Щетинина А.М.).
- Методика «Неоконченные рассказы» (Гаврилова Т.П.).
- Изучение проявлений отзывчивости у детей в семье (Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А.).
- Методика «Сделаем вместе» (Дерманова И.Б.).

Описание занятий.

ЗАНЯТИЕ 1. РАЗНОЦВЕТНЫЙ МИР

Цель: помочь осознать собственные цветовые пристрастия, развивать воображения, воспитывать чувство прекрасного.

Материал и оборудование: карандаши, краски, листы белой бумаги, магнитофон.

Ход занятия:

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте все возьмёмся за руки и скажем «Доброе утро!»

Ребята, сегодня мы с вами посетим страну Цвета.

Какие цвета вы знаете? Как вы думаете, зачем нужны разные цвета?

Какое настроение вызывает черно-белый мир?

Оказывается, много веков назад других цветов и не знали. Послушайте сказку о том, как появился разноцветный мир.

Сказка «Как появился разноцветный мир»

Ведущий. Давным-давно, когда весь мир был черным и белым, жили на Земле две могущественные феи – Темноты и Света. Фея Света озаряла всё вокруг чудесным искрящимся светом. Когда же наступала ночь, то приходила другая фея – Тьмы и укрывала Землю черным покрывалом. Все предметы становились черными – пречерными. Так они сменяли друг друга каждый день. Но вот однажды фея Света решила подарить Земле краски. Взмахнула своим волшебным лучом, и предстали перед ней все цветные феи, словно сотканые из разноцветных сверкающих искорок. Одна фея была голубой, другая - розовой, третья - фиолетовой, четвёртая – оранжевой.

- Дорогие феи, – сказала могущественная фея Света, – вам предстоит нелегкая работа: осветить своими цветными лучами Землю. И сделать её разноцветной.

Каждая из них стала освещать своими цветными лучами землю. Вот заголубели васильки и незабудки, вода и небо. Вот порозовели розы в садах, щечки у детей, рассвет осветил облака в утреннем небе. Все феи славно потрудились.

И стала Земля разноцветная, нарядная и радостная.

Понравилась вам сказка? Что интересного вы узнали?

Игра «Волшебная палочка»

Ведущий. Назовите свой любимый цвет и выберите соответствующий кружок. Теперь это ваша волшебная палочка, а вы – фея этого цвета. Представьте, что вы, сотканые из сверкающих искорок, тоже были в той сказке и осветили своим цветным лучом Землю. Какую работу вы совершили и что еще хотели бы окрасить в данный цвет?

Упражнение «Цветик-семицветик»

Ведущий. Помните сказку про Цветик – семицветик? Это непростой цветок. Он имеет волшебные свойства – исполнять желания. Каждый человек о чем-то мечтает. Расскажите, о чем вы мечтаете, что бы вы пожелали себе, своей семье, другу.

Графическое задание «Фея»

Ведущий. На память о нашем путешествии давайте нарисуем фею, которые сделали мир разноцветным! Молодцы, как хорошо у вас получилось!

Игра «Ласковые травинки»

Цель: развитие эмпатии, толерантности, сплочение детей, накопление позитивных эмоций в процессе взаимодействия, удовлетворении каждого, в признании нужности, ценности и важности в глазах окружающих.

Инструкция: дети встают в круг, соприкасаясь плечами. Выбирается «рыбка», она плавает вокруг круга и пытается вплыть внутрь. Дети вместе с психологом начинают играть. Дети со словами «Мы тебя любим, мы тебя знаем, в наш дружный круг мы принимаем», – легонько касаются «рыбки», глядят ее по спинке, плечам, голове. Затем роль «рыбки» передается тому, кого коснулась «рыбка». Игра продолжается пока все дети не побывают в роли «рыбки» и «травинки». Затем обсуждается, кому какая роль понравилась больше всего и почему.

Выросли на дне реки
Тонкие травинки,
Тихо шевелит вода
Листики – пластинки.
Мимо травки под водой
Рыбка проплывает.
Хочет в круг она попасть,
А травка не пускает.
Рыбка мягким плавником
Травку приласкает,
Расступается трава,
В круг свой приглашает.

Дети медленно встают, поднимая сомкнутые руки вверх, покачивая поднятыми руками вправо, влево. «Рыбка» плавает вокруг, пытаясь проникнуть в круг. «Травинки» смыкаются теснее, не дают «рыбке» заплывать в круг. «Рыбка» ласково трогает ребенка, гладит его по спинке. Дети дают «рыбке» проход. «Рыбка» вплывает внутрь круга.

Игра «Котенок»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки, уверенности в себе.

Инструкция: дети садятся на пол в круг, на колени. Перед ними рассыпаны мягкие клубочки по количеству играющих. Вместе с психологом дети говорят и действуют:

Мы котеночка нашли
И с земли подняли.
Нежно трогали его,
Гладили, ласкали...
Тихим голосом ему

Так мы говорили:
«Ты поспи, хороший мой,
Ты не бойся, я с тобой».
Котик спит спокойным сном,
Его в корзинку отнесем.
Осторожненько положим,
Сон его не потревожим.
Отойдем тихонько мы,
Не нарушим тишины.

Каждый выбирает себе клубок. Кладут клубок на колени. Осторожно трогают пальчиком, гладят. Кладут на ладошку, накрывают котенка. Дышат в ладошки. Наклоняются к ладошкам и тихонько шепчут. Встают и несут котенка, кладут тихонько в корзинку, отступают на шаг. Садятся на ковер. Произносят «Т-с-с-с» и сидят без движения. Игра заканчивается тогда, когда кто-то из детей пошевелится.

Ведущий. Наше занятие подошло к концу, спасибо, до свидания.

ЗАНЯТИЕ 2. МЕНЯ ЗОВУТ....

Цель: способствовать нахождению ребёнком смысла своего имени; развивать умение выражать эмоциональное отношение к своему имени; воспитывать навыки этикета.

Материал и оборудование: карандаши, краски, белый картон, магнитофон.

Ход занятия:

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас «именное» приветствие: пусть каждый из вас поздоровается с соседом справа и произнесёт его имя. Тот должен в свою очередь ответить на приветствие и обратиться к своему соседу справа. И так далее по кругу.

Сколько разных имён вы произнесли!

А вы знаете, кто и почему вас так назвал? Нравится ли вам ваше имя? Хотелось ли вам его изменить и называться другим именем? Если да, то каким?

Сейчас я прочитаю вам стихотворения, в которых рассказывается, как давным – давно на Руси наши предки относились к выбору имени для своих детей.

Был в старину такой обычай:
Несли младенца в церковь. Там,
В страницы святцов пальцем тыча,
Поп имена давал по дням.
Коль ты родился в день Ефима,
То назван именем таким.
Но если в день Иеронима,
То хошь не хошь – Иероним!

- Как в старину выбирали имя ребёнку?
- Какие имена кажутся сейчас «Странными»

Игра «Маленькое имя»

Ведущий. Ребята, мы с вами путешествуем по волшебной стране. А значит, с нами могут произойти разные волшебные истории и превращения. Вот и сейчас – вдруг – мы все стали маленькими, какими были раньше. Нам нужно вспомнить, как нас тогда называли – тогда колдовство исчезнет. Мы будем бросать друг другу мяч, называя имя того, кто должен его поймать. А тот в ответ пусть скажет имя, каким его называли, когда он был совсем маленьким.

Но ведь имя есть не только у человека. И сказочные герои имеют свои имена, и у животных есть клички. Они помогают нам угадать характер персонажа, что он умеет делать и как выглядит. Давайте попробуем расшифровать имена сказочных персонажей.

Белоснежка (белая, как снег).

Незнайка (ничего не знает).

Снегурочка (сделана из снега).

Упражнение «Цветок – имя»

Ведущий. Дети, давайте закроем глаза и представим себе летний день в саду или на лесной поляне. Почувствуем запахи летнего дня. Может быть, кто-то сможет что-нибудь услышать, например, пение птиц или что-нибудь еще. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите его в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Можно сделать глубокий вдох и открыть глаза.

После выполнения упражнения нужно предложить детям рассказать друг другу о цветах, которые носят их имена, поделиться своими чувствами.

Сегодня мы много говорили про имена. Какие чувства вы испытывали, когда другие называли ваше имя?

А сейчас каждый из вас оформит свою личную визитную карточку. Визитная карточка – небольшой листок картона, на котором написаны ваше имя, фамилия, а также сообщается что-нибудь самое важное и интересное о вас. Вы можете раскрасить свою карточку разными цветными линиями, геометрическими фигурами, нарисовать картинки, чтобы сразу стало понятно, кто вы и чем отличаетесь от других.

Упражнение «Рисунок имени»

Инструкция. Участникам предлагается нарисовать свое имя.

Вопросы для обсуждения:

- Расскажите о своём рисунке.
- Нравится ли вам ваше имя?

Наше занятие закончено, спасибо, до свидания.

ЗАНЯТИЕ 3. ВОЛШЕБНЫЙ МИР ЭМОЦИЙ

Цель: развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики, способствовать развитию выразительности жестов, обучение элементарным приемам регулирования поведения, развитие чувства эмпатии, снятие психомышечного напряжения.

Материал и оборудование: карандаши, краски, листы белой бумаги с нарисованными кругами, пиктограммы эмоций, магнитофон.

Ход занятия:

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте все возьмёмся за руки и скажем «Доброе утро».

Игра «Хороводы сказочных героев»

Инструкция. Дети, двигаясь по кругу, подражают ребёнку, который находится в центре и изображает какого-либо сказочного героя с определённым настроением. Закончить хоровод нужно на положительной эмоции.

Ребята, сегодня у нас необычный день. Вы спросите, почему? Да потому, что мы сегодня с вами отправимся в сказочный мир эмоций. Посмотрите вот он (показывают стенд, где изображены различные эмоции). В каждом домике живет своя эмоция. И у каждой эмоции своё настроение. Вот посмотрите, у эмоции в красном домике весёлое, у эмоции в черном грустное.

Ребята, а как вы думаете, что можно сделать, чтобы настроение было хорошим? (дети отвечают).

Графическое задание «Заколдованные кружочки»

Ведущий. Ребята, мы с вами отдохнули, расслабились. Какое сейчас у вас настроение? (хорошее). А сейчас посмотрите на столы, там лежат листочки с нарисованными кружочками, они заколдованные. Давайте расколдуем их. Для этого возьмём цветные карандаши и нарисуем лицо человека, у которого сейчас такое же хорошее настроение, как у вас сейчас. Молодцы, как хорошо у вас получилось!

Упражнение «Мои впечатления»

Инструкция. Все сидят на ковре. Педагог просит детей сказать, понравилось ли им занятие? Что запомнилось больше всего? Что не понравилось? Хотят ли они еще путешествовать в волшебный мир эмоций?

Игра «Пчелка на лугу»

Цель: активизация позитивных эмоций, развитие эмпатии, снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Инструкция: детям предлагается вспомнить лето и поиграть.

На лугу жужжит пчела,
Беззаботна, весела.
Сунет пчелка нос в цветок:
Много меда наберет!

Понесет его домой,
Будет есть его зимой.
Крепким сном заснет потом,
Снег укроет пчелкин дом.
Солнца луч ее коснется,
Она услышит и проснется!

Дети произнося «ж-ж-ж», улыбаются машут руками, прячут лицо в ладоши. Ладони под щеку, глаза закрыты, взрослый гладит детей по спинкам, дети открывают глаза потягиваются.

Игра «Дождевая тучка»

Цель: накопление позитивных эмоций, развитие эмпатии, снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Инструкция: детям раздаются листы бумаги и предлагается порвать их на мелкие кусочки и прислушаться к звуку рвущейся бумаги, они пытаются определить, на что этот звук похож. Когда бумага порвана и около каждого ребенка образовалась тучка, взрослый начинает игру.

Тучка по небу летела,
На ребят она смотрела,
Тучка капель набрала,
И ребяток полила.
Тучка, тучка, нас полей,
Лейся дождик веселей.

Дети берут порванную бумагу и подбрасывают вверх. Взрослый продолжает:

Тучки малые летят,
Всех дождем полить хотят!
Дождик, лей, дождик, лей!
Дождик, капель не жалеи!
Дождик нас повеселил,
Лужу мокрую налил.
Солнце, сонце, поспеши,
Нашу лужу просуши!

Все дети собирают разбросанную бумагу. Когда бумага собрана, взрослый продолжает:

Улетает тучка, тучка-летучка.
Прилетай ты к нам опять,
Будем мы еще играть!

Ведущий. Наше занятие закончено, спасибо, до свидания.

ЗАНЯТИЕ 4. УДИВЛЕНИЕ

Приветствие. «Подари хорошее настроение»

Ведущий. Ребята, мы сегодня с вами продолжим знакомиться с эмоциями. К нам в гости сегодня пришел гость из сказочной страны

эмоций. Зовут его Петя Васечкин, и он принёс с собой интересную историю, которую мы сейчас послушаем.

Петя Васечкин: Я вам сейчас такое расскажу. Гуляю я однажды на улице, как вдруг вижу, шляпа бежит. Она была живая! У неё даже были ножки, и бегала она очень быстро! Я как начал бегать за ней, чтобы схватить её, а когда я её схватил, то увидел котёнка. Знаете, как я удивился?! Вот так (показывают на кукле). Ребята, а у вас какое лицо, когда вы удивляетесь?

Этюд «Удивление». Детям предлагается изобразить удивление.

Графическое задание « Удивление»

Ведущий. Сегодня мы с вами будем рисовать облачко удивления. Ребята, а как вы думаете, какого цвета может быть удивление? Пока вы рисуете, послушайте отрывок из стихотворения

По небу плыли облака, А я на них смотрел. Я долго всматривался ввысь И даже щурил глаз, А что увидел я, то вам озера	Вот маленькое облачко Над озером плывет, И удивленно облачко Приоткрывает рот: Ой, кто там в глади
---	--

Все расскажу сейчас.

Такой мохнатый и мягонький?

Пушистенный такой?

Летим, летим, со мной!

Сейчас мы с вами немножко отдохнём и поиграем.

Игра «Солнышко и тучка»

Ведущий. Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комоч, чтобы согреться. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, потому что разморило на солнце. (Повторить 2–3 раза).

Игра «Отдыхалочка»

Цель: наработка опыта управления своим телом, развитие эмпатии, чувства юмора.

Инструкция: взрослый говорит, а дети жестами показывают. Отрицательный жест пальцем, ползут на четвереньках вперед переваливаются с ноги на ногу, идут вперед с громким топотом, замирают, прижав руки к груди, вертят головой в разные стороны, вытягивают шеи, шумно вдыхают, водят носом в разные стороны, бегают в разных направлениях, имитируют сбор шишек руками, приседают на корточки, ладони по очереди козырьком к голове, оглядываются вокруг, обнимают сами себя за бока, машут реками, как крыльями, машут перед собой ладошками.

Мы не прыгаем, не скачем,

Отдыхаем мы иначе:

Вот тихонько кот ползет,

А медведь наоборот:

Вперевалку мишка ходит,
Много шума производит!
Зайка столбиком стоит,
Во все стороны глядит.
Воздух нюхает лисица:
Чем тут можно поживиться?
Белка носится по веткам,
Шишки собирает деткам.
Волк с утра сидит в засаде,
На полянку молча глядя...
Может, зайнышка придет
Ко мне в лапы попадет!
Тут сорока пролетала,
Всем про волка рассказала!

Итог занятия.

Ведущий. А теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ЗАНЯТИЕ 5. ЗЛОСТЬ

Цель: знакомство с чувством злости; развитие умения выражать свои эмоции и чувства посредством мисики; развитие эмпатии; снятие психомышечного напряжения.

Материал и оборудование: карандаши, краски, листы белой бумаги, пиктограммы эмоций, игрушка Король – Боровик, магнитофон.

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Я рада вас видеть! Давайте сейчас все вместе возьмёмся за руки и громко скажем друг другу: «Доброе утро!»

Игра «Единство круга»

Ведущий. Наше единство наполнено силой круга, и он может помочь нам совершить сегодня небольшое путешествие. Давайте отправимся на планету Чувствляндия. И вот как совершим полет: каждый по очереди перешагнет через круг, при этом мы все должны держаться за круг обеими руками и ни в коем случае не отпускать, если вы отпустите, то вы попадете в открытый космос. Когда космонавты выходят в открытый космос, то какое они испытывают состояние? (невесомость). Это трудное задание, но мы справимся, если будем помогать друг другу.

Ребята, сегодня к нам в гости пришёл еще один гость из сказочного мира эмоций. А кто же это, мы сейчас с вами узнаем. Ребята, смотрите кто это? (Дети отвечают - гриб).

Так это же Король-Боровик. Но почему то он очень сердитый и возмущённый. Что же с ним случилось, что произошло?

Ребята, а как вы думаете какое у Короля - Боровика настроение? Какое чувство он испытывает? (Дети отвечают – плохое настроение, он злится)

Ребята, а вы хотите узнать, что случилось с Боровиком? А вот что:

Шел Король - Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был Король - Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

Ребята, а с вами бывает, что вы злитесь. В каких ситуациях это бывает.

А как вы себя ведёте, когда злитесь? Покажите. А теперь давайте позлимся так же, как Король - Боровик (Ещё раз читают стихотворение, дети повторяют движения).

Ребята, а вы знаете, как можно помочь Королю, чтобы он перестал злиться?

А кто вам помогает успокоиться? (Педагог предлагает, как можно успокоиться: посчитать шаги, сосчитать до десяти)

Графическое задание «Гнев»

Ведущий. Ребята, давайте кляксами изобразим свой гнев.

Необходимо рассмотреть с детьми рисунки, обратить внимание на цветовую передачу гнева, отметить схожесть и отличия в изображениях гнева детьми.

Упражнение «Доброе животное»

Ведущий. Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох – выдох (Зр.) Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. «Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад и еще раз.

Упражнение «Глаза в глаза»

Цель: развивать чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Инструкция: дети делятся на пары, берутся за руки. Смотрят друг другу только в глаза и, чувствуя руки, молча передают разные состояния «я грущу», «мне весело», «я злюсь» и т.д. После игры обсуждается, какое состояние передавалось, какое было легко отгадать, а какое трудно.

Игра «Мама и детеныш»

Цель: развитие эмпатии, самоконтроля, выразительности движений и речи.

Инструкция: дети разбиваются на пары. Один в паре выполняет роль мамы, другой – детеныша. Затем меняются ролями. Взрослый говорит, что мамы могут ласкать, отчитывать, наказывать, жалеть, спасать детенышей, а детеныши – реагировать на эти действия.

Итог занятия (Дети садятся на ковёр, каждый ребёнок рассказывает свои впечатления о занятии).

Ведущий. А теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ЗАНЯТИЕ 6. ГРУСТЬ

Цель: знакомство с эмоцией грусти; развитие умения правильно выражать свои эмоции; развитие эмпатии; снятие напряжения.

Материал и оборудование: карандаши, краски, листы белой бумаги, пиктограммы эмоций, магнитофон.

Приветствие. *Ведущий.* Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте все возьмёмся за руки и скажем «Доброе утро».

Упражнение: «Подари хорошее настроение»

Ведущий. Ребята, я сегодня получила очень странное письмо. Давайте мы вместе сейчас его откроем и прочитаем.

Содержание письма:

Меня зовут Молчок.

Я очень, очень одинок.

Плачу вовсе без причины

И от слёз совсем промок

Помогите мне, ребята

Грусть мою разоблачить

И письмо мне напишите, в мир эмоций отошлите.

Ведущий. ребята, поможем Молчку справиться с грустью (дети отвечают). А когда вам грустно, что вы делаете, чтобы развеселиться? Или, когда грустно кому-то из ваших близких, что вы делаете, чтобы их развеселить? (Педагог вместе с детьми придумывают, как можно избавиться от грусти и печали).

Ребята! А мы же не знаем, как выглядит Молчок! Ведь в мире эмоций очень много жителей и как нам его там отыскать? (Педагог показывает на панно) Наверное он очень, очень грустный. А как выглядит грустный человек?

Упражнение «Закончи предложение»

Ведущий.

«Грусть – это, когда...».

«Я грущу, когда...».

«Маме грустно, когда...».

