

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям»

СЕНСОРНЫЙ САД

программа по развитию сенсорной системы
несовершеннолетних, а также несовершеннолетних
беременных, юных и молодых мам,
находящихся в трудной жизненной ситуации.

Автор: Мартынова Дарья
Владимировна,
студент 2 курса
магистратуры направления
«Психология развития».
Соавтор: Миронова Елена
Сергеевна,
психолог отделения
психологической помощи
гражданам.

г.п. Барсово, Сургутский район
2021 год

Паспорт программы

Полное название программы	Программа по развитию сенсорной системы несовершеннолетних «Сенсорный сад».
Автор программы	Мартынова Дарья Владимировна, студент 2 курса магистратуры направления «Психология развития».
Соавтор программы	Миронова Елена Сергеевна, психолог отделения психологической помощи гражданам.
Руководитель программы	Черкашина Елена Леонидовна, директор
Должностное лицо, утвердившее программу, дата утверждения	Иванова Наталья Федоровна, заместитель директора Дата утверждения: 06.10.2021
Цели и задачи	Цель программы: обогащение чувственного опыта несовершеннолетних посредством развития сенсорной системы, стабилизация психоэмоционального состояния. Задачи: 1. Провести диагностическое обследование дошкольников и младших школьников на определение уровня сенсорного развития (тактильного, зрительного, слухового, обонятельного, вкусового сенсорных каналов); провести диагностическое обследование несовершеннолетних на определение психоэмоционального состояния. 2. Организовать групповые и индивидуальные психологические занятия для несовершеннолетних с использованием интерактивного оборудования. 3. Создать психолого-педагогические условия для сенсорного развития несовершеннолетних. 4. Способствовать развитию коммуникативной сферы детей (эмоционального интеллекта, способности к самопознанию и самовыражению, эмпатии). 5. Провести итоговое диагностическое обследование несовершеннолетних.
Целевая группа	Несовершеннолетние в возрасте от 3 до 18 лет, в том числе беременные несовершеннолетние.
Сроки реализации, этапы	Программа рассчитана на 1 год и включает в себя три этапа: организационный, практический и аналитический. 1. Организационный этап (1-2 месяца). <i>Содержание этапа:</i> - подготовка материалов по заданной теме; - обсуждение программы по развитию сенсорной

	системы несовершеннолетних; - анализ материально-технических условий реализации программы; - подбор диагностических методик, анкет и опросников по основным направлениям программы. 2. Практический этап (8 месяцев). <i>Содержание этапа:</i> - реализация программы «Сенсорный сад»; - отработка содержания деятельности, наиболее эффективных форм и методов психолого-педагогического воздействия; - проведение промежуточного анализа результативности программных мероприятий; - разработка методических рекомендаций родителям по развитию сенсорной системы ребенка; - проведение мониторинга реализации программы. 3. Аналитический этап (1-2 месяца). <i>Содержание этапа:</i> - обобщение результатов работы специалистов и психологов Учреждения; - анализ итогов реализации программы.
Сущность программы	Сенсорная интеграция стимулирует развитие умственных способностей ребенка, творческого потенциала, оказывает непосредственное воздействие на усвоение различных видов деятельности. Для дошкольников и младших школьников занятия проходят в игровой форме, что обеспечивает эффективность развития высших психических функций ребенка. Для детей подросткового возраста сенсорное оборудование становится важным помощником психолога в достижении многих задач – от общего расслабления и снятия напряжения до решения индивидуальных проблем в группе через использование в конструктивных целях всей совокупности взаимодействий и взаимоотношений, возникающих между участниками. Комфортная обстановка помогает ребенку легче «открыться» и поделиться своими страхами и переживаниями, прожить чувственный опыт «через другого», который становится зеркалом в познании себя. Атмосфера принятия и доверия способствует повышению уровня активного самовыражения детей, стимулирует развитие коммуникативных навыков в группе, помогает справиться с волнением и социальными страхами.
Показатели результативности	- вовлеченность несовершеннолетних в практические занятия;

	- расширение круга сенсорных представлений у несовершеннолетних; - развитие коммуникативных навыков несовершеннолетних; - повышение уровня активного самовыражения несовершеннолетних.
Объемы и источники финансирования	За счет средств бюджета Учреждения. Учреждение располагает необходимыми материально-техническими средствами для проведения мероприятий в рамках программы «Сенсорный сад». В наличии имеются: тактильные сенсорные тропы, предметы разной формы и текстуры, цветной кинетический песок, акриловые краски, бисер, музыкальные игрушки, карточки с изображением продуктов с разными вкусами, фиточай, высушенные травы, например, мята, полынь и т.д., колбы, наполненные аромамаслами с ярко выраженным запахом, вырезанные цветы из картона, коврик для твистера, фосфорные звезды, вырезанные из картона звезды, трафареты масок, пластилин, планшеты из оргстекла, интерактивная доска, поролоновые губки, лоскутки ткани, нитки, вата, картон, ватманы, листы формата А3, А4, канцелярские принадлежности, дидактический и диагностический материал.
Название организации, юридический адрес	ул. Сосновый Бор, 34, пгт. Барсово, Сургутский район, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра (Тюменская область), 628450
Ф.И.О. руководителя организации	Черкашина Елена Леонидовна, директор учреждения

I. ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность программы

В настоящее время тенденция включения сенсорных садов в центрах реабилитации набирает обороты. Само понятие «сенсорный сад» подразумевает под собой площадку с несколькими зонами, в условиях которого создана атмосфера для глубокого погружения участников целевой группы в удивительный мир окружающей природы.

Актуальность внедрения сенсорного сада обусловлена благотворным и высокоэффективным воздействием на когнитивные функции

несовершеннолетних различных возрастных групп. Благодаря занятиям в условиях сенсорного сада участники целевой группы смогут получить уникальный чувственный опыт, что в свою очередь благоприятно отразится на их психоэмоциональном состоянии, а также окажет терапевтический эффект. Немаловажным фактором актуальности внедрения программы является возможность компенсации нарушения работы одних органов чувств за счет развития других, что особенно ценно для участников целевой группы с педагогической запущенностью и детей с особыми потребностями. Таким образом, программа целесообразна для несовершеннолетних с различным уровнем индивидуального развития.

2. Целевая группа: несовершеннолетние в возрасте от 3 до 18 лет, в том числе беременные несовершеннолетние.

3. Цель программы: обогащение чувственного опыта несовершеннолетних посредством развития сенсорной системы, стабилизация психоэмоционального состояния.

4. Задачи программы:

Провести диагностическое обследование дошкольников и младших школьников на определение уровня сенсорного развития (тактильного, зрительного, слухового, обонятельного, вкусового сенсорных каналов); провести диагностическое обследование несовершеннолетних на определение психоэмоционального состояния;

организовать групповые и индивидуальные психологические занятия для несовершеннолетних с использованием интерактивного оборудования;

создать психолого-педагогические условия для сенсорного развития несовершеннолетних;

способствовать развитию коммуникативной сферы детей (эмоционального интеллекта, способности к самопознанию и самовыражению, эмпатии);

провести итоговое диагностическое обследование несовершеннолетних.

5. Формы работы:

- беседа;
- лекция;
- анкетирование;
- наблюдение;
- дискуссия;
- ролевое моделирование;
- игровое упражнение;
- занятие с элементами тренинга.

Используются как групповые, так и индивидуальные формы работы.

6. Методы работы:

- метод проблемного изложения;
- объяснительно-иллюстративный;
- исследовательский;
- частично-поисковый;
- практический;
- аналитический.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Этапы реализации программы

Программа «Сенсорный сад» рассчитана на 1 год и включает в себя три этапа (см. таблицу 1).

Таблица 1. Этапы реализации программы «Выбор»

Название этапа	Содержание этапа	Сроки реализации
Организационный	- подготовка материалов по заданной теме; - обсуждение программы по развитию сенсорной системы несовершеннолетних; - анализ материально-технических условий реализации программы; - подбор диагностических методик, анкет и опросников по основным направлениям программы.	1-2 месяца

Практический	- реализация программы «Сенсорный сад»; - отработка содержания деятельности, наиболее эффективных форм и методов психолого-педагогического воздействия; - проведение промежуточного анализа результативности программных мероприятий; - разработка методических рекомендаций родителям по развитию сенсорной системы ребенка; - проведение мониторинга реализации программы.	8 месяцев
Аналитический	- обобщение результатов работы специалистов и психологов Учреждения; - анализ итогов реализации программы.	1-2 месяца

2. Направления деятельности и их содержание

Программа «Сенсорный сад» включает такие направления работы, как:

- психологическое;
- педагогическое.

Программа предполагает работу с несовершеннолетними, в том числе беременными несовершеннолетними, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Работа с несовершеннолетними включает:

- диагностическую работу, нацеленную на определение уровня сенсорного развития (тактильного, зрительного, слухового, обонятельного, вкусового сенсорных каналов);
- развивающую и коррекционную работу с несовершеннолетними, ориентированную на обогащение чувственного опыта, сенсорное развитие.

3. Алгоритм деятельности

План работы по развитию сенсорной системы несовершеннолетних представлен в таблице 2.

Таблица 2. Тематический план

№	Наименование мероприятия	Цель, задачи	Форма проведения	Ответственный за проведение
Занятия для дошкольников и младших школьников, ориентированные на достижение рекреационных и обучающих целей (3-10 лет)				
1.	Упражнение «Мешочек чудес».	Развитие сенсорных способностей, создание благоприятной дружеской атмосферы	занятие	психолог
2.	Упражнение «Дуэт».	Развитие чувствительности, восприимчивости.	занятие	психолог
3.	Упражнение «Стойкий солдатик».	Развитие тактильного восприятия.	занятие	психолог
4.	Упражнение «Остров сокровищ».	Развитие тактильного восприятия, релаксация.	занятие	психолог
5.	Упражнение «Кто быстрее?»	Формирование сплоченности, дружеской атмосферы, совершенствование координации движений.	занятие	психолог
6.	Упражнение «Кто там прячется?»	Развитие тактильного восприятия.	занятие	психолог
7.	Упражнение «Прогулка».	Снятие мышечного напряжения, развитие тактильного восприятия, координации движений.	занятие	психолог
8.	Упражнение «Заплети косичку».	Развитие мелкой моторики, релаксация.	занятие	психолог
9.	Упражнение «Найди меня».	Развитие слухового восприятия.	занятие	психолог
10.	Упражнение «Что за звук?».	Развитие слухового восприятия, памяти, воображения.	занятие	психолог
11.	Упражнение «Эмоции музыки».	Развитие слухового восприятия, эмоциональной сферы.	занятие	психолог
12.	Упражнение «Лесной ураган».	Формирование дружеской атмосферы, сплочение коллектива.	занятие	психолог

13.	Упражнение «Остров мечты».	Развитие воображения, слухового восприятия, релаксация.	занятие	психолог
14.	Упражнение «Найди меня».	Развитие координации движений, развитие слухового восприятия.	занятие	психолог
15.	Упражнение «Определи вкус».	Развитие вкусовых ощущений.	занятие	психолог
16.	Упражнение «Живая вода».	Развитие вкусовых ощущений.	занятие	психолог
17.	Упражнение «Убери лишнее».	Развитие воображения, формирование сплоченности в коллективе.	занятие	психолог
18.	Упражнение «Дары природы».	Развитие вкусовых ощущений, обоняния.	занятие	психолог
19.	Упражнение «Расскажи без слов».	Развитие вкусовых ощущений, эмоциональной сферы, коммуникативных навыков.	занятие	психолог
20.	Упражнение «Отгадай, как меня зовут».	Развитие коммуникативных навыков, развитие воображения.	занятие	психолог
21.	Упражнение «Ароматные прятки».	Развитие обоняния, формирование сплоченности в коллективе.	занятие	психолог
22.	Упражнение «Где спрятался аромат?»	Развитие обоняния.	занятие	психолог
23.	Упражнение «Найди пару».	Развитие обоняния.	занятие	психолог
24.	Упражнение «Волшебный сосуд»	Развитие обоняния.	занятие	психолог
25.	Упражнение «Отгадай, что за аромат».	Развитие обоняния, воображения.	занятие	психолог
26.	Упражнение «Магия ароматов».	Развитие обоняния, вкусовых ощущений, воображения.	занятие	психолог
27.	Упражнение «Калейдоскоп цвета».	Развитие восприятия цвета, наблюдательности.	занятие	психолог

28.	Упражнение «Цветочная поляна».	Формирование координации движений, развитие способности дифференцировать цвета.	занятие	психолог
29.	Упражнение «Внимательный зритель».	Формирование способности выделять общую форму предмета, характеризовать отдельные части предмета, вычленять расположение основных и мелких частей.	занятие	психолог
30.	Упражнение «Цветной беспорядок»	Формирование способности выделять общую форму предмета, характеризовать отдельные части предмета, вычленять расположение основных и мелких частей.	занятие	психолог
31.	Упражнение «Найди дуэт»	Развитие внимания, сосредоточенности, абстрактного мышления.	занятие	психолог
32.	Упражнение «Распредели по старшинству».	Развитие способности ранжирования предметов по их величине.	занятие	психолог
33.	Упражнение «Твистер».	Развитие координации движений, ориентации в пространстве, закрепление знаний цвета.	занятие	психолог
Занятия для старших школьников, ориентированные на релаксацию и саморефлексию. (11-18 лет)				
1.	Упражнение «Звездопад».	Формирование самооценности, релаксация, снятие психоэмоционального напряжения	занятие	психолог
2.	Упражнение «Свободный полет».	Стимуляция ЦНС, снятие психоэмоционального напряжения, формирование эмоционально-положительного отношения к жизни.	занятие	психолог
3.	Упражнение «Тепло на кончиках пальцев».	Развитие доверительных отношений в коллективе, снятие психоэмоционального напряжения.	занятие	психолог
4.	Упражнение «Мое прекрасное тело».	Формирование принятия своего тела, его особенностей.	занятие	психолог
5.	Упражнение «Палитра красок внутри меня».	Развитие способности анализировать свое психоэмоциональное состояние.	занятие	психолог
6.	Упражнение «Мне дышится легко».	Формирование способности избавляться от легкой степени напряжения.	занятие	психолог
7.	Упражнение «Маска».	Развитие способности осознания собственных чувств, навыков	занятие	психолог

		активного слушания, эмпатии		
8.	Упражнение «Художник жизни».	Снятие психоэмоционального напряжения.	занятие	психолог
9.	Упражнение «Душевное равновесие».	Формирование конструктивной позиции к решению жизненных трудностей.	занятие	психолог
10.	Упражнение «Я тебя вижу»	Развитие доверительных отношений в коллективе, формирование способности контролировать свои эмоции.	занятие	психолог
11.	Упражнение «Ветер дует».	Раскрепощение, снятие зажимов, создание раскрепощенной обстановки в группе.	занятие	психолог
12.	Упражнение «Храм тишины».	Снятие психоэмоционального напряжения.	занятие	психолог
13.	Упражнение «Птица».	Снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.	занятие	психолог
14.	Упражнение «Легкое дыхание».	Снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.	занятие	психолог
15.	Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев».	Снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.	занятие	психолог
16.	Упражнение «Карта жизни».	Вычленение жизненных ориентиров, формирование представления о собственном жизненном пространстве.	занятие	психолог
17.	Упражнение «Сосуд моей души».	Осознание уникальности своей личности, собственного «я».	занятие	психолог
18.	Упражнение «Мандала»	Формирование способности отображать свое внутреннее состояние	занятие	психолог
19.	Упражнение «Найди свой ресурс».	Определение и активизация ресурсных личностных качеств.	занятие	психолог
20.	Упражнение «Слепой танец».	Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения	занятие	психолог
21.	Упражнение «Озеро спокойствия».	Снижение тревожности.	занятие	психолог
22.	Упражнение «Пойми меня».	Снятие эмоционального напряжения, развитие чувствительности.	занятие	психолог
23.	Упражнение «Самоценность».	Формирование позитивной Я-концепции.	занятие	психолог
24.	Упражнение «Мой дом внутри меня».	Развитие самопознания, саморефлексии	занятие	психолог

Занятия для несовершеннолетних беременных, а также юных и молодых мам, находящихся в трудной жизненной ситуации.				
1.	Упражнение «Жизнь внутри меня».	Снятие психоэмоционального напряжения, снижение тревоги.	занятие	психолог
2.	Упражнение «2 стороны моего Я».	Развитие навыков рефлексии.	занятие	психолог
3.	Упражнение «Центр моего равновесия».	Снятие усталости, напряжения, внутриличностного конфликта	занятие	психолог
4.	Упражнение «Скульптор».	Формирование способности отображать свое внутреннее состояние, развитие саморефлексии	занятие	психолог
5.	Упражнение «Чувства на стекле». Упражнение «Построй свой город».	Гармонизация личности через развитие способности самовыражения.	занятие	психолог
6.	Упражнение «Построй свой город».	Проработка тревожности, снятие эмоционального напряжения, активизация креативного мышления.	занятие	психолог
7.	Упражнение «Розовый куст».	Обретение внутренней гармонии, поиск ресурсов, вход в ресурсное состояние, прорабатывание существующих затруднений на символическом уровне; расширение знаний о себе, о способах своего поведения.	занятие	психолог
8.	Упражнение «Здесь и сейчас».	Преодоление состояния психоэмоционального напряжения	занятие	психолог
9.	Упражнение «Нарисуй музыку»	Снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, гибкости, оригинальности, ассоциативного мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.	занятие	психолог
10.	Блок упражнений «Свободное дыхание».	Снятие психоэмоционального напряжения.	занятие	психолог
11.	Упражнение «Опора под	Формирование чувства опоры, заземления.	занятие	психолог

	ногами».			
12.	Упражнение «Необычный художник».	Снижение уровня тревожности.	занятие	психолог
13.	Упражнение «Обережный символ»	Развитие творческого потенциала, снижение уровня тревожности.	занятие	психолог
14.	Мандала «План родов»	Регуляция психического и эмоционального состояния.	занятие	психолог

4. Ресурсы

4.1. Кадровые ресурсы

№ п/п	Должность	Единицы	Функции
1.	Заведующий отделением	1	- участвует в разработке информационно-методического обеспечения программы; - проводит организационную работу со специалистами отделения; - анализирует результаты эффективности реализации программы.
2.	Специалист по работе с семьей	2	- участвует в разработке информационно-методического обеспечения программы; - организует, реализует мероприятия программы; - консультирует участников программы по вопросам педагогической направленности
3.	Психолог	8	- участвует в разработке информационно-методического обеспечения программы; - осуществляет психологическую поддержку участников программы; - проводит психологическую диагностику; - реализует занятия согласно плану.
4.	Юрист	1	- участвует в разработке информационно-методического обеспечения программы; - консультирует участников программы по правовым вопросам

4.2. Материально-технические ресурсы

В учреждении для реализации мероприятий программы специально оборудованы 2 комнаты «Сенсорного сада» с необходимыми техническими средствами. В наличии имеются: видеопроектор, тактильные сенсорные тропы, предметы разной формы и текстуры, цветной кинетический песок, акриловые краски, бисер, музыкальные игрушки, карточки с изображением продуктов с разными вкусами, фиточай, высушенные травы, например, мята, полынь и т.д., колбы,

наполненные аромамаслами с ярко выраженным запахом, вырезанные цветы из картона, коврик для твистера, фосфорные звезды, вырезанные из картона звезды, трафареты масок, пластилин, планшеты из оргстекла, интерактивная доска, поролоновые губки, лоскутки ткани, нитки, вата, картон, ватманы, листы формата А3, А4, канцелярские принадлежности, дидактический и диагностический материал.

4.3. Информационные ресурсы: СМИ, интернет, сайт учреждения www.center-aprel.ru, E-mail: semia-aprel@yandex.ru, Skype: Zamsem и Semzam1, информационные материалы.

4.4. Методические ресурсы

Методическая продукция: информационно-просветительские буклеты по сенсорному воспитанию, памятки родителям по развитию сенсорной системы ребенка, диагностический инструментарий.

Технологии:

- технология психологической коррекции «Комната самопознания»;
- психолого-педагогическая технология реабилитации детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации «Песочная страна»;
- технология «Семейный психолог»;
- технология работы с детьми, нуждающимися в социальной адаптации «Утренний круг»;
- коррекционно-развивающая программа педагогической арт-терапии «Территория творчества»;
- программа коррекционно-психологического сопровождения несовершеннолетних с 3х-до 7 лет «Сказкотерапия».

Тематика буклетов и памяток:

- Сенсорное развитие детей младшего и старшего дошкольного возраста.
- Сенсорное воспитание – основа интеллектуального развития!
- Советы родителям тревожного подростка.
- Эмоциональное здоровье моего ребенка (рекомендации родителям).

- Особенности эмоциональной сферы подростка (рекомендации родителям).

Диагностический инструментарий:

1. Наблюдение, беседа.
2. Озерецкий Н.И., Гуревич М.О., Схема обследования уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей.
3. Цветовой личностный тест М. Люшера.
4. Методика «Паровозики» (Велиева С.В.).
5. Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).
6. Опросник на тревожность детей Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.
7. Шкала поиска ощущений М. Цукермана.
8. Опросник Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности.
9. Опросник профиля настроения МакНэйра, Лорра и Дропплмена.

5. Контроль и управление

Директор, заместитель директора – контролируют работу по реализации мероприятий в рамках программы.

Заведующий стационарным отделением координирует работу специалистов, осуществляющих деятельность в рамках программы.

Методическая комиссия – проводит экспертизу разработанных методических материалов, дает рекомендации.

6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты

- вовлеченность несовершеннолетних в практические занятия;
- расширение круга сенсорных представлений у несовершеннолетних;
- развитие коммуникативных навыков несовершеннолетних;
- повышение уровня активного самовыражения несовершеннолетних.

6.2. Полученные результаты

Социальную значимость программы «Сенсорный сад» можно будет оценить после ее утверждения и реализации за отчетный период (1 год).

