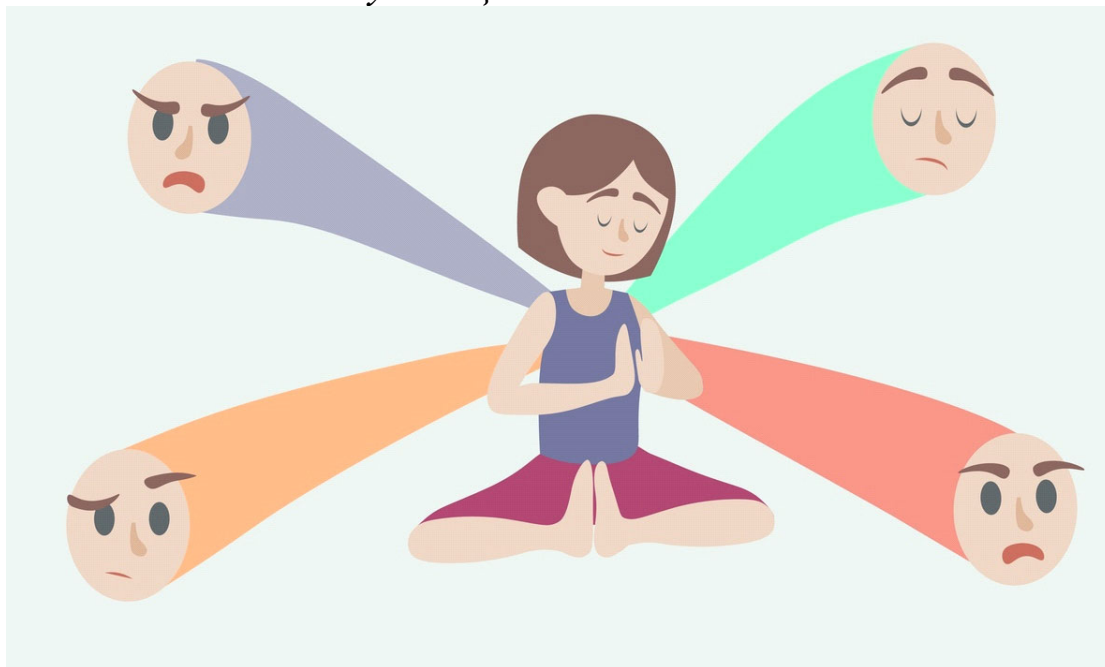


ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
	ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.
ПОДПИСЬ	
Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	01D7155534E4C3D0000000072C4B0002
Владелец:	04732985886, Директор, Ольга Владимировна, Воинкова, ГОКУ ИО «Специальная (коррекционная) школа-интернат г. Саянска», ГОКУ ИО «Специальная (коррекционная) школа-интернат г. Саянска», Центральный мкр, д. 18, 38 Иркутская область, Саянск г, RU, 003814008237, internatsayansk@list.ru, 1033801912627
Издатель:	ООО "АСТРАЛ-М", ООО "АСТРАЛ-М", ca@astralm.ru, 77 г. Москва, г. Москва, RU, 007720623379, Шоссе Энтузиастов д. 56 стр.32 офис 214, 1087746806311
Срок действия:	Действителен с: 10.03.2021 10:29:33 UTC+08 Действителен до: 10.03.2022 10:29:00 UTC+08
Дата и время создания ЭП:	24.03.2021 14:10:30 UTC+08

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение
Иркутской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения
родителей «Специальная (коррекционная) школа-интернат г. Саянска»**

«Учусь владеть собой»
*Методическая разработка
по коррекции личностного развития
обучающихся 5-9 классов*



Составитель:
педагог-психолог
Л.С.Севрюкова
(высшей квалификационной категории)

2021 г

Содержание

• Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность.....	3
1.2. Новизна.....	4
1.3. Методологические основы и принципы.....	4
1.4. Цели и задача программы.....	5
2. Описание этапов коррекционно-развивающего направления.....	5
2.1. Этап 1. Пропедевтический.....	5
2.2. Этап 2. Коррекционно психолого-педагогические занятия.....	6
3. Результаты коррекционно-развивающей работы.....	7
3.1. Предполагаемые результаты.....	7
3.2. Планируемые результаты.....	7
3.3. Прогнозируемые результаты.....	8
4. Содержание программы.....	9
5. Материально-техническое обеспечение.....	11
6. Список литературы.....	13
Приложение №1. Материал для диагностики исследования эмоционально-	

личностной сферы.....
.....	14
Приложение №2. Индивидуальная карта эмоционально личностного развития обучающихся.....
.....	21
Приложение №3. Тематическое планирование для обучающихся 6 класса.....22
Приложение №4. Телесно-ориентированные игры и упражнения.....26

1. Пояснительная записка.