«Воспитателю грустно, когда...».

«Ребята, а у кого, где живет грусть в теле? А кого она цвета может быть?».

А сейчас давайте попробуем нарисовать Молчка, и тогда нам будет легче отыскать его (на столах листы бумаги с нарисованным кругом). А рядом с Молчком нарисуйте то, чем можно развеселить Молчка.

(После того как дети нарисовали, педагог вместе с детьми еще раз повторяют, как можно поднять настроение, затем складывают все рисунки в конверт и бросают в почтовый ящик).

Игра «Фантазии»

Цель: развитие коммуникативных способностей, эмпатии, воображения.

Инструкция: взрослый говорит детям: «Представьте себе, что вы включаете телевизор, а там ваша мама отвечает на вопросы журналиста».

Далее взрослый исполняет роль журналиста, а ребенок роль мамы. Журналист может попросить маму рассказать о сыне (дочери), о том, что ей больше всего нравится в ее ребенке и чем она не довольна, об увлечениях ее ребенка и о том, как она относится к ним и т.д.

Упражнение «Щепки плывут по реке»

Цель: развитие эмпатии, снятие агрессивности, развитие навыков невербального общения.

Инструкция: дети встают в две шеренги на расстоянии вытянутых рук друг от друга – они берега. Один ребенок щепка. Он медленно «проплывает» между «берегами». «Берега» мягкими прикосновениями помогают «щепке». Говорят ей ласковые слова, называют по имени. «Щепка» сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открытыми или закрытыми глазами.

Итог занятия (дети садятся на ковёр, каждый ребёнок рассказывает свои впечатления о занятии).

Ведущий. А теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ЗАНЯТИЕ 7. РАДОСТЬ

Цель: знакомство с эмоцией радости; формирование способности понимать свое эмоциональное состояние и другого человека.

Материал и оборудование: карандаши, краски, ватман, пиктограммы эмоций, разрезанная пиктограмма радости, магнитофон.

Ход занятия:

Упражнение «Я рада тебя видеть...»

Инструкция. Дети, передавая мяч по кругу проговаривают: «Я рада тебя видеть...»

Упражнение: «Хороводы сказочных героев»

Ведущий. Ребята, со мной сегодня произошла неприятность. Я всю ночь готовилась к нашей встрече, и уснула, а когда проснулась, то обнаружила, что картинку, которую я хотела вам показать, кто-то порезал. А на ней изображено лицо человека, и я ни как не могу вспомнить, какая у него была эмоция. Ребята, помогите мне собрать эти картинки. И мы тогда сможем посмотреть, что это за эмоция (дети собирают пазл).

Ребята, как вы думаете, какой это человек, что он чувствует? (дети отвечают: радостный, счастливый, весёлый).

А как вы умеете радоваться? (Дети показывают).

Упражнение «Закончи предложение»

Радость – это когда...

Я радуюсь, когда...

Мама радуется, когда...

Воспитатель радуется, когда...

Рисование радостной куклы.

Ребята, сейчас мы с вами будем рисовать куклу радостного человека, такого же роста, как кто-то из вас. Рисовать будем на полу. Пока я раскатываю бумагу, подумайте, кто из вас хочет, чтобы кукла была похожа на него. Чтобы это получилось, нужно будет лечь на лист, и разрешите мне обвести контур тела от головы до пяток. Прежде чем соглашаться, подумайте хорошенько.

Согласившегося ребенка укладывают на бумагу и обводят контур.

Сейчас мы будем делать настоящее волшебство. Если кто-то будет нам мешать, чуда не получится, и кукла может, не получиться. Все готовы? Начинаем! Сначала обводим голову, теперь правое плечо, правую руку. (Проговариваем все действия).

А теперь, когда у нас получился контур куклы, ребята, как вы думаете, чего не хватает? Правильно, надо нарисовать ей глаза, нос, рот... Давайте сделаем нашу куклу радостной. Для этого мы с вами будем приклеивать ей глаза, рот, нос, а все остальное, волосы и одежду мы с вами нарисуем.

После окончания работы рассматриваем, какая кукла у нас получилась.

Игра «Сижу, сижу на камушке»

Цель: развитие эмпатии, умения выразить поддержку другому человеку.

Инструкция: игроки становятся в хоровод и поют, а один (или несколько) садятся на корточки в круг, накрыв голову платочком.

Сижу, сижу на камушке,
Сижу на горячем,
А кто ж меня верно любит,
А кто ж меня сменит,
Меня сменит-переменит,
Еще приголубит?

После этих слов любой желающий может подойти и погладить сидящего в кругу по голове, обнять, сказать ласковые слова. Затем он уже сам садится в круг и накрывает голову платочком. Его «голубит» следующий желающий.

Игра «Эмоции героев»

Цель: способствовать развитию эмпатии, умение оценить ситуацию и поведение окружающих.

Инструкция: читается детям сказка. Детям заранее выдаются карточки с символическими изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на стол несколько

карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен и т.д. В эту игру лучше играть индивидуально. Текст сказки маленький.

Итог занятия. Дети садятся на ковёр, каждый ребёнок рассказывает свои впечатления о занятии.

Прощание. Ведущий: а теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ЗАНЯТИЕ 8. СТЫД

Цель: знакомство с эмоцией стыда; снятие психомышечного напряжения.

Материал и оборудование: карандаши, краски, листы белой бумаги, пиктограммы эмоций, магнитофон.

Ход занятия:

Упражнение «Здравствуй, друг»

Ведущий. Ребята, мы с вами продолжаем путешествовать по стране эмоций. Сегодня мы познакомимся с эмоцией, которая называется стыд. Покажите, пожалуйста на нашей картине домик, где живёт стыд.

Ребята, а вам когданибудь было стыдно? А сейчас я хочу рассказать вам одну историю: Один мальчик случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет, и сказал, что переключатель сломал его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно. Ребята покажите, как было стыдно старшему брату.

Этюд «Стыдно»

Голова наклонена вперёд и вытянута, ноги прямые, руки висят, уголки губ опущены, брови идут вверх и сдвигаются.

Ведущий. А теперь давайте попробуем нарисовать человека, которому стыдно. (Дети садятся за столы и начинают рисовать, педагог ещё раз напоминает, что у человека, которому стыдно, уголки губ опущены, руки висят, голова опущена).

Игра «Интонация»

Цель: развитие у детей понимания и чувствования друг друга, дифференцировка слухового восприятия, развитие эмпатии.

Инструкция. Ведущий. вводит понятие интонация. Затем детям предлагается по очереди повторить с различными чувствами, с различной интонацией различные фразы (зло, радостно, с обидой). Можно проиграть и обсудить сказочных героев.

Игра «Рисование»

Цель: развитие эмпатии, творческого воображения.

Инструкция: детям дается задание нарисовать доброе животное и назвать его ласковым именем, награждается каким-нибудь волшебным

Игра «Ласковые травинки»

Цель игры: развитие эмпатии, толерантности, сплочение детей, накопление позитивных эмоций в процессе взаимодействия, удовлетворении каждого в признании нужности, ценности и важности в глазах окружающих.

Инструкция: дети встают в круг, соприкасаясь плечами. Выбирается «рыбка», она плавает вокруг круга и пытается вплыть внутрь. Дети вместе с психологом начинают играть. Дети со словами «Мы тебя любим, мы тебя знаем, в наш дружный круг мы принимаем» – легонько касаются «рыбки», гладят ее по спинке, плечам, голове. Затем роль «рыбки» передается тому, кого коснулась «рыбка». Игра продолжается, пока все дети не побывают в роли «рыбки» и «травинки». Затем обсуждается, кому какая роль понравилась больше всего и почему.

Выросли на дне реки
Тонкие травинки.
Тихо шевелит вода
Листики – пластинки.
Мимо травки под водой
Рыбка проплывает.
Хочет в круг она попасть,
А травка не пускает.
Рыбка мягким плавником
Травку приласкает,
Расступается трава,
В круг свой приглашает.

Дети медленно встают, поднимая сомкнутые руки вверх, покачивая поднятыми руками вправо, влево. «Рыбка» плавает вокруг, пытаясь проникнуть в круг. «Травинки» смыкаются теснее, не дают «рыбке» заплывать в круг. «Рыбка» ласково трогает ребенка, гладит его по спинке. Дети дают «рыбке» проход. «Рыбка» выплывает внутрь круга.

Игра «Котенок»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки и уверенности в себе.

Инструкция: дети садятся на пол в круг, на колени. Перед ними рассыпаны мягкие клубочки по количеству играющих. Вместе с психологом дети говорят и действуют:

Мы котеночка нашли
И с земли подняли.
Нежно трогали его,
Гладили, ласкали...
Тихим голосом ему
Так мы говорили:
«Ты поспи, хороший мой,

Ты не бойся, я с тобой».
Котик спит спокойным сном,
Его в корзинку отнесем.
Остороженько положим,
Сон его не потревожим.
Отойдем тихонько мы,
Не нарушим тишины.

Каждый выбирает себе клубок. Кладут клубок на колени. Осторожно трогают пальчиком, гладят. Кладут на ладошку, накрывают котенка, дышат в ладошки. Наклоняются к ладошкам и тихонько шепчут. Встают и несут котенка, кладут тихонько в корзинку, отступают на шаг. Садятся на ковер. Произносят «Т-с-с-с» и сидят без движения. Игра заканчивается тогда, когда кто-то из детей пошевелится.

Игра «Лисичка»

Ведущий. А сейчас мы с вами немножко поиграем, а игра называется «Лисичка подслушивает». Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чём они разговаривают.

Выразительная поза: голова наклонена в сторону (слушает, подставляя ухо), рот полуоткрыт, нога выставлена вперёд, корпус слегка направлен вперёд. Каждый ребёнок, как лисичка, подслушивает).

Ребята скажите, что нужно для того, чтобы хорошо услышать разговор петушка и котика, как надо слушать. (Внимательно). Вот мы с вами сегодня и будем говорить о внимательности. Давайте покажем, как выглядит человек, который внимательно слушает. (Шея вытянута, взгляд пристальный, рот полуоткрыт).

А сейчас мы с вами нарисуем внимательного человека.

Молодцы! Хорошо у вас получилось.

Ребята скажите, а внимательным быть хорошо или плохо?

Почему, как вы думаете?

Я хочу вам показать, как можно тренировать внимания, чтобы всегда быть внимательным.

Игра «Карлики и Великаны»

Инструкция. По команде «карлики» дети приседают, по команде «Великаны» встают.

Итог занятия (дети садятся на ковёр, каждый ребёнок рассказывает свои впечатления о занятии).

Ведущий. А теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ЗАНЯТИЕ 10. ЗАГАДОЧНЫЙ МИР ВНУТРИ МЕНЯ

Цель: учить описывать свои желания, чувства; осознавать свои физические и эмоциональные ощущения; развивать внимание к себе; воспитывать положительный образ собственного «Я».

Материал и оборудование: карандаши, краски, заготовки домиков на каждого ребёнка, пиктограммы эмоций.

Приветствие. «Поздороваемся коленками»

Ведущий. Я рада новой встрече с вами! Посмотрите на нашу комнату. Что нас окружает? Ничего не изменилось? (Дети отвечают). Это наш маленький окружающий внешний мир. А сегодня попробуем познакомиться с тем миром, который находится внутри каждого из нас.

Упражнение: «Слушаем себя»

Ведущий. Как вы думаете, что находится внутри нас? (Дети отвечают). Правильно, ваши переживания, настроения, желания – все это составляет ваш внутренний мир. Его нельзя увидеть глазами, но можно ощутить, почувствовать. Представьте, что это дом, в котором есть как открытые места, так и тайные уголки, огромные подвалы – ваши будущие знания и опыт.

Закройте глаза. Попробуйте посмотреть на своё внутреннее «Я». Почувствуйте себя. Вслушайтесь в себя. Загляните в свой внутренний мир, пройдитесь по его уголкам. Что происходит там, что вы ощущаете сейчас? Какие чувства испытываете? Поделитесь своими впечатлениями друг с другом.

Игра «Домик настроений»

Ведущий. Когда незнакомые люди встречаются и начинают общаться, они познают друг друга, постепенно открывают свой внутренний мир. Представьте, что ваш внутренний мир – дом с закрытой дверцей. Например, вот такой.

Педагог показывает домики, с открывающимися дверцами.

А теперь каждый из вас пусть немного приоткроет дверцу своего внутреннего мира и нарисует своё настроение, то, что вы чувствуете, когда приходите в гости, когда находитесь дома и т.д.

Игра «Ветер дует на»

Ведущий. Вы чувствуете, кажется, начинается слабый ветерок. На кого же он подует? Давайте с ним поиграем.

Ветер дует на тех, кто ...любит рисовать.

Выходят вперёд дети, любящие рисовать.

Затем: ветер дует на тех, кто любит учиться, кто любит гулять и т.д.

Игра «Пчелка на лугу»

Цель: активизация позитивных эмоций, развитие эмпатии, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Инструкция: детям предлагается вспомнить лето и поиграть.

На лугу жужжит пчела,
Беззаботна, весела.
Сунет пчелка нос в цветок:
Много меда наберет!
Понесет его домой,

Будет есть его зимой.
Крепким сном заснет потом,
Снег укроет пчелкин дом.
Солнца луч ее коснется,
Она услышит и проснется!

Произнося «ж-ж-ж», улыбаются машут руками, прячут лицо в ладоши. Ладони под щеку, глаза закрыты, взрослый гладит детей по спинкам, дети открывают глаза, потягиваются.

Игра «Дождевая тучка»

Цель: накопление позитивных эмоций, развитие эмпатии, снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Инструкция: детям раздаются листы бумаги и предлагается порвать их на мелкие кусочки, и прислушаться к звуку рвущейся бумаги, дети пытаются определить, на что этот звук похож. Когда бумага порвана и около каждого ребенка образовалась тучка, взрослый начинает игру.

Тучка по небу летела,
На ребят она смотрела,
Тучка капель набрала.
И ребяток полила.
Тучка, тучка, нас полей,
Лейся, дождик, веселей.

Дети берут порванную бумагу и подбрасывают вверх. Взрослый продолжает:

Тучки малые летят,
Всех дождем полить хотят!
Дождик, лей, дождик, лей!
Дождик, капель не жалеи!
Дождик нас повеселил,
Лужу мокрую налил.
Солнце, сонце, поспеши,
Нашу лужу просуши!

Все дети собирают разбросанную бумагу. Когда бумага собрана, взрослый продолжает:

Улетает тучка, тучка-летучка.
Прилетай ты к нам опять,
Будем мы еще играть!

Итог занятия (дети садятся на ковёр, каждый ребёнок рассказывает свои впечатления о занятии).

Прощание: А теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ЗАНЯТИЕ 11. МЫ ВСЕ ТАКИЕ РАЗНЫЕ

Цель: учить различать индивидуальные особенности в группе; развивать умение определять свои вкусы и предпочтения по отношению к

играм, занятиям, животным и сравнивать их со вкусами других детей; воспитывать уважение к особенностям других людей.

Материал и оборудование: карандаши, краски, листы белой бумаги, магнитофон.

Упражнение: «Здравствуй, друг»

Ведущий. Здравствуйте, жители планеты Земля. Всегда ли вам хочется быть похожими друг на друга? Не кажется ли вам, что было бы скучно, если бы все были совершенно одинаковые (дети отвечают).

Тогда давайте сегодня поговорим о том, чем же мы отличаемся друг от друга.

Возьмите по пять картинок с изображением различных игрушек и разложите их в форме башенки: вверху – самая любимая игрушка, внизу – не очень любимая. В конце игры педагог помогает детям сделать вывод, что у каждого получилась своя башенка, отличная от других.

Игра «Все мы разные»

Ведущий. Встаньте в круг. Я буду задавать вопросы, а тот, о ком идет речь, должен делать шаг вперед.

Например: «У кого..»

.....есть бантик?

.....самые длинные волосы?

.....самые светлые волосы?

.....нет карманов?

В конце игры педагог обращает внимание детей на то, что снова нашлись отличия между ними.

Игра «Спиной друг к другу»

Ведущий. Я думаю, вы уже достаточно познакомились друг с другом, рассмотрели особенности внешности, одежды. Тогда попробуем поиграть в одну интересную игру. Для этого встаньте в пары, внимательно рассмотрите партнёра, запомните, как он выглядит. Теперь повернитесь спиной друг к другу и по очереди опишите своего партнёра, какие у него волосы, глаза, нос, одежда и т.д.

Графическое задание «Волшебное ателье»

Ведущий. Сейчас мы ещё больше убедимся, как не похожи друг на друга. Закройте глаза и представьте, что попали в волшебное ателье. Здесь всё возможно – любое сочетание цветов, любые формы и длина. Что бы вы хотели себе заказать? Открывайте глаза, берите карандаши. Нарисуйте себя в каком-нибудь необычном наряде, чтобы вас невозможно было узнать.

Итог занятия (дети садятся на ковёр, каждый ребёнок рассказывает свои впечатления о занятии).

Прощание: А теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ЗАНЯТИЕ 12. ИНТЕРЕС

Цель: расширять представление об эмоции «интерес», учить понимать чувства свои и других людей, учить передавать своё эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.

Материал и оборудование: карандаши, краски, листы белой бумаги, пиктограммы эмоций, магнитофон.

Приветствие

Ведущий. Доброе утро. Вновь встречаясь с вами, я вижу, что вы каждый раз занимаетесь все с большим интересом. А что такое интерес?

Вот посмотрите на этого мальчика. Как вы думаете, ему интересно? (Педагог показывает картинку, на которой изображён мальчик, увидевший что-то интересное). Сегодня мы попробуем получше узнать интересы и предпочтения друг друга.

Упражнение «Что меня интересует»

Ведущий. У меня в руках карточки-помощники: книга поможет вам рассказать, что вы любите читать, игрушка напомним, какая игра у вас самая любимая и т.д.

Игра «Море волнуется»

Ведущий. Встаньте свободно. Начинаем игру.

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три –

Фигура интереса на месте замри.

Игра-ассоциация «Интерес»

Ведущий. Сядьте на ковёр, закройте глаза и попробуйте представить, на что похож интерес, какой цвет ему соответствует, какого он запаха, какие звуки ему подходят. Откройте глаза. Что вы представляли? Расскажите об этом.

Графическое задание «Любимое занятие»

Ведущий. Каждому из вас что-нибудь интересно делать больше всего на свете. Нарисуйте, как вы занимаетесь своим любимым делом.

Итог занятия (дети садятся на ковёр, каждый ребёнок рассказывает свои впечатления о занятии).

Прощание. А теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ЗАНЯТИЕ 13. ОБИДА

Цель: расширить представление о понятии «обида», учить понимать свои чувства, и чувства других людей; учить передавать своё эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; преодолевать негативные настроения.

Материал и оборудование: карандаши, краски, листы белой бумаги, пиктограммы эмоций, магнитофон.

Упражнение: «Здравствуй, друг»

Ведущий. Доброе утро, ребята. Сегодня я вошла в кабинет и увидела, что две куклы отвернулись друг от друга. Как вы думаете, что между ними произошло? (Дети отвечают).

Давайте послушаем их разговор.

- Кто кого обидел первый?
- Он меня.
- Нет, он меня!
- Кто кого ударил первый?
- Он меня.
- Нет, он меня!
- Вы же раньше так дружили...
- Я дружил.
- И я дружил.
- Что же вы не поделили?
- Я забыл.
- И я забыл.

После чтения стихотворения педагог задаёт вопросы. Из-за чего поссорились куклы? Почему они обиделись друг на друга? Почему друзья забыли причину ссоры?

Ведущий. Сегодня мы поговорим об обиде. Скажите, пожалуйста, что такое обида? Из-за чего она возникает? Что хочется сделать с обидчиком в момент ссоры?

Педагог показывает картинки, на которых изображён обиженный мальчик, злой, удивлённый.

Вот здесь несколько пиктограмм. Выберите ту, которая отражает выражение лица обиженного человека. Опишите её (дети описывают мимику мальчика, изображённого на рисунке).

А теперь сами изобразите обиду.