6.3. Критерии оценки эффективности программы

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
			Количественные	Качественные
1.	Провести диагностическое обследование; определение психоэмоционального состояния: определить уровень сенсорного развития дошкольников и младших школьников (тактильного, зрительного, слухового, обонятельного, вкусового сенсорных каналов), определить уровень психоэмоционального состояния.	Выявление уровня сенсорного развития участников целевой группы, их психоэмоционального состояния.	Охват мероприятиями не менее 100% целевой группы	Определение зоны актуального и ближайшего развития. Определение особенностей эмоционального состояния.
2.	Организовать групповые и индивидуальные психологические занятия для несовершеннолетних с использованием интерактивного оборудования.	Организация занятий.	Периодичность занятий 2 раза в неделю.	Посещаемость занятий целевой группой.
3.	Создать психолого-педагогические условия для	Направленность психолого-педагогического	Повышение уровня сенсорного развития не менее 70% участников	Развитие восприятия и формирование представлений о

	сенсорного развития несовершеннолетних.	процесса на создание благоприятных условий для максимального раскрытия психологического потенциала участников целевой группы.	целевой группы	внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, а также запахе, вкусе. Познание в виде конкретных образов вещей и явлений, которые возникают в сознании человека в результате деятельности органов чувств и центральной нервной системы.
4.	Способствовать развитию коммуникативной сферы несовершеннолетних (эмоционального интеллекта, способности к самопознанию и самовыражению, эмпатии)	Повышение уровня эмпатии в межличностных отношениях.	Разработка раздаточного материала по развитию коммуникативной сферы детей в количестве 30 шт.	Повышение уровня активного самовыражения участников целевой группы.
5.	Провести итоговое диагностическое обследование несовершеннолетних.	Повышение уровня сенсорного развития участников целевой группы.	Охват мероприятиями не менее 100% целевой группы	Обогащение чувственного опыта несовершеннолетних посредством развития сенсорной системы, положительная динамика особенностей эмоционального состояния.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Венгер Л.А. Пилюгина Э.Г. Венгер Н.Б. «Воспитание сенсорной культуры ребёнка» – Москва «Просвещение» 1988;
2. Винникова Г.И. «Занятия с детьми 2-3 лет» – Москва, 2009.
3. Болдарева Е.А. Развитие сенсорных способностей у детей младшего дошкольного возраста посредством дидактической игры // Реализация образовательных и профессиональных стандартов в психологии и педагогике: сб. ст. по итогам междунар. науч.-практ. конф. – Sterlitaмак: АМИ, 2019. – С. 12-16.
4. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) / Сост. Н.В. Горошенкова, - СПб., 2000.
5. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. - СПб.: Речь, 2004.
6. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: уч.-метод. пособие / под общ. ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб.: ХОКА, 2007
7. Г.Э. Бреслав. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Речь, 2006
8. А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, В.П. Зинченко, А.Г. Рузская. Восприятие и действие. –М.: Просвещение, 1967.
9. Метиева Л.А., Удалова Э.Я. Развитие сенсорной сферы детей. М. 2010.
10. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате. М. 2008.
11. Анохин А.А. Психопрофилактическая подготовка беременных к родам // Мед. помощь. 2006 № 5 С. 11

12. Васина А.Н. Хрестоматия по перинатальной психологии: Психология беременности, родов и послеродового периода [Текст] / А.Н. Васина — М.: УРАО, 2005 - 160 с.)

13. Айвазян Е.Б., Павлова А.В. Психологическая помощь женщине в период беременности: теоретический аспект // IV Всероссийский конгресс по пренатальной и перинатальной психологии, психотерапии и перинатологии с международным участием М., 2003 - С.76-79.

III. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Методическое руководство по применению схемы обследования уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей (Озерецкий Н.И., Гуревич М.О.).

Оценка статического равновесия.

- Сохранить равновесие в течение не менее 6-8 с (удовлетворительный результат).
- В позе «аист»: стоя на одной ноге, другую согнуть в колене так, чтобы ступня касалась коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Ребенок должен сохранять равновесие и не допускать дрожания конечностей.

Оценка динамического равновесия.

- Преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение направления движения не должно быть при этом более 50 см.

Оценка ручной моторики.

Выполнение поочередно каждой рукой следующих движений:

- Вытянуть вперед второй и пятый пальцы («коза»).
- Второй и третий пальцы («ножницы»),
- Сделать «кольцо» из первого и каждого следующего пальца;

Координация движений обеих рук «кулак — ладонь»: руки лежат на столе, причем одна кисть сжата в кулак, другая — с распрямленными пальцами. Одновременное изменение положения обеих кистей, распрямляя одну и сжимая другую.

Тесты зрительно-моторной координации.

- Срисовывание простых геометрических фигур, пересекающихся линий, букв, цифр с соблюдением пропорций, соотношения штрихов.
- Срисовывание фразы из 3—4 слов, написанной письменным шрифтом, с сохранением всех элементов и размеров образца.

Оценка тактильных ощущений.

- Узнавание знакомых предметов на ощупь (расческа, зубная щетка, ластик, ложка, ключ) правой и левой рукой попеременно.
- Узнавание на ощупь объемных (шар, куб) и плоскостных (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник) геометрических фигур.

Оценка владения сенсорными эталонами.

Тесты цветоразличения:

- Раскладывание в ряд 7 карточек одного цвета, но разных оттенков: от самого темного до самого светлого.
- Называние и показ всех цветов спектра, называние и показ не менее 3 оттенков цвета, имеющих собственное название (малиновый, алый и т. д.).

Различение формы:

- Группировка геометрических фигур с учетом формы (перед ребенком выкладывают в ряд треугольник, круг, квадрат. Необходимо подобрать к ним соответствующие фигуры из 15 предложенных).
- В зависимости от возраста детей можно усложнить данное задание: увеличить количество предъявляемых форм (до 5) и раздаточного материала (до 24).

Восприятие величины:

- Раскладывание в порядке убывающей (возрастающей) величины 10 палочек длиной от 2 до 20 см;
- Ранжирование по величине в ряд 10 элементов на основе абстрактного восприятия, определение места, куда нужно поставить в ряд ту фигуру, которую убрал экспериментатор.

Оценка зрительного восприятия.

- Узнавание и называние реалистичных изображений (10 изображений);
- Узнавание контурных изображений (5 изображений);
- Узнавание зашумленных и наложенных изображений (5 изображений);
- Выделение букв и цифр (10), написанных разным шрифтом, перевернутых.

Оценка слухового восприятия.

- Воспроизведение несложных ритмических рисунков;
- Определение на слух реальных шумов и звуков (или записанных на магнитофон): шуршание газеты, плач ребенка, звуки капающей воды из крана, стук молотка и др.;
- Определение начального согласного в слове (ребенку дают 4 предметные картинки; услышав слово, он поднимает ту картинку, которая начинается с соответствующего звука).

Оценка пространственного восприятия.

- Показ и называние предметов, которые на таблице изображены слева, справа, внизу, вверху, в центре, в правом верхнем углу.
- Выполнение аналогичного задания в групповой комнате, определение расположения предметов в пространстве (над — под, на — за, перед — возле, сверху — снизу, выше — ниже и т. д.).
- Конструирование по образцу из 10 счетных палочек.

Оценка восприятия времени:

С ребенком проводится беседа на выяснение ориентировки в текущем времени (часть суток, день недели, месяц, время года), прошедшем и будущем (например: «Весна закончится, какое время года наступит?» И т. д.).

Оценка выполнения любого задания оценивается по трем качественным критериям:

- «Хорошо» — если ребенок выполняет задание самостоятельно и правильно, объясняя его, полностью следуя инструкции, допуская иногда незначительные ошибки;
- «Удовлетворительно» — если имеются умеренные трудности, ребенок самостоятельно выполняет только легкий вариант задания, требуется помощь разного объема при выполнении основного задания и комментировании своих действий;
- «Неудовлетворительно» — задание выполняется с ошибками при оказании помощи или учащийся совсем не справляется с заданием, испытывает значительные затруднения в комментировании своих действий.

На коррекционные занятия зачисляются несовершеннолетние, результаты выполнения заданий у которых оценены как «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Методика «Паровозики» (Велиева С.В.).

Цель. Определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния. Методика применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет.

Методические рекомендации. Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально.

Инструкция: «Рассмотри все вагончики. Надо построить необычный поезд. Первым поставить вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.».

Необходимо, чтобы ребенок удерживал все цветные вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики.

В качестве **стимульного материала** используются: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный) (см. Приложение № 1). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Фиксируются: позиция цвета вагончиков; высказывания ребенка.

Обработка данных, полученных с помощью методики при индивидуальном обследовании, проводится следующим образом. Присваивается один балл, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый – на третью; красный, желтый, зеленый – на шестую. Два балла присваивается, если ребенок ставит вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый – на вторую позицию; красный, желтый, зеленый – на седьмую, синий – на восьмую. Три балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий – на седьмую позицию; красный, желтый, зеленый – на восьмую позицию.

Анализ данных. Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается менее трех, то психическое состояние оценивается как позитивное.

При 4-6 баллах – как негативное психическое состояние низкой степени (НПС); при 7-9 баллах – как НПС средней степени; больше 9 баллов – НПС высокой степени.

На основании результатов делается **вывод** о преобладании позитивного (негативного) психического состояния.

Протокол № 1 (Методика "Паровозик")

ФИ ребенка _____

Возраст, дата рождения ребенка _____

Дата проведения диагностики _____

Порядок расположения вагончиков, высказывания ребенка:

Выводы:

Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Детский тест тревожности предназначен для диагностики эмоциональных реакций ребенка на некоторые привычные для него жизненные ситуации. Методика подготовлена к публикации В.М. Астаповым и включает в себя 14 рисунков (наборы для мальчиков и для девочек), изображающих ребенка без лица (присутствует лишь контур головы). Дошкольнику нужно предположить – какое лицо следовало нарисовать ребенку: грустное или веселое. Результат диагностики может носить количественный и качественный характер. Количественный результат представляет собой индекс тревожности (ИТ), отражающий интенсивность отрицательного эмоционального опыта ребенка в изображаемых ситуациях. Качественным результатом могут быть выводы о характере эмоционального опыта ребенка в этих и подобных ситуациях.

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5х11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Образец протокола:

Имя: Николай Возраст: 6 лет Дата: 10.11.96 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Ему надоело играть	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой	+	
3. Объект агрессии	Хочется ударить его стулом. У него грустное лицо		+
4. Одевание	Он пойдет гулять. Надо одеваться	+	
5. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Я всегда беру спать игрушку		+
7. Умывание	Потому что он умывается	+	
8. Выговор	Мама хочет уйти от него		+
9. Игнорирование	Потому что тут малыш	+	
10. Агрессивность	Потому что кто-то отбирает игрушку		+
11. Собираение игрушек	Мама заставляет его, а он не хочет		+
12. Изоляция	Они не хотят играть с ним		+
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним	+	
14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю пить молоко	+	

Анализ результатов: Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$ИТ = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

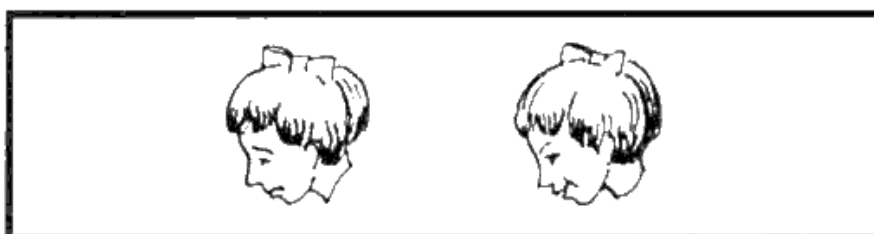
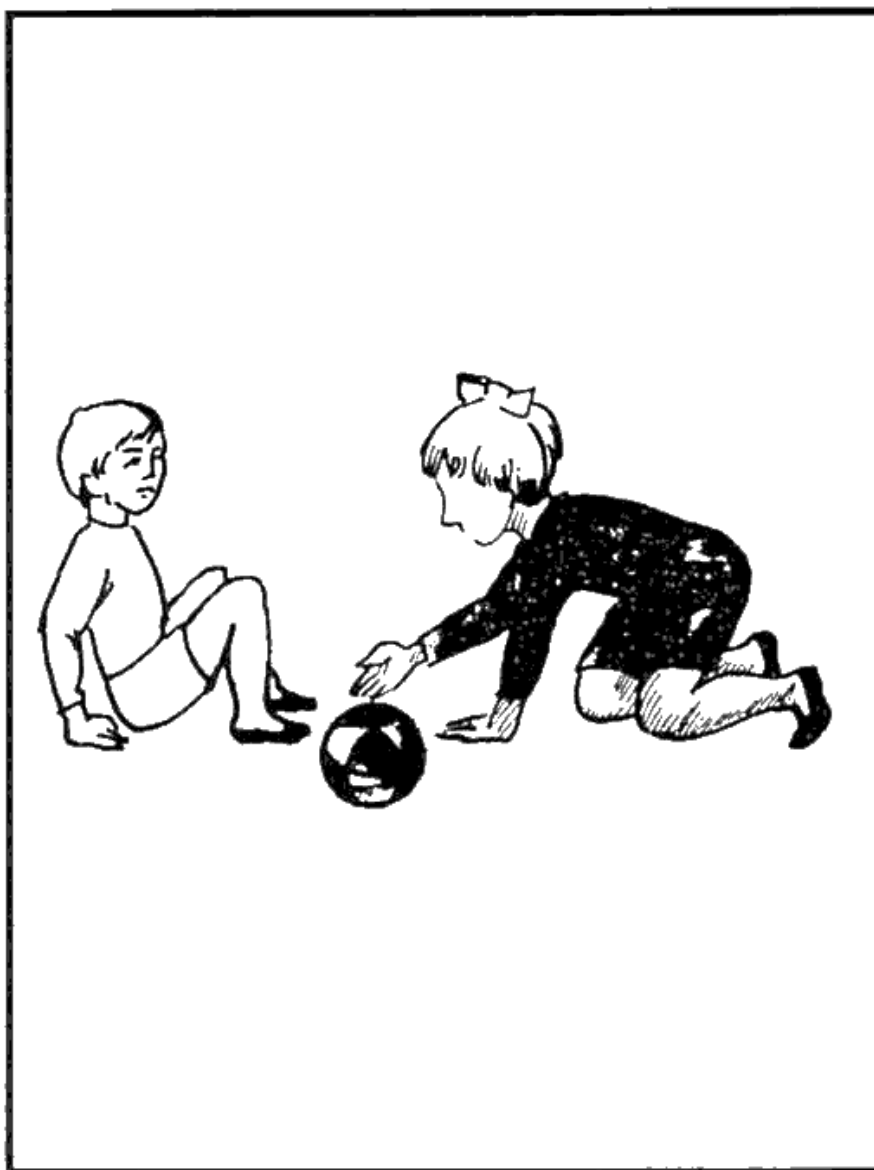
В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

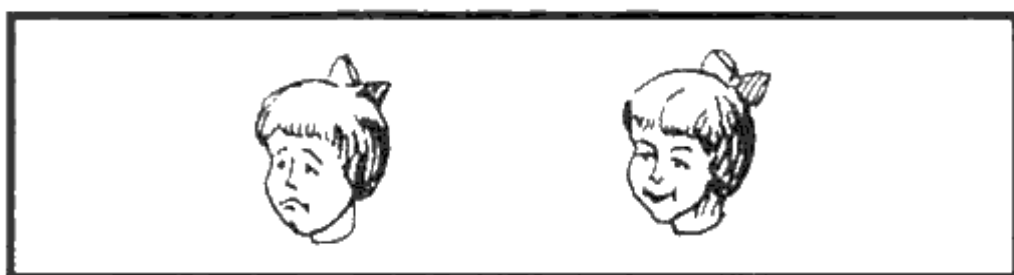
- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

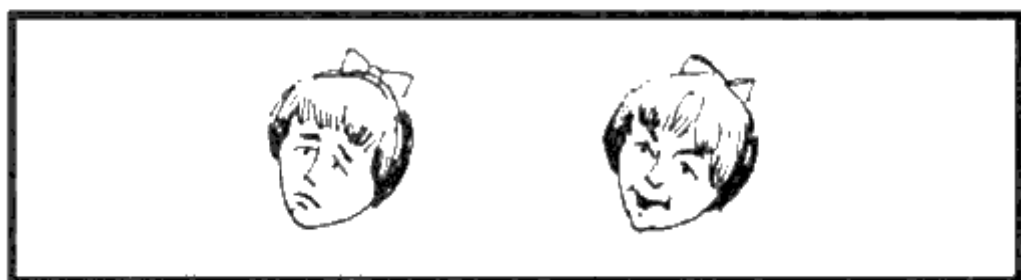
Качественный анализ Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ. Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок - взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

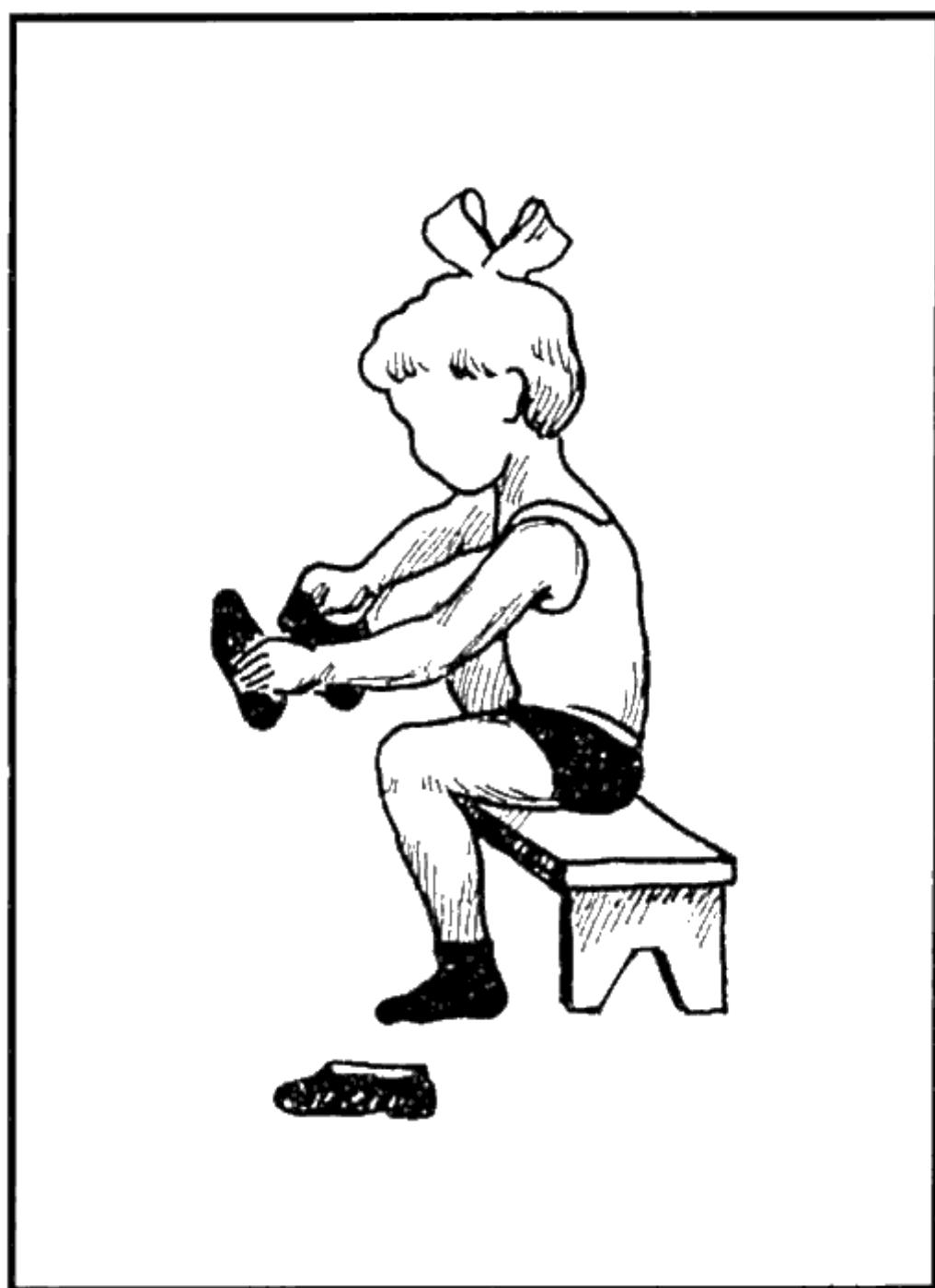
Стимульный материал к тесту тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)
Картинки к тесту для девочек:

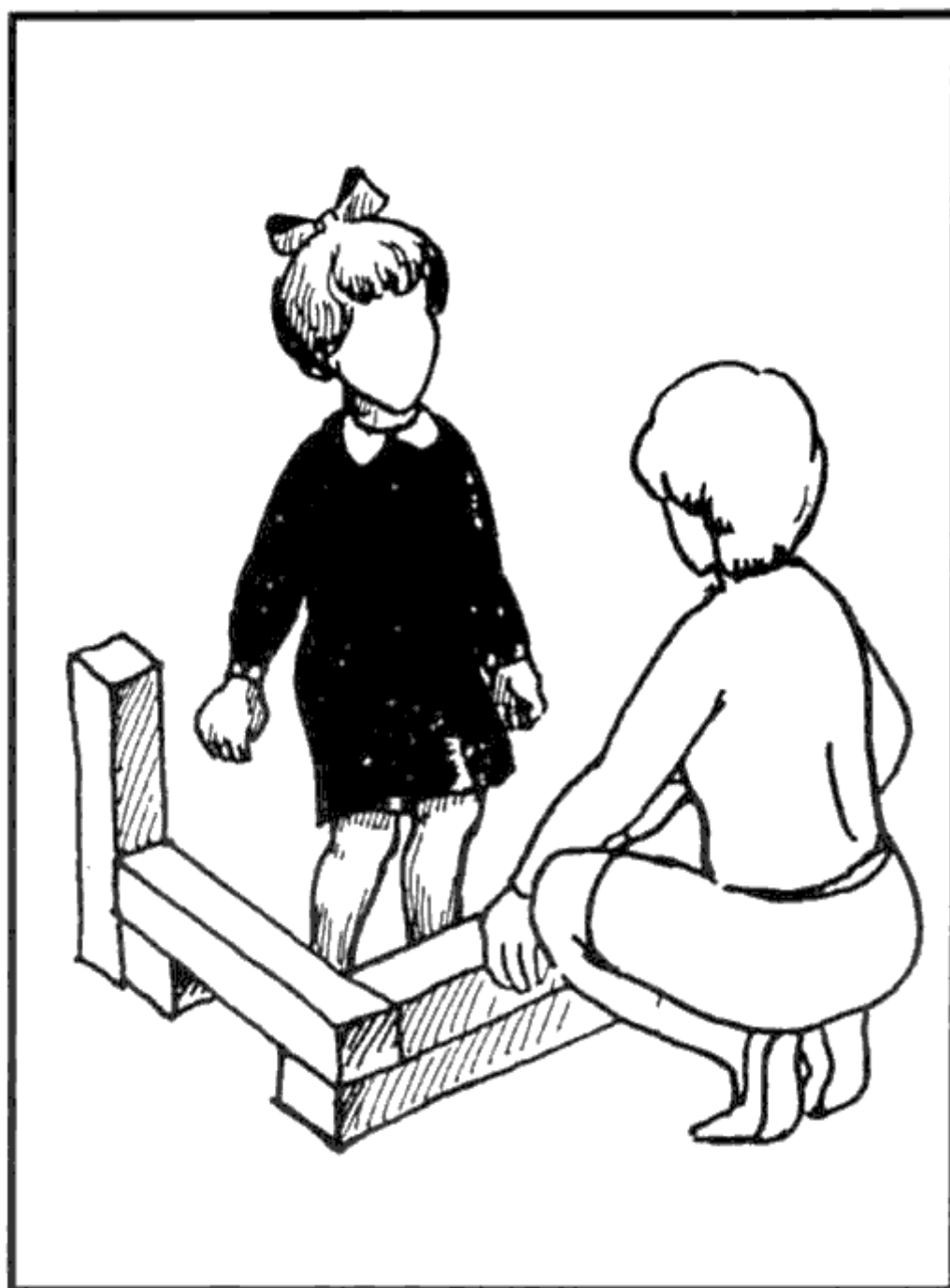
1



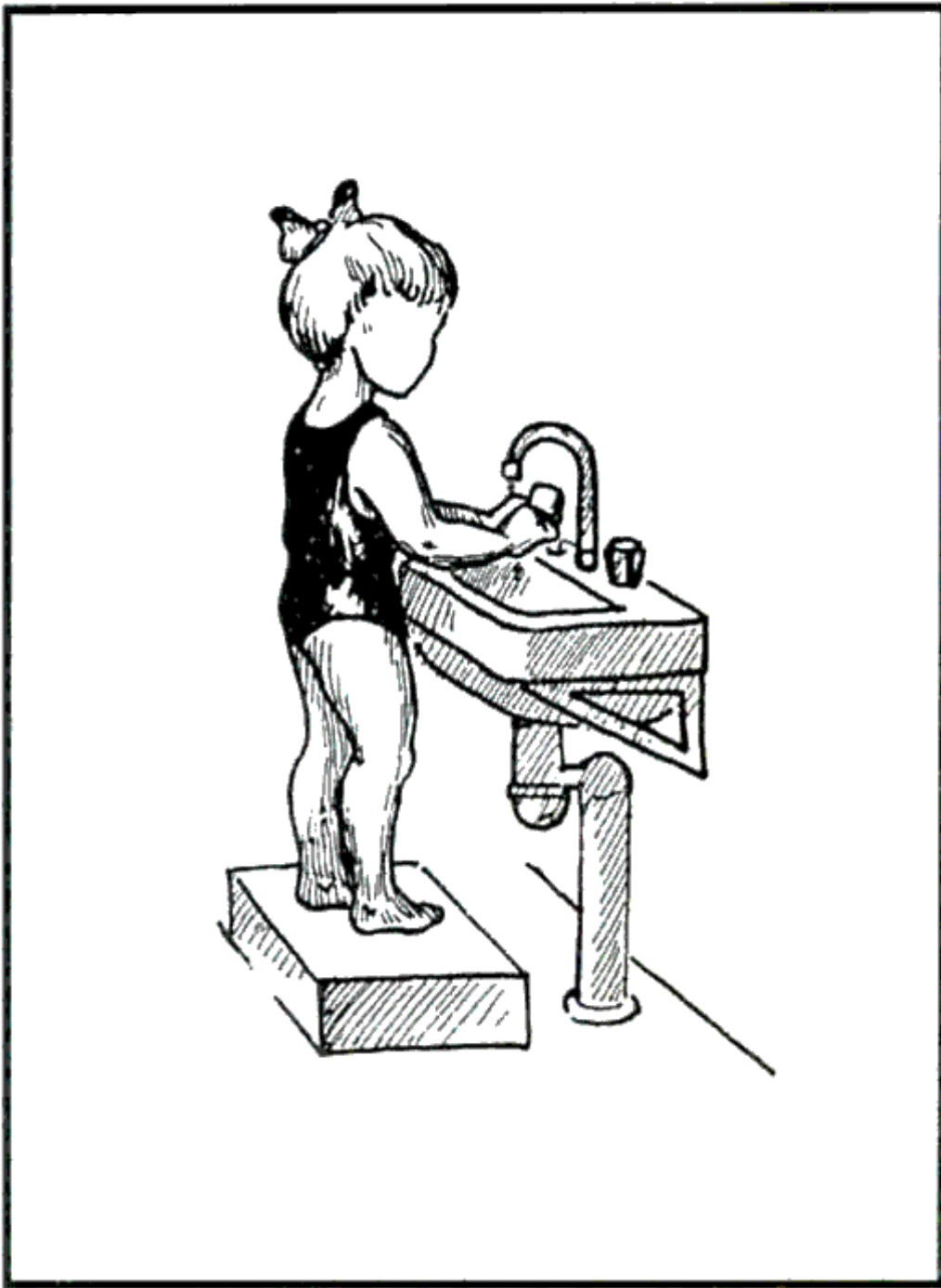


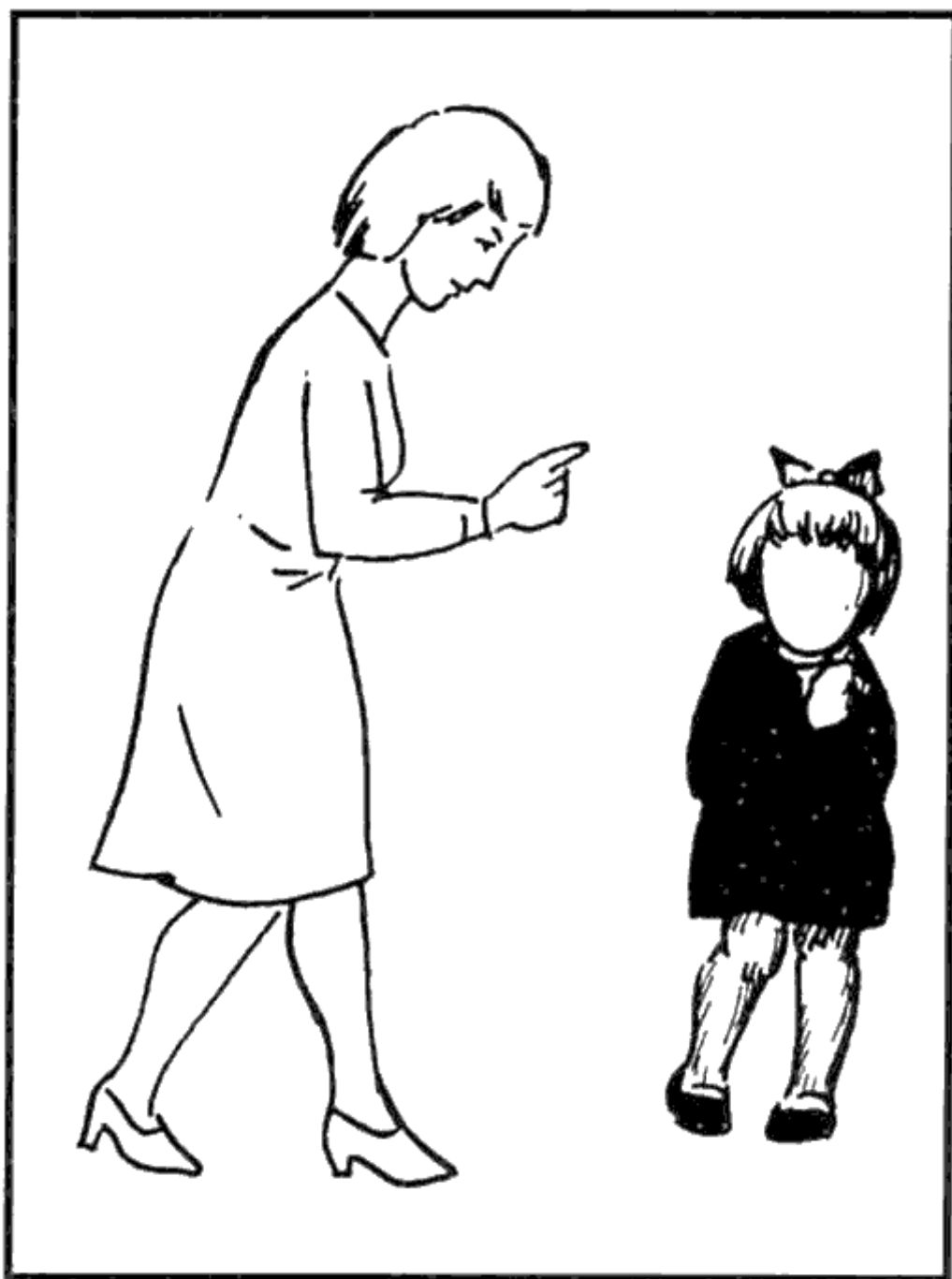


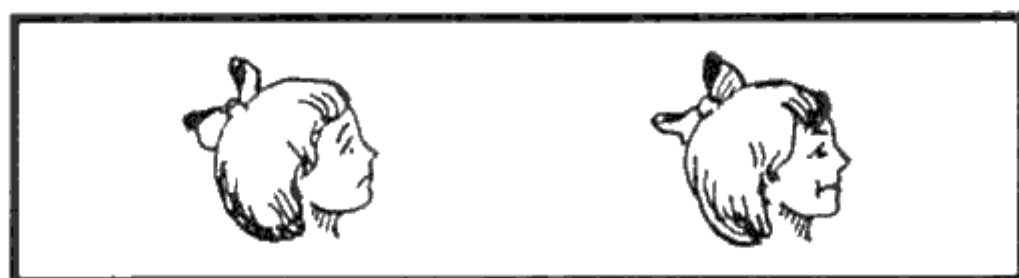
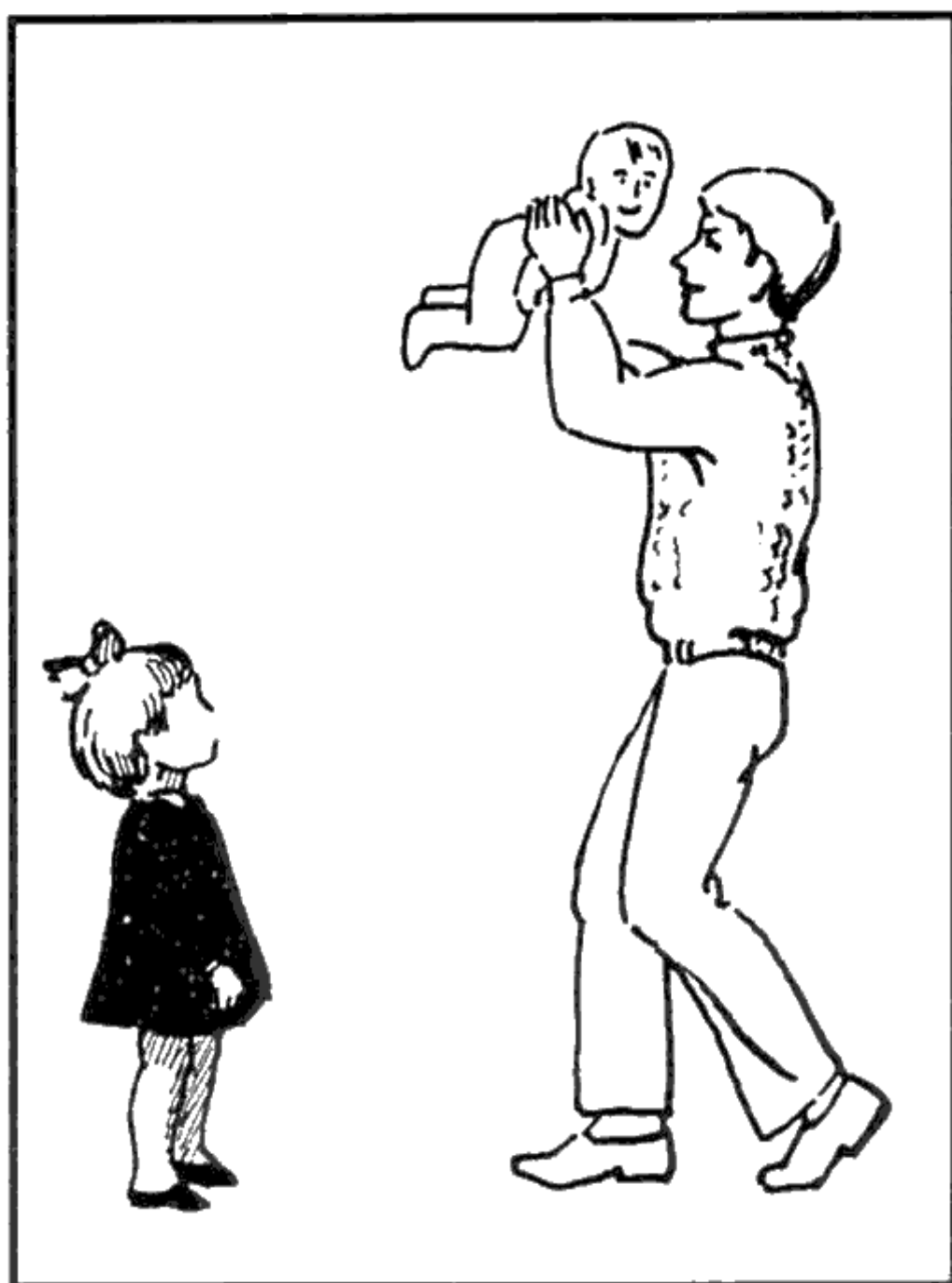


