

**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Вяземский социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних
«ГАРМОНИЯ»**

✉ 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1-а
centr_garmonia@mail.ru

Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 21-35

ПРИНЯТА
на заседании
методического совета
протокол от 09.12.2024 № 8

УТВЕРЖДЕНА
приказом СОГБУ СРЦН
«Гармония»
от 09.01.2025 № 27

**ПРОГРАММА
по коррекции личностного развития,
формированию коммуникативных и социальных умений и
навыков у инвалидов подросткового и молодого возраста,
имеющих
интеллектуальные/эмоционально-личностные нарушения**

«ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ»

Составитель:
Принцева О. И.,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа для детей подросткового возраста и старше с умственной отсталостью посвящена проблеме личностного развития и развития коммуникативных умений и навыков детей данного вида дизонтогенеза.

Детям с умственной отсталостью степени присущ ряд особенностей коммуникативного развития:

- низкий уровень активности в отношениях; социальные отношения не становятся регулятором деятельности;
- затрудненность формирования отношений вследствие эгоцентризма и неспособности вступать в совместную деятельность с другими;
- сравнительно элементарная мотивация отношений;
- недостаточно осознанный характер отношений и их регуляция;
- нарушение избирательности отношений, как проявление неспособности учитывать индивидуальные особенности других людей, так и свои собственные.

Несформированность умственной деятельности у детей с интеллектуальной недостаточностью легкой степени соответствует особенностям их эмоциональной сферы:

- недостаточность дифференцированность чувств. Детям с умственной отсталостью легкой степени чаще присущи крайние, полярные чувства: они либо радуются и всем довольны, либо огорчены, плачут, сердятся. У них редко проявляются разнообразные оттенки чувств;
- неадекватность, непропорциональность чувств воздействиям внешнего мира. У одних детей можно наблюдать чрезмерную легкость и поверхностность переживаний серьезных жизненных событий, быстрые переходы от одного настроения к другому. У других наблюдается чрезмерная сила и инертность переживаний, возникающих по незначительным поводам.

У детей с умственной отсталостью легкой степени поздно формируется способность следовать внутриситуативным нормам и правилам поведения. Такие дети даже в подростковом возрасте не могут мысленно занимать позицию другого человека и учитывать его личное пространство, они очень уязвимы и чувствительны к воздействиям и изменениям окружающей среды.

Цель программы «Мир начинается с меня»: создание условий для личностного развития и развития коммуникативных умений и навыков у инвалидов подросткового и молодого возраста, имеющих интеллектуальные / эмоционально-личностные нарушения.

Задачи программы «Мир начинается с меня»:

- формирование положительных межличностных взаимоотношений между детьми, на основе которых каждый ребенок смог быть успешно социализироваться;
- формирование образа «Я», навыков самопознания;

- развитие эмоционально – волевой сферы;
- освоение навыков работы в коллективе;
- развитие способности к эмпатии, уважительному отношению к другим людям.

Форма проведения: индивидуальные занятия.

Частота и продолжительность занятий: продолжительность каждого занятия составляет 30 - 40 минут. Все занятия носят коррекционно-развивающий характер. Занятия рекомендуется проводить 1-2 раза в неделю.

Структура занятий:

- 1 этап - приветствие, знакомство, настрой на занятие, установление контакта (5-10 минут);
- 2 этап - основная часть (15- 20 минут);
- 3 этап – релаксация (5 минут);
- 4 этап - рефлексия (5 минут).

Программа содержит практические методы психолого – педагогического воздействия по созданию условий для личностного развития детей с умственной отсталостью, как залога успешной социальной адаптации в дальнейшем.

При составлении программы «Мир начинается с меня» учитывались следующие **факторы:**

1. Соотношение факторов (органический дефект, социальные факторы, индивидуальные психологические особенности ребенка).
2. Соотношение деятельности психолога и специалистов центра.
3. Содержательная наполненность психолого – педагогического воздействия определена ведущим видом деятельности (общение).
4. Взрослый выступает для ребенка образцом деятельности и отношений с миром (поведение, манера общения и т.д.).

В основе программы «Мир начинается с меня» лежат следующие **принципы** психолого – педагогического воздействия:

- принцип «нормативности» развития, на основе учета возрастных, психических и индивидуальных особенностей ребенка с умственной отсталостью;
- принцип системности развивающих, профилактических заданий;
- деятельностный принцип;
- принцип комплексности методов психологического воздействия;
- принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в развивающей работе (очная, заочная форма работы).

Тематика представленных занятий разнообразна, что предусматривает:

- использование в работе различных авторских техник (арт-, игровая (кукло-), сказка-, песочная и музыкальная терапия; визуализация; психогимнастика; телесно-ориентированные и релаксационные техники);
- использование игрового творческого потенциала;
- применение простой коммуникативной и частично сюжетно – ролевой игры;
- применение простых релаксационных техник.

Методы и техники, используемые в программе:

Арт- методы (рисуночные техники, музыкотерапия)

Одним из важнейших факторов положительного воздействия арт-методов на детей с умственной отсталостью являются терапевтические отношения, благодаря которым ребенок может ощущать себя в безопасности и начать выражать себя более смело, развить коммуникативные способности и получить ценнейший опыт принятия и поддержки. Арт-методы является одной из форм психологического сопровождения детей с умственной отсталостью. Арт-методы используются при групповой форме работы и индивидуальной, которые можно разделить на директивный (деятельность ребенка в процессе занятия определенным образом организуется и направляется специалистом) и недирективный варианты. Во многих занятиях данной программы используется сочетание директивного и недирективного подходов, с доминированием первого в связи с психофизическими особенностями развития детей с умственной отсталостью. Во многих случаях изобразительная деятельность выступает инструментом коммуникации, позволяя ребенку восполнить дефицит общения и построить более гармоничные взаимоотношения с миром. Во многих случаях работа с изобразительными материалами позволяет получить седативный эффект и снимает эмоциональное напряжение. В других – отреагировать травматический опыт и достичь над ним контроль.

Игротерапия - позволяет моделировать систему социальных отношений в наглядно – действенной форме в особых игровых условиях, возрастает мера социальной компетентности, развивается способность к разрешению проблемных ситуаций; формируются равноправные партнерские взаимоотношения ребенка со сверстниками, что обеспечивает возможность позитивного личностного развития. Игротерапия позволяет организовать поэтапную отработку в игре новых, более адекватных способов ориентировки ребенка в проблемных ситуациях, происходит постепенное формирование способности ребенка к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения поведению системе правил, регулирующих выполнение роли, и правил, регулирующих поведение в игровой команде.