Игра-ассоциация «Обида»

Ведущий. Сядьте поудобнее, закройте глаза и попробуйте представить, на что похожа обида, какой цвет ей соответствует, какого она запаха, какие звуки ей подходят. Откройте глаза. Что вы представляли? Расскажите об этом. (Дети под руководством педагога описывают свои ассоциации).

Этюд «Обиженный обидчик»

Ведущий. Распределитесь по парам и с помощью мимики и пантомимики попробуйте разыграть роли обидчика и обиженного. Затем поменяйтесь ролями в парах.

По окончании этюда педагог задаёт вопросы.

Что вы чувствовали, когда были в роли обиженного? Что хотелось сделать?

Что вы чувствовали, когда были в роли обидчика? Что хотелось сделать?

Какая роль понравилась больше?

Графическое задание «Обида»

Ведущий. Теперь с помощью красок, мы сделаем несколько клякс. Так попробуем выразить в рисунке свою обиду.

Итог занятия

Ведущий. Обиженный человек чувствует себя несчастным, раздражённым. Обида опасна, потому что может вызвать гнев, ненависть и поссорить близких людей. Добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему боль.

Далее дети садятся на ковёр, каждый ребёнок рассказывает свои впечатления о занятии.

Ведущий. А теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ЗАНЯТИЕ 14. ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО

Цель: формирование моральных представлений; развитие умения регулировать собственное поведение; развитие положительных черт характера.

Материал и оборудование: карандаши, краски, листы белой бумаги, пиктограммы эмоций, магнитофон.

Упражнение «Дневник моего сердца»

Инструкция. Детям предлагается вспомнить все то, что вспоминается им как хорошее. Это могут быть хорошие фильмы, запахи, фразы, предметы. Затем ведущий просит детей подумать, что из своего списка они могли бы подарить окружающим. После этого дети по очереди делают «подарки» друг другу: рассказывают о чем-то своем хорошем, стараясь, чтобы и у остальных это хорошее вызвало добрые чувства.

Ребята, мне не терпится поделиться с вами впечатлением от одного разговора, произошедшего на улице.

Что с тобой?

Ты надутый весь такой,
Словно шарик надувной.

У тебя сердитый вид –
Он о многом говорит:

Тебя кто-то обижал?

Тебе кто-то угрожал?

Ты не получил конфет?

Или настроенья нет?

Что с тобой? Что с тобой?

Ты, как шарик надувной!

Ведущий. Что вы можете сказать о герое этого стихотворения? Почему его сравнивают с надутым шариком? Хорошо или плохо все время на кого-то дуться, обижаться? (дети отвечают).

Вот посмотрите, я надуваю воздушный шарик. Представьте, что внутри него находятся неприятные чувства. Педагог прокалывает шарик, который с шумом лопаётся. Если так выпускать своё раздражение, можно напугать и рассердить окружающих. Педагог надувает ещё один шарик. Как же надо вести себя, если ты раздражён и рассержен? (Дети высказывают своё мнение). Надо постепенно выпускать раздражение. Педагог постепенно выпускает воздух из воздушного шарика. Тогда вы не причините никому вреда.

Этюды «Отрицательные и положительные черты характера»

Ведущий. Перед вами картинки, на которых изображены различные поступки людей. Посмотрите, что нарисовано на каждой из них. А теперь разложите картинки на две группы: хорошие и плохие поступки. (Дети выполняют задание).

Теперь пусть каждый из вас выберет по одной любой картинке из каждой группы и попробует сначала изобразить того, кто поступает неправильно, а затем показать положительного героя.

Графическое задание «Добро и зло»

Ведущий. Вы уже отлично различаете хорошее и плохое, умеете правильно реагировать на различные действия людей. Давайте и маленьких детей научим различать хорошие и плохие поступки – сделаем для них книжку, которую назовём «Добро и зло». Возьмите листы бумаги, сложите их пополам. И нарисуйте на одной стороне то, что вы понимаете под словом «зло», а на другой то, что можно подписать словом «добро».

Итог занятия. Дети садятся на ковёр, каждый ребёнок рассказывает свои впечатления о занятии.

Прощание. А теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ЗАНЯТИЕ 15. КАКИМ Я СЕБЯ ВИЖУ?

Цель: помочь осознать собственную индивидуальность; развивать умение познавать собственное тело; учить быть внимательным по отношению к другим.

Материал и оборудование: карандаши, краски, листы белой бумаги, пиктограммы эмоций, магнитофон.

Упражнение «Здравствуй, друг»

Ведущий. Здравствуй, ребята! Рада всех видеть. Ребята, посмотрите на столы, на них лежат зеркала. Как вы думаете, зачем нам сегодня зеркала? (Дети высказывают своё мнение). С помощью зеркал мы попробуем взглянуть на себя со стороны.

Упражнение «Посмотри на себя со стороны»

Ведущий. Аккуратно возьмите зеркальце, внимательно рассмотрите своё отражение и ответьте на следующие вопросы:

- Какого цвета твои глаза?
- Какой формы твоё лицо?
- Какие у тебя волосы?
- Тебе нравится твоя причёска?
- Улыбнись. Ты нравишься себе?
- Какого ты роста?
- Во что ты одет(а)?

Игра «Радио»

Ведущий. Я надеюсь, вы лучше узнали себя. Поэтому давайте поиграем. Представьте, что у нас включено радио. Диктор разыскивает детей нашей группы. По его описанию мы постараемся угадать, кто же потерялся. Сначала диктором буду я: «Внимание! Внимание! Потерялся мальчик. Одет в синие штаны, рубашку белого цвета. Волосы короткие, светлые. Кто знает этого мальчика?»

После игры надо отдохнуть. Садитесь на ковёр, закройте глаза и представьте, что мы с вами оказались на выставке известных художников, которые нарисовали свои автопортреты. Давайте посмотрим, как они себя изобразили. Ответьте на вопросы:

- В каком настроении изображен художник?
- В какой позе?
- Какие цвета в основном использовал?
- Что нарисовано вокруг?

Графическое задание «Автопортрет»

Ведущий. Теперь я предлагаю вам самим нарисовать свои автопортреты. Для начала нарисуйте круг – это будет солнце, внутри него изобразите себя. Постарайтесь как можно точнее передать свои особенности внешности, одежды. Когда портрет будет готов, не забудьте нарисовать солнечные лучики: каждый их них – все то хорошее, что вы сами можете сказать о себе. Чем больше солнечных лучиков, тем больше хорошего в каждом из вас.

Итог занятия (дети садятся на ковёр, каждый ребёнок рассказывает свои впечатления о занятии).

Ведущий. А теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ЗАНЯТИЕ 16. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗНАНИЙ О ЧУВСТВАХ

Цель: закрепление умения различать чувства.

Материал и оборудование: карандаши, краски, ватман, пиктограммы эмоций, магнитофон.

Упражнение «Цветок – имя»

Ведущий. Дети, закройте свои глаза и представьте летний день в саду или на лесной поляне. Почувствуйте запахи летнего дня. Может быть, кто-

то сможет что-нибудь услышать, например, пение птиц или что-нибудь еще. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите его в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Можно сделать глубокий вдох и открыть глаза. После выполнения упражнения нужно предложить детям рассказать друг другу о цветах, которые носят их имена, поделиться своими чувствами.

А теперь вспомним, с какими чувствами мы с вами познакомились. Показываем пиктограммы, дети угадывают.

Упражнение «Превращение»

Ведущий. Сейчас каждый из вас превратиться в любое животное, кто в какое хочет. И каждый выберет любое чувство и от имени этого животного будет заканчивать фразу: «Я мышка. Я боюсь, когда...».

Коллективное рисование «Русские горки»

Ведущий предлагает детям на большом ватмане заготовку. Простым карандашом нарисованы вагончики с непрорисованными лицами детей. Дети обводят все линии красками, и каждый рисует на лице свою эмоцию. Обсуждение рисунка.

Итог занятия - дети садятся на ковёр, каждый ребёнок рассказывает свои впечатления о занятии.

Ведущий. А теперь давайте встанем в один общий круг и поблагодарим друг друга за отличную работу.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ

Цель программы: развитие саморегуляции поведения у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Активизировать произвольную регуляцию поведения у детей через осознание собственных предпочтений, ощущений.
2. Развивать умение детей действовать по правилам в играх и игровых упражнениях.
3. Формировать уверенность в своих силах, развивать вербальные и невербальные навыки коммуникации.

Программа состоит из 11 занятий. Каждое коррекционно-развивающее занятие включает в себя следующие элементы (структура занятия):

- ритуал приветствия;
- разминку;
- рефлекссию прошлого занятия (если это необходимо);
- основное содержание занятия (проведение игр, упражнений);

- рефлекссию прошедшего занятия;
- ритуал прощания.

Ритуал приветствия-прощания является важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь чрезвычайно важно для плодотворной работы. Для детей данного возраста ритуал задается педагогом. Ритуал предлагается и исполняется в первый раз уже на первом занятии, и задача педагога – неукоснительно выполнять его на каждом занятии, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все дети.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями, если есть необходимость изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определенные разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять настроение, другие, напротив, направлены на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного развивающего или психокоррекционного комплекса. Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно и на развитие познавательных процессов и на формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы.

Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность упражнений предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения должны также располагаться в порядке от сложного к простому. Что касается количества игр и упражнений основного содержания занятия, то их должно быть немного, 2–4 игры или упражнения.

Рефлексия занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо, было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу и педагогу.

Для проведения занятий были соблюдены следующие условия:

- Добровольное участие детей.
- Продолжительность занятия 30–40 минут.
- Учебная и развивающая нагрузка сочетается с отдыхом, релаксацией.

- Создание и поддержание в ходе занятия эмоционально-позитивного фона.
- Регулярность и эпизодичность занятий (2 раза в неделю).
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм (освещенность, проветривание, время проведения).

Методы отслеживания эффективности программы.

С целью выявления динамики развития саморегуляции поведения у детей старшего дошкольного возраста необходимо проведение первичной и повторной психодиагностики посредством следующих методик:

- Методика «Внеситуативно-личностные беседы» (Смирновой Е.О.)
- Модифицированный вариант методики «Лесенка» (Щур В.Г., Якобсон С.Г.).
- Методика «Графический диктант» (Эльконин Д.Б.)
- Методика «Фигурные таблицы» (разработанная НИИ физиологии детей и подростков).

Описание занятий.

ЗАНЯТИЕ 1. ЗНАКОМСТВО

Ритуал приветствия: *упражнение «Назови себя».*

Цель: настроить на работу в группе, создать благоприятный эмоциональный фон.

Участники по очереди называют свои имена так, как им больше нравится: как их называют дома или как хотелось бы называться в группе, и передают друг другу «волшебный шар».

Разминка: *упражнение «Игрушка-визитка».*

Цель: развитие эмпатии.

Заранее детей просят принести на занятие из дома или из группы свою любимую игрушку. Предложить детям идентифицироваться со своей игрушкой и рассказать об игрушке от ее имени:

- Что я за игрушка?
- Как я попала к хозяину?
- Как хозяин относится ко мне?
- Какая у меня сейчас жизнь?
- Какое у меня сегодня настроение?

Ведущий группы может помогать участникам, задавая подобные вопросы.

Основное содержание занятия:

Игра «Тропинка».

Цель: формировать уверенность в своих силах, развивать вербальные и невербальные навыки коммуникации.

Предложить детям построиться в колонну – встать в затылок друг за другом. Выбрать ведущего – этот ребенок должен быть сообразительным и бойким. Участники этой игры идут змейкой по воображаемой тропинке в затылок друг за другом, причем ведущий переходит воображаемые

препятствия, перепрыгивает воображаемые рвы, а остальные дети повторяют его движения, которые называет в ходе игры руководитель. По хлопку руководителя, ведущий становится в хвост змейки, и ведущим становится второй стоящий ребенок в змейке.

Когда все побывают в роли ведущего, можно отметить самые оригинальные движения детей.

Рекомендации: во время оценивания оригинальности ведущих игры следует разобрать вместе с детьми изображение тех препятствий, которые вызвали у большинства из них затруднения. Игру можно проводить под музыкальное сопровождение, причем музыка должна быть подобрана в соответствии с преодолеваемым препятствием.

Игра «Совушка».

Цель: развивать произвольность действий, быстроту реакции, координационные способности и образные представления; умение работать коллективно.

Ребята становятся в круг. Один из них, находящийся в центре, изображает сову, а остальные – жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает – все оживает!» – все дети бегают по кругу; сова в это время спит, т. е. стоит посередине, закрыв глаза. Когда ведущий командует: «Ночь наступает – все замирает!», все останавливаются и замирают, а сова выходит на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит в середину круга.

Игра «Кто есть кто? Что есть что?».

Цель: развивать внимание и умение детей действовать по правилам в играх и игровых упражнениях.

Напомнить детям, что некоторые слова можно по определенному признаку отнести к какому-либо классу (группе). Необходимо выяснить, какие группы знают дети (дикие и домашние животные, овощи, фрукты, деревья и т.д.)

Построить с детьми круг. Поочередно бросать каждому мяч. Ребенку надо поймать его и, бросив обратно, сказать слово, которое относится к группе.

Например:

- а) домашних животных;
- б) диких животных;
- в) деревьев и т.д.

Но необходимо как можно быстрее называть слова. Те ребята, которые долго не смогут назвать слово, или неправильно его назовут, выбывают из игры.

Рефлексия прошедшего занятия:

- Что вам запомнилось на занятии?
- Было ли что-то, трудное на занятии?
- Назовите, что вам понравилось, и что не понравилось на занятии?

- Чему вы научились на занятии?
- Что возьмете с собой, уходя с занятия?

Ритуал прощания: упражнение «Благодарю».

Цель: подкрепление благоприятного эмоционального фона.

Участники по кругу благодарят друг друга за что-либо конкретное (помощь, оказанную на занятии, улыбку, подаренную ему).

ЗАНЯТИЕ 2. ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА

Ритуал приветствия: упражнение «Ласковые имена».

Цель: настроить на работу в группе, создать благоприятный эмоциональный фон.

Участники по очереди называют ласковое имя (уменьшительно-ласкательное) того, кто находится рядом, и передают друг другу «волшебный шар».

Разминка: коммуникативная игра «Паровозик».

Цель: повышение энергетического ресурса группы; формирование эмоционально положительного настроения на продолжение занятия; развитие коллективных форм взаимодействия.

Ведущий является «паровозиком», который должен составить поезд из детей. Ребятам отводится роль «вагончиков». «Паровозик» поочередно подъезжает к каждому из «вагончиков» и знакомится с ним. При назывании имени можно попросить ребят придумать для себя одно хорошее слово, например:

- Я веселый паровозик Лена, а ты кто?
- А я красивый вагончик Саша.
- Поехали дальше вместе.
- Поехали.

Дети едут за следующим «вагончиком», и так до тех пор, пока не соберется целый веселый поезд.

Рефлексия прошлого занятия:

- Что запомнилось с прошлого занятия?
- Что было самым интересным?
- От какого упражнения поднялось настроение?

Основное содержание занятия:

Игра «Запомни порядок».

Цель: развивать произвольное внимание.

Выбирают 5–6 детей. Остальные – «зрители». Из выбранных детей один становится водящим. Другие 4–5 игроков выстраиваются в «паровозики». Водящий должен посмотреть на «паровозик» 1 мин., а затем надо отвернуться и пересчитать детей по именам так как они стоят в «паровозике». После этого игроки становятся «зрителями», а на «сцену» выходят другие дети.

Рекомендации: отметить детей, которым удалось запомнить правильно.

Игра «Автомобиль и водитель».

Цель: развитие самоконтроля, умения соотносить свои действия с действиями партнера.

Дети разбиваются на пары. Один ребенок – водитель, другой – автомобиль. Водитель управляет автомобилем, держа его за плечи. Он может: набирать или сбавлять скорость, поворачивать, ехать назад, останавливаться. Ведущий – светофор. Его сигналы: «Зеленый!» – свободное перемещение, «Красный!» – остановка, «Пробка!» – медленное движение.

Игра «Тактильный образ».

Цель: развивать невербальные навыки коммуникации.

Объясняя игру детям, необходимо проиграть один тур для примера с ребенком, а затем предложить игру детям в парах. Дети разбиваются на пары, один из пары встает вперед, другой сзади за ним. Стоящий сзади ребенок рисует на спине своего партнера образ, например, корабль или дом. Партнер должен определить, что нарисовано. Если он угадывает, пара делает шаг вперед, а дети меняются местами. Побеждает та пара, которая быстрее дойдет до руководителя.

Рекомендации: предметы выбирать точно и небольшое количество деталей.

Рефлексия прошедшего занятия:

- Что вам запомнилось на занятии?
- Было ли что-то, что вас удивило на занятии?
- Назовите, что вам понравилось и что не понравилось на занятии?
- Чему вы научились на занятии?
- Что возьмете с собой, уходя с занятия?

Ритуал прощания: *упражнение «Всем, до свиданья!».*

Цель: подкрепление благоприятного эмоционального фона.

Дети ставят свои кулачки «столбиком», затем громко говорят: «Всем-всем, до свидания!» - и убирают кулачки.

ЗАНЯТИЕ 3. ЗАТЕЙНИКИ

Ритуал приветствия: *упражнение «Ладушки-ладушки».*

Цель: настроить на работу в группе, создать благоприятный эмоциональный фон.

Ведущий предлагает участникам группы здороваться друг с другом, хлопая в ладошки.

Разминка: *игра «Эврика».*

Цель: развитие коллективных форм взаимодействия, проявляющихся в доброжелательном отношении к сверстникам, умении подчинять свои действия внешним требованиям.

Необходимо раздать детям геометрические фигуры и дать задание: «Отправляйтесь на разведку. Пройдите по комнате и найдите предметы, по форме похожие на ваши фигуры. Когда найдете подходящий предмет,

положите возле него фигуру и крикните: «Эврика!» Давайте потренируемся произносить это интересное слово: «Эврика! Эврика! Эврика!»

Основное содержание занятия:

Игра «Запретное движение».

Цель: развивать произвольность движений, умение действовать по правилам.

Звучит веселая ритмичная музыка (например, Дунаевского «До чего же хорошо кругом»). Дети стоят полу кругом, в центре – ведущий. Он показывает несколько движений, одно из которых (приседание) – запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся, выбывает, а оставшиеся дольше всех становятся лучшими игроками.

Подвижная игра «Совушка».

Цель: развивать произвольность действий, быстроту реакции, координационные способности и образные представления; умение работать коллективно.

Ребята становятся в круг. Один из них, находящийся в центре, изображает сову, а остальные – жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает – все оживает!» – все дети бегают по кругу; сова в это время спит, т.е. стоит посередине, закрыв глаза. Когда ведущий командует: «Ночь наступает – все замирает!», все останавливаются и замирают, а сова выходит на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит в середину круга.

Игра «Я не знаю».

Цель: развивать вербальные и невербальные навыки коммуникации.

Выбирают ведущего мальчика или девочку – незнайку. О чем его ни спросят, он ничего не знает. Дети по очереди начинают задавать вопросы, а он молчит, разводит руками, т.е. при помощи мимики и жестов показывает, что он не «знает», «ничего не видел».

Рекомендации: показать детям жестами – поднятие бровей, опущение уголков губ, поднятие плеч, разведение руками.

Рефлексия прошедшего занятия:

- Что вам запомнилось на занятии?
- Каким было настроение до занятия? После занятия?

Ритуал прощания: упражнение «Возьми с собой».

Цель: подкрепление благоприятного эмоционального фона.

Участники по кругу передают друг другу «волшебный шар» и «берут» из него то, что сделает их веселыми затейниками.

ЗАНЯТИЕ 4. ВОЛШЕБНАЯ ПОЛЯНКА

Ритуал приветствия: упражнение «Рукопожатие».

Цель: настроить на работу в группе, создать благоприятный эмоциональный фон.

Участники свободно передвигаются и приветствуют друг друга пожатием руки (не разговаривая).

Разминка: *упражнение «Брыкание».*

Цель: ослабление негативных эмоций.

Участники располагаются лежа на ковре и начинают брыкаться – выполнять резкие движения ногами и руками. Выполнить его в три – четыре подхода. Отдыхая, расслабляться лежа с закрытыми глазами. Необходимо достаточное расстояние между детьми. Упражнение можно сопровождать музыкой во время «брыкания». Во время отдыха музыку выключать.