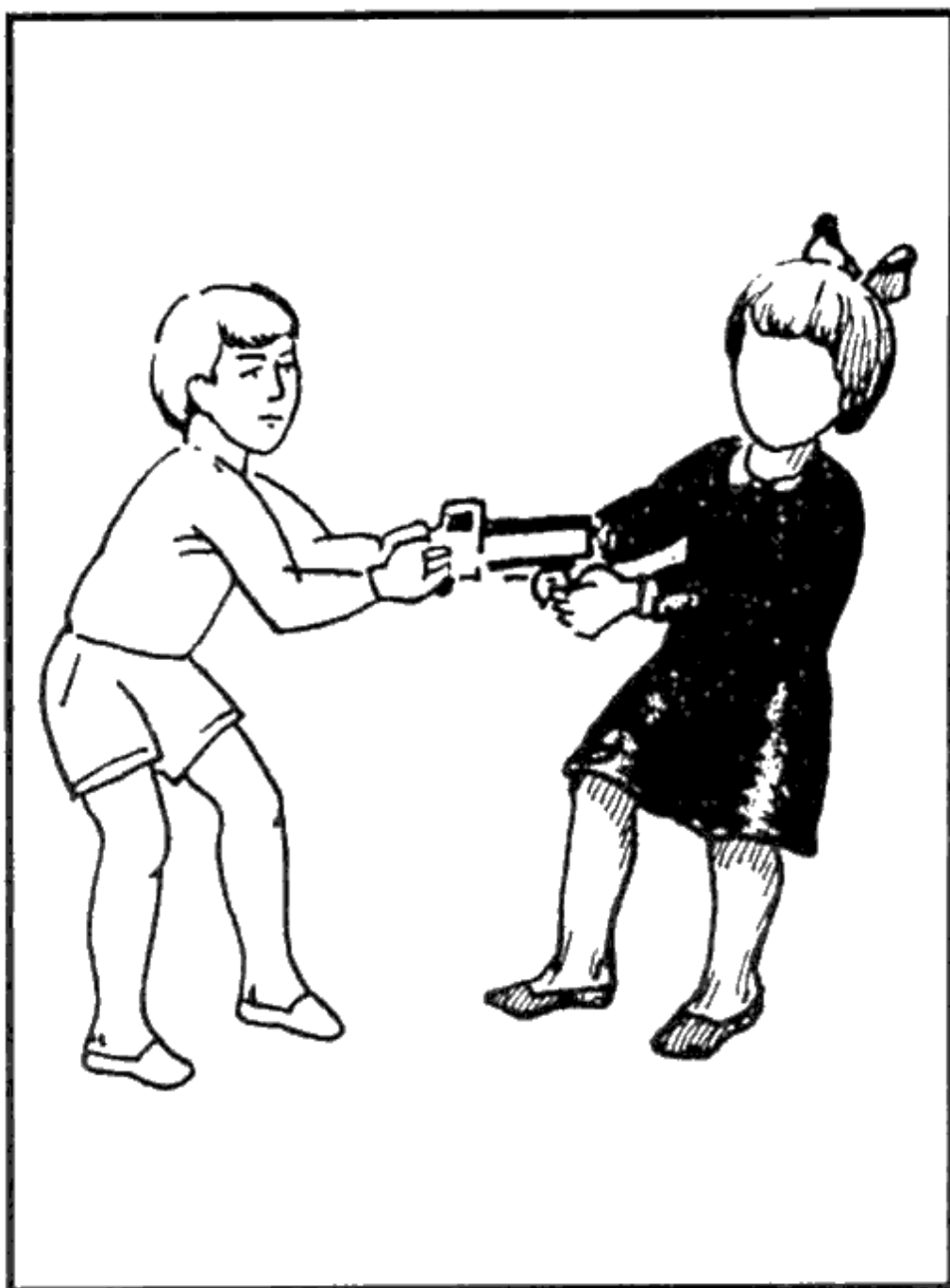


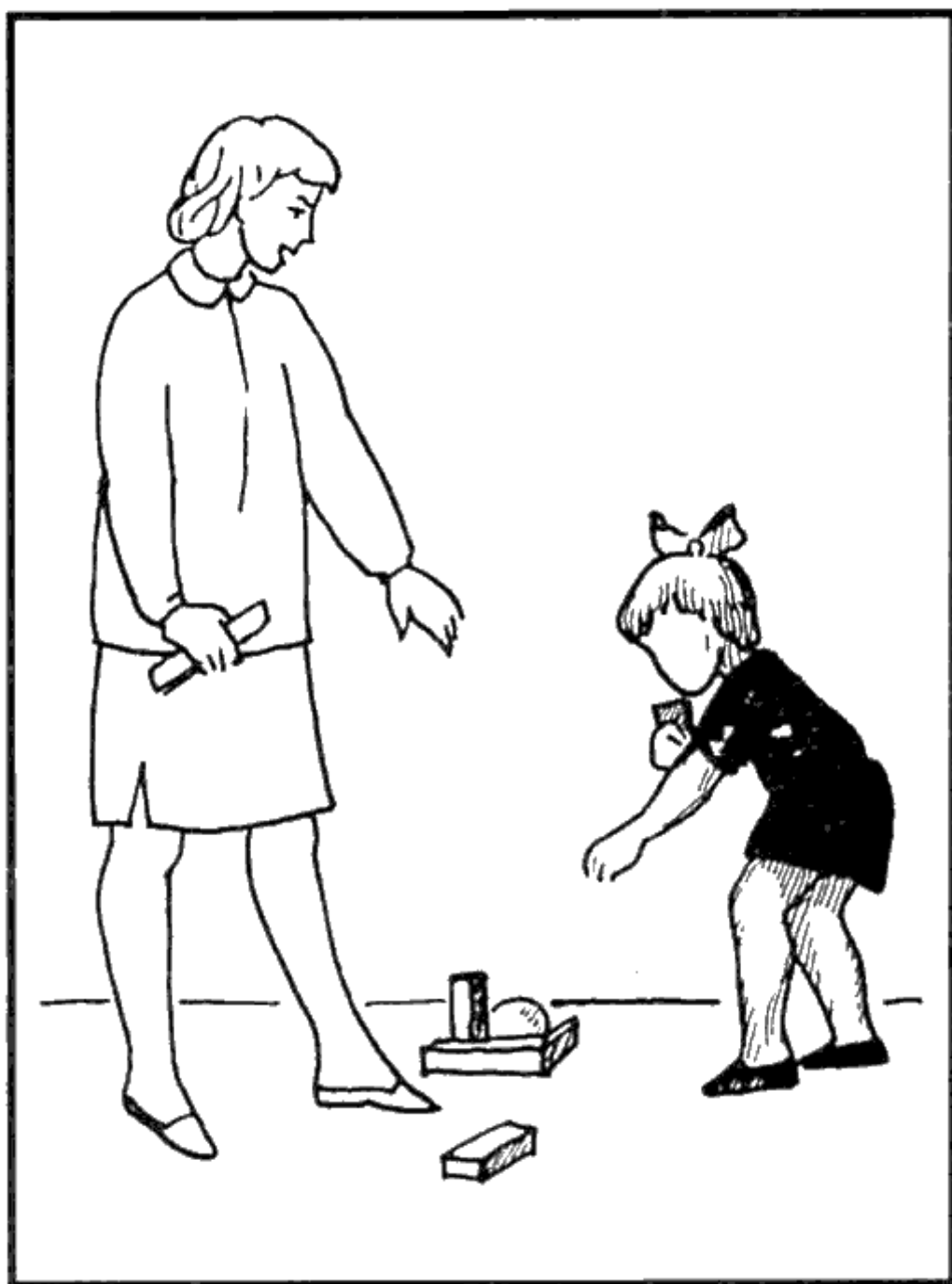


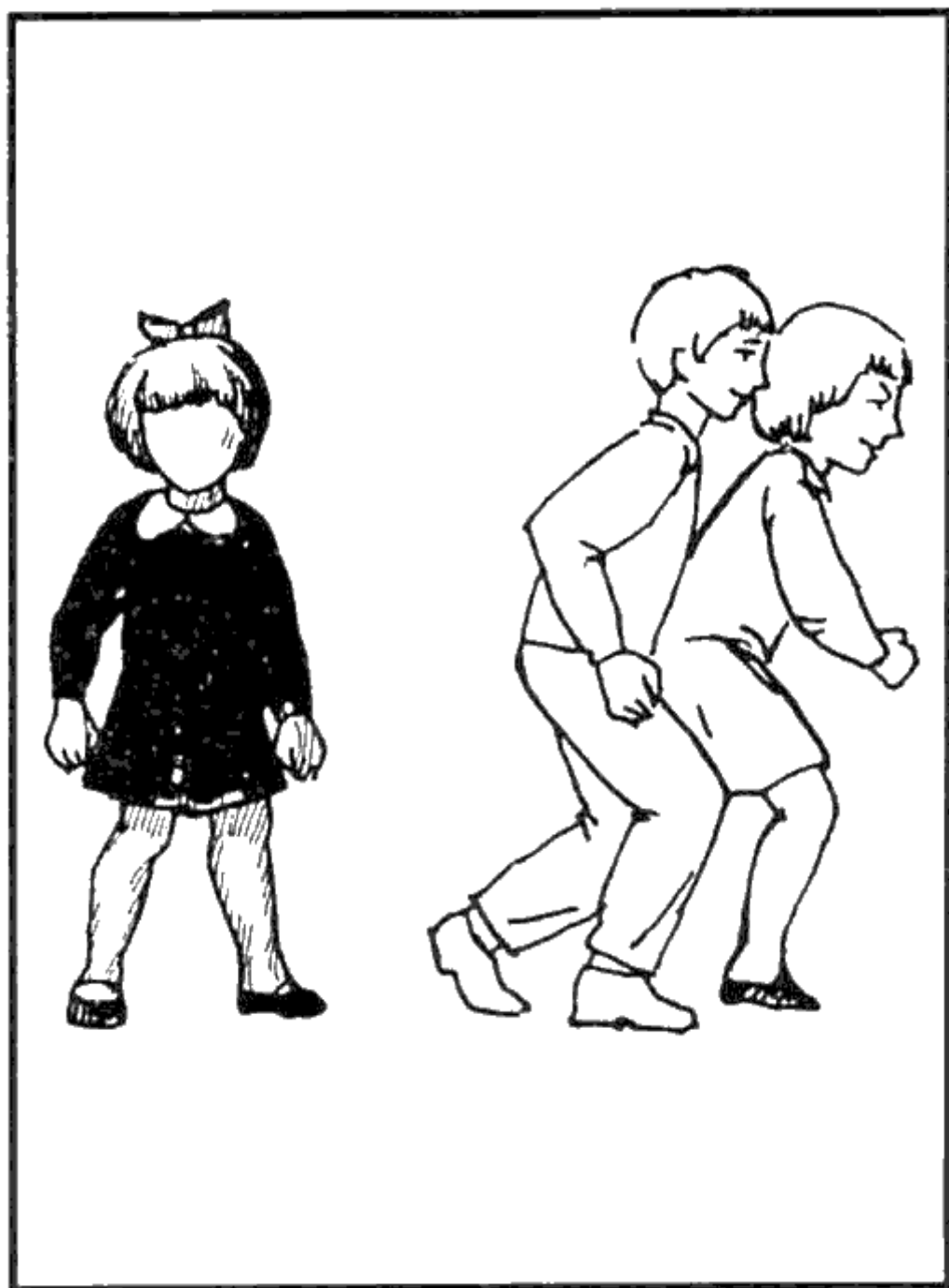


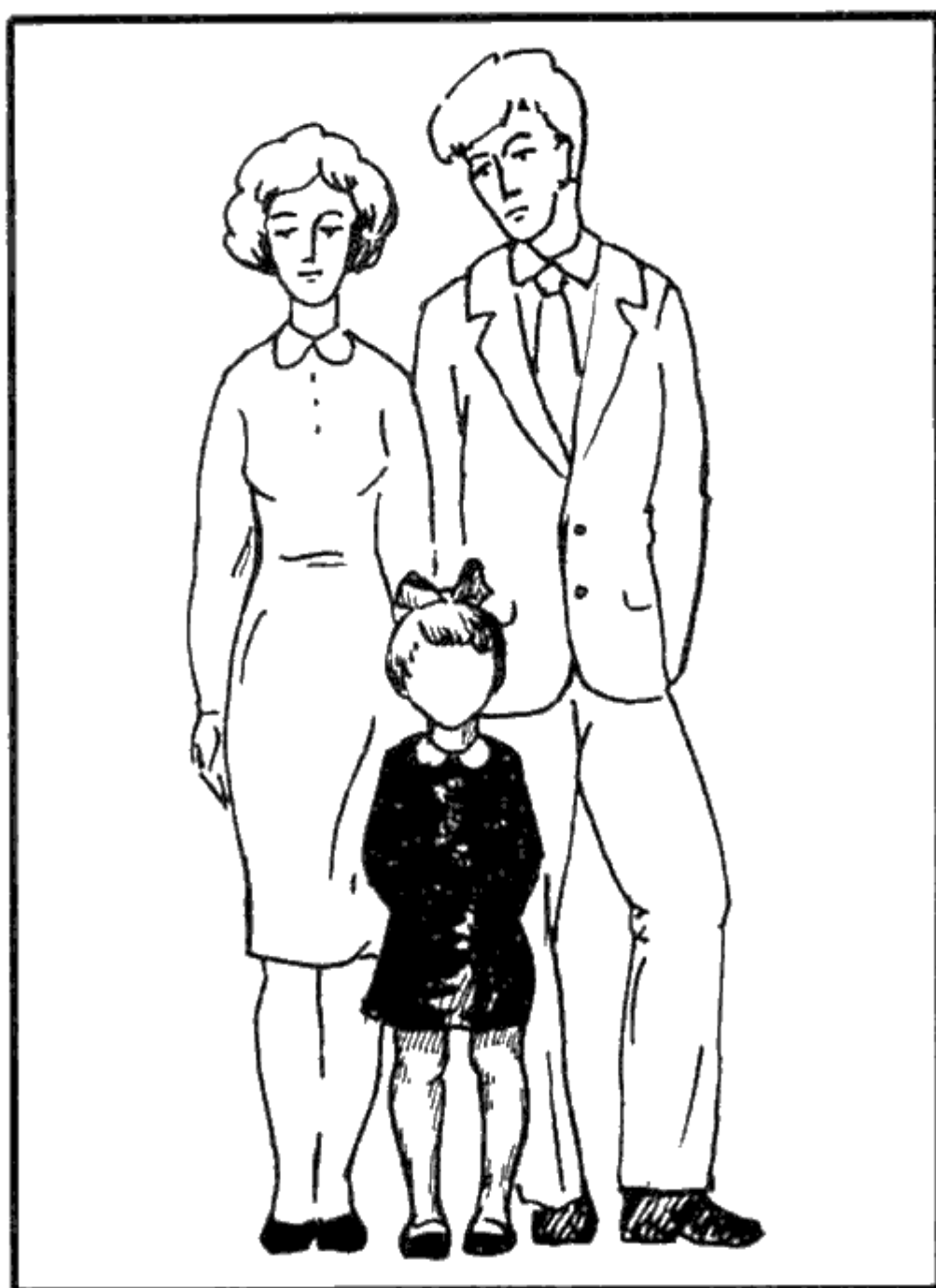








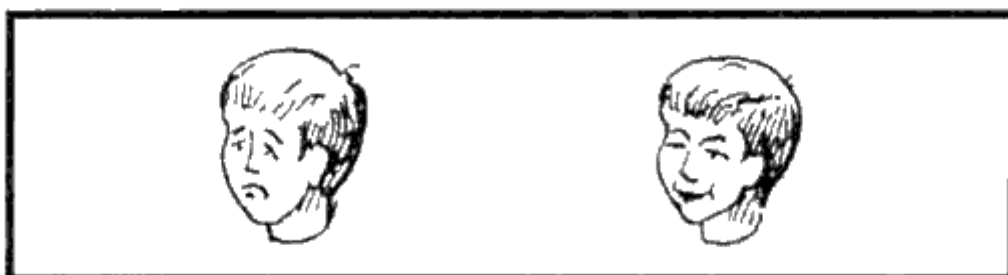


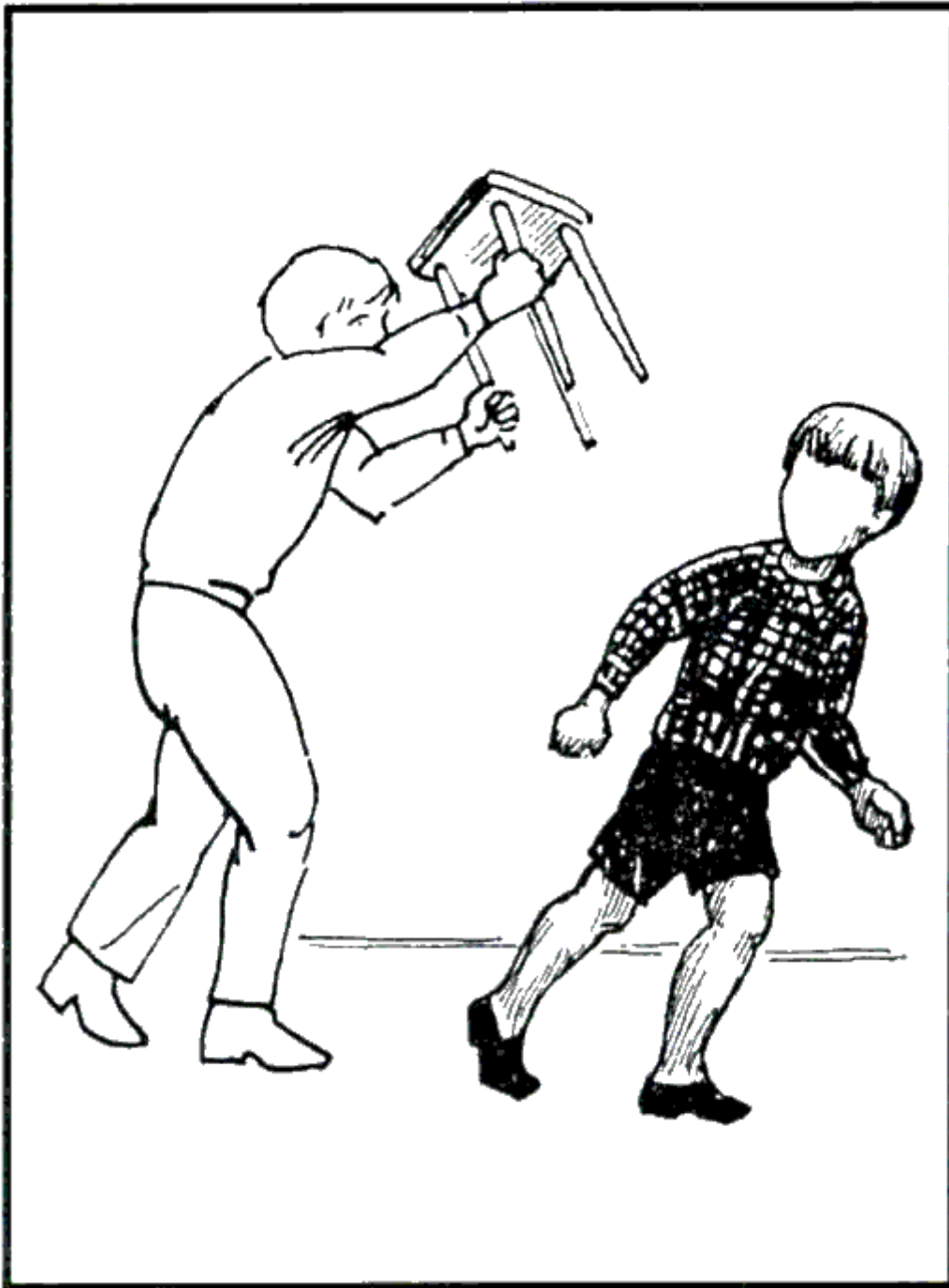




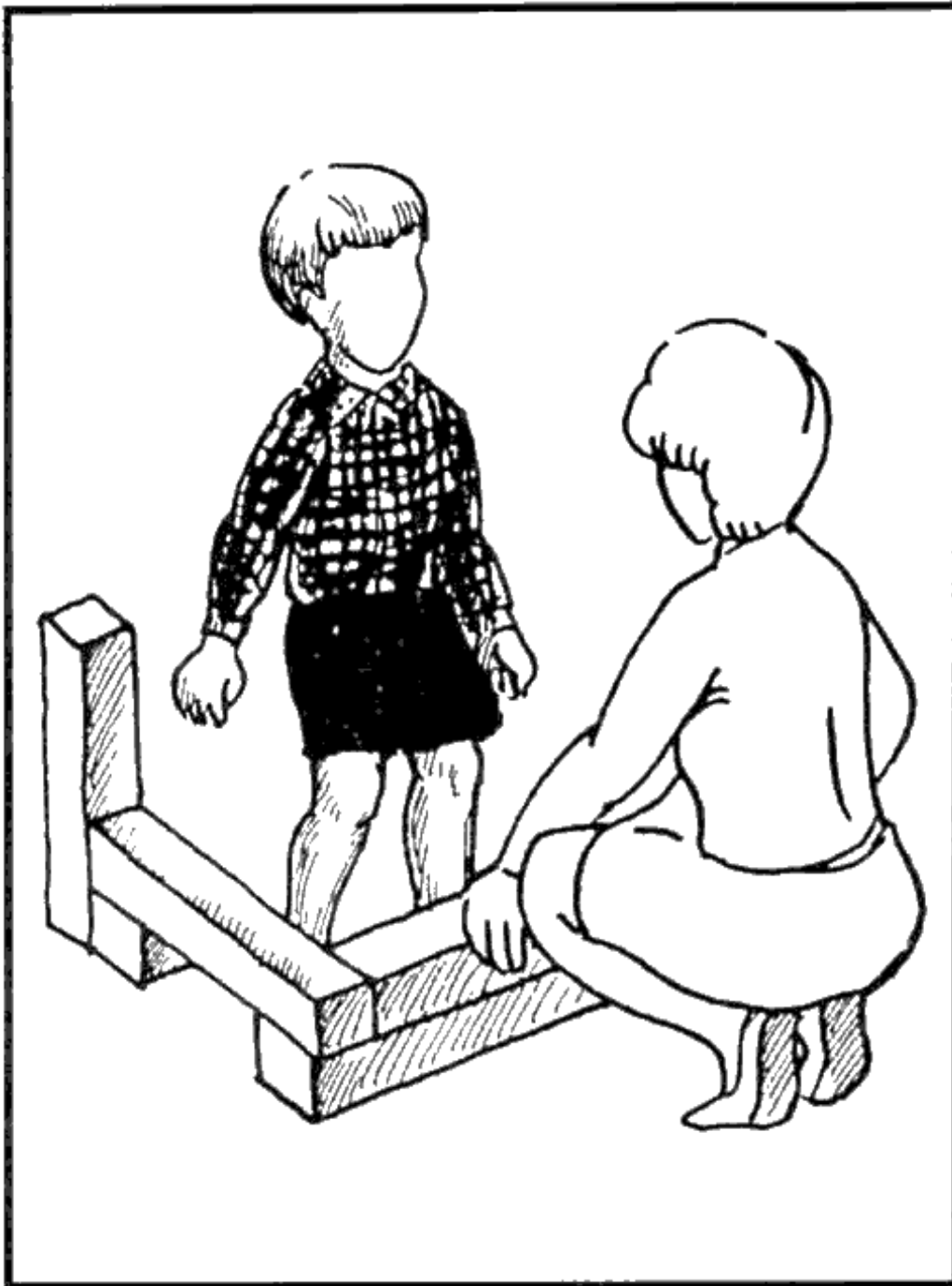
1



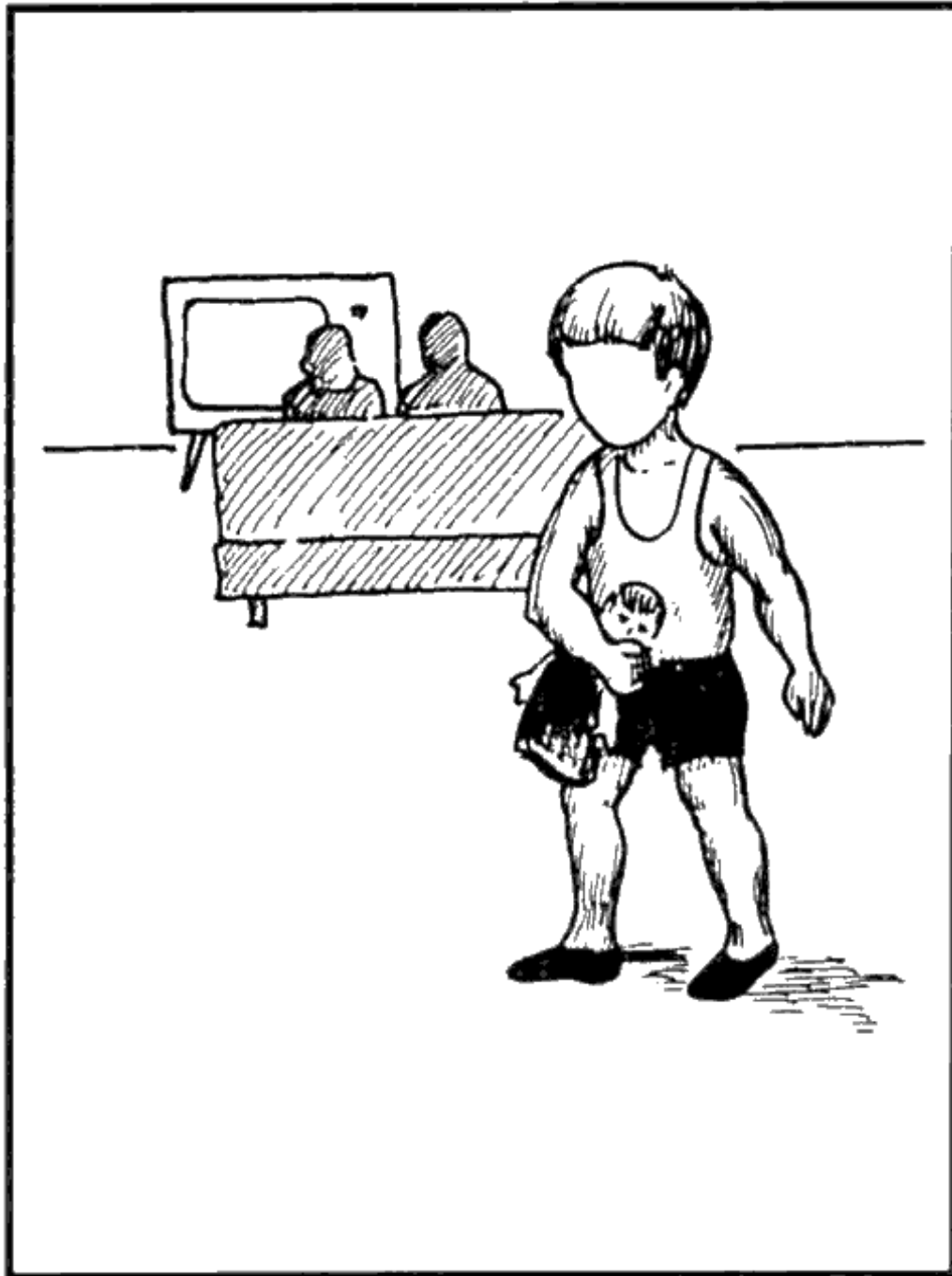


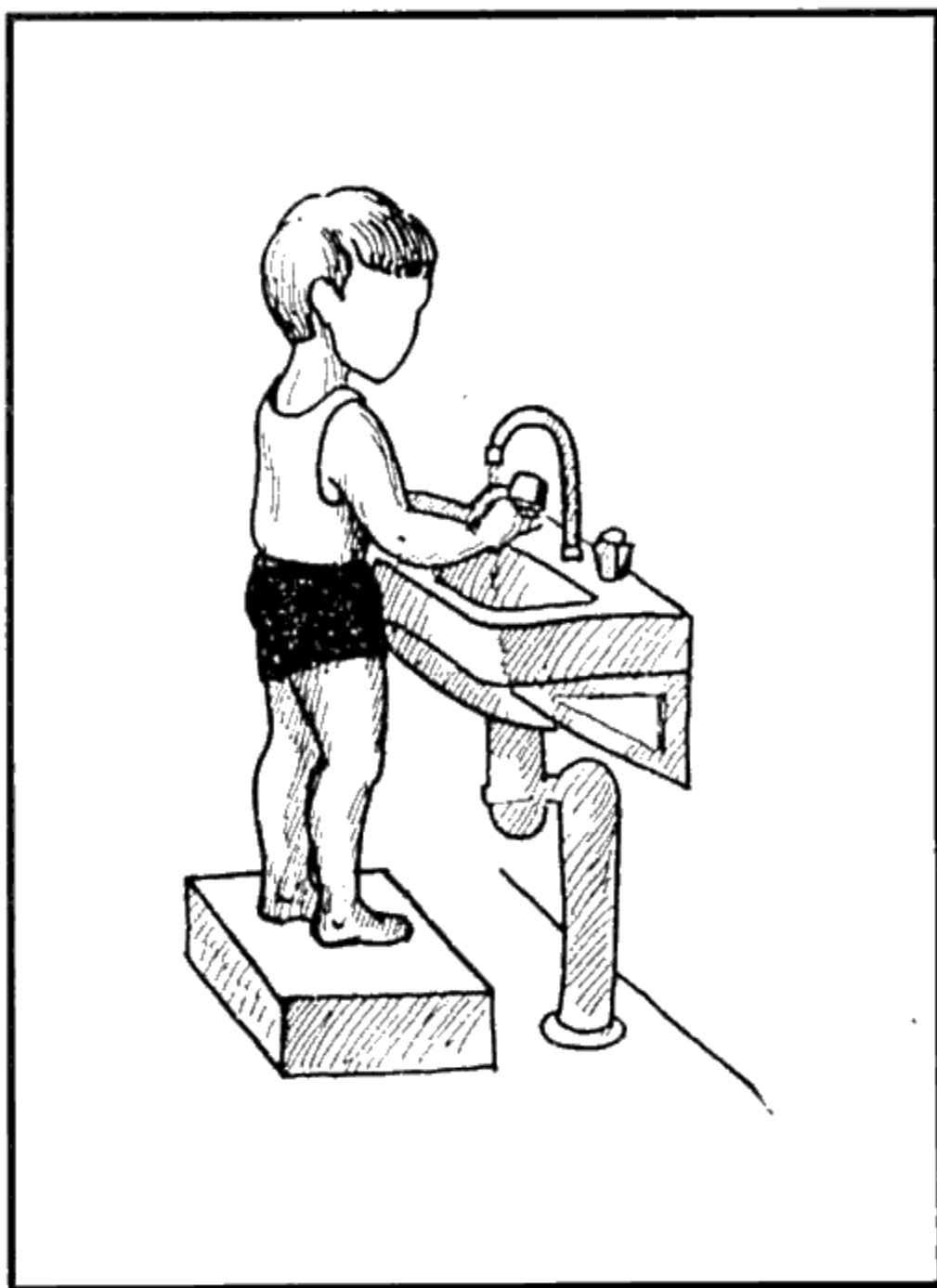