Психогимнастика - в основе лежит использование двигательной экспрессии. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитии лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты освоения программы

Данная программа позволяет формировать следующие универсальные действия:

- регулятивные - обеспечивая умения решать проблемы, возникающие в ходе общения, при выполнении ряда заданий в ограниченное время; извлекать;
- необходимую информацию из текста, реалистично строить свои взаимоотношения со взрослым;
- познавательные – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- сенситивные – уметь распознавать свои основные чувства и чувства окружающих людей;
- коммуникативные – уметь ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Методические рекомендации:

- проводить занятия по программе могут психологи, педагоги – психологи, имеющие специальное образование;
- движения для психогимнастических (релаксационных танцевальных) упражнений педагог – психолог придумывает самостоятельно, основываясь на индивидуальных особенностях воспитанников;
- периодичность проведения занятий педагог – психолог определяет самостоятельно на основании индивидуальных личностных особенностей воспитанников;
- педагог – психолог может варьировать последовательность конспектов программы при ее реализации;
- помещение для занятий должно быть постоянным (одним и тем же на всех занятиях), светлым, просторным, легко проветриваемым. Стулья должны быть легко перемещаемыми и не соединяться друг с другом. В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание участников программы;
- наличие творческого компонента в деятельности педагога-психолога;
- любые задания должны предлагаться участнику программы в наглядной форме;
- объяснения должны быть простыми, повторяющимися по несколько раз, с одной и той же последовательностью, одними и теми же выражениями;

- речевые инструкции должны предъявляться голосом разной громкости, с обращением особого внимания на тональность;
- после выполнения задания педагог-психолог должен обязательно обратить внимание участника программы на его успехи. Даже минимальная активность участника программы требует обязательного поощрения;
- при необходимости (на усмотрение педагога-психолога) для закрепления положительно эффекта и для максимального достижения поставленных целей и задач каждое занятие (указано в тематическом планировании в разделе «количество часов») может быть повторено от 1 до 2 раз (при полном сохранении плана и содержания занятия).
- при выполнении арт-терапевтических техник в ряде случаев (указано в методическом обеспечении занятия) следует использовать (по возможности) прозрачные мольберты.

Тематическое планирование программы «Мир начинается с меня»

№ п/п	Тема занятий	Всего часов
1	Знакомство с собой	2
2	Здравствуй, кукла	2
3	Необычная игра	2
4	Интересные задания	2
5	Чудеса в решете	2
6	Тайная комната	2
7	Я рисую	2
8	Чудеса	2
9	Сказочное настроение	2
10	Внутренний мир	2
11	Угадай-ка	2
12	Путешествие	2
13	Какой Я?	2
14	Пластилин	2
15	Радужный дождик	2
16	Волшебная бумага	2
17	Чудесные картинки	2
18	Вредные привычки	2
19	Хорошо и плохо	2
20	Заключительное	2

План-конспект занятия 1. «Знакомство с собой»

Цель: формирование положительной мотивации к совместной деятельности.

Задачи:

- установление контакта с участником тренинга, формирование положительной мотивации к занятиям, создание оптимальных условий для полноценного взаимодействия с педагогом - психологом;
- формирование спокойной, доброжелательной обстановки.

Оборудование: песочница, набор разноцветных камешков, кисточка, зеркало.

Ход занятия

Упражнение «Топ-топ»

Задание выполняется по показу или путем совместных действий.

Ножками топ-топ,
Ручками хлоп-хлоп.
Ножками затопали,
Ручками захлопали.

Упражнение «Зеркало»

Участник, глядя в зеркало, повторяет позы и движения за педагогом-психологом. Затем они меняются ролями.

Упражнение «Наши ножки»

Зашагали наши ножки
Прямо по дорожке...
К кукле в гости мы идем
По дорожке прямо в дом.
Ходьба по дорожке, ограниченной веревкой, лежащей на полу.

Упражнение «Дотронься до...»

Педагог-психолог предлагает участнику дотронуться до предметов по заданным характеристикам: мягкое, твердое, колючее, гладкое, шершавое, теплое, холодное и т.д. Затем инструкции педагогу-психологу дает (по возможности) участник.

Упражнение «Кисточка – ласковица» (релаксация)

Педагог-психолог поглаживает кисточкой руки, лицо, шею участника (он лежит на ковре) под спокойную музыку.

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику создать узор в песочнице из разноцветных камешков. Обсуждение узора.

План-конспект занятия 2. «Здравствуй, кукла»

Цель: формирование положительной мотивации к совместной деятельности.

Задачи:

- закрепление положительной мотивации к конструктивным видам деятельности;
- формирование умения действовать по образцу;
- знакомство с основными эмоциями;
- развитие мимики, общей и мелкой моторики.

Оборудование: песочница, набор разноцветных камешков, кукла; картинки с эмоциями, зеркало.

Ход занятия

Педагог-психолог:

Мы пришли к кукле. Стучим в дом. Звукоподражание "тук-тук".

Кукла вышла из дома и говорит: "Здравствуйте!", сопровождая слово кивком.

Участник приветствует куклу кивком или говорит слово "здравствуйте!"

Упражнение «Я король»

Участник вместе с педагогом-психологом рассматривает картинки с разными эмоциями. Педагог-психолог рассказывает про эмоции и ситуации, которые их вызывают. Участник старается повторить эмоции по картинкам.

Упражнение «Покажи»

Задание выполняется с помощью указующего жеста.

Инструкция: Покажи, где у куклы голова, туловище, шея и т.д.

При затруднении педагог просит показать названные части тела на ребенке, затем на кукле.

Упражнение «Мое отношение к миру»

Педагог-психолог рассказывает о том, что существует такое правило «Мир, относится к тебе, как ты относишься к миру».

Мы бываем, спокойны, а бываем, беспокойны, тревожны; бываем, добры и приветливы, а иногда – злы и агрессивны; бываем, внимательны друг к другу, а иногда оскорбительны.

Подумай о том состоянии, которое актуально для вас.

Нарисуй свое отношение к миру.

Упражнение «Зеркало»

Предлагаем участнику рассмотреть себя в зеркале. Совместно с педагогом-психологом улыбнуться, высунуть язык, погримасничать.

Упражнение «Кисточка – ласковица» (релаксация)

Педагог-психолог поглаживает кисточками разной жесткости и толщины руки, лицо, шею участника (он лежит на ковре) под спокойную музыку.

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику создать узор в песочнице из разноцветных камешков.

Обсуждение узора.

План-конспект занятия 3. «Необычная игра»

Цель: закрепление положительной мотивации к совместной деятельности.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к новым видам деятельности;
- формирование умения действовать по усложненной инструкции;
- продолжение знакомства с основными эмоциями и способами их проявления и распознавания;
- развитие мимики, общей и мелкой моторики.

Оборудование: песочница, набор разноцветных камешков, кукла с одеждой; картинки с эмоциями, зеркало.

Ход занятия

Упражнение «Кукла»

Задание выполняется путем совместных действий или по показу.

Кукла, кукла, выходи!

Кукла, кукла, погляди!

Ходьба по ковровой дорожке в быстром темпе.

Чтоб до куклы нам дойти,

Надо мостик перейти.

Упражнение «Передаем шар»

Педагог-психолог совместно с участником передают друг другу мячики разной величины и разной плотности: не руками, а другими частями тела, например, головой, коленками, локтями, подбородками и т.д.