Основное содержание занятия:

Упражнение «Физкультминутка».

Цель: развитие произвольности действий и пространственных представлений.

Детям предлагается небольшая фраза (пословица, поговорка, четверостишие и т.п.). Маршируя по кругу (или на месте), они повторяют предложенную им фразу. Им предлагается заменить последнее слово (или последний слог) хлопком, ничего не произнося.

1 раз – подарил утенку ежик пару кожаных сапожек;

2 – подарил утенку ежик пару кожаных - хлопок;

3 – подарил утенку ежик пару – хлопок, хлопок;

4 – подарил утенку ежик – хлопок, хлопок, хлопок;

5 – подарил утенку – хлопок, хлопок, хлопок, хлопок;

6 – подарил – хлопок, хлопок, хлопок, хлопок, хлопок;

7 – хлопок (7 раз).

Упражнение «Игра в мяч».

Цель: развитие самоконтроля.

Инструкция. Дети свободно двигаются под веселую музыку. У одного из детей (водящего) в руках мяч. Он кидает его и кричит: «Таня!» Девочка из группы по имени Таня быстро подбегает и хватает мяч. Она задумывается, подбрасывает мяч и кричит новое имя. Тот, кто заигрался и не услышал своего имени, становится «зрителем» (выбывает из игры).

Ведущему необходимо следить, чтобы дети не называли имена одних и тех же детей. В игре должны участвовать все ребята.

Игра «Кляксы».

Цель: промежуточная диагностика состояния участников коррекционной программы.

В этой игре необходимо заранее подготовить чистые листы бумаги, жидкую краску (гуашь). Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть краску на лист бумаги и сложить его вдвое, так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса».

Рекомендации: если кто-либо из ребят затрудняется ответить, на что похожа его «клякса», можно коллективно обсудить и помочь ребенку при ответе.

Информация для ведущего группы, которую можно получить в ходе этой игры:

1. Агрессивные или подавленные дети выбирают кляксу темных цветов. Они видят в кляксе агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.) Обсуждение «страшного рисунка» способствует освобождению от негативных переживаний и агрессии в символической форме.

2. К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Последний будет брать для рисунков светлые краски, видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты и др.) Обсуждение рисунков может способствовать изменению состояния проблемного ребенка.

3. Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краски.

4. Дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона (цвета грусти).

5. Серые и коричневые тона выбираются напряженными, конфликтными, расторможенными детьми (пристрастие к этим цветам говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении).

Рефлексия прошедшего занятия:

- Что вам запомнилось на занятии?
- Было ли что-то, что вас удивило на занятии?
- Назовите, что вам понравилось и что не понравилось на занятии?
- Чему вы научились на занятии?
- Что возьмете с собой, уходя с занятия?

Ритуал прощания: *упражнение «Волшебный шар».*

Цель: подкрепление благоприятного эмоционального фона, настрой на дальнейшую работу в группе.

Участники по кругу передают «волшебный шар» и «вынимают» из него подарок, для того, кто сидит рядом. Например, «Я подарю Светочке улыбку!»

ЗАНЯТИЕ 5. МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА

Ритуал приветствия: *упражнение «Песенка».*

Цель: настроить на работу в группе, создать благоприятный эмоциональный фон.

Участники по очереди поют приветствие «Здравствуйте, ребята!»

Разминка: *игра «Горячий стул».*

Цель: формирование позитивного образа «Я»; получение детьми позитивного опыта общения.

В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает на нем место. Когда кто-то сидит на стуле, остальные члены группы, подходя к

нему сзади, обращаются со следующими словами: «Больше всего мне в тебе нравится, что ты...» или «Ты лучше всех, потому что...» и т.д.

Основное содержание занятия:

Игра «Узнай, кто затейник».

Цель: развитие коллективных форм взаимодействия, проявляющихся в доброжелательном отношении к сверстникам, умении подчинять свои действия внешним требованиям, правилам.

Дети становятся в круг и выбирают ребенка, который должен на время удалиться. Пока его нет, дети выбирают затейника. Его роль состоит в том, чтобы показывать различные движения, которые все должны в точности повторять. Ребенок возвращается, становится в центр круга и пытается определить, кто затейник, кому ребята подражают. Если он правильно назовет затейника, игра заканчивается или повторяется с новым ребенком.

Игра «Слушай хлопки!».

Цель: развивать произвольность действий, координационные способности.

Дети двигаются свободно в помещении (можно под музыку). Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу (на 10–20 секунд). О количестве хлопков и положениях тела договариваются в начале игры.

Примерные позы детей:

1. Поза «аиста» – ребенок стоит на одной ноге. Поджав другую.
2. Поза «лягушки» – присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ногами на полу.
3. Дети возобновляют ходьбу.

Рекомендации: проигрывание игры не более 4-х раз с добавлением ещё 2-х поз (зайчики, лошадки и т.д.)

Игра «Кого назвали, тот ловит мяч».

Цель: развивать произвольность действий, координационные способности.

Это усложненный вариант «Игры в мяч». Дети стоят в кругу, на расстоянии вытянутых рук. Первый игрок, которого вызывает ведущий группы, выбегает в центр круга и ловит мяч, который был подброшен первым игроком вверх. Причем первый игрок должен встать на место того, кого вызвал. Игра продолжается, пока все не побывают в центре круга.

Рефлексия прошедшего занятия:

- Что вам запомнилось на занятии?
- Было ли что-то, что вас огорчило на занятии?
- Чему вы научились на занятии?
- Что вы сейчас чувствуете?

Ритуал прощания: *упражнение «Благодарю».*

Цель: подкрепление благоприятного эмоционального фона.

Участники по кругу благодарят друг друга за что-либо конкретное (помощь, оказанную на занятии, улыбку, подаренную ему и т.д.).

ЗАНЯТИЕ 6. ХОРОШИЙ ДЕНЬ

Ритуал приветствия: *упражнение «Голоса птиц».*

Цель: настроить участников на работу в группе, создать благоприятный эмоциональный фон.

Участники, по очереди подражая голосам птиц, здороваются друг с другом. Например: «Ку-ку, ку-ку!», «Чик-чирик!», «Угу-угу!».

Разминка: *упражнение «Не хотим мы больше спать!»*

Цель: активизировать произвольную регуляцию с помощью игровой мотивации.

Сюжетно-ритмическая игра сопровождается игровыми движениями и действиями.

Утром рано мы проснулись,
Сладко, сладко потянулись,
Чтобы сон ушел – зевнули,
Головой слегка трянули.
Разбудил нас бег на месте,
К ванной прибежали вместе:
Умывались и плескались,
Зубы вычистить старались.
Причесались аккуратно,
Приоделись все опрятно!
Не хотим мы больше спать,
Будем весело играть.

Рекомендации: стараться не опережать действия детей, дать им возможность самостоятельно придумывать движения к словам.

Основное содержание занятия:

Упражнение «Заметить все».

Цель: развивать произвольное внимание.

Положить в ряд 7–10 различных предметов и прикрыть их платком. Приоткрыв их секунд на 10, снова закрыть и предложить ребятам перечислить все. Приоткрыв снова эти же предметы секунд на 8–10, спросить у детей, в какой последовательности они лежали. Поменять местами два каких-либо предмета, показать снова все предметы на 10 секунд. Предложить детям уловить, какие два предмета переложены. Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

Игра «Диктор».

Цель: развивать внимание, монологическую речь.

Выбирается «диктор», который говорит в микрофон, что потерялся ребенок, описывает его внешность и особенности. Остальные участники стараются угадать, о ком идет речь. Кто угадал, становится «диктором».

Игра «Садовник».

Цель: развивать навыки невербальной коммуникации; обогащать опыт соподчинения своих действий с действиями партнера по игре.

Дети разбиваются на пары. Один изображает садовника, другой – цветок. Садовник показывает, как сажает семя в землю, поливает его, ухаживает, согревает. Цветок изображает, как он растет, раскрывает бутоны, улыбается садовнику.

Рефлексия прошедшего занятия:

- Что вам запомнилось на занятии?
- Было ли что-то, что вас удивило на занятии?
- Назовите, что вам понравилось, что не понравилось на занятии?
- Чему вы научились на занятии?
- Что возьмете с собой, уходя с занятия?

Ритуал прощания: *упражнение «Необычное прощание».*

Цель: подкрепление благоприятного эмоционального фона.

Предложить каждому попрощаться с детьми по-другому. Это могут быть слова, жесты, движения.

ЗАНЯТИЕ № 7. СОЛНЕЧНАЯ ПОЛЯНКА

Ритуал приветствия: *упражнение «Солнечный лучик».*

Цель: настроить на работу в группе, создать благоприятный эмоциональный фон.

Участники передают друг другу ленту желтого цвета, свернутую в рулон. Передавая, дети разворачивают ленту и продолжают за нее держаться. Когда «солнечный лучик» пройдет по кругу, все участники оказываются соединенными ленточкой – «лучиком».

Разминка: *Игра «Узнай, кто затейник»*

Цель: развитие коллективных форм взаимодействия, проявляющихся в доброжелательном отношении к сверстникам, умении подчинять свои действия внешним требованиям.

Дети становятся в круг и выбирают ребенка, который должен на время удалиться. Пока его нет, дети выбирают затейника. Его роль состоит в том, чтобы показывать различные движения, которые все должны в точности повторять. Ребенок возвращается, становится в центр круга и пытается определить, кто затейник, кому ребята подражают. Если он правильно назовет затейника, игра заканчивается или повторяется с новым ребенком.

Основное содержание занятия:

Игра «Запретное слово».

Цель: развивать произвольное внимание, умение действовать по правилам.

Ведущий задает вопросы, игрок отвечает. Ответы могут быть разными, только нельзя произносить одно запретное слово, о котором заранее договариваются, например слово «нет». После этого можно начать задавать вопросы: Ты спишь в ванной? Снег белый? Ты умеешь летать? Ты был на Луне? и т.д.

Игра «Заморозки».

Цель: развивать умение регулировать свое поведение в соответствии с правилами игры.

Считалкой выбрать ведущего. Ребенок – ведущий по сигналу ловит детей. До кого дотронется, тот замирает – «замерзает». Разморозить его можно, если пролезешь в «воротики», то есть между ног замороженного игрока.

Рекомендации: объяснить детям, что «замерзая» игрок сразу ставит ноги врозь, а размораживать надо аккуратно, чтобы не уронить игрока.

Игра «Найди и промолчи».

Цель: развитие произвольной регуляции.

Детям предлагается найти спрятанную игрушку, но не называть место положения вслух, а подойти к ведущему и тихо сказать где она находится.

Рефлексия прошедшего занятия:

- Что вам запомнилось на занятии?
- Было ли что-то, что вас удивило на занятии?
- Назовите, что вам понравилось, что не понравилось на занятии?
- Чему вы научились на занятии?
- Что возьмете с собой, уходя с занятия?

Ритуал прощания: *упражнение «Улыбка на прощание».*

Цель: подкрепление благоприятного эмоционального фона, развитие навыков невербального общения.

Предложить детям попрощаться молча, «передавая» по кругу улыбку. При этом передавать друг другу игрушку – смайлик.

ЗАНЯТИЕ 8. ДРУЖБА НАЧИНАЕТСЯ С УЛЫБКИ

Ритуал приветствия: *упражнение «Подари улыбку».*

Цель: настроить на работу в группе, создать благоприятный эмоциональный фон.

Участники по очереди улыбаются тому, кто находится рядом, и передают друг другу «волшебный шар».

Разминка: *игра «География комнаты».*

Цель: повышение энергетического ресурса группы; тренировка зрительной памяти.

Ведущий: я хочу взять вас с собой в фантастический рейс. Для этого закройте глаза и представьте, что мы движемся по комнате. Останавливаемся, чтобы посмотреть на предмет, который я называю. Сейчас закройте глаза и глубоко вдохните. Когда мы глубоко вдыхаем, мы концентрируемся и собираемся. Теперь вспомните, где находится дверь в этой комнате. Не открывая глаза, укажите на дверь рукой. А где находится окно? А стол? Ваше любимое место в этой комнате?

Рекомендации: игра проводится в хорошо освоенном, знакомом детям помещении. После указания на предмет разрешите детям посмотреть на него.

Рефлексия прошлого занятия:

- Что запомнилось с прошлого занятия?
- Что было самым интересным?
- От какого упражнения поднялось настроение?

Основное содержание занятия:

Игра «Составим сказку».

Цель: формировать уверенность в своих силах, развивать вербальные навыки коммуникации (умение слушать сверстника).

Нужно с детьми выбрать всем хорошо знакомую сказку. При необходимости можно кратко вспомнить её содержание. «А теперь мы попробуем рассказать эту сказку следующим образом: каждый из присутствующих будет говорить по одному предложению из этой сказки, причем так, чтобы у нас с вами получилась целая сказка».

Рекомендации: оказание помощи затрудняющимся детям.

Игра «Зеркало».

Цель: формирование уверенности в своих силах, развивать вербальные и невербальные навыки коммуникации.

Считалкой выбрать ребенка – ведущего. Он мимикой и жестами показывает различное настроение: радость, грусть, гнев, испуг и другие. Остальные дети – зеркало, они стараются повторять мимику, жесты и определять, что за настроение или эмоцию изображает ведущий.

Игра «Назови соседей».

Цель: развивать умение детей действовать по правилам игры, тренировать произвольную память.

Игроки сидят в кругу. Ведущий бросает мяч ребенку, называет числа от 0 до 10. Поймавший мяч должен назвать «соседей», то есть числа на 1 меньше и на 1 больше. После этого он возвращает мяч ведущему.

Рефлексия прошедшего занятия:

- Для чего мы проводим наши занятия?
- Чему вы научились на занятии сегодня?
- Как вам это поможет в жизни?

Ритуал прощания: *упражнение «Волшебный круг».*

Цель: подкрепление благоприятного эмоционального фона, установление доброжелательных отношений в группе и объединение детей.

Участники размещаются по кругу. Дети по очереди становятся в центр круга и говорят имя, которым бы они хотели, чтобы их назвали в группе. Ребенок, стоящий в кругу, закрывает глаза, а остальные участники аккуратными, нежными, движениями дотрагиваются до него и ласково называют его имя все вместе, повторяя несколько раз, и добавляют «До свидания!» При этом дети двигаются по кругу. В кругу должен побывать каждый ребенок.

ЗАНЯТИЕ 9. ПУТЕШЕСТВИЕ В ЗООПАРК

Ритуал приветствия: *упражнение «Привет, я хитрый лисенок!».*

Цель: настроить на работу в группе, создать благоприятный эмоциональный фон.

Участники по очереди называют себя, идентифицируя с любым животным, добавляя характеристику (прилагательное).

Разминка: *упражнение «У жирафа пятна...».*

Цель: повышение энергетического ресурса группы; формирование эмоционально положительного настроения на продолжение занятия.

Инструкция. Дети под музыкальное сопровождение выполняют ритмические движения:

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

Хлопаем по всему телу ладонями.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

Щиплем себя, как бы собирая складки.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

Поглаживаем себя, как бы разглаживая шерстку.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

Рефлексия прошлого занятия:

- Что запомнилось с прошлого занятия?

- Что было самым интересным?

- От какого упражнения поднялось настроение?

Основное содержание занятия:

Игра «Маленькие обезьянки».

Цель: формировать уверенность в своих силах в процессе управления собственными движениями.

Каждый из играющих детей принимает какую-либо позу. Водящий, поглядев на них секунд 40–50 (по сигналу), начинает копировать позу каждого, в то время как остальные стоят спокойно. Водящий меняется, и игра продолжается, пока все не побывают в роли водящего.

Игра «Животные».

Цель: развитие аналитических способностей, т.е. умения группировать слова по определенному признаку.

Называются различные слова. Например, стол, кровать, чашка, карандаш, тетрадь, собака и т.д. Дети должны хлопками отреагировать на определенное слово – в данной игре – животное.

Упражнение «Зоопарк».

Цель: развитие пантомимики, жестов и выразительности движений.

Участникам группы раздаются карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. Например, если одному ребенку достанется карточка, на которой будет написано «слон», то у кого-то также на карточке будет написано «слон». Дети читают, что написано на их карточках, но так, чтобы надпись не видели другие. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и произносить характерные звуки животных. Когда дети находят свою пару, они остаются рядом, но продолжают молчать, не переговариваются. Только когда все пары будут образованы, ведущий группы спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?».

Рекомендации: ведущих следует заранее подготовить на первых занятиях. Если дети не умеют читать, на карточках нарисовать животных.

Ритуал прощания: *упражнение «Рукопожатие».*

Цель: подкрепление благоприятного эмоционального фона.

Дети свободно двигаются по комнате и пожимают друг другу руку со словами: «До новых встреч!».

ЗАНЯТИЕ 10. ВАЖНЫЕ ДЕЛА

Ритуал приветствия: *упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть...»*

Цель: настроить на работу в группе, создать благоприятный эмоциональный фон.

Участники группы обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу «Здравствуй, я рад тебя видеть...». Нужно сказать что-то хорошее, приятное от всей души, искренне.

Разминка: *упражнение «Автомойка».*

Цель: поддержание общности группы и дружелюбной атмосферы в ней.

Детям дается инструкция: «Станьте в колонну по одному, друг за другом. Расставьте ноги шире, так чтобы получился тоннель для «автомобиля». Один из вас – машина в автомойке, а остальные дети – части большого аппарата, который моет автомобили. Когда автомобиль движется под вашими ногами, вы можете поскрести его, почистить, потереть. Делайте это осторожно, чтобы не поцарапать, не испортить. Каждый из вас поможет машине выехать из автомойки на улицу чистой и красивой.

Основное содержание занятия:

Игра «Запретный номер».

Цель: развитие внимания, произвольности в действиях.

Выбирается определенная цифра, например 5, запретная. Дети встают в круг по часовой стрелке и начинают по очереди счет: 1, 2, 3, 4. Когда доходит очередь до пятого ребенка, он не произносит цифру 5, а хлопает в ладоши (раз).

Рекомендации: в ходе дальнейшего счета, как только встречается число, содержащее пять (15, 25, 35 и т. д.) вместо этого числа надо сказать: «1, - и хлопнуть вместо «5».

Упражнение «Насос и мяч».

Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» – ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» – ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» – ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» – ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» – ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

Упражнение «Росток».

Исходное положение: сидя, сгруппировавшись, обхватив колени руками:

1–2 – медленно выпрямляются колени, корпус при этом наклонен к коленям, голова и руки расслаблены и висят;

3–4 – медленно поднимается корпус, выпрямляется позвоночник;

5–6 – выпрямляется и вытягивается шея, поднимается голова, руки при этом висят;

7–8 – медленно поднимаются руки и вытягиваются вверх, ладони открыты, пальцы расставлены;

9–10 – все тело вытягивается вверх, но пятки не отрываются от пола. («Улыбнитесь и поприветствуйте солнце, мир вокруг вас и друг друга»).

Рефлексия прошедшего занятия выполняется в виде упражнения «Нарисуй свое настроение». Детям предлагается на листе бумаги нарисовать свое настроение. После этого проходит обсуждение рисунков ребят.

Ритуал прощания: *упражнение «Спасибо, до свидания».*

Цель: подкрепление благоприятного эмоционального фона.

Дети стоят в кругу. Мяч передается друг другу со словами «Спасибо, до свидания!».

ЗАНЯТИЕ № 11 ВОЛШЕБНЫЕ ЦВЕТЫ

Ритуал приветствия: *упражнение «Я цветок».*

Цель: настроить на работу в группе, создать благоприятный эмоциональный фон.

Участники по очереди представляют себя в образе цветка. Например: «Я – ромашка. Я расту в высокой траве, мне нравится прятаться от других.

Разминка: *упражнение «Похвала по кругу».*

Цель: развитие эмпатии.

Участники по очереди говорят друг другу и принимают комплименты.

Основное содержание занятия:

Упражнение «Скучно, скучно так сидеть».

Цель: развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

У одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стены комнаты также стоят стулья, но их число на 1 меньше количества детей. Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок:

Скучно, скучно так сидеть.

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться и местами поменяться?

Как только ведущий заканчивает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула.