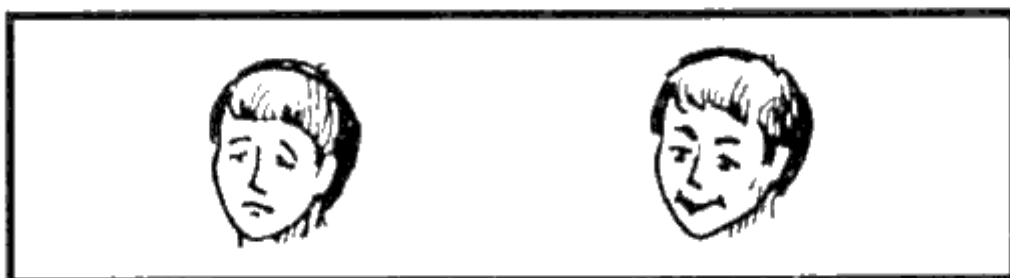


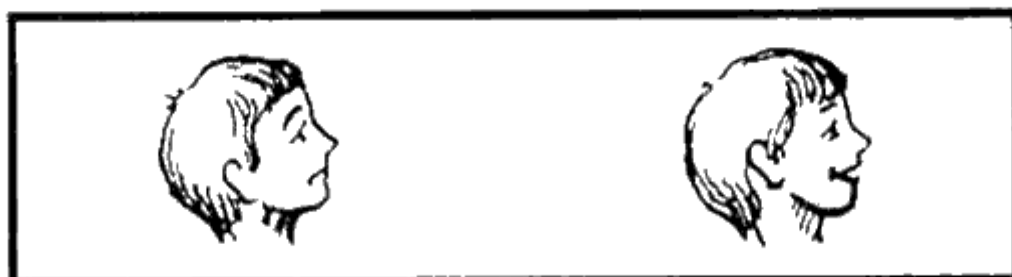
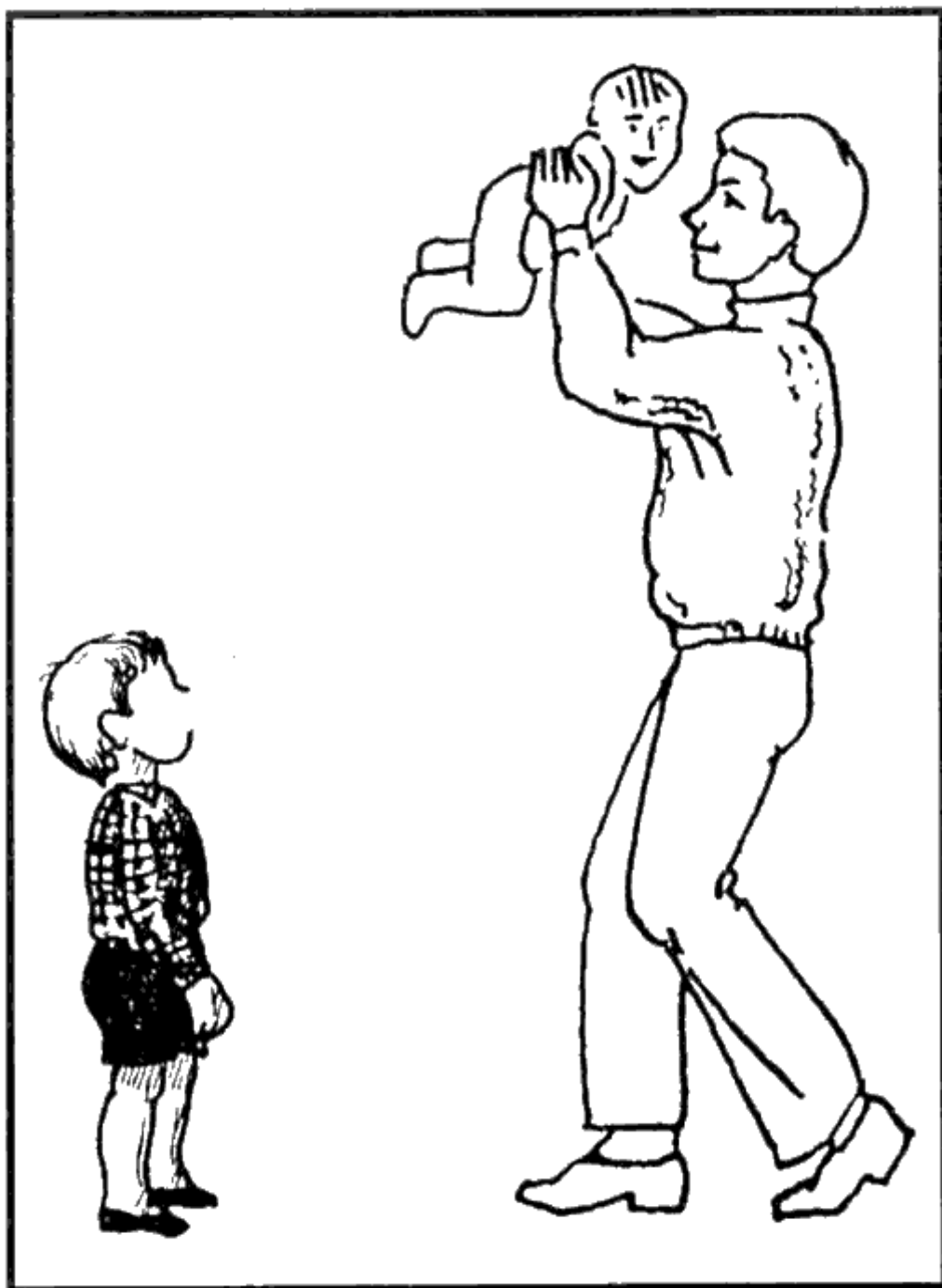


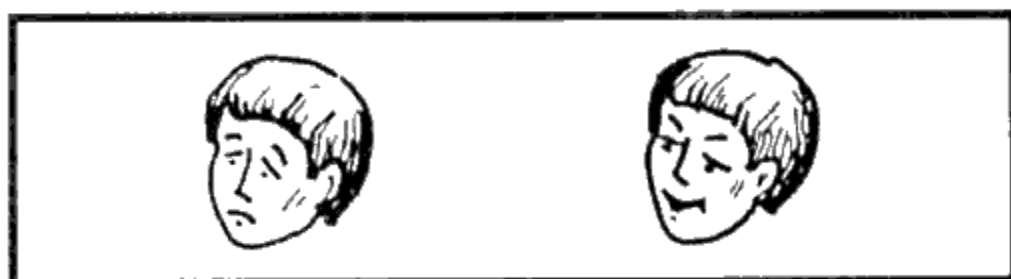
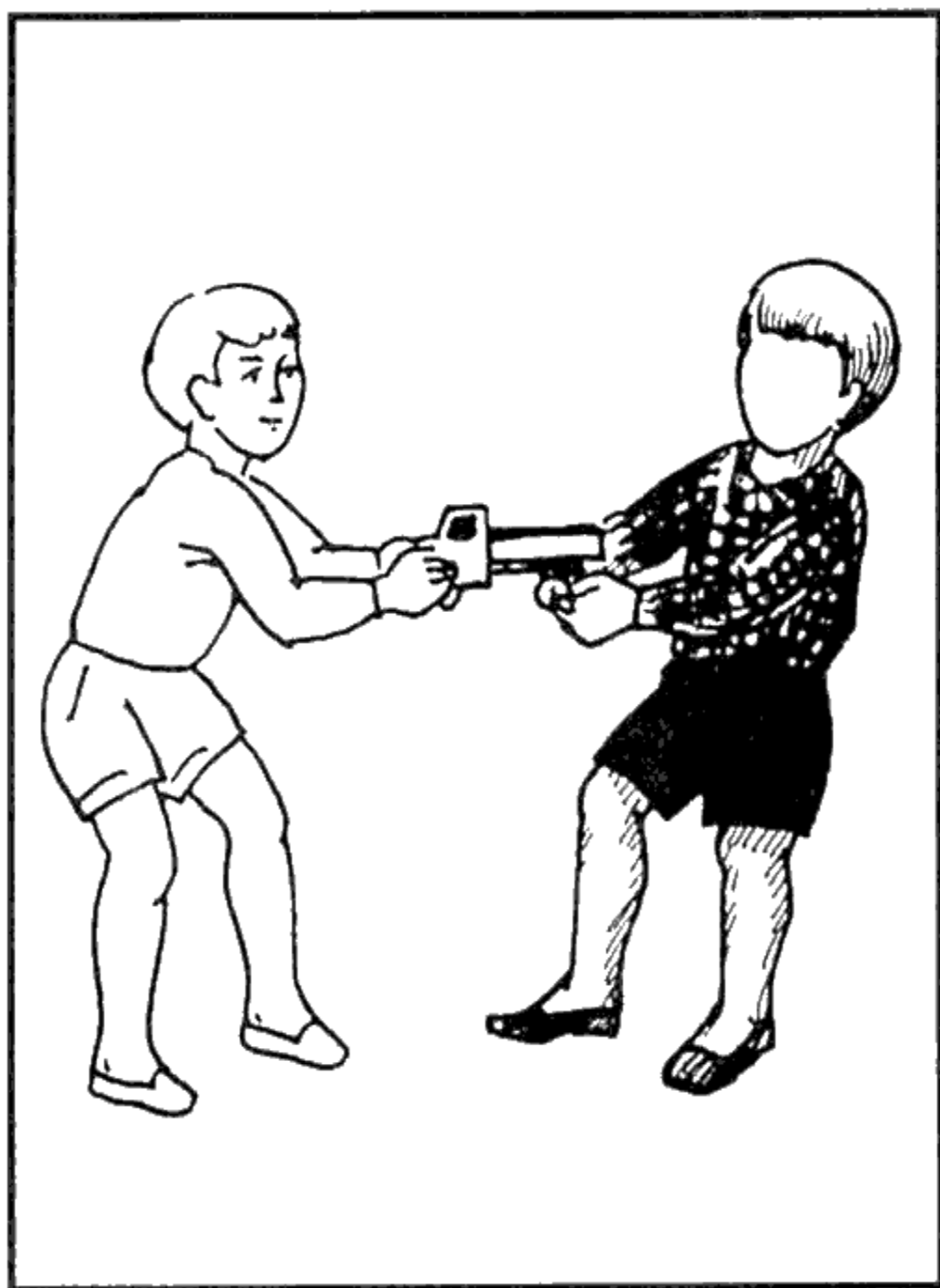
6

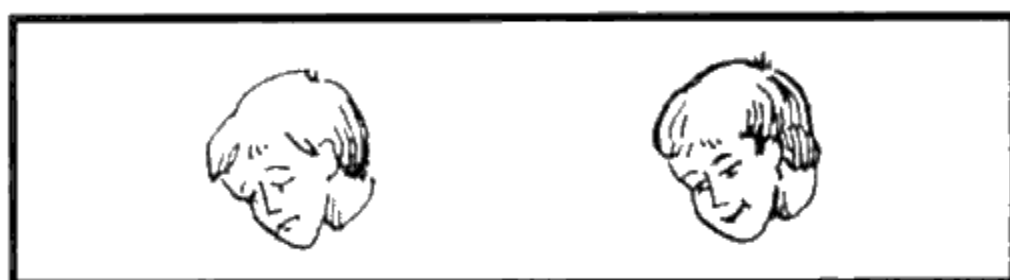
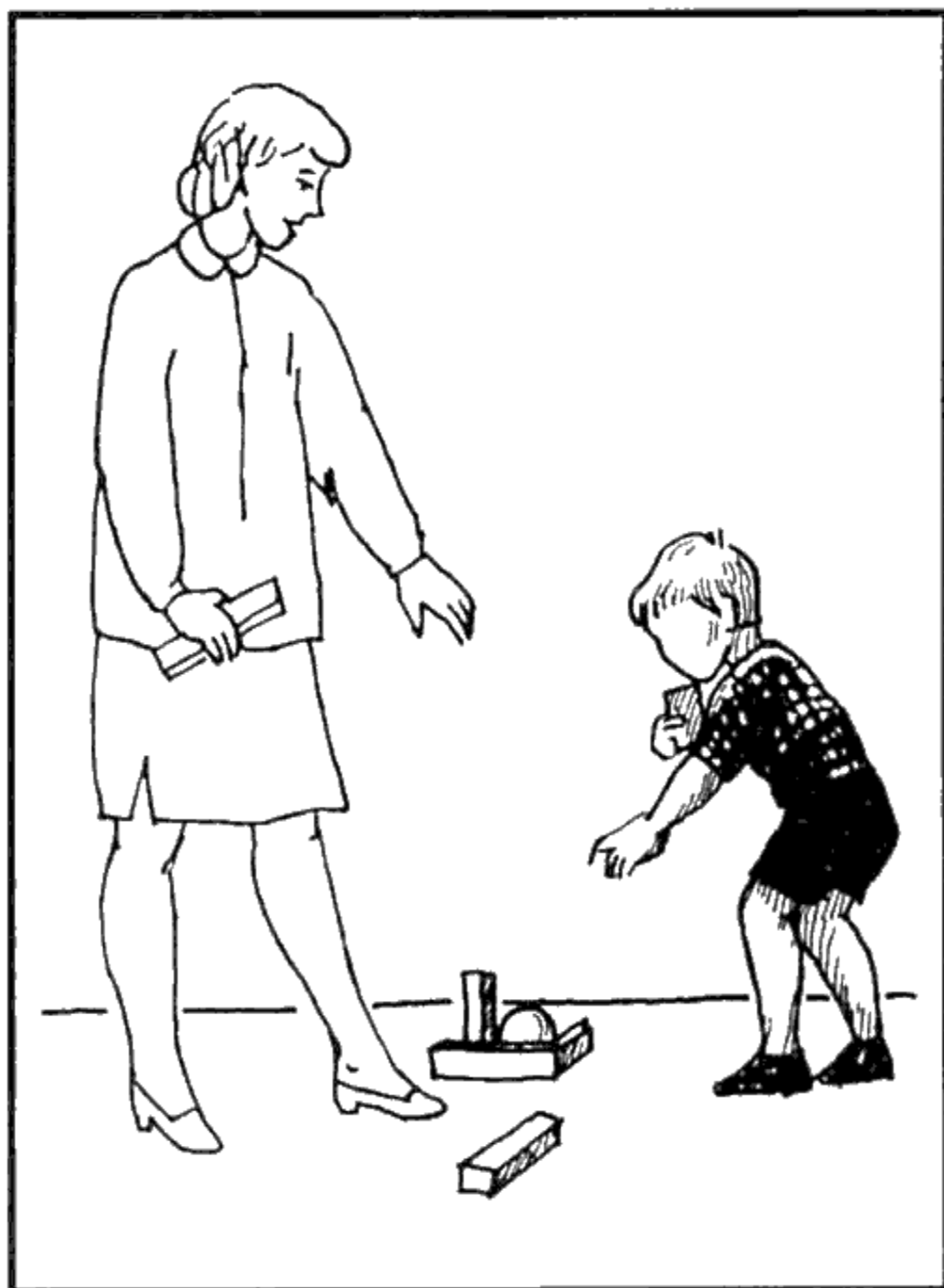


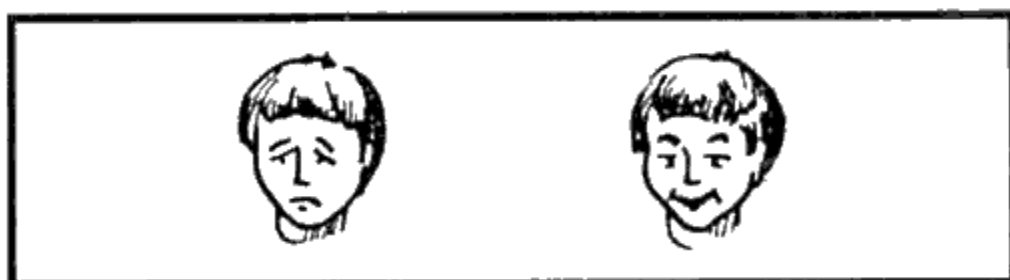
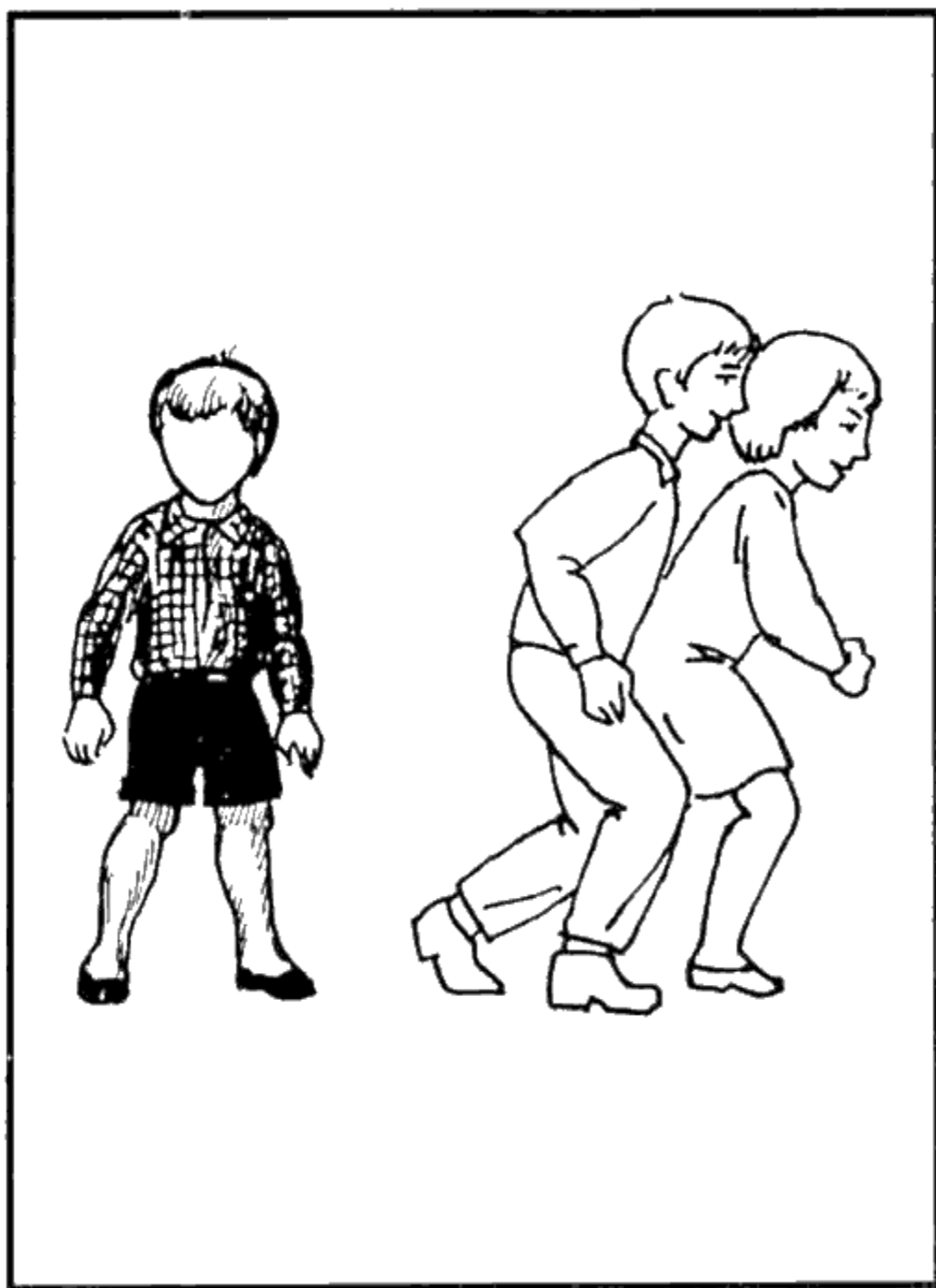