Детство – период, когда закладываются фундаментальные качества личности, которые обеспечивают психологическую устойчивость, позитивные нравственные ориентации, формируют жизнеспособность и целеустремленность. Ребенок открывает для себя мир человеческих отношений и постигает их особенности через общение с близкими взрослыми, со сверстниками. Эти духовные качества личности не развиваются спонтанно, а

формируются в условиях выраженной родительской любви, когда семья создает у ребенка потребность быть признанным, способность сопереживать и радоваться другим людям, стремление научиться многому, в том числе стать ответственным, за себя и за других.

В настоящее время приходится констатировать, что по своему психическому развитию дети, воспитывающиеся без попечения родителей, да и к тому же еще и с интеллектуальными нарушениями (легкая умственная отсталость), отличаются от ровесников, растущих в семье. Это показывают и многочисленные исследования (Денисевич Н.Н., 1996; Лисина М.И., 1982; Дубровина И.В., Рузская А.Г., 1990; Прихожан А.М., Толстых Н.Н., 1990, 1991, 1995; Шипицина Л.М., Виноградова А.Д., Хилько А.А. и др.). Их развитие и здоровье имеют ряд качественных негативных особенностей, которые отличаются на всех ступенях детства - от младенчества до подросткового возраста и дальше.

1.1 Актуальность

Большинство детей не умеют выбирать адекватные коммуникативные умения в соответствии с особенностями партнера, в межличностных отношениях стереотипно используют небольшой арсенал вербальных и невербальных средств, при этом речь, мимика и пантомимика невыразительные. Характерная потребность в общении развивается слабо, может оставаться на уровне потребности в помощи и поддержке. Лишь незначительная часть детей с легкой умственной отсталостью устанавливает продуктивно контакты со взрослыми и сверстниками, выражая содержание общения разнообразными способами. В строении аффективной сферы парадоксально сочетаются эмоциональная огрубленность и повышенная ранимость, обидчивость. Отмечаются высокая степень выраженности эмоционального состояния повышенного и неустойчивого эмоционального фона настроения, легкость смены настроений и контрастных проявлений эмоций, предрасположенности к гневу, агрессии, которая направляется не на действие личности, а на саму личность. Нередко прослеживается состояние беспокойства, ситуативной тревожности. Возникают трудности при выполнении заданий, часто вызывающие у детей резкие эмоциональные реакции, аффективные вспышки. Такие реакции возникают не только в ответ на действительные трудности, но и вследствие ожидания затруднений, боязни неудачи. В своих действиях эти дети оказываются нецеленаправленными, у них нет желания преодолевать на пути к цели даже посильные трудности. Дети не всегда способны к пониманию другого человека, проявлению эмпатии, не умеют аргументировать свои высказывания, поддерживать контакт и выходить за него, давать обратную связь сверстникам и взрослым, самосознание характеризуется недифференцированностью представлений о своём «Я», слабостью рефлексии.

Социальные потребности фрустрируются, происходит разрыв эмоционально значимых межличностных связей, искажается самооценка. В

группе сверстников возникают конфликтные ситуации, появляются различные варианты неконструктивного взаимодействия детей и возникает невозможность сотрудничества, достижения общих целей.

Вышеуказанные актуальные проблемы ограничивают возможности успешного вхождения ребенка, с интеллектуальными нарушениями в общество, искажают процесс социально-личностного развития и социальной адаптации.

Учитывая специфику детей и современных тенденций инновационных технологий, необходимость деятельностного подхода становится очевидной. Все это настойчиво требует активного внедрения в психолого-педагогическую практику, простых, но оригинальных средств психологической коррекции.

На основании выше перечисленного написана рабочая программа для занятий в сенсорной комнате по коррекции личностного развития обучающихся 6-7 классов с легкой умственной отсталостью по авторской методической разработке **«Учусь владеть собой»**, утвержденной педагогическим советом.

1.2 Новизна

Специально подобранное оборудование, различные эффекты сенсорной комнаты удерживают внимание детей, возбуждают интерес, что способствует быстрому достижению состояния релаксации, у детей снижается нервное и мышечное напряжение, возникает состояние расслабленности, умиротворения и защищенности, что является благоприятным фоном для коррекционной работы с детьми.

1.3 Методологическая основа и принципы

Как и любая программа, методическая разработка по коррекции личностного развития **«Учусь владеть собой»** в сенсорной комнате имеет под собой методологические и теоретические основания. В качестве одного из таких оснований могут выступать принципы, определяющие реализацию программы и организацию работы по ней:

1. Принцип индивидуальности.