Примечание: не разрешайте детям начинать бег раньше, чем кончится стишок. Запрещается ребенку сталкивать другого ребенка со стула, если первый занял его раньше второго.

Игра «Четыре стихии».

Цель: развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие стоят в кругу. Ведущий договаривается с ними: если он скажет слово «земля», то все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» – поднять руки вверх, слово «огонь» – произвести вращение руками в локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Игра «Зеваки».

Цель: развивать волевое внимание.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Ребенок, не выполнивший правильно задание, выходит из игры. Музыкальное сопровождение: Э. Жак-Далькроз «Марш».

Игра «Не пропусти цветок».

Цель: развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят в кругу и внимательно слушают слова, которые произносит ведущий. Всякий раз, когда встретится название растения, дети должны встать и тут же сесть. Например: дорога, тигр, береза, самолет, пшеница, роза, змея, дуб, кукла, гриб, школа, шиповник, ромашка, рама, дом и т.д.

Рефлексия прошедшего занятия:

- Что вам запомнилось на занятии?
- Было ли что-то, что вас удивило на занятии?
- Назовите, что вам понравилось, что не понравилось на занятии?
- Чему вы научились на занятиях?
- Что возьмете с собой, уходя с занятия?

Ритуал прощания: *упражнение – релаксация «Цветок».*

Цель: подкрепление благоприятного эмоционального фона.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Произнося слова, выполняют движения:

Мы один большой цветок,

Важен каждый лепесток. (Дети поднимают и опускают соединенные руки).

Солнце светит, мы раскрыты.

Спинки прогибаются, (Дети, подняв руки, слегка прогибаются назад)

А под вечер лепесточки тихо закрываются. (Дети медленно опускаются и приседают).

Ведущий: наши занятия подошли к концу, спасибо вам за работу!

Вопросы для рефлексии:

- Что вам больше всего запомнилось на занятиях?
- Чему вы научились на наших занятиях?
- Что возьмете с собой, уходя с занятия?

- Методика «Выбери нужное лицо», Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен.
- Методика «Паровозик». С.В. Велиева.

Описание занятий.

ЗАНЯТИЕ 1. ВОЛШЕБНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ

Цель: повышение позитивного настроения, эмоциональное мышечное расслабление.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, лист бумаги, краски.

1. Разминка: упражнение «Росточек под солнцем»

Инструкция. Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. Упражнение: «Дождик»

Инструкция. Участники группы становятся по кругу, друг за другом и кладут открытые ладони на спину впереди стоящего. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине.

3. ИЗО-упражнение «Облака и лужи, похожие на животных»

Предварительная беседа посвящена тому, что фантазия может совершить волшебство: неживое и неинтересное превратить в живое и необыкновенное.

Потом детям предлагается нарисовать «облако, похожее на кота» и «лужу, похожую на поросенка» и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Что ты нарисовал?
2. Какие мысли и чувства вызывает созданный тобой рисунок?
3. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?
4. Легко ли тебе было выполнить предложенное упражнение?
5. Что ты чувствуешь сейчас?

ЗАНЯТИЕ 2. МОЁ НАСТРОЕНИЕ

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы; нарезанные прямоугольники из цветной бумаги.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

Инструкция. Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. Упражнение «Возьми и передай»

Инструкция. Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Вопросы для обсуждения:

1. Вам понравилась игра, ребята?
2. Что вы чувствуете сейчас?
3. Легко ли вам было выполнить предложенное упражнение?
4. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

3. ИЗО-упражнение «Превращение»

Ведущий: закройте глаза и расслабьтесь. Почувствуйте свое тело. Почувствуйте себя маленьким зернышком, какого ни будь растения, которое начинает произрастать. Сначала появляется стебель, вы прорастаете, прорываетесь на поверхность, чувствуете тепло и уют. Вас окружают такие же растения. Это цветы, ягоды, деревья, кусты. А теперь нарисуйте растение, в которое вы произросли.

Вопросы для обсуждения:

1. Что ты нарисовал?
2. Представь себе со всеми подробностями, какое ты растение, во что ты вырос?
3. Какие мысли и чувства вызывает созданный тобой рисунок?
4. Легко ли вам, было ребята, выполнить предложенное упражнение? Что вы чувствуете сейчас?
5. Как изменилось ваше настроение ребята?

ЗАНЯТИЕ 3. ДОТРОНЬСЯ ДО...

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, тревожности, мышечных зажимов.

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; листы бумаги, пластилин, мел.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

Инструкция. Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. Упражнение «Дотронься до...»

Ведущий предлагает ребятам: хорошо рассмотрите друг друга, кто во что одет и какого цвета одежда. Затем ведущий просит: «Дотронься до... синего!». Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что - то синее и дотронуться до этого предмета. Цвета периодически меняются, кто не успел - ведущий. Ведущий следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

Вопросы для обсуждения:

1. Вам понравилась игра, ребята?
2. Что вы чувствуете сейчас?

3. Легко ли вам было выполнить предложенное упражнение?
4. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

3. ИЗО-упражнение «Волшебные отпечатки»

Инструкция. Создать отпечатки различных предметов в пластилине.

После завершения упражнения каждый ребенок показывает то, что у него получилось, рассказывает о своей работе.

Вопросы для обсуждения:

1. Что ты сделал? Что получилось?
2. Какие мысли и чувства вызывает созданная тобой подделка?
3. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?
4. Легко ли вам, ребята, было выполнить предложенное упражнение?
Что вы чувствуете сейчас?

ЗАНЯТИЕ 4. ЧУЖИЕ РИСУНКИ

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

Инструкция. Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. Упражнение «Расскажи свой страх»

Ведущий рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх – нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствуете сейчас, ребята?
2. Легко ли вам было выполнить предложенное упражнение?
3. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

3. Рисование на тему «Чужие рисунки».

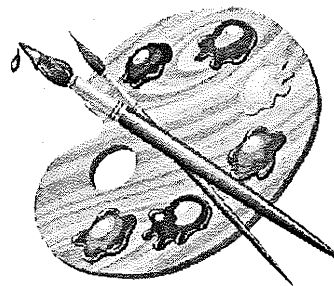
Инструкция. Дети рисуют свои страхи, не показывая никому. Ребятам по очереди показывают рисунки «страхов», только что нарисованных. Все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие мысли и чувства вызывает созданный тобой рисунок?
2. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?
3. Легко ли вам, ребята было выполнить предложенное упражнение?
Что вы чувствуете сейчас?

2.3 ИЗО-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Программа коррекции тревожности у детей дошкольного возраста.

Цель программы: оптимизация уровня тревожности у детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Снизить психоэмоциональное и мышечное напряжение у дете.
2. Повысить уровень самопринятия, уверенности в себе, социального доверия.
3. Закрепить адекватные формы проявления эмоций.

Программа апробировалась на базе МБДОУ № 24 «Теремок» г. Хабаровска в подготовительной группе (выборка составила 14 человек).

Каждое занятие программы состояло из 4 этапов:

1. *Разминка* (упражнение предназначено для физической разминки, настроя на дальнейшую плодотворную работу, а также помогает поднять настроение).
2. *Упражнения* (формирование у ребят установки на взаимопонимание, создают более доверительную атмосферу, раскрепощают, стимулируют групповую сплоченность, снятие эмоционального напряжения).
3. *Изо-упражнения* (дети рисуют на заданную тему).
4. *Заключительная беседа* (анализ полученных рисунков, беседа о чувствах детей).

При проведении занятий соблюдались следующие требования:

- 1) безусловное принятие внутреннего мира ребенка;
- 2) неторопливость игрового/творческого процесса;
- 3) возможность импровизации ребёнку в любой игре.

Длительность занятия – 15 минут.

Методы отслеживания эффективности программы.

С целью выявления динамики уровня тревожности у детей необходимо проведение первичной и повторной психодиагностики посредством следующих методик:

- Опросник Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка».
- Критерии определения тревожности у ребенка. П. Бейкер, М. Алворд.

ЗАНЯТИЕ 5. АЗБУКА СТРАХОВ

Цель: преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения, тревожности.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, задорная музыка.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

Инструкция. Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. Упражнение «Превращения»

Инструкция. Детям предлагается:

- нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
- испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;
- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствуете сейчас, ребята?
2. Легко ли вам было выполнить предложенное упражнение?
3. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

3. ИЗО-упражнение «Азбука страхов»

Инструкция. Детям предлагается нарисовать различных страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

После завершения упражнения каждый ребенок показывает то, что у него получилось, рассказывает о своей работе.

Вопросы для обсуждения:

1. Что ты нарисовал?
2. Какие мысли и чувства вызывает созданный тобой рисунок?
3. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?
4. Легко ли вам, ребята, было выполнить предложенное упражнение?
Что вы чувствуете сейчас?

ЗАНЯТИЕ 6. ПЛАСТИЛИНОВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; пластилин, салфетки, альбомные листы.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

Инструкция. Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. ИЗО-упражнение с пластилином

Инструкция. Участникам предлагается создать скульптурное изображение, закрыв глаза. После завершения упражнения каждый ребенок показывает то, что у него получилось, рассказывает о своей работе.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства и мысли возникали по ходу работы?
2. Хотел бы ты что-либо сейчас изменить?
3. Что ты чувствуешь сейчас?
4. Какие мысли и чувства вызывает созданная тобой поделка?
5. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?
6. Легко ли тебе было выполнить предложенное упражнение?

ЗАНЯТИЕ 7. СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА

Цель: повышение самопринятия, уверенности в себе, выявление положительных черт личности, снижение тревожности,

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, «волшебная палочка».

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

Инструкция. Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. Игра «Сказочная шкатулка»

Ведущий сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите, какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят». Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

Вопросы для обсуждения:

1. В кого ты превратился?
2. Что ты чувствуешь сейчас?
3. Легко ли тебе было выполнить предложенное упражнение?
4. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

3. ИЗО-упражнение «Волшебные зеркала»

Инструкция. Детям предлагается нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным; во втором – большим и весёлым; в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Вопросы для обсуждения:

1. Какой человек симпатичнее?

2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще смотришься?
4. Какие мысли и чувства вызывает созданный тобой рисунок?
5. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?
6. Легко ли тебе было выполнить предложенное упражнение?
7. Что ты чувствуешь сейчас?

ЗАНЯТИЕ 8. РИСОВАНИЕ ПОД МУЗЫКУ

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, уменьшение тревожности.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

Инструкция. Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. Игра «Путаница»

Инструкция. Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

Вопросы для обсуждения:

1. Вам понравилась игра, ребята?
2. Что вы чувствуете сейчас?
3. Легко ли вам было выполнить предложенное упражнение?
4. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

3. ИЗО-упражнение «Рисование под музыку»

Инструкция. Дети рисуют под музыку на свободную тему.

После завершения упражнения каждый ребенок показывает то, что у него получилось, рассказывает о своей работе.

Вопросы для обсуждения:

1. Что ты нарисовал?
2. Какие мысли и чувства вызывает созданный тобой рисунок?
3. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?
4. Легко ли тебе было выполнить предложенное упражнение?

ЗАНЯТИЕ 9. СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски альбомные листы.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».

Инструкция. Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. Упражнение «Неоконченные предложения»

Инструкция. Детям предлагаются предложения, которые нужно закончить.

«Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...».

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствуете сейчас, ребята?
2. Легко ли вам было выполнить предложенное упражнение?
3. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

3. Упражнение «Солнце в ладошке»

Ведущий зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный, мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинки,
Пчела на цветке, муравей на травинке,
И рядышком - жук, весь покрытый загаром -
И всё это - мне, и всё это - даром!
Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил...

Вопросы для обсуждения:

1. Что ты нарисовал?
2. Почему ты выбрал именно (имя ребенка)?
3. Какие мысли и чувства вызывает созданный тобой рисунок?
4. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?
5. Легко ли тебе было выполнить предложенное упражнение?
6. Что вы чувствуете сейчас, ребята?

ЗАНЯТИЕ 10. ЧУДЕСНЫЕ СОБЫТИЯ

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, различные журналы, цветная бумага, картон, фольга, ножницы, клей, альбомные листы, ватманы.

1. Упражнение «Росточек под солнцем»

Инструкция. Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. ИЗО-упражнение «Чудесные события»

Инструкция. Группа ребят делится на 3 команды. После этого им даётся тема упражнения и предлагается в течение некоторого времени

создать коллективный рисунок, с помощью бумаги (различные журналы, цветная бумага, картон, фольга и т.д.), ножниц и клея.

Необходимо вырезать из журналов картины, иллюстрирующие те или иные позитивно окрашенные события, участниками которых были дети (каникулы, праздник); при этом желательно вспомнить и описать детали этих событий.

Затем участники рассказывают, что они создали.

При обсуждении работ важно поговорить о том, что для каждого означает созданный образ, каков был стиль взаимодействия между детьми. Важно проговорить, кто какой элемент делал, чья была идея, насколько было комфортно детям работать вместе.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства и мысли возникали по ходу совместной работы?
2. Что для тебя означает полученный образ?
3. Хотел бы ты что-либо сейчас изменить?
4. Какие мысли и чувства вызывает созданный вами рисунок?
5. Легко ли вам было выполнить предложенное упражнение? Что вы чувствуете сейчас?

Ведущий: наши занятия закончились, ребята, спасибо за хорошую работу!

2.4 СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ СМЕЛОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Программа занятий.

Цель программы – развитие смелости у детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

1. Снижение тревожности, боязливости, застенчивости у детей;
2. Повышение самооценки и уверенности в себе;
3. Развитие коммуникативных способностей.
4. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
5. Снятие мышечного напряжения.

Данная программа позволит сформировать у детей уверенность в успехе и признании, в возможности совершить то или иное действие, осуществить намеченное, почувствовать свою значимость и защищенность.

При составлении и реализации программы мы опирались на следующие принципы:

1. *Принцип осознанности.* Основной акцент делается на осознании причинно-следственных связей в развитии сюжета; понимание роли каждого персонажа в развивающихся событиях. Основная *задача взрослого* – показать детям, что одно событие плавно вытекает из другого, даже если на первый взгляд это незаметно.

2. *Принцип множественности* (понимание того, что одно и то же событие, ситуация могут иметь несколько значений и смыслов). В этом случае *задача* – показать одну и ту же сказочную ситуацию с нескольких сторон.

3. *Принцип реальности* (осознание того, что каждая сказочная ситуация разворачивает перед нами некий жизненный урок). Здесь *задачей* выступает кропотливое и терпеливое прорабатывание сказочной ситуации с позиции того, как сказочный урок будет использован в реальной жизни, в конкретных ситуациях.

Сказочная ситуация, которая задается ребенку, должна отвечать определенным требованиям:

- ситуация не должна иметь правильного готового ответа (принцип открытости);
- ситуация должна содержать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки;
- ситуация и вопрос должны быть построены и сформулированы так, чтобы побудить ребенка самостоятельно строить и проследивать причинно-следственные связи.

Программа состоит из 11-ти занятий, которые проводились один раз в неделю.

Занятия имели следующую структуру
(по Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой).

<i>Этап</i>	<i>Назначение</i>	<i>Содержание этапа</i>
1. Ритуал «входа» в сказку	Создать настрой на совместную работу. Войти в сказку.	Коллективное упражнение. Например, взявшись за руки, в кругу все смотрят на свечу; или передают друг другу мячик; или совершается иное «сплывающее» действие.
2. Повторение	Вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились.	Ведущий задает детям вопросы о том, что было в прошлый раз; что они помнят; использовали ли они новый опыт в течение тех дней, пока не было занятий; как им помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз и пр.

3. Расширение	Расширить представления ребенка о чем-либо.	Ведущий рассказывает или показывает детям новую сказку. Спрашивает, хотят ли они этому научиться, попробовать, помочь какому-либо существу из сказки и пр.
4. Закрепление	Приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности ребенка.	Ведущий проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт; совершаются символические путешествия, превращения и пр.
5. Интеграция	Связать новый опыт с реальной жизнью.	Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми, в каких ситуациях их жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели сегодня.
6. Резюмирование	Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся.	Ведущий подводит итоги занятия. Четко проговаривает последовательность происходившего на занятии, отмечает отдельных детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает конкретные ситуации реальной жизни, в которых дети могут использовать новый опыт.
7. Ритуал «выхода» из сказки	Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.	Повторение ритуала «входа» в занятие с дополнением. Ведущий говорит: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились». Ребята протягивают руки в круг, совершают действие, как будто что-то берут из круга, и прикладывают руки к груди

При составлении программы занятий использовались упражнения Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой из книг «Тренинг по сказкотерапии», «Практикум по сказкотерапии» и «Игры в сказкотерапии», упражнения Н.А. Сакович из книги «Практика сказкотерапии», развивающие сказки и игры из книги Е.В. Куличковской и О.В. Степановой «Как преодолеть свой страх?», игры и сказки из книги Р.М. Ткач «Сказкотерапия детских проблем», а также игры и упражнения из книги Е.К. Лютовой и

Г.Б. Мониной «Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми».

Каждое занятие занимает 50–60 мин.

Оборудование и материалы: магнитофон, аудиозаписи (релаксационная и другая музыка), большое зеркало, свеча, изобразительные материалы (карандаши, краски, кисти и др.), бумага разного формата, цветная бумага, старые журналы, ножницы, клей, различные куклы, маски, костюмы сказочных героев или элементы костюмов, грим. Рекомендуются иметь также фотоаппарат для съемки наиболее интересных работ и ключевых моментов программы. Это важно не только для протоколирования работы, но и для детей. Фотографии могут стать для них эмоционально положительным ресурсом на очень долгое время.

Методы отслеживания эффективности программы.

С целью выявления динамики уровня развития смелости у детей младшего школьного возраста необходимо проведение первичной и повторной психодиагностики посредством следующих методик:

1. Методика «Лесенка».
2. Методика «Автопортрет».
3. Методика Рене Жиля.
4. Тест тревожности (Темпл Р., Дорки М. и Амен В.)
5. Графическая методика «Кактус».
6. Тест «Смешные человечки».
7. Опросник Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко.

Описание занятий.

ЗАНЯТИЕ 1. ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ

Задачи: создание мотивации на совместную работу, развитие творческих способностей, знакомство с групповыми нормами.

Оборудование: «Волшебный цветок».

Ход занятия.

1. Ритуал входа в сказку через «Волшебный цветок»

Инструкция. Дети подходят к «Волшебному цветку» и произносят слова, которые помогают им попасть в волшебную сказочную страну.

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Сегодня я вам предлагаю отправиться со мной в удивительное путешествие, вы согласны? Давайте подойдем к «волшебному цветку» и произнесем заклинание:

Цветок-цветок, в сказку веди,
Не дай, цветок, ослабнуть в пути,
Для нас ты смелость и свет подари
И сказку новую нам оживи!

Ведущий. Мы с вами благодаря волшебному цветку попали в страну под названием Фантазия. Кто из вас знает, что такое фантазия и что значит

фантазировать? (Детям необходимо дать возможность как можно полнее ответить на этот вопрос).

Да, это действительно удивительная страна. Она существует, потому что мы мечтаем, фантазируем, воображаем. Стоит нам только придумать что-то необычное, не существующее в реальном мире, как оно сейчас же появляется в стране Фантазии и начинает жить своей жизнью. В этой стране живут все сказочные герои, все сны, все мечты различных людей и каждого из вас. Чем чаще мы мечтаем и фантазируем, тем богаче мир страны Фантазии. Здесь могут сбыться все ваши желания, сколько бы вы их ни загадали. Давайте с помощью своей фантазии и материалов, которые для вас приготовлены, оживим эту страну. Постарайтесь вложить в эту работу все свои самые сокровенные мечты и желания.

2. Групповой коллаж «Страна Фантазия»

Необходимые материалы: бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, карандаши.

Инструкция. На листе ватмана, который размещается в центре стола или на полу, ребята с помощью предложенных материалов изображают страну Фантазию. В это время звучит приятная «сказочная» музыка. Ведущий помогает детям вырезать картинки из журналов, приклеивать. Хорошо, если будут заранее вырезаны картинки на различные темы, чтобы сократить время на их поиск в журналах.

Когда коллаж готов, необходимо провести обсуждение, на котором каждый ребенок расскажет, какие свои фантазии, мечты и желания он отобразил в коллективной работе.