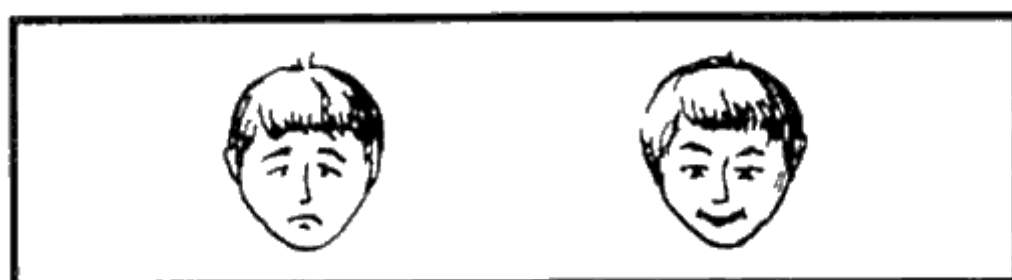
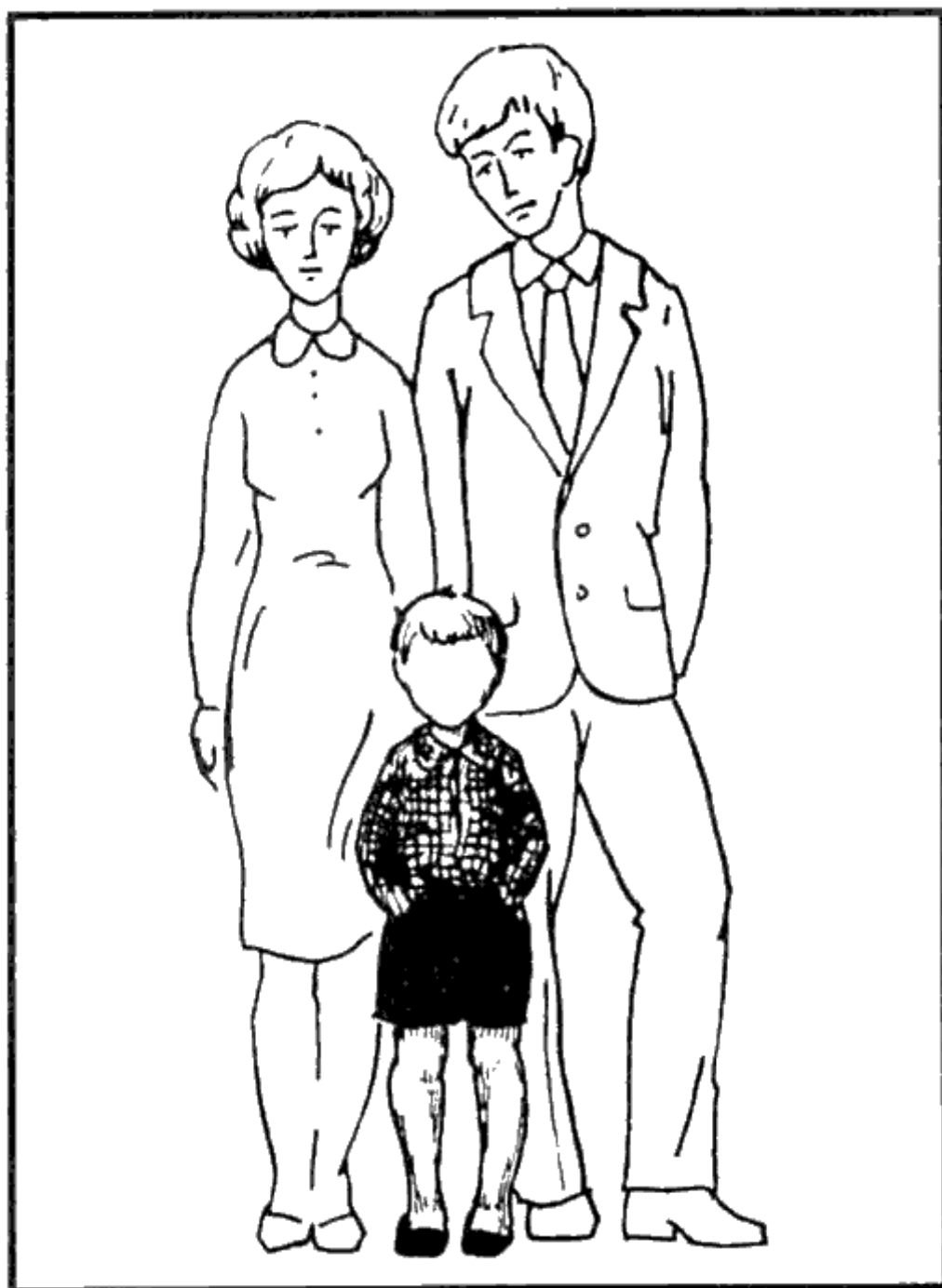


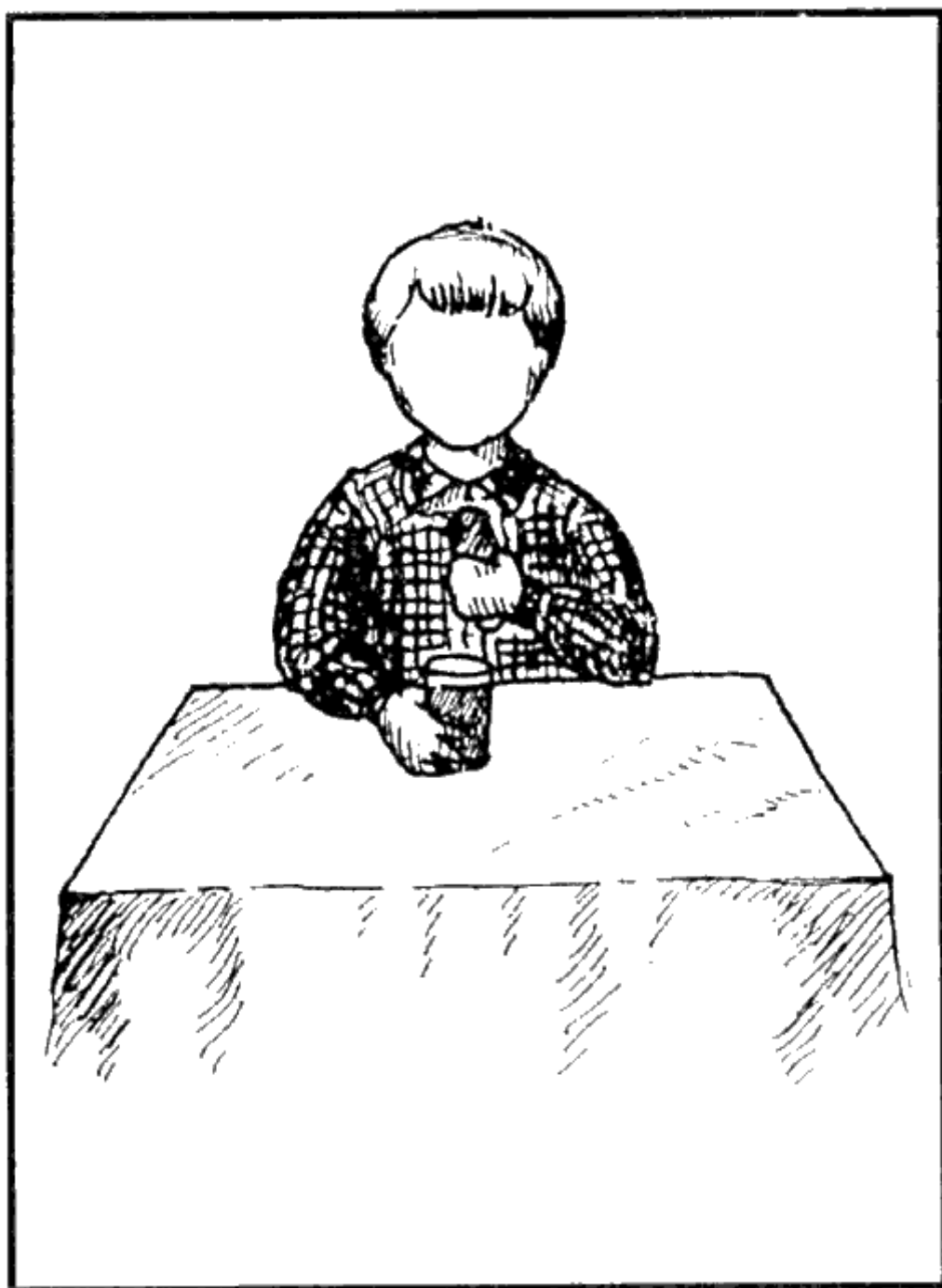












**Опросник на тревожность детей
Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко**

Опросник Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко применяется с целью выявления тревожного ребенка в группе сверстников.

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммировать количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15 - 20 баллов;

средняя — 7 - 14 баллов;

низкая — 1-6 баллов.

**Опросник М. Цукермана. Методика диагностики потребности
в поисках ощущений**

Тестовое задание

1. а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.

б) Я бы предпочел работать на одном месте.
2. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день.

б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3. а) Мне не нравятся все телесные запахи.

б) Мне нравятся некоторые телесные запахи.
4. а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие.

б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5. а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.

б) Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.
6. а) Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость.

б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
7. а) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.

б) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
8. а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы.

б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением, больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.
9. а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование.

б) Страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.

10.а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным.

б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.

11.а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно.

б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.

12.а) В холодную воду я захожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней.

б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.

13.а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность.

б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.

14.а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком.

б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.

15.а) Я предпочитаю эмоционально выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны.

б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».

16.а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред.

б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нем.

<i>№</i>	<i>Суждение</i>	<i>Никогд а</i>	<i>Почти никогда</i>	<i>Часто</i>	<i>Почти всегда</i>
----------	-----------------	---------------------	--------------------------	--------------	-------------------------

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожал уй, так	Верно	Совер шенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

1	<i>У меня бывает приподнятое настроение</i>	1	2	3	4
2	<i>Я бываю раздражительным</i>	1	2	3	4
3	<i>Я легко могу расстроиться</i>	1	2	3	4
4	<i>Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие</i>	1	2	3	4
5	<i>Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть</i>	1	2	3	4
6	<i>Я чувствую прилив сил, желание работать</i>	1	2	3	4
7	<i>Я спокоен, хладнокровен и собран</i>	1	2	3	4
8	<i>Меня тревожат возможные трудности</i>	1	2	3	4
9	<i>Я слишком переживаю из-за пустяков</i>	1	2	3	4
10	<i>Я бываю вполне счастлив</i>	1	2	3	4
11	<i>Я всё принимаю близко к сердцу</i>	1	2	3	4
12	<i>Мне не хватает уверенности в себе</i>	1	2	3	4
13	<i>Я чувствую себя незащищенным</i>	1	2	3	4
14	<i>Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей</i>	1	2	3	4
15	<i>У меня бывает хандра</i>	1	2	3	4
16	<i>Я бываю доволен</i>	1	2	3	4
17	<i>Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня</i>	1	2	3	4
18	<i>Бывает, что я чувствую себя неудачником</i>	1	2	3	4
19	<i>Я уравновешенный человек</i>	1	2	3	4
20	<i>Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах</i>	1	2	3	4

Шкала оценки собственного состояния (опросник Макнэйра)

		Оценка (0 – 4)
1.	Я забываю номера телефонов.	
2.	Я забываю, что и куда положил.	
3.	Оторвавшись от книги, не могу найти место, которое читал.	
4.	Мне нужно составить список дел, чтобы ничего не забыть.	
5.	Я забываю о назначенных встречах.	
6.	Я забываю, что планировал сделать по дороге домой.	
7.	Я забываю имена старых знакомых.	
8.	Мне трудно сосредоточиться.	
9.	Мне трудно пересказать содержание телепередачи.	
10.	Я не узнаю знакомых людей.	
11.	Мне трудно вникнуть в смысл того, что говорят окружающие.	
12.	Я быстро забываю имена людей, с которыми знакоюсь.	
13.	Я забываю, какой сегодня день недели.	
14.	Когда кто-то говорит, я не могу сосредоточиться.	
15.	Я перепроверяю, закрыл ли дверь и выключил ли плиту.	
16.	Я пишу с ошибками.	
17.	Я легко отвлекаюсь.	
18.	Перед новым делом меня нужно проинструктировать несколько раз.	
19.	Мне трудно сосредоточиться, когда читаю.	
20.	Я тут же забываю, что мне сказали.	
21.	Мне трудно принять решение.	
22.	Я все делаю очень медленно.	
23.	Моя голова бывает пустой.	
24.	Я забываю, какое сегодня число.	

0 – никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто

Цикл занятий
Правила работы в группе:

1. Правило «я – сообщений» - формулируем высказывания от первого лица, сообщаем информацию о своих переживаниях, чувствах, мыслях, поступках.
2. Правило безоценочных суждений – не подвергаем критике и оценке высказывания других.
3. Правило «стоп» - любой участник вправе не отвечать на вопросы, если чувствует, что больше не хочет или не может обсуждать затронутую тему.
4. Правило «одного микрофона» - участники группы стараются уважительно относиться друг к другу и не перебивать.
5. Искренность и открытость в общении.
6. Активность – каждый член группы стремится быть активным участником процесса.
7. Конфиденциальность – любые обсуждения событий происходят только внутри группы и не выносятся за ее пределы.

Каждое занятие начинается с приветствия психолога, озвучивания правил коммуникации в группе, и вопроса, адресованного участникам о текущем самочувствии, настроении, событиях, повлиявших на эмоциональное состояние.

Каждое занятие завершается высказыванием участников о том, что было новым и полезным, что вызывало затруднения, с какими мыслями и чувствами уходит беременная.

Занятия для дошкольников и младших школьников, ориентированные на достижение рекреационных и обучающих целей

Занятие 1.

Оборудование: тканевый мешок, предмет разной формы и фактуры (бусы, кубики и т.д.).

Упражнение «Мешочек чудес»

Цель: развитие сенсорных способностей, создание благоприятной дружеской атмосферы.

Психолог: Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну одного волшебника, в страну ощущений! Однако, чтобы туда добраться, нужно выполнить несколько его поручений. Он передал нам мешочек чудес и просил рассказать, что же там хранится. (все дети садятся в круг, одному из них завязывают глаза, он на ощупь должен найти необходимый предмет)

Упражнение «Дуэт»

Оборудование: предметы одинаковой формы, но разной текстуры, всего по 2 вида.

Цель: развитие чувствительности, восприимчивости.

Психолог: Ребята! Нашему волшебнику снова требуется помощь. Помогите найти ему 2 одинаковых предмета на ощупь. (ребенку завязывают глаза, психолог дает потрогать какой-либо предмет, например, обшитый бархатом, остальные предметы на столе перемешиваются, ребенок ищет второй такой же).

Упражнение «Стойкий солдатик»

Оборудование: предметы разной формы и текстуры (например, апельсин, вата, камень и т.д.).

Цель: развитие тактильного восприятия.

Психолог: Какие вы молодцы! Однако, в стране ощущений есть задачи посложнее. Сейчас каждый из вас по очереди будет подходить к столу, на котором разложены различные предметы, и далее с завязанными глазами необходимо положить ладошку на предмет, при этом замерев на месте. Не двигая предмет, задача каждого из вас правильно определить, что же перед вами.

Упражнение «Остров сокровищ»

Оборудование: столешница с песком, камни.

Цель: развитие тактильного восприятия, релаксация.

Психолог: Ребята, вы справились с поставленной задачей просто прекрасно! Но на станции «Осязаний» есть небольшой островок, в котором добрый волшебник спрятал клад. Давайте найдем, что же он там спрятал? (в песок спрятаны камни или любые другие предметы, каждый из детей ищет спрятанный клад)

Занятие 2.

Упражнение «Кто быстрее?»

Оборудование: пирамидки.

Цель: формирование сплоченности, дружеской атмосферы, совершенствование координации движений.

Психолог: Ребята! Сегодня наш с вами добрый волшебник из страны ощущений, острова «Осязаний» передал вам еще одно поручение. Он хочет узнать, кто же из вас быстрее соберет пирамидку. Только вот делать это нужно с закрытыми глазками и полагаться только на свои чувства и ощущения (психолог делит детей на пары, завязывает глаза и кладет перед ними элементы пирамидки, соревнования идут поочередно между парами).

Упражнение «Кто там прячется?»

Оборудование: разнообразные предметы, стол, ткань.

Цель: развитие у детей тактильного восприятия

Психолог: А теперь новое задание от нашего волшебника. Интересно, сможете ли вы отгадать, что же тут спрятали? (перед детьми раскладываются предметы разной формы, размера, например, яблоко, мягкая игрушка и т.д., накрытые тканью). Каждый по очереди подходит и пытается определить название предмета, ощупывая лишь его очертания.

Упражнение «Прогулка»

Оборудование: тактильные сенсорные тропы.

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие тактильного восприятия, координации движений.

Психолог: Ребята, сейчас мы совершим с вами небольшую прогулку по удивительным и разнообразным тропинкам, они не совсем обычные и вам нужно будет пройти по ним не только ножками, но и ручками!

Упражнение «Заплети косичку»

Оборудование: фиброоптические волокна.

Цель: развитие мелкой моторики, релаксация.

Психолог: Вы сегодня большие молодцы и отлично справились с задачами на нашей станции «Осязаний». А сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и попробовать заплести косички из вот таких вот волокон, но сначала познакомьтесь с ними, потрогайте, попробуйте накрутить на пальчик, на руку. Какие ощущения вы испытываете?

Занятие 3.

Упражнение «Найди меня».

Оборудование: колокольчик

Цель: развитие слухового восприятия.

Психолог: Дорогие ребята, путешествие в нашу страну ощущений продолжается, мы проехали станцию «Осязаний», а теперь добро пожаловать на станцию «Звуки»! Сегодня мы с вами будем учиться различать звуки, прислушиваться, различать тональности. Наш добрый волшебник потерял звук и никак не может его найти. Давайте поможем ему? Сейчас я завяжу вам глазки, и вы должны будете определить, откуда именно исходит звук.

Упражнение «Что за звук?»

Оборудование: музыкальные игрушки, музыкальные инструменты и т.д.

Цель: развитие слухового восприятия, памяти, воображения.

Психолог: Сейчас я покажу вам как звучат разные предметы, ваша задача будет обязательно запомнить каждый звук (психолог демонстрирует сидящим в кругу детям звучание того или иного предмета, обозначает, что это за предмет, дети отворачиваются спиной к психологу, тот в свою очередь поочередно проигрывает звук и спрашивает, что это был за предмет).

Упражнение «Эмоции музыки»

Оборудование: разноцветные картонные карточки, музыкальный проигрыватель.

Цель: развитие слухового восприятия, эмоциональной сферы.

Психолог: Ребята, вы знаете, что музыка бывает разная? И вызывает разные эмоции? Радость, восторг или же наоборот грусть, печаль, тоску. Сейчас я дам вам карточки разных цветов и когда буду включать ту или иную музыку, вы мне будете показывать карточки с цветом, который ассоциируется у вас с этим звуком, а также нужно сказать какие эмоции вы испытывали при прослушивании композиции.

Занятие 4.

Упражнение «Лесной ураган»

Оборудование: музыкальный проигрыватель.

Цель: формирование дружеской атмосферы, сплочение коллектива.

Психолог: Итак, ребята, сегодня мы с вами продолжим путешествие по стране «Ощущений», наша остановка «Звуки». Сейчас вам нужно будет разделиться на 2 команды. Одна команда-это ураган, шумный и стремительный. Вторая команда-разные лесные зверята. Кто-то будет белочкой, кто-то зайчиком, кто-то лисичкой. Давайте определимся кто кем хочет быть, по очереди. Итак, мы определились, как только я включаю громкую музыку, начинается ураган, вы начинаете бегать по помещению, а зверята прячутся от вас, тихо ждут окончания урагана. Как только музыка стихает, ураган прекращается, зверята выходят из своих норок и спокойно прогуливаются по лесу, но ураган может начаться в любую минуту, вы должны помнить об этом и быть готовыми!

Упражнение «Остров мечты».

Оборудование: музыкальный проигрыватель, либо музыкальный модуль.

Цель: развитие воображения, слухового восприятия, релаксация.

Психолог: Ураган наконец закончился, теперь нам нужно расслабиться и отдохнуть. Усаживайтесь удобнее, закрывайте глазки, мы с вами отправляемся на тропический остров. Слышите, как шумит водопад? Как стрекочут насекомые? Что еще вы услышали? Опишите на каком острове вы находитесь. Что там есть?

Упражнение «Найди меня».

Оборудование: какой-либо предмет, например, игрушка.

Цель: развитие координации движений, развитие слухового восприятия.

Психолог: А сейчас мы поиграем с вами в прятки, только прятаться будет от нас вот эта куколка. Кто-то один из вас должен выйти за дверь, мы спрячем нашу куклу, заходя обратно, ваша задача –объяснить входящему куда мы спрятали куклу, но есть одно условие: ни в коем случае нельзя говорить и показывать пальчиками, нужно показать, хлопая в ладоши. Чем ближе наш искатель к цели, тем вы хлопаете громче, чем дальше- тем тише. А искателю нужно быть очень внимательным к звукам!

Занятие 5.

Упражнение «Определи вкус».

Цель: развитие вкусовых ощущений.

Оборудование: нарезанные фрукты, овощи, ягоды, соль, сахар, ванилин, специи и т.д.

Психолог: Ребята! Мы продолжаем наше путешествие, и сегодня мы попали на станцию «Вкуса»! И как вы поняли из названия, это самая «вкусная» станция в нашей поездке. Итак, садитесь рядом со мной, каждый будет выходить по очереди, я завяжу вам глаза, ваша задача- определить вкус того или иного продукта. Горький или сладкий, кислый или соленый-полагайтесь только на свои ощущения!

Упражнение «Живая вода»

Оборудование: бутылки с водой, разбавленные солью, лимонным соком, сахаром и т.д.

Цель: развитие вкусовых ощущений.

Психолог: В нашей стране ощущений, как вы знаете, все волшебное и даже вода имеет разные вкусы. Ваша задача сейчас попробовать живительной волшебной воды и найти точно такой же вкус из представленных. Например, вы попробовали сладкую ароматную водичку, значит нужно найти такую же.

Упражнение «Убери лишнее».

Оборудование: слайды или карточки с изображением продуктов с разными вкусами.

Цель: Развитие воображения, формирование сплоченности в коллективе.

Психолог: Ребята, дегустация прошла успешно! Теперь вы можете ориентироваться в разных вкусах, а значит, легко выделите лишний вкус из ряда представленных. Перед вами представлены карточки с изображениями, необходимо исключить лишнюю, по вашему мнению. Например, здесь изображены сладкие фрукты, соответственно лишний из них будет кислый лимон. Вам необходимо поделиться на 2 команды и выбрать капитана каждой команды, который будет озвучивать результат.

Занятие 6.

Упражнение «Дары природы».

Оборудование: фиточай

Цель: развитие вкусовых ощущений, обоняния.