Занятия в сенсорной комнате разрабатываются с учётом основной патологии, степени нарушения, общего эмоционального состояния ребенка. При составлении индивидуального плана и программы занятий учитывается возраст ребенка, корректируется время проведения занятий и форма (индивидуальная или в малых подгруппах).

2. Принцип этапности.

В течение всей работы с детьми педагог-психолог постепенно знакомит детей с интерактивным оборудованием и его возможностями. Затем оценивается динамика усвоения того или иного навыка и в зависимости от этого педагог-психолог модифицирует или адаптирует степень сенсорной нагрузки (сложность заданий).

3. Принцип дифференцированного подхода и самостоятельности.

Основу общеразвивающей, коррекционной, образовательной и психологической работы составляет баланс свободной самостоятельной

деятельности детей со сверстниками и взрослыми, что реализуется в нескольких направлениях:

-организация полифункциональной интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности детей, для развития саморегуляции их деятельности;

- использование гибких форм работы (индивидуально, в парах, в подгруппах), соответствующих интересам и возможностям детей.

4. Принцип уважения.

Педагог-психолог, работающий с ребенком индивидуально (или с малой подгруппой), привлекает его (их) к совместной деятельности в разных видах деятельности в специально созданной полифункциональной интерактивной среде. Делается это без психологического принуждения, опираясь на интерес ребенка к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнерским участием.

5. Принцип непрерывного подхода.

Непрерывность подхода обеспечивается за счёт того, что воспитателям и классным руководителям детей даются рекомендации по формированию и закреплению упражнений, развивающих крупную и мелкую моторику, зрительное и слуховое восприятие, внимание (распределение и объем внимания), зрительно-моторное соотнесение. Всё это даёт возможность предоставлять педагогам наиболее полную информацию об актуальном уровне развития ребенка и его потенциальных возможностях, о «зоне ближайшего развития», чтобы работа, начатая по сенсорной коррекции, была продолжена с ребенком в условиях группы и класса.

6. Принцип «Не навреди!».

Использовать любые формы работы в интерактивной среде, которые ведут к достижению поставленных целей и задач, соблюдая при этом все правила предосторожности при взаимодействии с интерактивным оборудованием.

В качестве *методической основы* коррекционно-развивающих занятий взята коррекционно-развивающая программа «Погружение в сказку» Н. А. Погосовой и телесно-ориентированные подходы, содержание которых можно использовать как основной ресурс для коррекции и развития эмоционально-волевой сферы у детей с интеллектуальными нарушениями (легкая умственная отсталость).

1.4 Цели и задачи программы

Создание оптимальных условий для личностного развития и социализации детей в обществе, обучающихся и воспитывающихся в школе-интернате.

Основные задачи:

- Оказание поддержки в раскрытии потенциальных возможностей: осознании своего реального «Я», формировании самооценки, разрешении внутренних конфликтов.
- Коррекции мнимых и истинных страхов, неадекватных форм

поведения.

- Снижение числа детей «группы риска» с дезадаптацией и незрелым уровнем развития.
- Снятие психоэмоционального напряжения.
- Обучение основам саморегуляции.

2. Описание этапов коррекционно-развивающего направления

2.1. Пропедевтический этап направлен на:

- изучение индивидуально-типологических особенностей детей.

Перед посещением сенсорной комнаты проводится установочные беседы для получения полной информации об особенностях развития каждого ребенка, прослеживается динамика личностного развития ребенка. В качестве инструментария диагностики эмоционально-волевой сферы используется блок психологических тестов, соответствующий возрасту детей, легкодоступный для понимания (приложение № 1)

- *методика «дерево»* - выявить адекватные отношения к себе

(Автор: Л.П. Пономаренко, издание "Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. (Методические рекомендации для школьных психологов)", (1999).

- *Тест Люшера* - изучение нервно-психического состояния.
- *Тест тревожности Р. Теммла, М.Дорки и Ф.Амен*
- *Проективная методика «Дом, дерево, человек»* - определение эмоционального состояния ребенка, наличия агрессивности, ее направления и интенсивности.

• *Социометрия* - изучение межличностных взаимоотношений и эмоционального климата в группе.

Полученные данные заносятся в индивидуальную карту развития ребенка, где отмечается вначале и в конце учебного года динамика эмоционально-личностного развития (приложение № 2).

Эффективность занятий по программе отслеживается через наблюдение (критерии представлены в приложении №3).

• Уточнение особенностей проведения занятий в интерактивной среде сенсорной комнаты, решаются задачи создания атмосферы доверия и безопасности.