3. Ужасное Ничто

Ведущий. Мы с вами попали в Фантазию в очень непростое для этой страны время. Ей угрожает ужасное Ничто - ничто больше не радует, ничто больше не интересуется, ничто больше не привлекает, ничто больше не дает смелости жителям страны.

Человеческие дети к нам забыли путь.

Перестали верить книгам,

А Фантазия за то,

С каждым часом, с каждым мигом

Превращается в Ничто...

Ничто – это то, что разрушает сказки, мечты, сны, фантазии, смелость взрослых и детей. Оно приходит к нам в виде плохого настроения, грусти, злости, обиды, боязливости. Грусть уничтожает радость, и вместо веселых песен слышится завывание холодного ветра. Злость разрушает любовь и замораживает наши сердца. Боязливость мешает быть смелыми и решительными. Обида не дает нам быть счастливыми и свободными. И тогда, спрашивая у грустного друга: «Что с тобой?», вы слышите в ответ: «Ничто!»

Ничто уже начало свой путь по стране Фантазии, так как многие люди грустны, обижены, злы и трусливы. Они перестали мечтать и верить в чудеса. Там, где великое Ничто уже побывало, вместо цветущего сада Надежд образовалось болото Печали. Отправляясь в наш путь по Фантазии, нам необходимо это болото преодолеть. Помните, продвигаясь по болоту, нельзя впадать в грусть и печаль. Нельзя бояться. Как только надежда оставит ваше сердце, болото затянет вас, и вы не сможете продолжать свой путь.

4. Игра «Болото»

Инструкция. Участникам необходимо перебраться через болото, границы которого вы обозначаете условно или очерчиваете мелом на полу. Кроме этого, в границах болота надо расположить кочки, на которые можно наступать, и кочки-ловушки, наступив на которые игрок проваливается в болото и возвращается к началу пути. Кочки можно сделать из бумаги или цветной пленки. Они должны быть небольшого размера и располагаться достаточно далеко друг от друга, тем самым создавая для участников дополнительные трудности.

Ребята выстраиваются друг за другом и начинают путь. Можно помогать и поддерживать друг друга. Если кто-то наступил на ловушку или оступился с кочки в болото, ведущий говорит об этом, и игрок возвращается к началу пути. Эти кочки-ловушки не должны выделяться ни цветом, ни размером. Ребята в процессе игры сами их вычисляют и должны избегать.

Игра заканчивается, когда все благополучно переберутся через болото.

Ведущий. Мы прекрасно справились с первым препятствием, хотя многим из нас было очень нелегко и страшно. Сейчас мы подошли к краю болота. Здесь уже многие тысячи лет живет мудрая Морла - громадная древняя черепаха. Ей одной ведомо все неизвестное. Она подскажет нам, что мы должны сделать, чтобы спасти страну Фантазию от гибели.

5. Сказочная психогимнастика

Необходимые материалы: магнитофон и аудиозапись звуков природы, леса.

Ведущий. Дальше наш путь идет через Волшебный лес. Он населен различными сказочными существами. И каждый из вас сейчас имеет возможность превратиться в такое сказочное существо. Прислушайтесь к музыке и начинайте превращаться. Подвигайтесь, как оно двигается, можете издавать какие-либо звуки. Постарайтесь превратиться в самое невероятное существо, самое бесстрашное и передать в движении его характер, способности, его отличие от других (3–4 минуты).

А теперь мы сядем, и каждый по очереди покажет нам свое существо. Наша задача – отгадать, что это за сказочный герой. Если такого героя

раньше не существовало, мы попробуем рассказать о том, какой он, что любит, в чем его бесстрашие и т.д.

Инструкция. Постарайтесь выделить в этом упражнении положительные стороны каждого ребенка, акцентируя значительность его сказочного существа.

6. Ритуал выхода

Инструкция. Ритуал выхода из сказки такой же, как ритуал входа. Он должен повторяться в начале и в конце каждого занятия в течение всей программы. Дети подходят к цветку и произносят слова:

Цветок-цветок, сказка прошла,
Нам много чудесного преподнесла,
Скорее домой нас отнеси
И что узнали мы, в нас сохрани.

ЗАНЯТИЕ 2. ВОЛШЕБНАЯ ОБЛАСТЬ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

Задачи: закрепление знаний об эмоциях; развитие умения с помощью изобразительных средств выражать свои чувства; повышение самооценки.

Необходимые материалы. Заготовки масок с прорезями для глаз, краски, кисти, стаканы с водой;

Ход занятия:

1. Ритуал входа в сказку (через «Волшебный цветок»)

Ведущий. Здравствуйте, ребята! На прошлом занятии мы с вами совершили путешествие в волшебную страну Фантазию. Но обследовали не всю страну. Предлагаю продолжить наше путешествие.

В стране Фантазии есть Волшебная область Эмоций и Чувств. Кто мне поможет вспомнить, какие эмоции есть у человека? (Дети вспоминают названия эмоций).

В Волшебной области правит королева Эмоция, и помогают ей слуги Чувства. Хотите узнать об этой стране? (Дети располагаются удобнее, и психолог читает сказку).

Где-то далеко-далеко есть Волшебная область, где правит королева Эмоция. Придворными у нее были Чувства. Жителям этой Волшебной области жилось очень хорошо, ведь слуги-Чувства всегда приходили им на помощь в трудных ситуациях.

Но однажды случилось несчастье: в Волшебную область прилетел злой волшебник Безлик и заколдовал всех слуг. Он украл у них их замечательные и такие разные лица, и все Чувства стали совершенно одинаковыми и абсолютно беспомощными. (Детям показывается заготовка маски.)

Теперь жители Волшебной области не могли обратиться за помощью к слугам Чувствам, ведь они не знали, какой слуга может помочь в той или иной беде. Долго королева Эмоция искала, как можно помочь горю, пока однажды не прочитала в Волшебной Книге, что расколдовать ее придворных могут лишь обыкновенные дети, которые согласятся

отправиться в ее Волшебную область и превратиться в волшебных художников.

Ребята, а вы хотите помочь королеве Эмоции и жителям Волшебной области? Для того чтобы попасть в Волшебную область, мы должны передать по кругу зажженную свечу так, чтобы она не погасла. (Дети передают свечу по кругу).

2. Упражнение

Ведущий. Вот мы и очутились в Волшебной области и превратились в волшебных художников. Каждый художник может расколдовать одного слугу. Чувство. Для этого вам понадобятся волшебные материалы, которые лежат на столе. (Включается аудиозапись спокойной музыки. Каждый ребенок берет заготовку маски и с помощью красок «оживляет» ее.)

Да, ребята, вы оказались настоящими волшебниками. Давайте познакомимся, какие слуги-Чувства появились в нашей волшебной области, как их зовут, какой у них характер? (Дети по очереди представляют свои маски, рассказывают о них)

Спасибо! Сегодня нам пора возвращаться домой, но на следующем занятии мы обязательно отправимся снова в Волшебную страну и встретимся с жителями волшебной области.

3. Ритуал выхода из сказки (через «Волшебный цветок»)

Психолог прощается с участниками, занятие заканчивается.

ЗАНЯТИЕ 3. ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ФАНТАЗИИ

Задачи: закрепление за ребенком (с помощью предлагаемой ему роли-образа) позиции управляющего, режиссера; борьба со страхами; снятие мышечного напряжения, получение позитивного двигательного опыта; развитие воображения;

1. Выполняется ритуал «входа» в Сказочную страну

2. Рассказ о жителях волшебной страны

Ведущий. Сегодня мы познакомимся с жителями волшебной страны Бомом и Минем. Послушайте, какая история с ними произошла.

Инструкция. Детям предлагается следующий сюжет: «Жили были два брата – Бом и Минь. Бом был сильный, смелый и никогда не унывал (ведущий показывает смелого, веселого; просит ребенка повторить), а Минь всего боялся, плакал и часто не знал, что делать (ведущий показывает боязливого, плаксивого брата; просит ребенка повторить). Братья очень дружили и всегда были вместе (ведущий берет ребенка за руку и показывает, как дружили Бом и Минь). Но вот однажды на их страну напал злой дракон. Он отнял у людей всю еду (ведущий показывает злого дракона, «летает» по комнате; просит ребенка повторить). Тогда Бом решил прогнать этого дракона. Собрался он, попрощался с родителями, братом и друзьями, сел на коня и уехал (ведущий показывает, как Бом простился со всеми и поскакал на коне; просит ребенка повторить). Минь хотел поехать с братом, но очень боялся, поэтому остался дома (ведущий

показывает, как Минь боялся; просит ребенка повторить). Прошло много времени, и от Бома не было никаких известий. Тогда родители послали Миня выручать брата и прогонять дракона. Минь долго плакал, но делать нечего – собрался он, сел на коня и отправился в путь (ведущий показывает, как Минь поплакал, сел на коня и медленно поехал; просит ребенка повторить). Приехал Минь к пещере дракона. Смотрит, а дракон превратил Бома в камень (ведущий изображает камень; просит ребенка повторить). Испугался Минь, хотел уже убежать (ведущий показывает, как Минь испугался; просит ребенка повторить), но тут появился Добрый волшебник...»

Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

– Что произошло дальше?

– Что сделал Минь?

3. Подвижные игры

Инструкция. Игра в догонялки. Выберите, назначьте, разыграйте того, кто будет исполнять роль злого дракона. Он же и будет водящим в предложенной игре. Его задача – догнать жителя волшебной страны, после чего он становится водящим.

4. Игра «В паутине страха»

Инструкция. Расположитесь удобно (лучше лежа) на ковре. Закройте глаза. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Представьте себе, что вы – муха. Муха, опутанная паутиной. Этой паутиной вас опутал гигантский паук, так он приготовил себе ужин. Паук отлучился ненадолго, но скоро он вернется очень голодным и примется за еду. У вас есть всего несколько минут. Что вы будете делать? Рассмотрите, пожалуйста, поподробнее свои действия. Молодцы! Спасибо! Глубоко вдохните, медленно выдохните, откройте глаза. Расскажите, какие действия вы предприняли? Как освободились? Что вы делали потом? Убежали или дождались паука, чтобы с ним расправиться? Кто-то из вас остался недвижимым, нераспутанным? Если да, то что помешало начать борьбу за свое освобождение? Кто мог бы помочь в этой ситуации? Затем обсудите игру.

5. Резюмирование

Ведущий. Итак, дорогие друзья, мы с вами познакомились с жителями волшебной страны и злым драконом. Не нужно его бояться. Нужно сделать так, чтобы сон служил нам. Подумайте хорошенько, как это можно сделать.

Ну что, возвращаемся домой? В этом нам поможет волшебное облако.

Статическая медитация «Путешествие на облаке» (Фопель К.)

Ведущий. Сядь поудобнее и закрой глаза. Два-три раза глубоко вдохни и выдохни...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.

Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное (30 секунд).

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

6. Ритуал выхода из сказки.

ЗАНЯТИЕ 4. СМЕЛЫЕ ЗАЙЧИШКИ

Задачи: снятие мышечного напряжения, развитие уверенности в себе.

Ход занятия:

1. Ритуал входа в сказку (через «Волшебный цветок»).

2. Повторение.

Ведущий. Вот мы с вами и опять в стране Фантазии. Давайте вспомним, с кем из жителей страны мы встречались?

3. Сказка о том, как Зайцы испугали Серого Волка.

Ведущий. Сегодня нам предстоит познакомиться с жителями страны – Зайцами. Вот послушайте, какая история с ними приключилась.

Жил-был в лесу Серый Волк. Он очень обижал зайцев. Зайцы целыми днями сидели под кустом и плакали. Однажды Заяц-папа сказал:

- Пойдем к девочке Маше. Может быть, она нам поможет?

Пришли зайцы к Маше и говорят:

- Маша! Нас очень обижают Серый Волк. Что нам делать?

Маше стало очень жаль зайцев. Думала она, думала и придумала.

- У меня есть игрушечный надувной заяц, – сказала Маша. – Давайте этого игрушечного зайца надуем. Серый Волк увидит его и испугается.

Первым стал дуть Заяц-папа. Дул-дул, и резиновый заяц стал большой, как барашек. Потом стала дуть Зайчиха-мама. Дула-дула, и резиновый заяц стал большим, как корова. Потом стала дуть Зайчишка Ойка. Она дула-дула, и резиновый заяц стал большой, как автобус. Потом стала дуть Маша. Она дула-дула, и резиновый заяц стал большим, как дом. Вечером пришел Серый Волк на поляну. Смотрит, а за кустом заяц сидит. Большой-пребольшой, толстый-претолстый. Ой, как испугался Серый Волк! Поджал он свой серый хвост и навсегда убежал из этого леса.

Вопросы для обсуждения:

- Что делал Серый Волк? А зайцы? Что решил Заяц-папа? Что посоветовала сделать Маша? Как поступили зайчики? Что случилось вечером?

- Раскрась испуганного волка.

- Найди на рисунке самого смелого зайца. Почему ты так решил?

4. Этюд «Смелый заяц»

Цель: развитие выразительности и способности понимать эмоциональное состояние.

Инструкция. Заяц любит стоять на пеньке, громко петь песни и читать стихи. Он не боится, что его может услышать волк.

Выразительная поза: положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика: уверенный взгляд.

Игра «Тень»

Цель: Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Инструкция. Звучит спокойная музыка. Из группы детей выбираются двое. Остальные – «зрители». Один – «зайчик», другой – его «тень». «Зайчик» идет через поле, а за ним на два – три шага сзади идет второй ребенок, его «тень». Она старается точно скопировать движения «зайчика». Желательно стимулировать «зайчика» к выполнению разных движений: понюхать цветок, присесть, поскакать на одной ноге, остановиться, посмотреть из-под руки и т.д.

5. Игра «Волк, где ты?»

Цель: развитие произвольности.

Инструкция. Дети становятся полукругом, ведущий в центре. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, это означает, что он будет играть роль волка. Все остальные – зайцы.

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто волк. Ведущий зовет «Волк, где ты?». Волк не отвечает. Ведущий зовет второй и третий раз. На третий раз волк бросается ловить зайцев. Если заяц успел присесть на корточки, то его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

6. Ритуал выхода из сказки

ЗАНЯТИЕ 5. БЕЛКИ И ОРЕХИ

Задачи: снятие мышечного напряжения, получение позитивного двигательного опыта; развитие воображения; развитие уверенности в себе.

Ход занятия.

1. Ритуал входа в сказку

Ведущий. Доброе утро, ребята! Давайте поприветствуем друг друга пожатием руки. Я пожму руку своему соседу справа, а он пожмет руку своему соседу. И так приветствие пройдет круг. Молодцы!

Сегодня мы снова посетим сказочную страну Фантазию, чтобы встретиться с нашими героями. Итак, все идем к волшебному цветку!

2. Упражнение «Волшебный лес»

Ведущий. Ребята, мы перенеслись с вами в сказку. Но почему-то оказались в сказочном лесу. Наверное, это волшебство решило нас снова испытать, чтобы посмотреть, какие мы находчивые и смелые. Но я уверена, что все вместе мы пройдем и это испытание. Итак, вперед и только вперед!

(Далее дети выполняют движение по тексту вместе с психологом).

Мы идем по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывают и трава, и песок, и шишки, и даже стекло. А в волшебном лесу все постоянно меняется. Вот сейчас мы идем по зеленой мягкой траве, она приятно ласкает нам ноги! А теперь вдруг у нас под ногами песок. Он становится все горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Посмотрите, вдруг выпал снег, и мы идем теперь по мягкому, пушистому, но очень холодному снегу. И снова все изменилось в лесу. Теперь мы идем по осеннему лесу, а под ногами у нас шуршат сухие листочки. И вот мы вышли к лесному болоту. И теперь мы идем по болоту. Наши ноги засасывает, мы их с трудом передвигаем, силой вытягиваем из тины. Но вот мы вышли из болота и снова побежали по лесной дорожке. У нас под ногами иголки, шишки, сучки. Они щекочут и покалывают наши ноги.

Ой, что это? Капельки? В сказочной стране пошел дождь. Это сказочный дождь. Он дает силу и смывает усталость. Давайте подставим ему наши руки и лицо. Вдох - выдох, вдох - выдох! Немножко постоим под волшебным дождиком и отдохнем. Вдох - выдох, вдох - выдох, вдох - выдох.

3. Сказка «Белки и орехи»

Психолог в медленном темпе читает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«Жили-были в одном лесу белочки с большими пушистыми хвостами, маленькими лапками и смешными мордочками. И такие они были веселые, быстрые. А еще в этом лесу жили маленькие гномы. Однажды белки набрали много орехов, чтобы запастись ими на зиму. Белки очень долго работали. Перекидывали орешки друг другу и аккуратно складывали их в дупло. К вечеру белочки очень устали, но все равно были очень довольны, что набрали столько орехов. Легли белочки спать. Утром проснулись и первым делом побежали посмотреть, как там их орехи, а орехи пропали...»

Детям предлагается проблемная ситуация.

Вопросы для обсуждения:

– Куда делись орехи?

- Что было дальше?
- Что сделали белки?
- Чем дело кончилось?

4. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»

Инструкция. Участники делятся по трое и встают в круг затылком друг к другу, первый в тройке – шишка, второй – желудь, третий – орех. Выбирается один игрок – белка, который «догоняет» орехи, и один «орех», который будет лишним. Во время того, как «орех» бежит от белки, он встает в тройку с игроками, и игрок, который находится на 3 месте, должен убежать от догоняющего.

5. Ритуал выхода из сказки

Ведущий. Вы молодцы! У вас все замечательно получилось! Но нам уже пора возвращаться из сказочной страны. Давайте заберем с собой опыт приятного общения с друзьями и по кругу сейчас пожелаем друг другу что-нибудь приятное. Молодцы! А кто помнит волшебные слова, которые нам нужно произнести?

6. Резюмирование

После выхода из сказки им задается вопрос: «Что вам запомнилось в нашем путешествии больше всего?»

ЗАНЯТИЕ 6. КОЛЮЧКА

Цель: способствовать социализации, помочь участникам ощутить себя единым целым с коллективом; способствовать раскрытию личностного потенциала.

Ход занятия.

1. Ритуал входа в сказку

Ведущий. Ребята, сегодня вам предлагается познакомиться с миром растений, послушайте сказку.

3. Сказка «Колючка»

На большой солнечной полянке росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем и не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо – большое, чистое и светлое, а вот солнце – теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недостижимы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголки. Но однажды утром Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный Лучик.

– Привет, – сказал он ей. – Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь?

– Что значит – цветут? – удивилась Колючка. – Я об этом ничего не знаю.

- А ты посмотри вокруг и увидишь, – улыбнулся Лучик. Колючка оглянулась и впервые заметила, на какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы – яркие и нежные, легкий ветерок касался их и что-то нашептывал, а вокруг летали птицы и пели веселые песенки.

- Как же так? – удивилась Колючка. – Здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо!

- Лучик! – воскликнула она. – Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой!

- Но это же просто, – ответил ей Лучик, – доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой!

- Как это? – подумала Колючка, но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась. И вдруг все цветы улыбнулись ей в ответ. Колючка пошевелила корнями и почувствовала, как земля поит ее своими водами, подняла голову и увидела, как ей улыбается солнышко, пошевелила листочками и ощутила ласковое прикосновение ветерка. Птицы спели ей красивую песню, и Колючка расцвела.

- Расцвела! Я расцвела! – воскликнула она. – Спасибо тебе, Солнечный Лучик. Как же здесь хорошо! И красавица Колючка радостно затрепетала – у нее начиналась Новая Жизнь.

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта сказка?

- Почему Колючка казалась себе одинокой?

- Кто помог Колючке изменить взгляд на жизнь? Каким образом?

- Что она сделала, чтобы расцвести?

- Есть ли среди ваших друзей кто-нибудь, похожий на Колючку?

- Как можно помочь человеку, похожему на сказочную Колючку?

4. Игра «Цветок»

Цель игры – помочь участникам пережить чувства взаимной поддержки и доверия, взаимопонимания на глубинном уровне.