Ходьба по дощечке

Здесь нам просто не пройти,

Здесь придется проползти.

Ползание под веревкой, натянутой над полом на высоте 45 см.

Педагог-психолог предлагает пройти участнику по дорожкам из разных материалов (коврики, мячики-ежики, обручи, дощечки и т.д.): дорожки различной длины и ширины.

Упражнение «Что за одежда»

В небольшой мешочек сложены знакомые участнику предметы одежды: пальто, шапка, кофта, варежки и т.д.

Педагог-психолог достает из мешочка предмет одежды, показывает его и предлагает назвать участнику. Затем предметы из мешочка достает участник и надевает его на куклу.

Упражнение «Повтори»

Имитационные движения: поднять тяжелый чемодан; нести в руках легкий пакет, передавать друг другу горячую картошку, поднимание тяжелой штанги, изобразить тряпичную куклу и т.д.

Упражнение «Кисточка – ласковица» (релаксация)

Педагог-психолог поглаживает кисточками разной жесткости и толщины руки, лицо, шею участника (он лежит на ковре) под спокойную музыку.

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику создать узор в песочнице из разноцветных камешков.

Обсуждение узора.

План-конспект занятия 4. «Интересные задания»

Цель: развитие процессов восприятия и произвольного внимания.

Задачи:

- знакомство с предметно-практическими манипуляциями с различными формами;
- повышение тактильной чувствительности;
- расширение кругозора воспитанника и развитие речевого аппарата;
- формирование эмпатии.

Оборудование: прозрачный мольберт, пуговицы, бусины, волшебный мешочек с предметами.

Ход занятия

Упражнение «Кулак, палец, ладонь»

Участнику предлагается, не договариваясь с педагогом, на счет три «выкинуть» кулак, большой палец вверх или ладонь.

Упражнение можно усложнить: выкинуть определенное количество пальцев на одной руке.

Обсуждение.

Упражнение «Пуговицы»

Задание выполняется совместно с участником или с помощью указующего жеста. На полу лежат большие и маленькие пуговицы. Педагог-психолог показывает большую пуговицу.

Инструкция: Дай такую же. Аналогично проводится работа с маленькими пуговицами, пуговицами одинаковой формы и окраски.

Упражнение «Переключатели»

На счет три участник должен подпрыгнуть и повернуться в какую – либо сторону. Задача заключается в том, чтобы участник повернулся в одну сторону, не договариваясь с педагогом-психологом.

Обсуждение. Что помогло (мешало) справиться с поставленной задачей? Что помогло бы быстрее с ней справиться?

Упражнение «Бусы»

Нанизывание пуговиц, затем бусин разного размера на проволоку.

Задание выполняется по показу или путем совместных действий.

Упражнение «Волшебный мешочек»

Педагог-психолог предлагает участнику на ощупь определить предметы, которые лежат в плотном непрозрачном мешочке, и постараться максимально полно и точно описать их.

Упражнение «Правильное дыхание» (релаксация)

Педагог-психолог определяет каким образом участнику следует дышать:

- только через рот (5 раз);
 - только через нос(5 раз);
 - вдох через рот – выдох через нос (5 раз);
 - вдох через нос – выдох через рот (5 раз);
 - присесть = вдох, встать = выдох (5 раз);
- присесть = выдох, встать = вдох(5 раз).

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику раскрасить свое настроение, используя прозрачный мольберт.

Обсуждение рисунка.

План-конспект занятия 5. «Чудеса в решетке»

Цель: развитие сенсомоторных процессов.

Задачи:

- закрепление умения предметно-практических действий с различными формами предметов;
- повышение продуктивности процессов произвольного внимания;
- обучение соотносению зрительного образа со словом.

Оборудование: прозрачный мольберт, звуковые плакаты с домашними и дикими животными, цветные колпачки на пальцы.

Ход занятия

Упражнение «Что за голос»

Предлагается несколько игрушек из тех, которые изображены на звуковых плакатах. Педагог-психолог нажимает на животное на плакате, оно издает голос. Педагог-психолог последовательно знакомит таким образом участника со всеми животными.

Затем педагог-психолог показывает игрушку, называет ее, а участник должен найти ее на плакате и нажать на нее, назвав (по возможности животное).

Упражнение «Мишка»

Задание выполняется по словесной инструкции или по показу.

Мишка по лесу пошел,

Шел, шел, шел

И к болоту он пришел.

Ходьба по дорожке с имитацией походки медведя.

Прыгать он уже умеет.

Прыгать будет он смелее.

Мишка шел, шел, шел

И цветочки нашел,

Мишка цветы собирает

И в корзиночку бросает.

Упражнение «Цветные пальчики»

Ведущий надевает на каждый палец цветной колпачок. Участник должен по образцу надеть цветные колпачки на свои пальцы, называя их цвет (можно повторить несколько раз).

Ведущий и участник кладут руки на стол друг напротив друга. Ведущий поочередно поднимает / опускает пальцы, а воспитанник должен максимально точно повторить его действия, называя цвета колпачков.

Упражнение «Что на что похоже?»

Участник должен найти в комнате как можно больше предметов, по форме напоминающих следующие фигуры: круг, квадрат, треугольник, ромб, овал, прямоугольник.

Упражнение «Строитель»

Участнику следует построить из геометрических фигур домик, башню, лестницу, дорогу, коробку (образец представлен в виде рисунка на бумаге или в виде постройки педагога-психолога) различной величины (для больших построек – только большие геометрические фигуры, для маленьких – только маленькие).

Сложность построек меняется в зависимости от возможностей и способностей ребенка.

Упражнение «Правильное дыхание» (релаксация)

Педагог-психолог определяет каким образом воспитаннику следует дышать:

- только через рот (5 раз);
 - только через нос (5 раз);
 - вдох через рот – выдох через нос (5 раз);
 - вдох через нос – выдох через рот (5 раз);
 - присесть = вдох, встать = выдох (5 раз);
- присесть = выдох, встать = вдох (5 раз).

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику раскрасить свое настроение, используя прозрачный мольберт.

Обсуждение рисунка.

План-конспект занятия 6. «Тайная комната»

Цель: развитие сенсомоторных процессов.

Задачи:

- закрепление умения предметно-практических действий с различными формами предметов;
- повышение продуктивности процессов произвольного внимания;
- обучение соотносению зрительного образа со словом.

Оборудование: прозрачный мольберт, бумага, цветные карандаши, искусственные цветы.

Ход занятия

Упражнение «Мишка шел по лесу»

Задание выполняется по словесной инструкции или по показу.

Мишка по лесу пошел,

Шел, шел, шел

И к болоту он пришел.

Ходьба по дорожке с имитацией походки медведя.

Прыгать он уже умеет.

Прыгать будет он смелее.

Упражнение выполняется путем совместных действий. Перепрыгивание через дощечку.