Психолог: Как вы знаете, ребята, наша станция очень щедра на различные вкусные сюрпризы, поэтому сегодня я предлагаю вам попробовать ароматные чаи из заваренных трав. Но прежде чем попробовать чай и определить его вкус, сначала вдохните его аромат и постарайтесь предположить, с каким вкусом будет ваш чай. Интересно, совпадут ваши предположения или нет.

Упражнение «Расскажи без слов».

Оборудование: продукты с разными вкусами.

Цель: развитие вкусовых ощущений, эмоциональной сферы, коммуникативных навыков.

Психолог: Ребята! На нашей станции произошло чрезвычайное происшествие, нужно срочно спасать ситуацию. У одного из нас украли голос, представляете? Теперь вам нужно научиться изъясняться жестами и только тогда, когда ваш друг вас поймет, ваш голос вернется. Итак, мы все молчим, кто-то один выходит перед группой, я даю попробовать продукт и человек, пробуящий его, должен жестами описать вкус испробованного, а задача группы его понять.

Упражнение «Отгадай, как меня зовут».

Оборудование: не требуется.

Цель: развитие коммуникативных навыков, развитие воображения.

Психолог: Вы все верно отгадали, поэтому всем вернулся ваш голос! Теперь с помощью вернувшегося голоса вам необходимо будет описать задуманный вами продукт. Например, вы задумали шоколадку, значит, как нужно будет ее описать? Сладкая, твердая, липкая, с начинкой или без, и т.д. Остальные могут задавать встречные вопросы, чтобы точно понять, что же там задумали.

Занятие 7.

Упражнение «Ароматные прятки»

Оборудование: спрятанный продукт с ярко выраженным ароматом, например, мандарин.

Цель: развитие обоняния, формирование сплоченности в коллективе.

Психолог: Ребята, вот и приехали мы на другую станцию, она называется «Обоняние», сегодня мы будем очень чуткими к различным запахам! Наш добрый волшебник страны «Ощущений» спрятал какой-то интересный предмет, но вот беда, он не дал мне никаких обозначений, где его найти. Сказал лишь одно: его можно найти только по запаху!

Упражнение «Где спрятался аромат?»

Оборудование: сухие травы (можжевельник, чабрец, мята, полынь), бочонки от киндерсюрприза.

Цель: развитие обоняния.

Психолог: Ребята! Наш добрый волшебник- знаменитый травник, он очень любит собирать различные травы и наслаждаться их ароматами. Сейчас я познакомлю вас с их названиями, как они выглядят и как пахнут. Обязательно, запомните, потому что наш добрый волшебник спрятал эти ароматы по маленьким бочонкам, вам нужно будет определить в каком бочонке находится та или трава.

Упражнение «Найди пару».

Оборудование: бочонки с нарезанными фруктами, карточки с изображениями фруктов.

Цель: развитие обоняния.

Психолог: Вы очень хорошо справились с заданием, а теперь вам нужно выполнить новое задание от доброго волшебника, а именно необходимо найти пару из аромата и картинки. Например, вы видите картинку, на которой нарисовано яблоко, соответственно нужно найти подходящий аромат в бочонке.

Занятие 8.

Упражнение «Волшебный сосуд»

Оборудование: колбы, наполненные аромомаслами с ярко выраженным запахом (апельсин, мед, вишня и т.д.).

Цель: развитие обоняния.

Психолог: Ребята, сегодня наш добрый волшебник передал нам на станцию чудесные магические сосуды с разнообразными ароматами! Перед вами лежат картинки, на которых изображен тот предмет, который источает этот аромат, ваша задача- сопоставить сосуд с ароматом и картинку.

Упражнение «Отгадай, что за аромат».

Оборудование: колбы с эфирными маслами.

Цель: развитие обоняния, воображения.

Психолог: Ребята, вы достаточно хорошо разбираетесь в запахах и точно определяете названия. Однако, я хочу усложнить вам задачу, интересно, с какой скоростью вы сможете определить запах, если у вас будут завязаны глаза? Давайте попробуем, внимательно прислушивайтесь к ароматам, источаемым из волшебных сосудов!

Упражнение «Магия ароматов».

Оборудование: заваренные чаи с ярко выраженным запахом, сиропы с ароматическими добавками.

Цель: развитие обоняния, вкусовых ощущений, воображения.

Психолог: Ребята, сейчас мы с вами устроим чаепитие, но непростое, ведь в нашей стране ощущений все волшебное, поэтому и вы сегодня станете волшебниками и придумаете свой уникальный чай с индивидуальным вкусом и запахом. Смешайте выбранный вами чай с любым сиропом и придумайте название вашему чаю.

Занятие 9.

Упражнение «Калейдоскоп цвета».

Оборудование:

Цель: развитие восприятия цвета, наблюдательности.

Психолог: Ребята, вот мы и добрались с вами на последнюю станцию в нашей стране ощущений, здесь мы научимся с вами восприятию формы, цвета, различным оттенкам, а также расположению предметов в пространстве. Наша станция очень увлекательная и насыщенная, как вы уже догадались, эта остановка посвящена зрению и называется «Ясные глазки». Первое упражнение мы начнем со знакомства с цветом. Итак, ваша задача встать в ряд передо мной на небольшое расстояние. Я повернусь к вам спиной и буду выполнять роль ведущего. Не видя вас, я задумываю цвет и говорю, например, что те, у кого есть желтые ботинки, делают шаг вперед, соответственно

обладатели обуви с таким цветом шагают в мою сторону на один шаг. Как только действие выполнено, я поворачиваюсь и проверяю, верно ли вы шагнули. Далее я снова от вас отворачиваюсь и предлагаю сделать 2 шага назад тем, у кого есть белые рубашки. Победит тот, кто доберется до меня и встанет рядом, наши роли поменяются, кто-то из вас станет ведущим, а я встану на место участников.

Упражнение «Цветочная поляна»

Оборудование: вырезанные из картона разноцветные цветы.

Цель: формирование координации движений, развитие способности дифференцировать цвета.

Психолог: Ребята! Вы прибыли на волшебную полянку, вам необходимо собрать букет цветов, но с условием, что этот цвет будет единым. Итак, по моей команде, вы начинаете собирать букет, например, я говорю «голубой» и вы собираете букет из голубых цветов и только. Побеждает тот игрок, чей букет будет самым большим.

Упражнение «Внимательный зритель».

Оборудование: предметы и игрушки разной формы.

Цель: формирование способности выделять общую форму предмета, характеризовать отдельные части предмета, вычленять расположение основных и мелких частей.

Психолог: Сейчас мы узнаем, насколько вы внимательны, ведь когда мы видим тот или иной предмет, нам во внимание бросаются его основные детали. Однако, я хочу вам попробовать рассмотреть предлагаемый предмет со всех сторон, описать его, из чего он состоит, какой формы его детали и т.д., что больше, а что меньше. По очереди описываете предмет, остальные внимательно слушают и отмечают, возможно, тот, кто описывал, упустил важные вещи. Итак, например, я описываю игрушечный грузовик. Я вижу большой серый грузовик, у которого есть колеса круглой формы, крыша прямоугольной формы, круглые фары, которые по размеру меньше, чем колеса и т.д. В общем, ваша задача- увидеть все детали и показать насколько у вас зоркие глазки и вы внимательны!

Упражнение «Цветной беспорядок»

Оборудование: множество предметов различных цветов, энергичная музыка.

Цель: формирование способности выделять общую форму предмета, характеризовать отдельные части предмета, вычленять расположение основных и мелких частей.

Психолог: Ребята, вы отлично справляетесь с заданиями, но наш с вами добрый волшебник спрятал кое-что для вас и дал лишь одну подсказку: указал, какая форма и цвет у спрятанного предмета. Поэтому вам придется найти нужную вещь, полагаясь лишь на знания цвета и формы. По моей команде «Раз, два, три», вы начинаете искать под веселую музыку. Кто первым найдет – тот и победитель.

Занятие 10.

Упражнение «Найди дуэт»

Оборудование: вырезанные формы из картона (круг, квадрат и т.д.), картон с отверстиями такой же формы.

Цель: развитие внимания, сосредоточенности, абстрактного мышления.

Психолог: Ребята! На нашей станции случилась неприятность, нужно срочно помочь нашему волшебнику в решении этой проблемы. Каждый из предметов имеет свой домик, как по цвету, так и по форме. Нужно каждому домику найти своего жителя.

Упражнение «Распредели по старшинству».

Оборудование: полоски бумаги разной длины, либо игрушки разной величины.

Цель: развитие способности ранжирования предметов по их величине.

Психолог: Ребята! Все смешалось в нашей волшебной стране, все перепуталось, поэтому нужно снова помочь доброму волшебнику навести порядок. Давайте вместе с вами попробуем расставить наши игрушки по величине, самую большую мы ставим в начало, дальше по убыванию. (далее предлагается расставить игрушки по возрастанию).

Упражнение «Твистер»

Оборудование: коврик для твистера.

Цель: развитие координации движений, ориентации в пространстве, закрепление знаний цвета.

Психолог: Ребята, вы здорово помогли доброму волшебнику, и в знак благодарности он передал вам одну игру под названием «Твистер». Сейчас мы единогласно выберем одного ведущего, который будет руководить процессом, остальные становятся на этот коврик с цветными кругами, ведущий должен давать четкий инструктаж, например, «Таня, поставь правую руку на синий круг в правом верхнем углу» и т.д. Ваша задача- точно выполнить инструкцию ведущего и устоять на своем месте, как только кто-то падает- автоматически выбывает из игры, соответственно задача ведущего –дать наиболее сложные задачи игрокам.

**Занятия для старших школьников,
ориентированные на релаксацию и саморефлексию**

Занятие 1.

Упражнение «Звездопад».

Оборудование: фосфорные звезды, сенсорная дорожка, пуфики, вырезанные звезды, фломастеры.

Цель: формирование самооценности, релаксация, снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем настоящими звездочетами, проходите к нашим звездам по тропинке (сенсорной дорожке) и удобно усаживайтесь. Прежде чем нам начать наше занятие, необходимо познакомиться, рядом с вами лежат шкатулка со звездами, возьмите каждый свою звезду и напишите свое имя. А теперь мы все вместе подойдем к волшебному песку и посмотрим, что он хранит в себе. Посмотрите внимательно, на дне волшебного песка хранятся звездочки, но они необычные, поскольку излучают свет...(ищут фосфорные звезды). Теперь вы обладатели собственной звезды, рассмотрите ее внимательно, какая она у вас? Радостная или грустная? Есть ли у нее мечта? Чего она сейчас хочет? О чем грустит, переживает? Каждая ваша звездочка знает о вас все, например, она знает, в чем заключается ваша особенность. Спросите ее мысленно, в чем заключается ваша

уникальность? Если есть желание, поделитесь со мной тем, что она вам сообщила. Обратите внимание на то, как она светится, вы знаете, что это лишь маленькая часть света вашей души? Вот так и вы светитесь изнутри: добротой и светлыми помыслами, просто кто-то из вас может не давать выйти наружу этому свету. Позвольте себе сиять как ваша личная звезда, озарять своим внутренним светом всех вокруг!

Упражнение «Свободный полет».

Оборудование: пуфики, расслабляющая музыка.

Цель: стимуляция ЦНС, снятие психоэмоционального напряжения, формирование эмоционально-положительного отношения к жизни.

Психолог: Ребята, удобно располагайтесь на пуфах, ваше тело должно быть полностью расслаблено, вы в полной безопасности, сейчас мы с вами немного полетаем для снятия психоэмоционального напряжения.

Итак, вы свободные птицы, вы летите над морями и океанами, над лесами, островами, полянами, усыпанными ароматными благоухающими цветами, вы улетаете от всех проблем, переживаний, грозные тучи обид рассеиваются, вы летите к теплоте, который ласково окутывает вас со всех сторон...Вы летите вместе с потоком ветра, который нежно обдувает вас и развеивает ваши волосы...Вы полностью расслаблены, вы в свободном потоке...Напряжение исчезает, его больше нет... Расслабляется все ваше тело: ножки и ручки, мышцы спины, живота, груди, лица-все расслаблено.

В голове нет неприятных мыслей, они растворились в воздухе, они больше не вернутся. Вас окутывает невесомая, легкая дымка тепла и безмятежности, вам легко и спокойно, вы в полной безопасности, вас накрывает волной доброты, света и любви...

А теперь пора возвращаться на землю...Теплый поток ветра вновь подхватывает вас и вы снова летите над бескрайними полями и лугами, над лесными тропами, весь мир- на вашей ладони, все дороги открыты перед вами, все возможности для вас...Вы летите среди мягких белоснежных облаков, вам хорошо и спокойно, серебристые облака рассеиваются, вы возвращаетесь, чувствуете как тело наполняется энергией, чувствуете прилив сил, делаете глубокий вдох и выдох, вдох и выдох, дыхание ваше ровное и спокойное...А теперь потянитесь всем телом, улыбнитесь друг другу и поделитесь своими впечатлениями. Понравилось вам путешествие? Что вы чувствовали во время полета? Удалось ли вам расслабиться?

Упражнение «Тепло на кончиках пальцев»

Оборудование: спокойная релаксационная музыка, мягкие пуфы, приглушенный свет.

Цель: развитие доверительных отношений в коллективе, снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог: Ребята, разделитесь на пары и сядьте напротив друг друга. Представьте, что внутри вас множество импульсов добра и течет светлая и обволакивающая энергия. Поделитесь этой энергией со своим другом, соедините ладошки, сцепите пальчики крепко-крепко, посмотрите на вашего соседа и представьте, как вы отдаете частичку своей доброты ему, а он вам. Почувствовали ли вы тепло, исходящее от вашего друга? Много или мало вам отдали и отдали вы? Достаточно ли вам было этой энергии?

Занятие 2.

Упражнение «Мое прекрасное тело».

Оборудование: оптоволоконный дождь, расслабляющая фоновая музыка.

Цель: формирование принятия своего тела, его особенностей.

Психолог: Сегодня наше упражнение будет посвящено принятию своего тела. Давайте подойдем к светящемуся дождю, попробуем перебрать волокна, обмотайте ими ваши ножки, ручки, прочувствуйте мягкость этих волокон, поддержите их на одном месте, без нажимов, очень бережно, расслабьтесь и вслушивайтесь в мой голос.

Мои мысли – мой жизненный конструктор, мои мысли светлы и разумны, они направляют меня в правильное русло, с ними я выбираю верную дорогу. Тревожные мысли покидают меня, остаются лишь иные, те, с которыми моя жизнь становится лучше и ярче.

Я ЛЮБЛЮ СВОЕ ЛИЦО. Оно прекрасно. Мне нравятся мои красивые глаза, в них отражается вся красота моего внутреннего мира. Мне нравятся мои уши, с их помощью я могу слушать звуки окружающего мира, природы, могу слушать любимую музыку. Мне нравится мой рот, с его помощью я могу выражать свои мысли, я заявляю о себе, высказываю свое мнение, говорю добрые слова тем, кто мне дорог. Я люблю свои плечи. Моя ноша легка - как пушинка на ветру. Я встаю во весь рост и свободно и радостно иду по жизни. Мои плечи красивые, прямые и сильные. Я выбираю мысли, которые делают мой путь легким и свободным. Любовь раскрепощает и расслабляет. Я люблю и ценю мои прекрасные плечи.

Я ЛЮБЛЮ СВОИ РУКИ. Я оберегаю себя и моих любимых. Я радуюсь жизни. Я обладаю способностью правильно воспринимать жизненные обстоятельства. Я обожаю мою способность трогать и чувствовать, ощупывать и изучать, штопать и чинить, творить, с любовью создавая красоту. Я выбираю мысли, позволяющие мне легко воспринимать перемены и двигаться в любом направлении. Я - человек сильный, способный и деятельный.

Я ЛЮБЛЮ СВОЮ СПИНУ. Моя опора - сама жизнь. Я чувствую моральную поддержку. Я отгоняю прочь все страхи. Я чувствую себя любимой (любимым). Не важны для меня ни мое прошлое, ни весь мой прошлый опыт. Я забываю все, что остается позади. Теперь я доверяюсь естественному ходу жизни. Жизнь благоприятствует мне всегда, когда я жду этого и когда не жду. Я знаю: жизнь - это то, что нужно. Я люблю и ценю мою красивую спину.

Я ЛЮБЛЮ СВОЕ СЕРДЦЕ.

Мое сердце разносит радость по всему телу, питает его клетки. Сейчас во мне свободно циркулируют новые радостные мысли. Кровь в моих жилах - чистейшая радость. Эта радость жизни свободно растекается по всему телу. Я выбираю мысли, которые создают вечно радостное настоящее. Жить не страшно в любом возрасте. От меня во все стороны исходит любовь, и вся моя жизнь - это радость. Я люблю сердцем. Я люблю и ценю мое сердце! Я люблю и ценю мою прекрасную кровь!

Я ЛЮБЛЮ СВОИ НОГИ.

Сейчас я хочу забыть о всех травмах и боли, испытанной в детстве. Я отказываюсь жить в прошлом. Я живу сегодняшним днём. Я прощаю и предаю забвению все прошлое, а мои бедра тем временем твердеют и хорошеют. Моя полная мобильность позволяет двигаться в любом направлении. Мое прошлое не мешает мне идти по жизни

вперед. Мои сильные икры расслаблены. Я выбираю мысли, с которыми мне радостно идти вперед.

Я ЛЮБЛЮ СВОЕ ТЕЛО

Мое тело - прекрасный храм для жизни. Я радуюсь, что мой выбор в этой жизни пал именно на это совершенное тело. У него самые лучшие размеры, форма, цвет. Оно служит мне так хорошо. Меня восхищает чудо, которым является мое тело. Я выбираю исцеляющие мысли, которые благотворно воздействуют на мое здоровое тело. Я люблю и ценю мое прекрасное тело.

Упражнение «Палитра красок внутри меня».

Оборудование: фломастеры, белая бумага.

Цель: развитие способности анализировать свое психоэмоциональное состояние.

Психолог: Ребята, любить и ценить, принимать собственное тело очень важно. Сейчас перед вами чистый лист бумаги, вам нужно нарисовать контур вашего тела таким, каким вы его видите и разноцветными фломастерами заполнить пространство этого контура. Раскрашивайте ваше тело так, как считаете нужным, потому что никто лучше вас этого никто не знает, ведь ваше тело-ваш храм, уникальный и неповторимый. В процессе выполнения можно задавать вопросы. В какой части тела вы хотите выбрать яркий цвет? В какой бледнее? Что олицетворяет тот или иной оттенок лично для вас?

Упражнение «Мне дышится легко».

Оборудование: отсутствует.

Цель: формирование способности избавляться от легкой степени напряжения.

Психолог: Ребята, как вы знаете, наши чувства влияют на наше дыхание. Если нам страшно, мы, как правило, дышим поверхностно. Когда мы радостны и бодры, мы дышим глубже. В той же степени верно и то, что посредством дыхания мы можем повлиять на наши чувства. Это упражнение поможет вам научиться уменьшать напряжение и боль с помощью глубокого дыхания и фантазии. Ложитесь так, чтобы вам было удобно, и закройте глаза. Почувствуйте тяжелую силу, которая давит на ваше тело сверху...Почувствуйте воздух, который окружает ваше тело, ваши руки, почувствуйте ваше лицо (15 секунд). Сконцентрируйтесь на дыхании, на том как вы вдыхаете... Почувствуйте, как воздух проходит по носу и горлу...Почувствуйте, как воздух расширяет вашу грудную клетку и живот ... Ощутите охлаждающее действие воздуха на ваше тело, особенно на лоб... (15 секунд). Сконцентрируйтесь на своих ощущениях... (1 минута). Теперь переключите внимание на процесс выдоха. Ощутите тепло и влажность в вашем теле. Почувствуйте тепло и влагу в области сердца... прочувствуйте еще раз холод при вдохе и тепло на выдохе... (1 минута). А сейчас представьте себе, как на выдохе теплый воздух вытекает из всех частей вашего тела так, что кровеносные сосуды расширяются, кровь лучше циркулирует и мышцы становятся теплее и мягче. На выполнение следующих маленьких заданий отведите приблизительно по 10 секунд.

Занятие 3.

Упражнение «Маска».

Оборудование: трафареты масок, фломастеры, карандаши.

Цель: развитие способности осознания собственных чувств, навыков активного слушания, эмпатии.

Психолог: Ребята, как вы знаете, наше настроение постоянно изменчиво. Я предлагаю вам немного пофантазировать, перед вами лежат маски- это чистый холст, придумайте имя этой маске и изобразите на ней те эмоции, которые она испытывает в данный момент, есть еще и вторая маска, на ней нужно изобразить те эмоции, которые она хотела бы испытать. Что способствует тому, чтобы ваша маска испытывала такие эмоции? Что мешает ей испытать те эмоции, которые хотелось бы?

Упражнение «Художник жизни».

Оборудование: ватман, клей, цветная бумага, вырезки из журналов и т.д.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог: Ребята, наша жизнь наполнена как счастливыми моментами, так и неудачами, поражениями. Зачастую мы тянем груз переживаний и отрицательных воспоминаний всю жизнь, это разрушает нас и может негативно сказываться на дальнейшем развитии. Чтобы не тянуть за собой груз неудач и обид в наше светлое и прекрасное будущее, нам нужно с ними попрощаться. Перед вами лежат ватман и другие подручные предметы, клей, вы можете собрать картину собственных неудач и обид, как вы ее видите. После создания этой картины, выразите благодарность всему случившемуся, поскольку это был ваш бесценный жизненный опыт и уничтожьте эту картину, тем самым попрощавшись с негативным прошлым.

Упражнение «Душевное равновесие»

Оборудование: заготовленные цветы из цветной бумаги.

Цель: формирование конструктивной позиции к решению жизненных трудностей.

Психолог: Ребята, вам нужно поделиться на пары, работа сейчас будет следующая: как вы знаете, зачастую, когда на нас сваливаются проблемы и переживания, тяжело найти выход из сложившейся ситуации, но взгляд со стороны другого человека может нам помочь. Сейчас каждый из вас будет по очереди называть проблему, начиная с фразы « Даже если...», а второй будет предлагать решение фразой «в любом случае». Потом вы будете меняться в парах, тот, кто предлагал решение, озвучивает проблему и наоборот.