Инструкция. Участники делятся на пары. Один из них представляет себя бутоном. Он может описать свой цвет и форму, вид соцветия, почву, на которой растет. Второй участник пары представляет себя героем, оказывающим поддержку бутону. Он подходит к сидящему сгруппировавшись «бутону» со стороны спины, нежно обхватывает его своими руками и укачивает его. Бутон набирает силу и «распускается». Затем партнеры меняются.

Подобное упражнение может увести человека в самую глубину его личности. Поэтому следует убедиться, что все участники закончили его полностью и у них не осталось незавершенных переживаний.

5. Игра «Клубочек»

Инструкция. После обсуждения проведенной игры ведущий дает ребятам клубок с нитками, и участники, сидя в кругу, передают его друг другу со словами: – ... (имя участника), спасибо, что ты есть. Каждый оставляет у себя часть клубка, который разматывается по мере движения от участника к участнику. Получившийся узор трактуется как путь, который прошли вместе с героями сказки все участники группы.

6. Ритуал выхода из сказки

ЗАНЯТИЕ 7. ПУТЕШЕСТВИЕ НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ

Задачи: снятие мышечного напряжения; повышение самооценки.

Ход занятия.

1. Ритуал входа в сказку

2. Повторение

Ведущий. Давайте вспомним, в каких интересных местах страны Фантазии мы с вами побывали? Что нового в них узнали?

Сегодня нам с вами предстоит побывать на волшебном острове Смелости, который находится в центре страны Фантазии, со всех сторон окруженный морем, и попасть на него можно на воздушном шаре. Отправимся на остров? Тогда нам необходимо запастись шарами!

3. Игра «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

Вот мы с вами и на острове Смелости. Посмотрите, здесь что-то написано.

4. «Остров Смелости»

Если хочешь высадиться сюда, о дорогой путешественник:

1. Расскажи историю своей жизни, такую, где бы ты был победителем.
2. Назови семь своих лучших качеств.
3. Расскажи, чем ты можешь гордиться.

Дети выполняют задания.

Ведущий: А знаете, почему остров еще называют волшебным?

Отгадайте загадку: Разноцветное коромысло через речку повисло (Радуга).

5. Игра «Путешествие по радуге»

А знаете, что люди придумали, для того чтобы запоминать цвета радуги? Нет? Так послушайте.

Вот тебе предложение,

Для того чтобы запоминать

Радужных цветов расположение.

Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.

И как же они запоминали?

К – это красный,

О – это оранжевый,

Ж – это желтый,

З – это зеленый,

Г – это голубой,

С – это синий,

А – это фиолетовый.

А теперь нарисуй свою радугу и попробуй по ней прокатиться.

Приготовились.

Закрывай глаза, сделай вдох и представь, что ты забираешься на радугу.

Выдох – съезжаешь вниз (повторить три раза).

Сделай то же самое с открытыми глазами (семь раз).

Ну как, тебе понравилось кататься по радуге?

6. Обсуждение, от проведенного занятия, что больше всего понравилось. Ребята делают выводы, делятся впечатлениями.

7. Ритуал выхода из сказки

ЗАНЯТИЕ 8. В ГОСТЯХ У БАБЫ ЯГИ

Задачи: отработать страх сказочных персонажей; снятие мышечного напряжения; повышение самооценки детей.

Ход занятия.

1. Ритуал входа в сказку

2. Повторение

Кого из жителей страны Фантазия мы с вами встречали на наших занятиях?

3. Сказка «Смелый Гномик»

В одном лесу на опушке жил маленький Гномик. Жил он весело и беззаботно, одно только мешало его радостной жизни. Боялся наш Гномик Бабы Яги, живущей в соседнем лесу.

И вот однажды мама попросила Гномика сходить в лес за орехами. Гномик хотел сначала попросить своего друга Тrolля сходить с ним, потому что Тrolль не боялся Бабы Яги. Но потом решил доказать Тrolлю и маме, что он тоже смелый, и пошел в лес один.

Гуляя по лесу целый день, Гномик нигде так и не нашел орешник. Смеркалось. Задул холодный ветерок, и весь лес наполнился неясными

шорохами и скрипами. Гномик подумал, что это, наверное, злая Баба Яга пугает его. На дрожащих ногах он продолжал поиски. В конце концов стало совсем темно и он выбился из сил. От отчаяния он прислонился к какому-то дереву и заплакал. Вдруг это дерево закричало, и оказалось, что это не дерево, а избушка Бабы Яги. От испуга Гномик упал на землю и онемел от страха, в это время дверь избушки отворилась, как бы приглашая войти. Ноги не слушались его, пошатываясь, он поднялся и вошел в избушку.

К его удивлению, Бабы Яги он не увидел. Вдруг с печи раздались тихие звуки, и Гномик увидел ее: скрюченная, несчастная, обмотанная шарфом, она тихо всхлипывала. «Не бойся меня, - промолвила Баба Яга, - я не сделаю тебе ничего плохого. Я заболела, потому что много суежилась по лесным делам: кому советом, кому лекарством помогала». Гномик сначала хотел убежать, но ноги его не слушались, и он остался. Постепенно он оправился от испуга, ему вдруг стало очень жалко бедную разболевшуюся Бабу Ягу, и он ее спросил: «Чем я могу помочь тебе?»

- Принеси мне, пожалуйста, из лесу еловых веток, сосновых шишек и коры березы. Я сварю отвар и поправлюсь.

Наутро Гномик исполнил просьбу старушки. Она была так благодарна Гномику, что вручила ему корзину с лесными орехами и волшебный клубок, который помог ему найти дорогу домой. Выходя из леса, Гномик оглянулся и увидел за собой много зверей, которые хором закричали: «Слава смелому Гному. Ты очень помог нам, потому что лесу не хватало добрых дел Бабы Яги. Спасибо тебе». Дома мама и Тролль встретили Гномика с радостью. Все вместе сели пить чай с тортом и с восхищением слушали приключения маленького путешественника. Мама нежно обняла сына и сказала: «Ты у меня самый любимый и самый смелый!»

Обсуждение сказки.

Ребята, как вы думаете, а какая Баба Яга? Во что одета? Как двигается? Как разговаривает? Что любит делать?

4. Игра «Заколдованные»

Приходили до нас путники к Бабе Яге, расстроили ее, грубили, вежливых слов не говорили, а она их страсть как любит.

Ребята, какие вежливые слова вы знаете?

Рассердилась Баба Яга и заколдовала каждого малыша в разное животное. Если догадаетесь, кто в кого заколдован, освободятся они и пойдут домой, если же нет, то быть им в таком облике еще три дня и три ночи.

В какое животное превратила Баба Яга каждого малыша? Догадайся и расколдуй их. Какие эмоции испытывают малыши?

Молодцы, помогли расколдовать этих невоспитанных детей, теперь уж им впредь будет неповадно.

Вот говорят, Баба Яга злая, страшная, но ведь не всегда она такая, сами ведь уже узнали, что она разная бывает. Давайте поиграем. Баба Яга очень любит слушать старые сказки по-новому, пусть там злые герои станут добрыми.

Ребята, придумайте сказку с Доброй Бабой Ягой, Кощеем Бессмертным, Змеем Горынычем.

5. Игра «Комплимент»

Ведущий. Молодцы! И последнее задание. Уж очень любит наша Баба Яга комплименты. Давайте поиграем в эту игру. Вначале каждый скажет комплимент Бабе Яге, а затем каждому ребенку.

6. Ритуал выхода из сказки

ЗАНЯТИЕ 9. ЗАСТЕНЧИВЫЙ СЛОНЕНОК

Задачи: формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе; повышение самооценки.

Ход занятия.

1. Ритуал входа в сказку

2. Повторение

Ведущий. С кем мы встречались на прошлом занятии?

А сегодня в стране Фантазии мы познакомимся еще с одним жителем, у которого не было друзей.

3. Сказка «Все играют, а я один...»

Жил-был Слоненок. Он был очень добрый и ласковый. И очень хотел иметь друзей. Но познакомиться с кем-нибудь Слоненок стеснялся. Ему казалось, что он некрасивый и... (попросить детей продолжить). Какие еще недостатки видел в себе Слоненок? Потом разыграть с детьми сценку, как Слоненок играет один дома, а мама Слониха уговаривает его сходить на речку, где звери собираются на водопой. Она уверена, что там он непременно найдет друга. Наконец Слоненок соглашается.

Пришел он на речку, а там как раз собрались... (Пусть дети сами выберут животных, которые пришли на водопой. Поскольку застенчивый ребенок невольно отождествит себя со Слоненком, его выбор зверей поможет вам понять, какими он видит окружающих. Обратите внимание, много ли среди них хищников, крупные это животные или мелкие зверюшки. Попросите придумать хотя бы в двух словах, какой у кого характер. Придумайте вместе и покажите, чем занимались звери, во что играли).

Слоненку тоже очень хотелось с ними поиграть, но он не мог придумать, как затеять разговор. (Покажите, как он мнется в сторонке, не решаясь подойти к зверюшкам. Не настаивайте, чтобы Слоненка обязательно играли дети. Если они не захотят - изобразите его сами).

Постоял Слоненок - постоял и, сокрушенно вздохнув, поплелся домой.

- Ты почему так скоро вернулся? – спросила его мама.

- Да так... Надоело, – буркнул Слоненок. (Спросите детей, догадалась ли мама Слониха, в чем было дело. Или, может, ей было некогда задумываться? Если да, то чем она занималась? Обсудив это, продолжите сценку).

Слониха, конечно, догадалась, почему Слоненок не остался у водопоя.

- И много на реке зверят было? – как бы невзначай спросила она.

- Много, – мрачно ответил Слоненок.

- Ты с ними поиграл?

- Нет.

- Почему?

- Да так... Не хотелось, – сказал Слоненок и сделал вид, будто его очень заинтересовал старый журнал с картинками (или еще что-нибудь по выбору ребенка).

(Спросите, правда ли это. А почему Слоненок не пожелал сказать маме правду? Не настаивайте на ответе, если ребенок скажет, что не знает. Спросите лучше, о чем думал Слоненок, когда зверюшки весело играли, а он стоял в стороне. Какое настроение было бы у Слоненка, если бы он все же решился познакомиться со зверятами? Попросите ребенка показать это настроение мимикой).

Давайте поможем нашему Слоненку научиться играть

4. Игра «Зайки и слоники»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Ведущий. Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся и т.д. Дети показывают.

Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека? Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. А что делают зайки, если видят волка? (Педагог играет с детьми в течение нескольких минут).

А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

5. Игра «Гусеница»

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Ведущий. Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цели, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

6. Упражнение «Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ведущий. Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1–2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку.

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1–2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

7. Ритуал выхода из сказки

ЗАНЯТИЕ 10. СОЧИНИМ СКАЗКУ САМИ

Задачи: гармонизация эмоционального состояния; развитие творческого воображения; совершенствование механизмов саморегуляции.

Необходимые материалы: релаксационная музыка, костюмы и аксессуары для создания чудища, бумага, цветные карандаши, краски.

Ход занятия.

1. Ритуал входа в сказку

2. Мимическая разминка

Ведущий. Сегодня мы с вами еще раз отправимся в волшебную Фантазию. Но для начала выполним мимическую гимнастику и потом приступим к работе. Итак, несколько раз вдохните и выдохните. Вдох – выдох, вдох – выдох. Отлично! Широко улыбнитесь своему соседу справа,

а теперь соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Посмотрите на окружающих решительно, смело – вы ничего и никого не боитесь. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох – выдох, вдох – выдох. Молодцы!

3. Сочиняем сказку

Ведущий: сейчас вы сами побываете в роли сказочников – вам предстоит рассказать нам сказку. Я начну, а каждый из вас ее закончит. Итак...

Жил – был один мальчик. И вот однажды он сказал себе тихо-тихо: «Как страшно!» Чего он боится?

Обычные ответы: «Вел себя плохо и теперь боится, что его накажут»; «Порвал новые брюки, поэтому боится, что мама будет его ругать»; «Боится темноты»; «Боится собаки»; «Ничего не боится, просто пошутил» и т.д.

Ответы, которые требуют внимания: «Боится, что его украдут»; «Боится чудовища, которое хочет его украсть»; «Боится, что какой-нибудь зверь залезет в кровать».

Для таких детей вся группа вместе с руководителями проводит упражнение.

4. Упражнение «Управляемое чудовище»

Инструкция. Разыгрываются несколько сценок, которые помогут детям обрести навыки и смелость справиться с его проблемой.

Дети изображают на рисунке нечто страшное, какую-нибудь пугающую фигуру. После того как рисунок будет закончен, скажите, что сейчас вы вместе будете делать живого и управляемого монстра. Ребята, которые дали ответы, что ничего не боятся, и ведущий будут материалом для изготовления монстра, а дети – скульпторами. Пусть они придадут чудовищу нужную осанку, выражение лица. Если есть возможность – пусть используют какую-нибудь одежду, аксессуары, чтобы придать максимальное сходство с воображаемым чудовищем. Когда монстр будет готов, дети становятся теми единственными людьми, чьей воле он подчинится. Без их команды он не может сделать ни одного движения. Дети дают команды, которые «чудовище» должно беспрекословно выполнять: «Монстр, оживай!», «Иди вперед!», «Замри!» и т.д. Через некоторое время дети меняются местами, чтобы ребята, испытывающие страх, боязливость, могли сами побыть чудовищем. Пусть в этой роли они проделают то, что их пугает.

5. Упражнение «Удовлетворение и уверенность»

Ведущий. Давайте обсудим: что мы подразумеваем, когда говорим, что мы чувствуем себя уверенными? Что придает нам уверенность, каким образом наше чувство уверенности зависит от других людей? Как должны вести себя люди и как относиться к нам, чтобы мы испытывали чувство

уверенности? Как вы думаете, в каких ситуациях полезно чувствовать себя уверенным?

Затем детям предлагается создать картину, на которой они должны изобразить себя сильными и уверенными, причем в такой ситуации, которую считают трудной. Попросите ребенка задуматься над такой ситуацией.

Вопросы для обсуждения:

- Что это может быть?
- Что ты мог бы думать при этом?
- Что ты мог бы чувствовать?
- Что ты мог бы сказать себе в такой ситуации?

6. Резюмирование

Инструкция. Закончите предложение: «Смелый человек – это человек, который ...».

7. Ритуал выхода

ЗАНЯТИЕ 11. БЕСКОНЕЧНАЯ ФАНТАЗИЯ

Задачи: подведение итогов; развитие рефлексивных навыков; повышение самооценки; раскрытие творческого потенциала.

Необходимые материалы: картинки из журналов, клей, ножницы, бумага, гуашь, кисти, баночки для воды, вода.

Ход занятия.

1. Ритуал входа в сказку.

2. Повторение материала.

3. «Измени Фантазию» (групповой коллаж).

Ведущий. Сегодня мы заканчиваем свое путешествие по Фантазии. Давайте вспомним, какой она была в нашем представлении в начале путешествия.

Перед детьми находится коллаж «Страна Фантазия», сделанный на первом занятии. Задача группы: дополнить и изменить Фантазию, используя предложенные артматериалы. Можно рисовать на отдельных листах каких-либо сказочных героев, затем вырезать и помещать их в пространство коллажа. Работа ведется под спокойную волшебную музыку.

Вопросы для обсуждения:

- Что изменилось в Фантазии?
- Что изменилось в нас?
- Имеет ли Фантазия границы?
- Через некоторое время изменится ли Фантазия или останется прежней?

4. Упражнение «Мелодия группы»

Ведущий. Подходит время прощаться нам с вами. Но перед тем как расстаться, я хочу попросить вас совершить еще один обряд, который принято совершать в конце путешествия по Фантазии. Вам необходимо сыграть мелодию вашей группы. Все это время вы были вместе,

поддерживали друг друга. Теперь, как только вы снова соберетесь вместе, - зазвучит музыка. Услышать ее сможет каждый, если захочет.

Дети рассаживаются по кругу. Каждый ребенок решает, каким инструментом он будет. Вся группа – это оркестр. Звучание осуществляется голосом или подручными средствами. Инструменты могут повторяться. Если ребенок выбрал какой-либо инструмент, но не знает, как он звучит, будьте готовы продемонстрировать это сами.

Первый круг упражнения. Дети пробуют воспроизвести звук инструмента, предварительно его назвав.

Второй круг упражнения. Группа делится на пары (они образуются из сидящих рядом детей), и инструменты воспроизводят мелодию в дуэте.

Третий круг упражнения. Вся группа одновременно начинает играть на своих инструментах, создавая мелодию. Ведущий может помогать, выступать в качестве дирижера. Если сразу мелодия не получилась, можно попробовать еще несколько раз. Здесь важны спонтанность и экспрессивность.

5. Изготовление амулетов

Необходимые материалы. Бумага для рисования, цветная бумага, ножницы, клей, карандаши, фломастеры, мелки, краски, нитки шерстяные (вязальные) и многое другое.

Накануне этого занятия уточните у ребят, что они умеют делать руками, и подберите материалы в соответствии с этим. Также это задание может быть домашним, в этом случае ребята придут на занятие уже с подарками.

Ведущий тоже может приготовить подарки для всей группы. Это могут быть, например, маленькие альбомчики с фотографиями путешествия и волшебными пожеланиями.

Своей мелодией мы разбудили все волшебные силы Фантазии, и сейчас, используя самые простые материалы, мы будем изготавливать сказочные подарки друг для друга. Каждый из вас сможет сделать для другого подарок-амулет. Это может быть открыточка, может быть рисунок или оригами – кто что захочет и умеет делать. Главное, вложить в эту работу свое тепло и любовь, и тогда этот подарок станет действительно амулетом для того, кому вы его подарите. Если вы хотите сделать несколько подарков – пожалуйста. Главное, чтобы каждый в группе получил такой амулет.

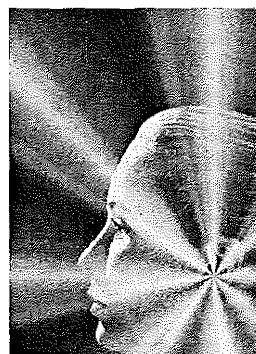
6. Упражнение «Спасибо за прекрасное путешествие».

Инструкция. Ребята встают в общий круг. Один ребенок становится в центр. Другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за прекрасное путешествие!» Затем вручает ему свой подарок-амулет. Тот в ответ делает то же, и оба остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за прекрасное путешествие!» Затем они

обмениваются подарками. Таким образом группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний ребенок, замкните круг и вручите детям свои подарки. В этой церемонии также могут участвовать и родители. —

7. Ритуал выхода из сказки.

2.5 ХРОМОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ НЕРВНО- ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА



Цель программы: улучшение нервно-психического состояния людей, перенесших инсульт посредством хромотерапии.

Задачи:

- познакомить с основными функциями сенсорной комнаты;
- ознакомить со способами снятия психоэмоционального напряжения;
- проинформировать о способах сбалансированного использования цвета в повседневной жизни для создания эмоционального комфорта;
- научить использовать цвета в повседневной жизни для создания благоприятной эмоциональной обстановки и самочувствия.

Оборудование: прожекторы: световой с функцией «огненное пламя и водопад», масляный, вибрационный; фиброоптическое волокно, ковер «Млечный путь», зеркальный шар, подвешенный к полотку и крутящийся, затемненное помещение, магнитофон, диск с инструментальной музыкой.

ЗАНЯТИЕ 1. СЕНСОРНАЯ КОМНАТА

Ведущий: здравствуйте, вы находитесь в одной из форм кабинета психологической разгрузки – сенсорной комнате. Она специально затемнена, оформлена в сине-желтой гамме и оборудована различными световыми эффектами. Так же имеются удобные диваны и мешки-сквоши, на которых вы можете комфортно расположиться. Основная функция этого кабинета – помочь научиться расслаблению, обретению внутреннего покоя, эмоциональной загрузке. Такой эффект достигается путем насыщения нашего сознания новыми позитивными сенсорными впечатлениями, что позволяет вытеснить накопившееся негативное напряжение в мышцах и мыслях. Сегодня вы познакомитесь с одним из таких эффектов и сможете понаблюдать за собственными ощущениями.

Психолог помогает клиентам расположиться на своих местах, включает тихую инструментальную музыку и прожектор с эффектом

«огненное пламя» и «водопад», направляя его на крутящийся зеркальный шар.