Мишка шел, шел, шел

И цветочки нашел,

Мишка цветы собирает

И в корзиночку бросает.

Упражнение «Меняющаяся комната»

Инструкция: Давай будем медленно ходить по комнате, а потом представим себе, что комната наполнена жвачкой и мы продаемся сквозь нее. А теперь комната стала оранжевой – стены, пол, потолок, наполненные энергией. Мы как пузырьки Фанты летаем по комнате. А теперь пошел дождь,... мы идем грустные, усталые, мокрые... Выглянуло солнышко, пригрело цветочки. Подул теплый ветерок, и маленькие парашютики одуванчика приземлились на свои места.

Упражнение «Букет»

Педагог-психолог составляет букеты из цветов, а участник должен повторить за ним.

Упражнение «Нарисуй по образцу»

Участнику необходимо нарисовать и раскрасить фигуры (рисунки из фигур) в соответствии с указанным образцом.

Упражнение «Правильное дыхание» (релаксация)

Педагог-психолог определяет каким образом участнику следует дышать:

- только через рот (5 раз);
 - только через нос(5 раз);
 - вдох через рот – выдох через нос (5 раз);
 - вдох через нос – выдох через рот (5 раз);
 - присесть = вдох, встать = выдох (5 раз);
- присесть = выдох, встать = вдох(5 раз).

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику раскрасить свое настроение, используя прозрачный мольберт. Обсуждение рисунка.

План-конспект занятия 7. «Я рисую»

Цель: гармонизация эмоционального состояния

Задачи:

- развитие и познание внутреннего мира участника;
- снятие психомоционального напряжения;
- осознание и отреагирование собственных основных чувств;
- отреагирование напряжения и агрессивных тенденций.

Оборудование: прозрачный мольберт, кисточки, краски, шаблоны человеческого лица (мужское, детское и женское).

Ход занятия

Обсуждение впечатлений от предыдущего занятия

Упражнение «Звук спрятался»

Ведущий просит участника запомнить определенный (ые) звук(и), которые он произнесет. Затем он произносит несколько звуков подряд, а воспитанник должен хлопнуть в ладоши, если прозвучат нужные звуки.

Упражнение «Лица»

Инструкция: участника просят раскрасить/ нарисовать лица женское, мужское, детское, при желании прокомментировать свою работу.

Упражнение «Разрезные картинки»

Участнику предлагается из нескольких частей сложить целые картинки и составить по ним описательный рассказ.

Упражнение «Зеркальный монстр»

Инструкция: попросить участника нарисовать на мольберте то, что его пугает, его страх. Затем совместно с педагогом-психологом они преобразовывают страх в позитивный рисунок.

Упражнение «Правильное дыхание» (релаксация)

Педагог-психолог определяет каким образом участнику следует дышать:

- только через рот (5 раз);
 - только через нос(5 раз);
 - вдох через рот – выдох через нос (5 раз);
 - вдох через нос – выдох через рот (5 раз);
 - присесть = вдох, встать = выдох (5 раз);
- присесть = выдох, встать = вдох(5 раз).

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику раскрасить свое настроение, используя прозрачный мольберт.

План-конспект занятия 8. «Чудеса»

Цель: оптимизация внутриличностных ресурсов

Задачи:

- оказание помощи в осознании себя как личности;
- повышение уверенности в себе;
- расширение положительного поведенческого репертуара.

Оборудование: прозрачный мольберт, кисточки, краски, фасоль, горох, бобы, каштаны, шишки, желуди.

Ход занятия

Упражнение «Зайчик»

Зайчик скачет,

Скок, скок, скок.

За кусток, за кусток.

Прыжки на месте.

Гуси, гуси, га-га-га.

Шеи вытянули, крыльями машут.

Ходьба в быстром темпе, взмахи руками.

Мишка косолапый по лесу идет,

По лесу идет, песенки поет.

Задание выполняется путем совместных действий.

Упражнение «Повтори»

Задание выполняется перед зеркалом, совместно с педагогом-психологом или по подражанию. Повторить мимику педагога-психолога. Затем участники меняются ролями.

Упражнение «Сортировка»

Участник должен максимально быстро и точно разложить перемешанные фасоль, горох, бобы по разным коробкам.

2 вариант: сортировка с закрытыми глазами (желуди, каштаны, шишки).

Упражнение «Рисунок на слух»

Участник в соответствии с устной инструкцией ведущего рисует картинку:

- дом;
- 4 окна;
- две трубы;
- за домом две кошки;
- перед домом три цветка;
- справа от цветов собака;
- слева от дома пруд;

- в пруду рыбы;
- вокруг дома забор и пр.

Упражнение «Правильное дыхание» (релаксация)

Педагог-психолог определяет каким образом участнику следует дышать:

- только через рот (5 раз);
 - только через нос (5 раз);
 - вдох через рот – выдох через нос (5 раз);
 - вдох через нос – выдох через рот (5 раз);
 - присесть = вдох, встать = выдох (5 раз);
- присесть = выдох, встать = вдох (5 раз).

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику раскрасить свое настроение, используя прозрачный мольберт.

План-конспект занятия 9. «Сказочное настроение»

Цель: развитие навыков самопознания

Задачи:

- развитие умения понимать свои чувства и настроение;
- повышение уверенности в себе;
- профилактика агрессивных поведенческих тенденций.

Оборудование: пазлы с животными, шаблон ромашки, пластилин, зубочистки, цветная бумага, песочница с игрушками.

Ход занятия

Упражнение «Чудо – кактус»

Инструкция: после прослушивания сказки участник лепит кактус, протыкает его зубочистками, украшает цветами.

Сказка: «На золотых песчаных просторах жил сердитых кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных ударов. Поэтому все в округе стали называть кактус «Дерущаяся Злюка». Из-за всех углов только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка», или «Дерущуюся Злюку надо часто наказывать, вот тогда он перестанет вредничать». Но нужно сказать, что после таких слов колючки у кактуса росли еще больше и становились намного острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое – то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами песчаных просторов...и тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке стал петь песни и смеяться. Цветов на кактусе становилось все больше, а колючек все меньше. Увидев это, все жители стали петь песни и смеяться, встав как можно ближе к Дерущейся Злюке. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся Злюку, все стали называть Чудо – кактус.

Упражнение «Мир из песка»

Инструкция: попросить участника ознакомиться с материалом, порисовать на песке или что-нибудь из него построить, сочинить историю для игрушечных персонажей, живущих в песочном мире.

Упражнение «Превращения» (релаксация)

Педагог-психолог предлагает участнику сложить пазлы животных и под музыку перевоплотиться (по очереди) в каждое из них:

- добрый котенок
- злой щенок
- веселая белочка
- грустный слоненок
- веселая черепаха
- грустный заяц
- неуклюжий пингвин и т.д.

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику раскрасить (при помощи пластилина) ромашки под свое настроение.

.

План-конспект занятия 10. «Внутренний мир»

Цель: гармонизация эмоционального состояния.

