

«Как помочь эмоциональному ребенку: средства саморегуляции».

Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития детей. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Психическая саморегуляция – самостоятельное целенаправленное и сознательное изменение субъектом регуляторных механизмов своей психики на основе использования ресурсов бессознательного уровня.

В психологическом словаре А.В.Петровского и М.Г.Ярошевского саморегуляция характеризуется как, (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) - целесообразное функционирование живых уровней организации и сложности.

Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта.

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания.

Уже в 20-х годах в школе Л.С.Выготского начинались исследования произвольной регуляции различных психических процессов в связи с идеей культурно-исторического развития психики человека и опосредственного характера высших психических функций, обусловленного употреблением внешних и внутренних знаков (средств).

Как показывают исследования, уже на первом году жизни начинают формироваться произвольные движения. В период от двух до трех лет закладываются основы регулирующей функции речи. С 4 лет развивается контроль за своими действиями, а нарушение правил поведения другими замечается уже с 3 лет. Уже в дошкольном возрасте появляется первая самооценка, роль которой в регуляции поведения постоянно возрастает. Все эти изменения служат предпосылками и создают условия для развития основ произвольной саморегуляции.

У ребенка, как и у взрослого, по мере роста его личности, повышаются способности к произвольной психической регуляции и самоконтролю.

В детском возрасте способность подчинять свою психическую жизнь ярким живым образам фантазии совершенно естественна, во-первых, потому что основной тип регуляции психики у детей как раз произвольный, во-вторых, потому что слово у ребенка очень близко к конкретному образу. Слова легко оживляют у детей яркие впечатления и реальные ощущения, способные запустить естественные механизмы саморегуляции.

Требования детского сада, а затем школы создают необходимость формирования произвольной памяти и мышления, дальнейшего развития произвольной саморегуляции эмоциональных проявлений, внимания и восприятия как главного резерва их способностей, творческих возможностей, жизненных сил и интересов. Понимание психологами и воспитателями общих механизмов психофизической регуляции организма дает инструмент воздействия изнутри на развитие детской психики и ее произвольной регуляции.

Способности произвольной психорегуляции.

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролирующих умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер.

Двигательная сфера:

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- определять соответствующие характера ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Первые три умения можно с успехом тренировать у каждого ребенка, последнее же во многом зависит от природной одаренности – точного мышечного чувства, моторной ловкости.

Эмоциональная сфера:

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);

- одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
- произвольно и подражательно “воспроизводить” или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Сфера общения:

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:

- управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать прочувствовать его эмоциональное состояние);
- отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

У детей больше, чем у взрослых, развита, интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. Поэтому важно не упустить это благодарное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты.

Уровень овладения ребенком элементарными умениями регуляции эмоциональной сферы и способность устанавливать эмоциональный контакт составляют уровень развития эмоционального контроля его личности.

Сфера поведения:

Управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, необходимо включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции и предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции:

- определять конкретные цели своих поступков;
- искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
- предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- брать на себя ответственность.

В развитии у детей описанных навыков большое значение играет возможность испытать множество вариантов действия для того, чтобы научиться делать выбор. Именно в выборе поступка или действия состоит первый шаг на пути развития произвольного (согласно со своими желаниями, волей) управления поведением.

Упражнения, направленные на развитие саморегуляции детей.

Наиболее важное место в технике психической саморегуляции занимают специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям – это упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, которые в свою очередь способствуют расслаблению контроля сознания и введения установок в подсознание, различные медитативные упражнения, аутогенная тренировка.

Блоки упражнений направленные, на развитие саморегуляции ребенка:

I. Упражнения направленные на развитие произвольных движений и самоконтроля [\[Приложение 1.\]](#).

II. Упражнения направленные на развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сфер [\[Приложение 2.\]](#).

III. Упражнения направленные на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения [\[Приложение 3.\]](#).

В комплекс занятий направленных на развитие саморегуляции детей необходимо включать дыхательные упражнения, массаж, растяжки, постизометрическую релаксацию (ПИРС) и аутогенную тренировку.

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т.д.

Важно научить ребенка (с проблемами) чувствовать свое дыхание, т.е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание. Естественное дыхание (так дышит здоровый ребенок) вовлекает в работу все тело, т.е. на работу каждой отдельной части тела влияют дыхательные волны, проходящие по всему телу.

Массаж традиционно включается в комплексы общеоздоровительных мероприятий в целях активизация отдельных систем организма. Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, разминание, постукивание) сочетаются с точечным воздействием на определенные точки и зоны. Используются наиболее активные зоны с максимальным количеством биологически активных точек (БАТ) - зоны кистей, стоп, головы, лица и отдельно выделенная зона ушной раковины. Массаж в парах проводится под контролем взрослого.

Растяжки - прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка. Растяжки основаны на естественном движении. Каждый знает, как хочется

потянуться всем телом, пробудившись ото сна. Растягивание помогает избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться, снять утомление.

Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние.

Гимнастикой на растягивание можно заниматься индивидуально с ребенком или в небольшой подгруппе. Растягиваемый партнер обычно пассивен, он должен, по возможности, расслабиться. Но ребенок, одолеваемый страхами, тревогой, не может расслабиться и довериться партнеру. Поэтому растяжки рекомендуется применять, когда установлен контакт с ребенком.

Постизометрическая релаксация (ПИРС) - предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. При этом нет необходимости дозировать упражнения. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс. Существенным моментом является сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют).

Для преодоления внутреннего напряжения необходимо научить ребенка расслабляться, расслаблять свое тело, т.е. учить приемам релаксации.

Релаксация - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении.

Для снятия эмоционального напряжения у детей применяют методику **аутогенной тренировки**(аутотренинг).

Занятия аутотренингом можно проводить как в плане психокоррекционного направления психологической службы, так и в плане психопрофилактики для предупреждения возможных негативных поведенческих реакций у детей.

Аутотренинг может выступать как целостное комплексное занятие, состоящее из упражнений на различные группы мышц.

Иногда возможно давать некоторые упражнения релаксационного характера на групповых занятиях по игровой терапии (для восстановления и успокоения). И тогда аутотренинг выступает как часть занятия.

Проведение занятий аутогенной тренировки требует соблюдения определенных условий:

- Занятия аутогенной тренировки для детей проводятся в игровой форме.
- Группа — 7—8 детей.

- Количество занятий — 8—10.
- Длительность — 30—40 мин.
- Частота занятий — 1—2 раза в неделю, желательно во 2-ю половину дня.
- Затемненность и проветриваемость помещения, где проводятся занятия.
- Изоляция от источников шума.
- Удобная мебель (мягкие кресла).

Аутотренинг проводится с детьми легко возбудимыми, с повышенной утомляемостью, пассивными, агрессивными. Занятия проводятся в ситуации, когда дети возбуждены и утратили способность полноценно воспринимать информацию. Полезен аутотренинг и в создании благоприятных условий для психического и физического развития каждого ребенка. Короткое расслабление моментально воздействует на поведение всех детей группы.

Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговариванием определенных словесных формул, управлением вниманием и образных представлений.

Методика аутогенной тренировки предполагает не только снятие эмоциональной напряженности, но и развитие саморегуляции у детей, что важно для успешного обучения в школе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

I. Упражнения направленные, на развитие произвольных движений и самоконтроля

Упражнение «Флажок».

Цель: Преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

Процедура игры. Звучит музыка (лучше маршевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать.

Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д.

Возможен вариант с хлопками без музыки.

Упражнение «Запретный номер».

Цель: Развитие самоконтроля, самодисциплины, а также укрепление навыков счета.

Процедура игры. Выбирается определенная цифра, например 4. Дети встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: 1,2,3,... Когда доходит очередь до четвертого ребенка, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши 4 раза.

В качестве «запретных» выбираются цифры: 4, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 23, 25 (в случае, если

дети считают до 25).

Упражнение «Стой!».

Цель: Развитие самоконтроля и произвольных движений.

Процедура игры. Звучит маршевая музыка. Дети маршируют. Музыка внезапно обрывается, но дети продолжают маршировать. Через 1-1,5 минуты музыка возобновляется, а дети - двигаются (маршируют), затем, через 3-4 минуты происходит новое внезапное прерывание музыки, дети маршируют и т.д.

Упражнение «Волшебное слово».

Цель: Развитие произвольности, самоконтроля и внимания.

Процедура игры.

Вариант I. Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если этого ведущий не говорит, дети остаются неподвижными.

Замечание: «Волшебное слово» ведущий произносит в случайном порядке, через 1-5 движений.

Вариант II. Процедура игры такая же, как в первом варианте, но тот, кто ошибся, должен выйти на середину и исполнить какой-нибудь «номер» (спеть песенку, прочитать стишок, придумать новую игру и др.).

Замечание: Если тот или иной ребенок отказывается от игровых заданий, не заставляйте, продолжайте игру дальше. Постепенно дети станут свободнее и увереннее в себе и будут отказываться все реже и реже.

Упражнение «Запрещенное движение».

Цель: Развитие произвольности.

Процедура игры. Звучит веселая ритмичная музыка (например, И.Дунаевского «До чего же хорошо кругом»). Дети стоят полукругом, в центре - ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) - запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся, становится ведущим.

Упражнение «Игра в мяч».

Цель: Развитие самоконтроля.

Процедура игры. Дети свободно двигаются под веселую музыку. У одного из детей (водящего) в руках мяч. Он кидает его и кричит: «Таня!» Девочка из группы по имени Таня быстро подбегает и хватается мяч. Она задумывается, подбрасывает мяч и кричит новое имя. Тот, кто заигрался и не услышал своего имени, становится «зрителем» (выбывает из игры).

Замечание: Следите, чтобы дети не называли имена одних и тех же детей. В игре должны участвовать все ребята.