Посмотрите на стены и потолок, они окрашиваются различными цветами – зеленым, желтым, красным, белым. Каждый из цветов создает свою особую атмосферу. Кроме того, на стенах появились маленькие плывущие звездочки. А сейчас попробуйте остаться наедине со своими ощущениями, понаблюдайте, как реагирует ваше тело, какие мысли возникают?

В течение 25 минут клиенты наблюдают за своими ощущениями, затем каждый делится возникшими впечатлениями, мыслями, оценивает свое эмоциональное состояние.

Ведущий. С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Он также многогранен, как сама жизнь. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет. Цвет – это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.

Цветотерапия (хромотерапия) – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор – на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

Психолог помогает клиентам расположиться на своих местах, включает тихую инструментальную музыку.

Упражнение «Любимый цвет»

Инструкция. Участникам предлагается по очереди назвать свой любимый цвет. Ведущий дает краткую характеристику каждому из названных цветов. После того как все участники выскажутся, ведущий дает психологическую характеристику неназванным цветам. Подобранный цветовая гамма световых эффектов включается психологом и под тихую инструментальную музыку в течение 25 минут клиенты наблюдают за своими ощущениями, затем каждый делится возникшими впечатлениями, мыслями, оценивает свое эмоциональное состояние.

ЗАНЯТИЕ 2. ВОДОПАД

Психолог помогает клиентам расположиться на своих местах, включает тихую инструментальную музыку.

Ведущий: «На сегодняшнем занятии вы узнаете о цветах, которые помогают человеку расслабиться после трудного дня, обрести душевное спокойствие в стрессовой ситуации. Такими цветами являются зеленый, синий, голубой, фиолетовый. Давайте поподробнее узнаем, как они влияют на наш организм.

Зеленый – уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры, успокаивает, снимает напряжение, облегчает невралгии и мигрени, используется при лечении астмы, ларингита и др.

Синий – замедляет сердечную активность, действует седативно, успокаивающее действие может перейти в тормозящее, депрессию. Синие лучи применяют при лечении воспалительных заболеваний глаз, ветрянке, скарлатине и др.

Голубой – устраняет видимые и невидимые страхи, вселяет чувство уверенности в своих жизненных позициях. Обладает стимулирующим воздействием на функции щитовидной железы и почек.

Фиолетовый – действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает нас энергией, в которой особо нуждается наша пищеварительная система и половые железы.

Теперь, когда мы знаем, как могут нам помочь названные цвета, попробуем на собственном опыте почувствовать их влияние».

Цветовая гамма прожектора с эффектом «водопад» включается психологом и под тихую инструментальную музыку в течение 25 минут клиенты наблюдают за своими ощущениями, затем каждый делится возникшими впечатлениями, мыслями, оценивает свое эмоциональное состояние.

Ведущий: а сейчас мы познакомимся с цветами, которые могут нас взбодрить, зарядить своей энергией. Среди таких цветов выделяют следующие:

- **Красный** цвет активизирует сердце, кровообращение, лёгкие и мускульную ткань. Он содействует кровообращению и расширяет сосуды. Ускоряет выздоровление при различных кожных заболеваниях. Позволяет стимулировать себя этим светом и внутренне оживлять.

- **Оранжевый** – улучшает аппетит и настроение; стимулирует деятельность желез внутренней секреции; омолаживает, увеличивает мышечную силу.

- **Жёлтый**, как символ солнца, снимает напряжение и даёт надежду. Он действует позитивно на печень и желчный пузырь, активизирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет наши нервы.

Давайте посмотрим наверх, искусственно созданное, вы можете увидеть пламя огня, как красиво и плавно оно меняет свой оттенок. Сегодня, когда так нужны силы на преодоление стресса, на борьбу за свою жизнь, попробуем зарядиться тем, что мы можем наблюдать в природе – пламенем огня. Оно может согреть нас, дарить внутреннее тепло и ощущение бодрости.

Цветовая гамма прожектора с эффектом «огненное пламя» включается психологом, и под тихую инструментальную музыку в течение 25 минут клиенты наблюдают за своими ощущениями, затем каждый делится возникшими впечатлениями, мыслями, оценивает свое эмоциональное состояние.

ЗАНЯТИЕ 3. МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ

Ведущий помогает клиентам расположиться на своих местах, включает тихую инструментальную музыку.

Сегодняшнее занятие посвящено способам расслабления нашего тела, обретению внутреннего чувства спокойствия и гармонии. Мы уже с вами знаем, как различные гаммы цветов могут влиять на наше настроение, тревогу, усиливать или подавлять наши чувства. Именно поэтому сегодня мы попытаемся привести наши мысли «в порядок». Посмотрите на одну из стен, там сияют маленькие звездочки, объединенные в целые галактики. Они меняют свои цвета, исчезают одни и появляются другие... Такая плавная смена поможет нам настроиться на собственные мысли, задуматься о том, что происходит внутри нас. Прислушайтесь к самим себе, понаблюдайте за звездным небом.

Под тихую инструментальную музыку и световой эффект - ковер со встроенными светодиодами «Млечный путь» - в течение 25 минут клиенты наблюдают за своими ощущениями, затем каждый делится возникшими впечатлениями, мыслями, оценивает свое эмоциональное состояние.

Упражнение «Капли на стене»

Ведущий. Сейчас у вас будет возможность понаблюдать цветовые гаммы, которые помогут вам настроиться на необходимый ритм работы. Посмотрите на стену, вы видите большой шар, медленно движущийся и меняющий внутри себя различные сочетания цветов: желтого, зеленого, красного, синего, белого. Давайте вспомним, какие характеристики у этих цветов?.

Участникам предлагается по очереди рассказать о том влиянии цвета, которое наиболее актуально для него. После того как все участники выскажутся, ведущий дает психологическую характеристику неназванным цветам. Цветовая гамма масляного прожектора включается психологом и под тихую инструментальную музыку в течение 25 минут клиенты наблюдают за своими ощущениями, затем каждый делится возникшими впечатлениями, мыслями, оценивает свое эмоциональное состояние.

ЗАНЯТИЕ 4. ХРОМОГАММЫ

Ведущий помогает клиентам расположиться на своих местах, включает тихую инструментальную музыку.

Сегодня у нас будет уникальная возможность менять цвет по нашему желанию при помощи хлопков. Один из эффектов, которые вы видите, может менять излучаемый цвет, реагируя на хлопок, топот, резкий звук или громкие интонации в голосе (психолог демонстрирует возможности

прожектора). Теперь мы можем окрасить нашу беседу, песню, движения. Давайте посмотрим какой у вас сегодня цвет?.

Каждый из участников выбирает способ, которым хочет проявить цвет (выбор не ограничен), после чего делится с остальными участниками своим «зарядом цвета». Под тихую инструментальную музыку в течение 25 минут клиенты наблюдают за своими ощущениями, затем каждый делится возникшими впечатлениями, мыслями, оценивает свое эмоциональное состояние.

Упражнение «Выбери свой цвет»

Ведущий: давайте вспомним, как на наш организм влияет тот или иной цвет. Узнаем, какие цвета наиболее сочетаемы, так же каждый сможет подобрать для себя подходящую хромогамму для улучшения своего настроения, снижения тревоги, обретения внутреннего спокойствия и гармонии. Давайте узнаем, как же лучше сочетать цвета и их влияние на наш организм:

- Белый и красный: повышает энергетический потенциал.
- Синий и зеленый: резкий успокаивающий эффект. Лечит истерию, реактивное состояние. Предотвращает эпилептический приступ.
- Зеленый и голубой: успокаивающий эффект. Снимает напряжение. Успокаивает нервную систему.
- Синий и белый: успокаивает. Придаст чувство свежести.
- Черный и синий: нормализует дыхание. Устраняет частое сердцебиение. Снижает артериальное давление.
- Сине-зеленый и черный: нормализует артериальное давление, устраняет тахикардию, одышку
- Желтый и зеленый: успокаивает нервную систему. Применяется для лечения органов дыхания, бронхиальной астмы.
- Пурпурный (синий и красный): рекомендуется для лечения гипертонии, хронических и острых заболеваний дыхательных путей.

Теперь, давайте каждый попробует самостоятельно определить подходящую ему цветовую гамму». После того, как все участники выскажутся, ведущий дает психологическую характеристику неназванным цветам, затем каждый делится возникшими впечатлениями, мыслями, оценивает свое эмоциональное состояние.

Участникам занятия предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда работали индивидуально, в группе?
- Как работала группа? Какие возникали идеи, ощущения?
- Как можно помочь себе, если чувствуешь напряжение?

Подведение итогов коррекционной программы.

Ведущий. Вот и закончились наши занятия. Подумайте и скажите, что нового вы для себя узнали? Какие сделали выводы? Что показалось вам наиболее полезным на занятиях?

Ведущий говорит о том, что эти занятия показали, что у всех людей много возможностей, много того, что делает каждого уникальным, неповторимым, и то, что для всех общее. Потому каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить. До свидания. Спасибо за работу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, арт-терапия как метод психокоррекционной и психотерапевтической работы, направленный на активизацию личностного роста человека, может применяться как в целях психодиагностики, так и психопрофилактики людей различных возрастов и социальных слоев.

Сущность арт-терапии заключается в коррекционном воздействии искусства на субъекта, которое проявляется в реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности; актуализации переживаний и выведении их во внешнюю форму через продукт художественной деятельности.

Арт-терапия представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного лечебного применения.

Таким образом, подводя итог анализу понятия и сущностных характеристик арт-терапии, следует отметить, что арт-терапия это самостоятельная область теоретических знаний и практической работы, которая имеет свой научный язык и понятийный аппарат.

Арт-терапия является активно развивающимся направлением в лечебной, социальной и психолого-педагогической работе. Методы арт-терапии связывают интеллект человека и его чувства, духовный и телесный аспект. Метод арт-терапии в основном использует средства невербального общения, что важно для тех клиентов, которым сложно выразить свои мысли посредством слов. В арт-терапевтической работе может принимать участие практически каждый человек, независимо от способностей к творчеству. В настоящее время арт-терапию рассматривают как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, и реализации на практике ряда функций социализации личности (адаптационная, коррекционная, мобилизирующая, регулятивная, реабилитационная, профилактическая).

Следует отметить, что арт-терапия – это междисциплинарное понятие, вобравшее в себя достижения различных наук: медицины, педагогики, культурологии, социологии и др. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием личностного потенциала, повышением психического и духовного здоровья.

Поскольку арт-терапия обеспечивается воздействием средствами искусства, то ее систематизации основываются прежде всего на специфике видов искусства: *изотерапия* – лечение посредством художественной

деятельности; *библиотерапия* – лечебное воздействие чтением; *сказкотерапия* – метод, использующий сказочную форму для развития личности, коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений; *игровая терапия* – метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих различными эмоциональными нарушениями, использующий в качестве психокоррекционного инструмента воздействия игру; *музыкотерапия* – лечебное воздействие через восприятие музыки; *имаготерапия* – лечебное воздействие через образ, театрализацию; *хромотерапия* – лечение цветом и светом; *танцевальная терапия* – метод, использующий в качестве психокоррекционного инструмента воздействия движение, танец; *куклотерапия* – метод, в психокоррекционных и психотерапевтических целях которого используется кукла как основной инструмент воздействия.

Различные виды (методы) арт-терапии позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития, предоставляют возможности самопознания и самовыражения. Методы арт-терапии помогают устанавливать отношения между людьми, посредством искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других. Арт-терапия как полифункциональный метод, как индивидуальной, так и групповой работы, способствует изменению и развитию индивидуально-психологических характеристик и особенностей межличностных отношений. Разнообразные виды деятельности в процессе арт-терапии развивают фантазию и творческое воображение, формируют способность действовать творчески в своей деятельности.

Представленные во второй главе данного учебного пособия, программы арт-терапевтических занятий были реализованы в рамках выпускных квалификационных работ студентов ФГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный университет» при кафедре психологии. Результаты, полученные в результате работы на достоверном уровне значимости, свидетельствуют о положительной динамике в коррекции уровня тревожности, агрессивности, оптимизации эмоционального состояния беременных женщин, развития творческого воображения, эмпатии, коммуникативных умений, саморегуляции поведения, что послужило основанием для использования этих материалов в данной хрестоматии. Программы арт-терапевтических занятий можно реализовывать в различных учреждениях (в системе дошкольного, школьного, вузовского образования; в структуре органов внутренних дел; в работе с беременными женщинами и т.д.).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник для вузов / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М.: Академия, 2001. – 248 с.
2. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / М. Бетенски. – М.: Эксмо-Пресс, 2002. – С. 256.
3. Бреслав, Г.А. Цветопсихология и цветолечение для всех / Г.А. Бреслав. – СПб., 2000.
4. Вачков, И.В. Сказкотерапия / И.В. Вачков. – М., 2007.
5. Гарбузов, В.И. Практическая психотерапия / В.И. Гарбузов. – СПб.: Питер, 1994. – С. 196.
6. Гребенщикова, Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол / Л.Г. Гребенщикова. – СПб.: Речь, 2007.
7. Грегг, М. Ферс. Тайный мир рисунка / М. Ферс Грегг. – СПб.: Деметра, 2003.
8. Гнездилов, А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина / А.В. Гнездилов. – СПб., 2003.
9. Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия: Полный курс / Ю.Н. Дрешер. – М.: ФАИР-Пресс (Гранд), 2007.
10. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Путь к волшебству: теория и практика арт-терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Златоуст, 2005.
11. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Тренинг по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб., 2002.
12. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб., 2006.
13. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2008.
14. Копытин, А.И. Арт-терапия / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2001. – С. 320.
15. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Речь, 2002. – С. 366.
16. Копытин, А.И. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито–Центр, 2006. – 336 с.
17. Короткова, Л.Д. Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста // Л. Д. Короткова. – СПб.: Речь – 2001.
18. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – С. 256.
19. Лебедева, Л.Д. Арт-терапия как педагогическая инновация / Л.Д. Лебедева // Педагогика. – 2001. – № 10. – С. 21–25.
20. Лебедева, Л.Д. Арт-терапия в педагогике / Л.Д. Лебедева // Педагогика. – 2000. – № 9. – С. 27–34.

21. Лесина, С.В. Коррекционно-развивающие занятия и мероприятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии / сост. С.В. Лесина, Г.П. Попова, Т.Л. Снисаренко. – Волгоград: Учитель, 2008.
22. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г.Л. Лэндрет. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.
23. Мардер, Л. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с ребятами дошкольного и младшего школьного возраста / Л. Мардер. – М.: Генезис – 2007.
24. Назарова, Л.Д. Фольклорная арт-терапия / Л.Д. Назарова. – СПб.: Речь, 2002.
25. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2000.
26. Практикум по арт-терапии / под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001.
27. Психология здоровья в художественной литературе / сост. С.С. Тверская. – М., 1999.
28. Репринцева, Г.И., Психолого-педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями / Г.И. Репринцева, Е.Ю. Петрова, С.И. Заморев, С.В. Кудрявцева, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – М., 1997.
29. Старикова, С. Арт-терапевтические методы в школе / С. Старикова // Народное образование. – 2007. – № 8. – С. 36–40.
30. Сусанина, И. Введение в арт-терапию / И. Сусанина. – М.: Когито-Центр, 2007. – 95 с.
31. Хенли, Д. Работа с глиной в арт-терапии / Д. Хенли. – М., 2002.
32. Шоттенлоэр, Г. Рисунок и образ в терапии / Г. Шоттенлоэр. – СПб., 2001.
33. Шкурко, Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т.А. Шкурко. – СПб., 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовые задания для студентов по курсу «Методы арт-терапии»

1. Впервые начал использовать термин «арт-терапия»:
 - a) М. Наумбург;
 - b) Э. Крамер;
 - c) А. Хилл;
 - d) Г. Рид.

2. Рисуночные техники в качестве инструмента исследования бессознательных процессов рассматривал:
 - a) А. Хилл;
 - b) М. Наумбург;
 - c) Ч. Ломброзо;
 - d) З. Фрейд.

3. Эдит Крамер считала возможным достижение положительных эффектов арт-терапии, прежде всего за счёт:
 - a) общения клиента и арт-терапевта;
 - b) «исцеляющих» возможностей процесса художественного творчества;
 - c) отвлечения пациента от «болезненных переживаний».

4. На современном этапе арт-терапия является одним из направлений:
 - a) психиатрии;
 - b) психокоррекции;
 - c) психотерапии;
 - d) психопрофилактики.

5. Формы арт-терапевтической работы:
 - a) индивидуальные и групповые;
 - b) арт-формы;
 - c) мультимедийные;
 - d) интегративные;
 - e) все варианты верны.

6. Соотнесите формы арт-терапии и специфику видов искусства:
 1. Изотерапия;
 2. Имаготерапия;
 3. Музыкотерапия;
 4. Хромотерапия;
 5. Библиотерапия;

6. Кинезитерапия;
- а) музыка;
 - б) образ;
 - в) книга;
 - г) движение;
 - д) лепка;
 - е) цвет.

7. Проведите соответствие между формами групповой арт-терапии и их основными целями:

- 1. Студийная открытая группа;
- 2. Динамическая закрытая группа;
- 3. Тематическая группа;
 - а) решение конкретных проблем и ситуаций клиентов;
 - б) свободное творческое самовыражение, проявление чувств, фантазий;
 - в) высокий уровень независимости клиентов, выражение различных переживаний.

8. Арт-терапия – это _____

9. Модель арт-терапевтического взаимодействия состоит из _____

10. Основная цель арт-терапии заключается в _____

11. Этапами арт-терапевтического процесса являются _____

12. Факторами психотерапевтического воздействия в арт-терапии являются _____

13. Основные принципы психокоррекционной работы с детьми с проблемами в развитии _____

14. У детей с нарушениями в развитии будут давать положительный психокоррекционный эффект следующие формы арт-терапии:

- 1. С нарушением слуха _____
- 2. С нарушением зрения _____
- 3. С ДЦП _____
- 4. С задержкой психического развития _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА	5
1.1 Понятие и сущностные характеристики арт-терапии.....	5
1.2 Этапы арт-терапевтической работы.....	16
1.3 Классификация форм и методов арт-терапии.....	22
Изо-терапия.....	25
Библиотерапия.....	28
Сказкотерапия.....	36
Игровая терапия.....	39
Музыкальная терапия.....	44
Имаготерапия.....	50
Хромотерапия.....	52
Танцевальная терапия.....	59
Куклотерапия.....	63
Фольклорная арт-терапия.....	65
ГЛАВА 2 ПРОГРАММЫ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	68
2.1 Арт-терапия как метод коррекционно-развивающей работы с детьми и взрослыми.....	68
Программа развития творческого воображения у детей дошкольного возраста методами арт-терапии.....	68
Коррекция агрессивности подростков и взрослых методами арт-терапии	88
Программа оптимизации эмоционального состояния беременных женщин методами арт-терапии.....	138
2.2 Игровая терапия как метод работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.....	157
Коррекция агрессивности у детей дошкольного и младшего школьного возраста посредством игры.....	157
Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста посредством игры.....	167
Развитие коммуникативных умений у детей младшего школьного возраста посредством игры.....	177
Развитие эмпатии у детей дошкольного возраста посредством игры.....	187
Программа развития саморегуляции поведения у детей старшего дошкольного возраста посредством игры.....	212
2.3 Изо-терапия как метод коррекции тревожности у детей дошкольного возраста	231
2.4 Сказкотерапия как метод развития смелости у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.....	239

2.5 Хромотерапия как метод коррекции нервно-психического состояния человека после инсульта	262
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	268
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	270
ПРИЛОЖЕНИЕ	272

Учебное издание

Новикова Ксения Владимировна

Теория и практика арт-терапии

Учебное пособие

Дизайнер обложки Е.И. Саморядова

Печатается с авторского оригинал-макета

Подписано в печать 26.12.2016. Формат 60x84 1/16. Бумага писчая.

Гарнитура Times New Roman. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 16,04. Тираж 100 экз. Заказ 386

Издательство Тихоокеанского государственного университета

680035, г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136

Отдел оперативной полиграфии издательства

Тихоокеанского государственного университета

680035, г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136