Задачи:

- закрепление умения понимать свои чувства и настроение;
- развитие эмпатийных чувств;
- профилактика агрессивных поведенческих тенденций;
- коррекция проблем, связанных с идентификацией дома.

Оборудование: паззлы с животными, шаблон ромашки, пластилин, белая и коричневая скорлупа, гнездо, шаблон яйца, игрушки родителей и ребенка (или шаблоны), объемные шаблон дома (коробка), гуашь.

Ход занятия

Упражнение «Волшебная скорлупа»

Инструкция: попросить участника с помощью пластилиновых шариков прикрепить яичную скорлупу к шаблону яйца. Затем попросить украсить гнездо природными материалами, поместить яйцо, шаблоны родителей и ребенка в гнездо.

Упражнение «Цветущий домик»

Инструкция: участник раскрашивает шаблон дома в любой цвет, лепит из пластилина цветы и прикрепляет их к домику.

Упражнение «Плетение»

Участнику необходимо заплести ленточки в соответствии с образцом: последовательность, цвет, размер (длина/ширина).

Упражнение «Волшебные картинки»

*общую картинку с отгадками можно нарисовать непосредственно перед занятием.

Перед участником раскладывается несколько картинок (либо одна большая с изображением всех предметов из загадок). Воспитанник должен разгадать загадки и найти ответы на картинке(ах):

- взглянешь-заплачешь, а краше его нет (солнце);
- сидит Антошка на одной ножке (гриб);
- зимой и летом одним цветом (елка);
- двое ходят, а один водит и приказывает (ноги и человек);
- снизу клин, а сверху – блин (зонт);
- зубы имею, а зубной щетки не знаю (пила);
- утка в море, хвост на заборе (ковш);
- цветное коромысло над речкой повисло (радуга);
- не лает, не кусает, а в дом не пускает (замок);

- ни окон, ни дверей – полна горница людей (подсолнух).

Упражнения «Мои достижения»

Важно, чтобы участник научился выстраивать перспективу своей жизни. Для этого можно использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему удалось достичь в жизни. То чего он хотел и достиг. Например: «я научился играть в баскетбол», «Подружиться с кем – либо» и т.д.

Упражнение «Превращения» (релаксация)

Педагог-психолог предлагает участнику сложить паззлы животных и под музыку перевоплотиться (по очереди) в каждое из них:

- добрый котенок
- злой щенок
- веселая белочка
- грустный слоненок
- веселая черепаха
- грустный заяц
- неуклюжий пингвин и т.д.

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику раскрасить (при помощи пластилина) ромашки под свое настроение.

План-конспект занятия 11. «Угадай-ка»

Цель: развитие чувства ответственности за свои поступки и действия.

Задачи:

- формирование чувства ценности окружающих людей;
- вытеснение и проработка негативных эмоциональных переживаний;
- формирование позитивных коммуникативных моделей;

Оборудование: паззлы с животными, шаблон ромашки, пластилин.

Ход занятия

Имитационная игра «Кони»

Педагог-психолог: А сейчас мы отправляемся в Разноцветное царство на волшебных конях. Садимся на коней участник и психолог садятся за стол!

- Кони, на старт! (Кладем руки на стол ладонями вниз) .
- Поскакали! (Стучим ладонями по столу, имитируя стук копыт.)
- По травке! (Поглаживаем стол, проводя поочередно левой и правой ладонью по направлению к себе.)
- По песочку! (Потираем одну ладонь о другую.)
- По камушкам! (Стучим по столу ногтями.)
- По ледочку! (Так же как и по камушкам, но цокая языком)
- По мостовой! (Стучим по столу кулачками.)
- По болотцу! (Массирующими движениями стучим по щечкам.)
- По топкому болотцу! (Еще и причмокиваем.)
- Прискакали! (Сильно ударяем ладонями по столу.)

Упражнение «Что за звуки»

Участнику необходимо угадать, что звучит (педагог- психолог включает аудиозаписи различных звуков):

- шум моря;
- кипение чайника;
- звук едущей машины/трактора;
- закрывание дверей;
- пение птиц;
- шум завода/ фабрики;
- гудок паровоза/самолета.

Упражнение «Робот»

Педагог-психолог говорит, что участник сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Участник замирает по стойке “смирно”. Далее педагог-психолог дает ему команды, например: «Три шага вперед, два шага назад, правую руку вперед, два шага налево, левую руку в сторону, руки опустить, стоять смирно» и т. п.

Упражнение «Рисунки на спине»

Психолог предлагает ребенку отгадать, что он нарисует на спине у ребенка прикосновением пальцев. Затем психолог и воспитанник меняются местами.

Упражнение «Превращения» (релаксация)

Педагог-психолог предлагает участнику сложить паззлы животных и под музыку перевоплотиться (по очереди) в каждое из них:

- добрый котенок
- злой щенок
- веселая белочка
- грустный слоненок
- веселая черепаха
- грустный заяц
- неуклюжий пингвин и т.д.

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику раскрасить (при помощи пластилина) ромашки под свое настроение.

План-конспект занятия 12. «Путешествие»

Цель: формирование навыков взаимоподдержки и взаимопомощи.

Задачи:

- обучение конструктивным способам выплескивания агрессии;
- проигрывание проблемного поведения ребенка в актуальных для него ситуациях;
- обучение способам снятия психоэмоционального и мышечного напряжения;

Оборудование: паззлы с животными, шаблон ромашки, пластилин, конверт с письмом-картой, сенсорная тропа для ног, шнуровка, карандаши, раскраска.

Ход занятия

Педагог-психолог: Здравствуй!!! Ты любишь путешествовать? Я очень люблю. И сегодня я повстречала настоящего путешественника Индиана Джонса, который оставил для нас письма. Давай откроем их посмотрим, что же там?

Участник открывает конверт (на парте конверт, внутри которого карта).

Педагог-психолог: Что же это? Правильно! Это карта! А для чего же нам эта карта? Что означает красных крестик на карте?

Педагог-психолог: Молодец! Наш путешественник приглашает нас отправиться в путешествие и найти клад!!! Ты готов? Но в путешествие могут отправиться только самые внимательные.

Подними вверх правую руку, а теперь левую руку, левой рукой покажи нос, правой рукой покажи на мой нос, левой рукой покажи правое ухо и т.д.

Педагог-психолог: Ну что мы готовы найти клад?

Педагог-психолог: Тогда давайте внимательно посмотрим на нашу карту. Наше первое испытание – перебраться через глубокий овраг. Как же это сделать?

Участник проходит по сенсорной тропе для ног.

Упражнение «Шнуровка»

Участник должен распутать шнурки, а затем правильно зашнуровать картинки.

Педагог-психолог: Индиана Джонс мне рассказал одну историю про Осла, Медведя и Зайца, в которой никак не смог разобраться... Поможем ему?