II. Упражнения направленные на развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сфер

Упражнение «Поссорились два петушка».

Цель: Развитие раскованности и самоконтроля.

Процедура игры. Звучит веселая музыка (желательно А.Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами. Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

Упражнение «Иголка и нитка».

Цель: Развитие произвольности.

Процедура игры. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети - роль нитки. «Иголка» бежит между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) - за ней.

Замечание: Если в группе имеется зажатый ребенок, то предложите роль «иголки» ему.

Упражнение «Дракон кусает свой хвост».

Цель: Снятие напряженности.

Процедура игры. Звучит веселая музыка (можно и без музыки). Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечания: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполняли все желающие.

Упражнение «Скучно, скучно так сидеть».

Цель: Развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

Процедура игры. У одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стены комнаты также стоят стулья, но их число на 1 меньше количества детей.

Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок:

Скучно, скучно так сидеть. Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться и местами поменяться?

Как только ведущий заканчивает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула.

Замечания: Не разрешайте детям начинать бег раньше, чем кончится стишок. Запрещается ребенку спихивать другого ребенка со стула, если

первый занял его раньше второго.

Упражнение «Сова».

Цель: Развитие произвольности.

Процедура игры. Дети сами выбирают водящего - «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение дня дети двигаются.

Затем ведущий командует: «Ночь!» Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить.

Кто из играющих пошевелится или рассмеется, тот становится совой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

III. Упражнения направленные, на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Лифт».

Психолог говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

- Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

Упражнение «Воздушный шарик».

Дети сидят на стульчиках.

Психолог говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились.

- Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы

воздух улетел из шарика.

- Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
- Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.
- Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.
- Снова вдохните и наполните легкие воздухом.
- Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.
- Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

Упражнение «Насос и мяч».

Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

- «Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.
- «Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».
- «Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.
- «Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.
- «Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

РАСТЯЖКИ

Упражнение «Росток»

Исходное положение: сидя, сгруппировавшись, обхватив колени руками:

- 1-2 - медленно выпрямляются колени, корпус при этом наклонен к коленям, голова и руки расслаблены и висят;
- 3-4 - медленно поднимается корпус, выпрямляется позвоночник;
- 5-6 - выпрямляется и вытягивается шея, поднимается голова, руки при этом висят;
- 7-8 - медленно поднимаются руки и вытягиваются вверх, ладони открыты, пальцы расставлены;
- 9-10 - все тело вытягивается вверх, но пятки не отрываются от пола. («Улыбнитесь и поприветствуйте солнце, мир вокруг вас и друг друга».)

Упражнение «Марионетки»

Лежа на спине, руки вытянуты за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем одновременно одной рукой и ногой, затем другой рукой и ногой, имитируя марионетку на веревочке.

Примечание. Проследите за положением ребенка. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Взяв ребенка за руку или за ногу, проверьте, насколько он расслаблен.

Упражнение «Потягивание»

Лежа на спине, носки, голени и пятки касаются друг друга, руки вытянуты вдоль тела и свободно лежат ладонями к полу. Носки вытянуть, но без напряжения, затем потянуть носки на себя, чтобы растянулись задние мышцы ног.

Упражнение «Ежик»

Стоя на коленях, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах - кому как удобно). При выдохе плечи подать вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

Упражнение «Свеча»

Стоя прямо, колени прямые, руки напряжены и подняты вверх, тело напряжено, будто свечка на праздничном торте. Постепенно свечка начинает таять - тело расслабляется сверху вниз. Сначала опускаются руки, затем голова падает на плечи, потом сгибается туловище, подгибаются ноги, и ребенок медленно падает на пол - «свеча растаяла».

ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ (ПИРС)

Упражнение «Упираемся в стену»

Ребенок упирается руками в стену, ноги стоят как можно дальше от стены (тело и руки по возможности прямые). Происходит напряжение практически всех мышц тела. Поза удерживается до возникновения отчетливого утомления, после чего следует пауза, затем расслабление.

Примечание. Необходимо следить, чтобы дети не падали в момент расслабления. Упражнение выполняется не менее двух раз.

Упражнение «Давим кулаками на стол»

Сесть, положить кулаки на стол и осуществлять давление кулаками на стол.

Упражнения в парах

«Два барашка». Дети стоят на четвереньках, упираясь плечом в плечо друг друга, стараясь сдвинуть партнера с места.

«Сдвинь скалу». Дети сидят на полу и, упираясь спиной в спину партнера, стараются сдвинуть друг друга с места.

«Сиамские близнецы». Дети стоят спиной друг к другу (соприкасаясь головой, спиной и ногами), сцепив с партнером руки в области локтевых суставов. Оставаясь на месте, одновременно тянут локти партнера вперед.

РЕЛАКСИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Порхание бабочки».

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него большие и красивые крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

Упражнение «Цветок».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки.

Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо - влево.

А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветами».

Упражнение «Необычная радуга».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как

солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».