Занятие 4.

Упражнение «Я тебя вижу»

Оборудование: не требуется.

Цель: развитие доверительных отношений в коллективе, формирование способности контролировать свои эмоции.

Психолог: Ребята, сегодня мы начнем наше упражнение следующим образом: садитесь в круг, ваша задача- увидеть в сидящем рядом человеке те черты характера, которые вам импонируют. Например, «Привет, мне нравится в тебе способность...»

Упражнение «Ветер дует».

Оборудование: стулья.

Цель: раскрепощение, снятие зажимов, создание раскрепощенной обстановки в группе.

Психолог: Ребята, сейчас мы с вами поиграем. Как только я скажу фразу «Ветер дует на того...», встают те, у которых есть указанная отличительная черта и тут же стараются занять свободное место. Количество стульев меньше, чем участников игры.

Упражнение «Храм тишины».

Оборудование: не требуется.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог: Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города. Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите. Обратите внимание на витрины магазинов: Что вы в них видите? Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей. Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Вы видите на нем большую вывеску "Храм тишины". Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной. Побудьте в этом храме, в тишине. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно. Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу. Какие ощущения вы сейчас испытываете?

Занятие 5.

Упражнение «Птица».

Оборудование: не требуется.

Цель: снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

Психолог: Ребята, сегодня мы выполним с вами блок упражнений с помощью которых научимся расслаблять свое тело и снимать эмоциональное напряжение. Итак, представьте, что вы птицы и ваши крылья крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Упражнение « Легкое дыхание».

Оборудование: не требуется.

Цель: снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

Психолог:

Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание на четыре секунды.

Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.

Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

Теперь мы используем прием самовнушения, повторяем за мной. «Я спокоен. Я уверен в себе. У меня все получится. Я смогу достичь своей цели». Или: «Я отдыхаю. Мое тело расслабляется. Мне тепло и спокойно».

Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев».

Оборудование: не требуется.

Цель: снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

Психолог:

- Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

- Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхи кистями, как тряпочками (5-10 секунд). Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Занятие 6.

Упражнение «Карта жизни».

Оборудование: бумага, фломастеры, цветные карандаши.

Цель: вычленение жизненных ориентиров, формирование представления о собственном жизненном пространстве.

Психолог: Ребята, как вы знаете, для того, чтобы добраться в определенный населенный пункт, мы всегда пользуемся картой. Но можете вы себе представить, что и у нашей жизни тоже есть карта? Да-да! И сегодня вы нарисуете собственную авторскую карту. Итак, в первую очередь вам нужно определиться с контуром вашей страны, прорисовывайте контур так, как вам хочется, не думайте ни о чем лишнем, пусть ваша рука ведет вас за собой. Помните, только вы знаете как правильно. А теперь вам необходимо обозначить ландшафт вашей страны, т.е. горы, реки, моря, равнины и т.д., но старайтесь много не думать, а рисовать по первому зову сердца. После того, как будет изображен ландшафт вашей карты, необходимо отметить условные обозначения, но не совсем обычные, например, поскольку это карта вашей жизни. Например, у вас может быть море «радости», дорога «счастья», река «переживаний», лес «обид» и т.д. Напоминаю, что не нужно много раздумывать, пишите первое, что придет вам в голову, ваше подсознание вас никогда не обманет. После отметки условных обозначений обязательно обозначьте цель на вашей карте, вам ведь нужно будет отправиться в путешествие и вы должны знать конечный пункт. Однако, необходимо обозначить и вход в вашу страну, ведь вам нужно понимать от какой отправной точки стоит двигаться. После того, как вы отметили вход, пунктиром обозначьте ваш маршрут от входа до указанной цели и выход из вашей страны, а также разделите вашу карту на 9 частей. А теперь внимательно посмотрите на свою карту. Обозначенная вами цель на карте-то, к чему вы стремитесь на уровне подсознания. Если рассматривать карту по вертикали, то левая часть олицетворяет ваше прошлое, правая –направленность в будущее, а центральная- настоящее. Если по горизонтали, то верхняя часть- ваши воспоминания, идеи, задумки, центральная-эмоциональные процессы, нижняя- сфера настоящих планов, стратегий.

Занятие 7.

Упражнение «Сосуд моей души».

Оборудование: бутылки, акриловые краски, камни, цветной песок, бисер и т.д. (разные наполнители)

Цель: осознание уникальности своей личности, собственного «я».

Психолог: Ребята! Каждый из нас индивидуален, у каждого - своя неповторимая душа со своими особенностями. Сейчас я предложу вам оформить сосуд своей души, вы можете раскрасить сосуд как вам захочется, наполнить любыми материалами, главное- чтобы этот сосуд отражал ваше внутреннее состояние. После того, как вы выполните задание, расскажите нам о своей работе, чем наполнен ваш сосуд.

Занятие 8.

Упражнение «Мандала».

Оборудование: бумага, фломастеры, цветные карандаши.

Цель: формирование способности отображать свое внутреннее состояние.

Психолог: Ребята, вы знаете, что такое мандала? Мандала – символ вашего мироощущения, олицетворение вашего внутреннего состояния, настроения. Сейчас я предлагаю вам создать собственную мандалу. Раскрасьте ее так, как вы сегодня себя ощущаете.

Занятие 9.

Упражнение «Найди свой ресурс».

Оборудование: бумага, цветные фломастеры.

Цель: определение и активизация ресурсных личностных качеств.

Психолог: Ребята, как вы знаете, у каждого из нас есть сильные и слабые стороны. Сегодня мы поговорим о положительных чертах нашего характера. К сожалению, зачастую мы не обращаем внимание на сильную сторону личности, акцентируя внимание лишь на противоположной, уязвимой части. Поэтому сегодня мы поразмышляем, заглянем в глубь нашей личности, и на одной стороне листа отметим ресурсные стороны характера, а с другой - те области жизненного пространства, в которых мы можем активизировать эти черты. Например, вы считаете, что одна из ваших сильных сторон - усидчивость, соответственно, усидчивость необходима в учебной деятельности.

Упражнение «Слепой танец».

Оборудование: не требуется.

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения

Психолог: Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой остается «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. Вот 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 танцуют с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру на сидя, а двигаясь по помещению.

Упражнение «Озеро спокойствия».

Оборудование: не требуется.

Цель: снижение тревожности.

Психолог: Ребята! Представьте себе, что мы с вами приехали к тихому, умиротворяющему озеру. Ложитесь на ковер, закрывайте глаза и расслабляйте все тело. Вы лежите в мягкой, изумрудного цвета траве, над вами свод белоснежных пушистых облаков, медленно плывущих по ярко-голубому небу, обволакивающие лучи ласкового солнца убаюкивают вас, вы полностью расслаблены. Щебечут птицы, еле слышно, как серебристый ковыль переливается на ветру и поет вам свою колыбельную. Аромат роскошных цветов разносится по всей полянке, вы наслаждаетесь каждой секундой, проведенной у прекрасного озера. Каждая клеточка вашего тела расслаблена, вы находитесь в полном умиротворении и спокойствии.

Занятие 10.

Упражнение «Пойми меня».

Оборудование: не требуется.

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие чувствительности.

Психолог: Ребята, помните, как в детстве вы любили играть в «глухой» телефон? Сегодня я предлагаю вам немного переориентировать эту игру в другой формат, мы будем общаться с вами на тактильном языке! Итак, что это значит? Нам всем нужно сесть в круг, закрыть глаза, первый, кто сидит в круге придумывает слово и пытается передать его соседу посредством написания пальчиком на спине, ни в коем случае не разговаривать. Каждую букву необходимо прописывать медленно, четко с небольшим нажимом.

Упражнение «Самоценность».

Оборудование: не требуется.

Цель: формирование позитивной Я-концепции.

Психолог: Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас вам необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг с буквой «Я» в нем. Вокруг этой буквы вы можете нарисовать столько кружочков, сколько захотите, а в них написать имена тех людей, которые говорили вам о вашей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведите стрелки. Используйте для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства. А теперь вспомните, пожалуйста, что вам говорили все эти люди и кратко напишите рядом со стрелками, направленными от них. У вас получилась карта самооценки. Давайте оживим ее. Вы сядете на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное вами имя и говорить фразу, идущую от этого человека. Ваша задача ощутить свою ценность.

Упражнение «Мой дом внутри меня».

Оборудование:

Цель: развитие самопознания, саморефлексии.

Психолог: У каждого из нас есть внутренний мир. И этот мир неповторим и уникален — со своими особенностями, странностями и причудами. Но так ли часто мы имеем возможность встретиться со своим внутренним миром? Сейчас у нас будет такая

возможность. Я попрошу вас закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде дома... У каждого из нас появится свой дом. Какой это дом? Большой или маленький, каменный или деревянный? В нем большие, просторные комнаты или небольшие уютные комнатки? Может быть, в вашем доме много старинной мебели или, наоборот, пусто и много свободного пространства... Какой он, дом вашего внутреннего мира? Какие запахи и звуки в вашем доме? Всегда ли светло в комнатах, или там царит полумрак? А что вокруг него — может быть, лес или поле? Может быть, дом стоит на берегу моря или озера? Ваш дом окружает забор или каждый может подойти к нему? Бывают ли в вашем доме люди? И если да, то кто эти люди, или дом всегда пустует? Пройдитесь по своему дому — какие эмоции вы испытываете? Какой он — дом вашего внутреннего мира? А теперь попрощайтесь со своим домом. Вы сможете вернуться сюда, когда захотите. И постепенно возвращайтесь в нашу комнату, в нашу группу».

А теперь, когда вы вернулись, расскажите о своем доме, что он из себя представляет, каким он вам видится, а также изобразить его на бумаге. Опишите его фасад, внутреннее убранство, из чего он состоит и т.д.

**Занятия для несовершеннолетних беременных,
а также юных и молодых мам,
находящихся в трудной жизненной ситуации.**

Упражнение «Жизнь внутри меня»

Оборудование: релаксационные видеоролики на интерактивной доске (например, виды природы).

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, снижение тревоги.

Психолог: Беременность — истинно волшебный процесс, ведь внутри женщины зарождается новая жизнь и немаловажным фактором успешного протекания столь важного периода является спокойный эмоциональный фон и отсутствие переживаний. Однако, достаточно тяжело в условиях современных реалий избегать стрессовые ситуации, но можно научиться техникам релаксации, познакомиться с методами снятия психоэмоционального напряжения. Сегодня я хочу отправить вас в небольшое путешествие. Итак, усаживайтесь поудобнее, закрывайте глаза и представьте, что вы оказались в невесомости, вы парите, вам легко и свободно. Слушайте мои слова и повторяйте их про себя.

Беременность — это естественно. Моя беременность также естественна и нормальна, как и у других женщин, живших тысячелетия назад и живущих сейчас. Моя беременность — это естественное для меня состояние, которое определила мне природа. Я позволяю природе управлять собой и своей беременностью. Внутри меня зародилась и растет новая жизнь — любимый мною малыш. Для меня совершенно нормально и естественно иметь совершенно здорового ребенка. Мое тело — это идеальное место для моего малыша, в нем ему тепло и уютно. Мой малыш растёт вместе со мной, так же спит и ест. Мой малыш чувствует то же, что и

я. Я думаю о моем ребенке, вижу и представляю его, то, как он растёт и радуется вместе со мной. Мы чувствуем все вместе и сопереживаем друг другу. Сейчас я спокойна, и это спокойствие передаётся ему. Для меня нормально и естественно провести всю беременность в душевном равновесии и спокойствии. В нужное нам время в состоянии спокойствия и уверенности мы вместе с моим малышом встретим

наши роды. Я способна выносить всю беременность, и я смогу сама родить своего ребенка.

Роды – это естественно. Схватки – это нормальная работа в родах. И у меня есть силы справиться с этой работой. Мне поможет любовь моих близких, моя любовь к моему ребенку, и мы вместе сможем проделать этот путь: из утробной жизни во внешний мир. Роды – это труд. Но все мои усилия будут вознаграждены, и я увижу своего ребенка. Для меня совершенно нормально и естественно родить его в нужное время в окружении близких мне людей.

Также естественно для меня вырастить моего ребенка. Я смогу сама кормить его грудью. Мое молоко – это наилучшая пища для моего малыша, оно даёт ему все, чтобы он рос здоровым и сильным. У меня будет достаточно молока для моего малыша. Я спокойна и уверена, и мой ребенок чувствует это спокойствие и разделяет его.

Упражнение «2 стороны моего Я».

Оборудование: ватман, вырезки из журналов, фломастеры.

Цель: развитие навыков рефлексии.

Психолог: Важный аспект стабильного психоэмоционального состояния – осознание собственных чувств. Сейчас я предлагаю вам изобразить с одной части ватмана то, какой вы являетесь для общества, то, как вы себя преподносите, а с другой то, как вы чувствуете себя снаружи. Что вы изобразили? Видите ли вы разницу этих двух частей? Какие ощущения вы испытываете, глядя на этот коллаж?

Занятие 2.

Упражнение « Центр моего равновесия».

Оборудование: лист бумаги, фломастеры.

Цель: снятие усталости, напряжения, внутриличностного конфликта.

Психолог: Нарисуйте на листе бумаги круг размером примерно как небольшое блюдце. Отметьте в кругу точку, которая отождествляется у вас ощущением внутреннего равновесия и рисуйте из этого центра все те ощущения, которые протекают внутри вас. Вы можете изобразить ваши чувства и ощущения по-разному, например, в виде цветов. Расскажите, какие чувства вызвало у вас это упражнение? Довольны ли вы отображением вашего внутреннего состояния или хотите каких—либо изменений?

Занятие 3.

Упражнение «Скульптор».

Оборудование: пластилин, музыкальное сопровождение.

Цель: формирование способности отображать свое внутреннее состояние, развитие саморефлексии.

Психолог: Сегодня вы сможете побыть скульпторами, разомните в руках пластилин, чтобы он стал мягким и податливым, познакомьтесь с материалом, ощутите его текстуру. Подумайте над своими ощущениями, настроением и сотворите из пластилина небольшую скульптуру, которая будет отражать ваше внутреннее состояние. Не старайтесь, чтобы получилось идеально, делайте так, как велит ваша душа.

Занятие 4.

Упражнение « Чувства на стекле».

Оборудование: стекло, акриловые краски, релаксационная музыка.

Цель: гармонизация личности через развитие способности самовыражения.

Психолог: У каждого из нас есть сокровенная мечта, о которой мы не говорим. Попробуйте изобразить свою мечту на стеклянном полотне, изобразите ее так, как вам подсказывает ваше сердце. Старайтесь проникнуться своей мечтой, выбирайте те цвета, которые вам нравятся. И помните, понятие красоты достаточно субъективно, поэтому делайте так, как нравится вам.

Упражнение «Построй свой город».

Оборудование: песок, песочница, релаксационная музыка.

Цель: проработка тревожности, снятие эмоционального напряжения, активизация креативного мышления.

Психолог: Сегодня вы попробуете себя в роли архитектора. Я предлагаю вам представить каким бы вы хотели видеть свой собственный город или даже государство, постройте свою маленькую вселенную, свой уникальный мир будущего. Из чего он будет состоять? Кто будет там жить? Кого там не будет? Как будет называться ваш город? Чем он будет отличаться от остальных городов?

Занятие 5.

Упражнение «Розовый куст».

Оборудование: релаксационная музыка, бумага, фломастеры, краски.

Цель: Обретение внутренней гармонии, поиск ресурсов, вход в ресурсное состояние, прорабатывание существующих затруднений на символическом уровне; расширение знаний о себе, о способах своего поведения.

Психолог: Закройте глаза и представьте, что на мгновение вы превратились в куст роз. Рассмотрите внимательно куст. Какой вы куст? Большой, маленький? Высокий или низкий? Сильный или слабый? Есть ли на кусте цветы, много ли и каких? Они полностью распустились или есть только бутоны? Какие стебли и ветки, есть ли на них листья? Есть ли на ветках шипы? Есть ли корни, какие они, как глубоко проникают в землю? Оглянитесь, где вы находитесь: в городе, в деревне, на клумбе или в вазе? Быть может, вы пробиваетесь сквозь бетон или растете внутри чего-то? Нет ли поблизости деревьев, птиц, животных или людей? Есть ли вокруг вас изгородь, или забор?

Кто за вами ухаживает? Какая теперь погода? Что происходит с вами, когда меняется время года и становится холодно? Каково это – быть розовым кустом?" После того, как вы ответите себе на эти вопросы, изобразите ваш куст роз на бумаге.

Занятие 6.

Упражнение «Здесь и сейчас».

Оборудование: пуфы, интерактивное оборудование с заставкой «Млечный путь», успокаивающая музыка.

Цель: преодоление состояния психоэмоционального напряжения.

Психолог: Садитесь удобно, закройте глаза и постарайтесь представить необычное путешествие. Давайте соберем чемодан в дорогу. Положим в него все, что вам мешает: обиды, слезы, ссоры, разочарования... Закроем чемодан и отправляемся в путь. Путь наш далек. Давайте глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 с) выдох (подождать 3 с) — повторить 3 раза. Свежий запах трав, аромат цветов наполняет воздух. Земля забирает вашу усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью. Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. Впереди прозрачный ручеек.

Вдруг на полянке вы увидели чудесный домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Вы вошли в этот домик. Вы садитесь рядом с печкой и рассматриваете яркий огонь, яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют. Угольки подмигивают вам. Приятное тепло ласкает лицо, руки, ноги, все тело... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость,

грусть... Ваш чемодан опустел. Вы выходите из дома. Довольные и успокоенные, вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок заполняет чемодан радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете домой и поделитесь им со своими родными, друзьями, знакомыми. Теперь вы можете открыть глаза и улыбнуться — вы дома и вас все любят».

Упражнение «Нарисуй музыку».

Оборудование: классическая музыка, например, «Времена года» Вивальди, краски.

Цель: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, гибкости, оригинальности, ассоциативного мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

Психолог: Сегодня мы с вами попробуем изобразить ...музыку! Да-да, именно так, это творческий процесс, который требует особой включенности. Музыка обладает уникальными свойствами: она может исцелить, может вынести вас в пучину воспоминаний, затронуть струны вашей души. Вслушайтесь в музыку, что вы чувствуете? Подумайте над своими ощущениями. Возьмите в руки кисть, краски и нарисуйте эту композицию так, как вы ее чувствуете.

Занятие 7.

Блок упражнений «Свободное дыхание».

Оборудование: релаксационная музыка, проектор с заставкой «Млечный путь».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог: 1) Представьте себе круг, как будто бы нарисованный перед вами. Медленно наберите полную грудь воздуха и выдохните прямо в центр круга. Повторите 3-4 раза. Теперь представьте вместо круга квадрат. 2) Сейчас мы научимся с вами выдыхать нашу усталость. Представьте, что с каждый вашим выдохом вас покидает усталость и напряжение. Дышите спокойно и ровно. 3) Далее мы научимся с вами способу дыхания по методу Вейна. Этот метод похож на метод дыхания по квадрату, только здесь вам необходимо будет положить ладонь на живот и дышать по счету: 1-2 — это вдох, и 1-2-3-4 — это выдох. Выдох должен быть гораздо медленнее вдоха.

Упражнение «Опора под ногами».

Оборудование: релаксационная музыка, проектор с заставкой «Млечный путь».

Цель: формирование чувства опоры, заземления.

Психолог: Надавите ногами на пол. Почувствуйте, как крепко вы стоите, и какая сильная под вами опора, как она поддерживает вас. Ощутите напряжение в мышцах ног. Расслабьте ноги. Повторите.

Занятие 8.

Упражнение «Необычный художник».

Оборудование: бумага, губка, спонжи.

Цель: снижение уровня тревожности.

Психолог: Сегодня наше занятие будет посвящено умению распрощаться со своими тревожными и негативными мыслями. У каждого из нас в душе хранится целый спектр различных переживаний, зачастую не самых радужных. Я предлагаю вам изобразить все, что накопилось у вас в душе с помощью необычной техники. Рисовать вы будете не кисточкой или карандашами, а губкой. Дайте волю своей фантазии, воображению и самое главное — своим чувствам! Чем больше вы отдадитесь воле своих ощущений, тем больше глубины отложится в вашем произведении. Вспомните картины эпохи авангарда, ведь они в первую очередь отличаются именно глубоким смыслом и многосложностью образов.

Занятие 9.

Упражнение «Обережный символ».

Оборудование: твердая основа, лоскутки ткани, нитки, вата, длинный лоскуток для фартука, маленький рулончик картона для животика.

Цель: развитие творческого потенциала, снижение уровня тревожности.

Психолог: Сегодня я хочу познакомить вас с методом куклотерапии, которая берет свои истоки еще со времен Древней Руси, а именно с куклой Роженицей. Эта кукла старинная и является обережным символом для благоприятной беременности. Этих кукол делали, чтобы зачать долгожданное дитя, легче перенести беременность и роды, уберечь мать ребенка от болезней или сглаза.

Итак, начинаем с того, что обматываем основу тканью. На один конец скрутки прикладываем вату, формируя шарик, и обворачиваем белым лоскутом. Получается голова куклы. В длинный кусок красной ткани заматываем вату, так чтобы получилась трубочка. Ниткой перетягиваем трубочку на две половинки так, как показано на фото. Приматываем получившуюся грудь к кукле. Выворотным способом надеваем на голову нижний платочек. Юбочку надеваем также выворотным способом. Далее займемся фартуком. Я решила украсить его небольшой вышивкой, но это необязательно. Заматываем рулончик в фартук и закрепляем ниткой с изнаночной стороны. Подвязываем фартук-живот как можно ближе к груди куклы. Повязываем верхний платок. Осталось сделать маленькую пеленочку. И спрятать ее в животике.

Занятие 10.

Мандала “План родов”

Оборудование: бумага, краски, фломастеры.

Цель: регуляция психического и эмоционального состояния.

Психолог: Сегодня наше занятие посвящено созданию мандал. Мандала олицетворяет символ гармонии и целостности мира. Начертите круг, выберите ту точку круга, которая будет символизировать начало родов. Из этой точки прорисуйте цветные линии, из которых с каждым вашим вздохом будет исходить новый цвет.