Задумали звери построить мост. Каждый из них подал свое предложение. Заяц сказал: "Мост нужно строить из прутьев. Во-первых, его легче строить, а во-вторых, дешевле обойдется". Нет,- возразил медведь,- если уж строить, то обязательно из столетних дубов, чтобы мост был крепкий и долголетний". "Разрешите,- вмешался осел в разговор.- Какой мост строить, это мы потом решим. Сначала нужно решить самый принципиальный вопрос: как его строить-вдоль или поперек реки?"

Анализ текста с помощью наводящих вопросов.

Упражнение «Загадки»

Я горячее храню,
Я холодное храню,
Я и печь, и холодильник
Вам в походе заменю. (Термос)

В кармане моем – замечательный друг:
Он знает, где север, и знает, где юг. (Компас)

Все меня топчут,
А я всем в пути —помощник.
Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине.
А в поход пойдешь со мной –
Я повисну за спиной. (Рюкзак)

Этот дом в поход берут,
На спине его несут. (Палатка)

Моря есть, а плавать нельзя,
Дороги есть, а ехать нельзя,
Земля есть, а пахать нельзя.
Что это?
(Тропинка)

Вот мы и добрались до нашего клада. Мне было очень интересно путешествовать с тобой. Ну а теперь давайте же посмотрим, что же в сундуке с сокровищами. Там лежит много-много разных картинок. Тебе нужно выбрать одну или несколько из них и аккуратно раскрасить.

Упражнение «Превращения» (релаксация)

Педагог-психолог предлагает участнику сложить паззлы животных и под музыку перевоплотиться (по очереди) в каждое из них:

- добрый котенок
- злой щенок

- веселая белочка
- грустный слоненок
- веселая черепаха
- грустный заяц
- неуклюжий пингвин и т.д.

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику раскрасить (при помощи пластилина) ромашки под свое настроение.

План-конспект занятия 13. «Какой Я?»

Цель: формирование умения адекватно выражать и преобразовывать свои негативные эмоции и чувства.

Задачи:

- формирование умения понимать и принимать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих (осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств);
- вытеснение и проработка негативных эмоциональных переживаний;
- формирование положительного эмоционального настроения.

Оборудование: паззлы с животными, шаблон ромашки, пластилин, бумага, карандаши, прозрачный мольберт.

Ход занятия

Упражнение «Замок»

Участник повторяет движения за педагогом-психологом:

На двери висит замок *(ритмичные быстрые соединения пальцев рук в “замок”)*

Кто его открыть бы смог? *(повторение движений.)*

Потянули, *(пальцы сцеплены в “замок”, руки потянуть в одну, потом в другую сторону)*

Покрутили, *(движение кистями рук со сцепленными пальцами от себя к себе)*

Постучали *(пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга)*

И - открыли! *(пальцы расцепить, ладони в стороны).*

Упражнение «Найди клад»

В комнате спрятана игрушка. Участник должен найти ее, ориентируясь на команды: “Два шага вперед, один направо и т. д.).

Упражнение «Автопортрет»

Участнику предлагается нарисовать себя добрым и злым, а потом, глядя на рисунки, от третьего лица рассказать про себя.

Упражнение «Симметричные рисунки»

Воспитаннику следует рисовать в воздухе (затем на прозрачном мольберте пальцами, затем на бумаге сначала пальцами, потом карандашами) обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы во время “рисования” ребенок видел свои руки).

Упражнение «Превращения» (релаксация)

Педагог-психолог предлагает участнику сложить паззлы животных и под музыку перевоплотиться (по очереди) в каждое из них:

- добрый котенок
- злой щенок
- веселая белочка
- грустный слоненок
- веселая черепаха
- грустный заяц
- неуклюжий пингвин и т.д.

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику раскрасить (при помощи пластилина) ромашки под свое настроение.

План-конспект занятия 14. «Пластилин»

Цель: развитие эмпатийных чувств.

Задачи:

- воспитание добрых чувств;
- развитие умения чувствовать эмоциональное состояние партнера;
- развитие способностей к сюжетно-ролевой игре;
- развитие способности осознавать свои телесные ощущения и переживаемые чувства;

Оборудование: паззлы с животными, шаблон ромашки, пластилин, картон

Ход занятия

Упражнение «Пластилин - силач»

Участник, отрывая небольшие кусочки пластилина, размазывает их по листу, создавая тоненький слой, при желании можно соскоблить его с листа с помощью ножечка для пластилина, что требует дополнительных физических и эмоциональных сил.

Упражнение «Бутерброд с шоколадной пастой»

Инструкция: твое задание – объяснить младшему брату, как сделать бутерброд с шоколадной пастой.

Братом буду я. Я буду выполнять все твои инструкции.

Следовать указаниям участника необходимо настолько точно, насколько он говорит, не боясь вызвать смех своими действиями.

Младший брат ничего не знает: ни как открыть банку с пастой, ни как открыть пакет с хлебом, ни какой стороной ножа пользоваться и т.д.

Сейчас давайте обсудим, что было сделано хорошо, а что можно изменить.

Упражнение «Кухня»

Педагог-психолог предлагает участнику приготовить различные блюда из пластилина.

Упражнение «Превращения» (релаксация)

Педагог-психолог предлагает участнику сложить паззлы животных и под музыку перевоплотиться (по очереди) в каждое из них:

- добрый котенок
- злой щенок
- веселая белочка
- грустный слоненок
- веселая черепаха
- грустный заяц
- неуклюжий пингвин и т.д.

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику раскрасить (при помощи пластилина) ромашки под свое настроение.

План-конспект занятия 15. «Радужный дождик»

Цель: формирование навыков самоконтроля.

Задачи:

- формирование умения понимать и принимать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих (осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств);
- вытеснение и проработка негативных эмоциональных переживаний;
- формирование положительного эмоционального настроения.

Оборудование: разноцветные листья, шаблон дерева, клей-карандаш, цветная бумага, картинки с животными.

Ход занятия

Упражнение «Найди свою половинку»

Педагог-психолог перемешивает половинки рисунков и раздает их детям. Затем по его сигналу участник должен найти соответствующую половинку. Далее можно использовать паззлы.

Упражнение «Радужный дождик».

Психолог: давай представим, что на улице прошел необычный дождик. Давай назовем его «Радужный дождик». Этот дождик очень веселый и добрый. Он украшает все вокруг разными яркими красками. Давай и мы с тобой украсим белый лист так, как будто на нем прошел этот дождик. Только помни, что белого места должно быть как можно меньше.

Воспитанник должен наклеить на лист бумаги разорванные кусочки цветной бумаги.

Упражнение «Ладошки».

Участнику предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем психолог просит на каждом получившемся на бумаге пальце написать / сказать (если участник не умеет писать, то психолог записывает за ним) что-нибудь хорошее о себе. Если участники не умеют писать, то они могут нарисовать.

Затем воспитанник забирает эту ладошку себе на память.

Упражнение «Звериные чувства».

Психолог раскладывает по очереди перед воспитанником картинки с животными и просит назвать основные качества животного: например, зайчик – страх, боязливость; лев – смелость; лиса – хитрость; филин – ум и т.д.

Затем психолог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит ребенка описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, психолог может ему помочь. Например,

психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким „звериным чувством“, которое похоже на твое». Ребенок может сказать, что он почувствовал себя как зайчик – он испугался. Психолог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал?.. Ты был бы как кто?». Ребенок может сказать, что он был бы умный, как филин: он быстро убрал бы все осколки и мама ничего бы не узнала. В таком случае с ребенком нужно поговорить о том, на какой больше похож его поступок, на умный или на хитрый?

Далее можно обговорить варианты поведения, предлагая ребенку рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

Упражнение «Волшебный сон» (релаксация)

Ребенок находится в позе покоя. Психолог делает установку: сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока не «проснешься». Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Открыть глаза».

Внимание: наступает «волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают. (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко... ровно... Глубоко... (длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться и проснуться!

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику украсить дерево разноцветными листьями (приклеить) в зависимости от того, какое у участника настроение после занятия.

План-конспект занятия 16. «Волшебная бумага»

Цель: повышение уверенности в своих силах.

Задачи:

- формирование положительной эмоционально – волевой стабильности;
- развитие воображения и творческих способностей;
- обучение способам поднятия настроения;
- стабилизация уровня психофизиологической активности.

Оборудование: разноцветные листья, шаблон дерева, клей-карандаш.

Ход занятия

Педагог-психолог учит участника сгибать лист бумаги пополам, совмещая углы и стороны; сгибать бумагу до обозначенной линии; сгибать квадратный лист бумаги с угла на угол по диагонали. Разгибать и расправлять согнутую бумагу, разглаживать её ладонями и пальцами. Разрывать бумагу по сгибу.

Упражнение «Фигуры из бумаги»

Выполнение изделий из бумаги с применением клеящего карандаша: изготовление ёлочных украшений, флажков из цветной бумаги, цепочки из двух разноцветных полос, создание симметричных узоров из геометрических фигур в полосе, круге, квадрате.

Упражнение «Аппликация»

Выполнение изображений предметов с использованием приёма «рваной» аппликации (снеговик, цыплёнок, яблоко и т. д.)

Предметная аппликация знакомых предметов на основе предварительного анализа образца или обследования натуры («Соберём пирамидку, башенку», «Слепим снежную бабу» и др.)

Упражнение «Волшебный сон» (релаксация)

Ребенок находится в позе покоя. Психолог делает установку: сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока не «проснешься». Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Открыть глаза».

Внимание: наступает «волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают.
Отдыхают, засыпают. (2раза)
Шея не напряжена
И расслаблена...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.
Дышится легко... ровно... Глубоко... (длительная пауза)
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться и проснуться!

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику украсить дерево разноцветными листьями (приклеить) в зависимости от того, какое у участника настроение после занятия.

План-конспект занятия 17. «Чудесные картинки»

Цель: закрепление уверенности в своих силах.

Задачи:

- закрепление положительной эмоционально – волевой стабильности;
- развитие воображения и творческих способностей;
- обучение способам поднятия настроения;
- стабилизация уровня психофизиологической активности.

Оборудование: разноцветные листья, шаблон дерева, клей-карандаш, шаблоны готовых деталей для аппликации.

Ход занятия

Упражнение «Веселые картинки»

Сюжетная аппликация из готовых деталей («У дома сад», «Дети на прогулке» и др.) - создание композиций.

Выполнение аппликации по типу разрезной картинки - путём составления целого из фрагментов («Собака», «Кошка» и др.).

Дополнение рисунков объектами, выполненными в технике аппликации («В небе летят птицы», «Цветные шарики на празднике», «Белочки собирают орешки»).

Упражнение «Волшебный сон» (релаксация)

Ребенок находится в позе покоя. Психолог делает установку: сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока не «проснешься». Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Открыть глаза».

Внимание: наступает «волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают. (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко... ровно... Глубоко... (длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться и проснуться!

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику украсить дерево разноцветными листьями (приклеить) в зависимости от того, какое у участника настроение после занятия.

План-конспект занятия 18. «Вредные привычки»

Цель: осознание и принятие своих переживаний.

Задачи:

- формирование чувства ценности окружающих людей;
- вытеснение и проработка негативных эмоциональных переживаний;
- формирование позитивных коммуникативных моделей.

Оборудование: разноцветные листья, шаблон дерева, клей-карандаш, бумага, карандаши

Ход занятия

Беседа «Вредные привычки»

С участником проводится беседа на тему “Вредные привычки”.

План проведения беседы:

Как ты считаешь, что такое вредные привычки?

Какие вредные привычки знаешь?

Давайте назовем свои вредные привычки.

А теперь с помощью карандашей мы попробуем нарисовать вредные привычки.

Давай сейчас попробуем изобразить что вредные привычки могут сделать с нашим настроением?, с нашим телом?.

Затем педагог-психолог обсуждает нужны ли нам эти привычки?, как мы можем избавиться от них?. Предлагает различные способы избавления от вредных привычек. Затем психолог предлагает разорвать свои вредные привычки на мелкие кусочки, как бы избавляясь от этой привычки.

Упражнение «Клоуны»

Ведущий старается развеселить участника с помощью мимики и жестов. Участник повторяет движение за ним.

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;
- растягивает уголки губ;
- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;
- показывает длинный нос, с помощью ладоней;
- изображает смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

А теперь давай с тобой нарисуем этого веселого и забавного клоуна.

Упражнение «Волшебный сон» (релаксация)

Ребенок находится в позе покоя. Психолог делает установку: сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока не «проснешься». Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Открыть глаза».

Внимание: наступает «волшебный сон»
Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем, (2раза)
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают.
Отдыхают, засыпают. (2раза)
Шея не напряжена
И расслаблена...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.
Дышится легко... ровно... Глубоко... (длительная пауза)
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться и проснуться!

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику украсить дерево разноцветными листьями (приклеить) в зависимости от того, какое у участника настроение после занятия.

План-конспект занятия 19. «Хорошо и плохо»

Цель: обучение выражению чувств и обучение соотнесению эмоциональных состояний с их рисуночными сообщениями.

Задачи:

- развитие способности к самоанализу и самосовершенствованию;
- расширение возможностей социального межличностного взаимодействия;
- развитие умения к преодолению барьеров, препятствующих эмоциональному и мышечному расслаблению.

Оборудование: разноцветные листья, шаблон дерева, клей-карандаш, красная и зеленая карточки, каточки с эмоциями, бубенчики

Ход занятия

Упражнение «Покажи»

Участнику предлагается показать, с помощью мимики и жестов, как он читает книгу, загорает на песке, пьет горячий чай, прогуливает собаку, убирается в комнате, смотрит смешной мультфильм.

Далее предлагается показать походку:

- человека, который неудачно пнул кирпич;
- человека, оказавшегося ночью в лесу;
- человека, у которого жмут ботинки;
- человека, у которого заболела спина;
- капризного ребенка, которого ведут за руку;
- человека, у которого много неприятностей и т.д.

Упражнение «Хорошо-плохо»

Взрослый поочередно называет различные поступки и действия (смастерить скворечник, нагрубить учителю, поиграть с малышом, дразнить собаку, подготовить к уроку доску, обидеть товарища, угостить друга конфетой, начать драку и т.д.).

Участник должен поднять красную карточку, если это плохой поступок и зеленую, если поступок хороший.

Упражнение «Отгадай настроение»

Я тебе предлагаю сейчас поиграть в игру «Отгадай настроение». Я выдам карточки с изображением лиц детей с разным настроением, а тебе надо будет его угадать и назвать его причины.

Посмотри, сколько разных настроений может быть у одного человека. Какое то настроение человеку очень приятно. Например, радость, удивление.

А некоторые очень неприятны, например, злость, обида. Тогда человеку охота избавиться от такого настроения.

Упражнение «Бубенчики»

Участнику на руки и на ноги одеваются браслеты с бубенчиками. Задача ребенка повторить под музыку движения ведущего так, чтобы бубенчики не звенели (или наоборот издавали громкий звон).

Упражнение «Волшебный сон» (релаксация)

Ребенок находится в позе покоя. Психолог делает установку: сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока не «проснешься». Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Открыть глаза».

Внимание: наступает «волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают. (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко... ровно... Глубоко... (длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться и проснуться!

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику украсить дерево разноцветными листьями (приклеить) в зависимости от того, какое у участника настроение после занятия.

План-конспект занятия 20. «Заключительное»

Цель: подведение итогов занятий.

Задачи:

- закрепление способности говорить о своих чувствах и настроении;
- обобщение приобретенного положительного коммуникативного и эмоционального опыта;
- Закрепление умения к преодолению барьеров, препятствующих эмоциональному и мышечному расслаблению.

Оборудование: разноцветные листья, шаблон дерева, клей-карандаш, шаблон мусорной корзины, карандаши, картинка с самолетами

Ход занятия

Упражнение «Внимательность»

Ведущий медленно читает отдельные слова, а участник должен хлопать в ладоши, если:

- в слове встречается буква «Р»;
- в слове встречается буква «С»;
- слово начинается /заканчивается на определенные буквы и пр.

В других случаях хлопать нельзя.

Упражнение «Лабиринт»

Участник должен определить (практическое, затем зрительное слежение) по какой дорожке звери/птицы придут к себе домой. (педагог-психолог рисует лабиринты непосредственно перед занятием).

Упражнение «Мусорная корзина»

Участника просят записать или нарисовать на бумаге то, что вызывает у него негативные эмоции. Затем следует выбросить лист в мусорную корзину, искренне пожелав при этом, чтобы туда же отправились и сами неприятные ощущения.

Упражнение «Самолет за облаками»

Участник должен закрасить карандашом нарисованные облака. Одно облако должно быть совсем темным, чтобы самолет за ним был невидим. Другое штрихуется так, чтобы самолет был чуть виден. Третье – таким образом, чтобы самолет был виден хорошо.

Упражнение «Постучи, как я»

Участник должен повторить за педагогом-психологом хлопки в ладоши и стук карандашом по столу (различный темп и разная громкость).

Упражнение «Покажи правильно»

Участник должен максимально быстро и точно показать картинки, которые называет педагог-психолог: бочка – почка, уши –ужи, дым- дом, птичка – спичка, мишка –мышка, коза –коса, кит- кот, нос – морс и пр.

Усложнение: кошка – мошка, гномик – домик, норка- корка, дрова – трава, ночь –дочь, крошка-кошка-мошка, нора –кора-дыра и пр.

Упражнение «Лишние детали»

Ведущий рисует картинки с заведомо лишними деталями (напр., у медведя три уха). Участник должен правильно назвать все лишние детали и объяснить свой выбор.

Упражнение «Волшебный сон» (релаксация)

Ребенок находится в позе покоя. Психолог делает установку: сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока не «проснешься». Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Открыть глаза».

Внимание: наступает «волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают. (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко... ровно... Глубоко... (длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться и проснуться!

Ритуал прощания

Педагог-психолог предлагает участнику украсить дерево разноцветными листьями (приклеить) в зависимости от того, какое у участника настроение после занятия.

Литература

1. Афанасьева М. Психология детей с ОВЗ. – М.: Академия, 2023. – 196 с.
2. Бенсон Г. Чудо релаксации. – М.: Академия, 2012. – 256 с.
3. Бобылева О.Ю. Язык особого ребенка. – М.: Слово, 2020. – 288 с.
4. Вульф Б. З., Харькин В. Н. Педагогика рефлексии. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 320 с.
5. Грановская Р. М. Конфликт и творчество в зеркале детской психологии. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 150 с.
6. Греков А. Тренинг общения с особенным ребенком. – СПб.: Речь, 2021. – 585 с.
7. Данилина Т. А. В мире детских эмоций. – М.: Айрис – пресс, 2006. – 150 с.
8. Еникеева Д. Д. Пограничные состояния у детей и подростков: основы психиатрии. – М.: Просвещение, 1998. – 230 с.
9. Захаров А. И. Как преодолеть страх у детей. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 154 с.
10. Каппони В. Сам себе психолог. – СПб.: Речь, 2010. – 125 с.
11. Каппони В., Новак Т. Сам себе и взрослый, и родитель, и ребенок. – СПб.: Речь, 2009. – 186 с.
12. Карнеги Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. М.: Речь, 2010. – 456 с.
13. Карнеги Д. Шесть способов располагать к себе людей. - М.: Речь, 2009. – 430 с.
14. Константинова Н. Л. Развитие эмоционального мира у детей с умственной отсталостью. – М.: Академия, 2022. – 260 с.
15. Кулагина И. Ю. Возрастная психология ребенка-инвалида. – СПб.: Речь, 2021. – 436 с.
16. Кэррел С. Групповая психотерапия для детей и подростков с нарушениями развития. – СПб.: Речь, 2021. – 350 с.
17. Лютова Е. К., Моница Г.Б. тренинг общения с ребенком. – СПб.: Речь, 2010. – 120 с.
18. Малкина – Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Академия, - 2008. – 230 с.
19. Мухина В. С. Возрастная психология. – М.: Академия, 2000. – 250 с.
20. Спиваковская А. С. Профидактика детских неврозов. М.: Слово, 2005. – 258 с.
21. Федина К. Мир особого ребенка. – М.: Академия, 2023. – 250 с.
22. Филиппов К. Технология ведения тренинга с детьми с ОВЗ. – М.: Академия, 2019. – 330 с.
23. Фоминская К. Психологические игры и упражнения для «солнечных детей». – М.: Академия, 2018. – 280 с.
24. Центрин К.С. Психотренинг: игры и упражнения для детей-инвалидов. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 364 с.