При отборе содержания для коррекционно-развивающих и психологических занятий с разными категориями детей учитываются:

- характер ведущей деятельности;
- ведущие мотивы и потребности детей в различные возрастные периоды;
- структура и степень выраженности нарушений развития и поведения;
- особенности развития интеллекта и коммуникативных навыков;

- уровень развития саморегуляции и самооценки;
- нарушения в отношениях со сверстниками;
- особенности отношений и взаимодействия среди сверстников и в социуме;

• ознакомление со средой сенсорной комнаты, с ее пространством, на овладение взаимодействием с материалами и оборудованием, находящимися в ней. Основное внимание уделяется тому, чтобы дети научились раскрепощаться, а при необходимости, наоборот, сосредоточиваться на объектах и явлениях, представленных в среде сенсорной комнаты.

Дети, у которых отмечаются страхи, выраженная неуверенность, агрессивность в малознакомом пространстве, знакомятся с комнатой при полном освещении. Дети, ходят по комнате, знакомятся с различными звуковыми и световыми приборами, с мягкой мебелью, отмечают ее отличительные особенности. Таким образом, уже на этапе ознакомления с оборудованием сенсорной комнаты у детей формируются барическое чувство (чувство веса), координационные способности и т. п.

Знакомство с интерактивным оборудованием проводится постепенно, предъявляя детям по одному из приборов. Сначала их включают в освещенной комнате, а затем предупреждают детей о том, что в комнате станет темнее, так как выключат свет, и они смогут увидеть, например, как прыгают «солнечные зайчики» или «падают снежинки». Затем выключается общее освещение и остается включенным только зеркальный шар, который вращается в луче направленного на него света. Таким образом, дети знакомятся с двумя-тремя видами оборудования. Знакомство с остальным интерактивным оборудованием проводится уже в ходе занятий.

2.2 Этап 2. Коррекционно психолого-педагогические занятия.

Структура программы и организация работы

Методическая разработка по коррекции личностного развития старших школьников с легкой умственной отсталостью «Учусь владеть собой» в сенсорной комнате состоит из двух этапов:

- 1. Этап- пропедевтический
- 2 этап- коррекционно психолого-педагогические занятия.

Общая характеристика занятия

Структура программы коррекционных занятий по коррекции личностного развития включает в себя следующие разделы:

- Диагностика;
- Эмоциональная сфера;
- Я и мои помощники;
- Развитие моторики;
- Работа с сегментами тела;
- Основы саморегуляции.

Место занятий в учебном плане.

Занятия по коррекции личностного развития входит в коррекционно-развивающую область учебного плана.

Продолжительность занятий 40 минут, на каждый класс выделено 1 час в неделю. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

3. Результаты коррекционно-развивающей работы

3.1 Предполагаемые результаты:

- Снижение детской тревожности.
- Уменьшение числа страхов.
- Принятие себя, формирования самооценки.
- Уменьшение агрессии в межличностных отношениях.
- Формирование дифференциации своих чувств.
- Появление активности и самостоятельности у пассивных детей.
- Улучшение коммуникативных качеств личности. Приобретение навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.
- Адекватные формы поведения.
- Гармонизация детско-взрослых отношений.

3.2 Планируемые результаты:

На занятиях по личностному развитию «Учусь владеть собой» идет освоение таких личностных результатов, как:

- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения.
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о

насуточно необходимом жизнеобеспечении;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

3.3 Прогнозируемые результаты:

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

Двигательная сфера (моторика, работа с сегментами тела).

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 соответствующий характер ощущений (напряжение-расслабление", "тяжесть-легкость", др.), характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями ("сила-слабость", "резкое-плавность", темп, ритм);

- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений

Эмоциональная сфера:

- 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 навыками эмоциональной саморегуляции, воспитанник сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт.

- 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).

Сфера поведения:

Управление поведением, как самой сложной сферой психической

деятельности, включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции, 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.

4. Содержание программы:

По каждому разделу предусмотрено усложнение заданий от пятого к девятому классу.

В основе программы лежит комплексный подход. Он предполагает решение на одном занятии разных, но взаимосвязанных задач из нескольких разделов программы. Это способствует целостному психическому развитию ребенка.

Педагог-психолог самостоятельно определяет круг задач, решаемых на каждом конкретном занятии и выделяет из них приоритетную.

Эмоциональная сфера.

С развитием ребенка изменяется его эмоциональная сфера. Меняются его взгляды на мир, его отношения с окружающими. Возрастает способность осознавать и контролировать свои эмоции. Однако сама по себе эмоциональная сфера ребенка качественно не развивается - ее необходимо развивать.

Задачи данного раздела программы:

- развитие самоконтроля за эмоциональными проявлениями, принятие собственных эмоциональных реакций и способов реагирования;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, развитие чувства эмпатии;
- формирование интереса к другому человеку как личности;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки.

Развитие моторики.

Занятия этого блока направлены на формирование внутреннего внимания, ощущения и осознания себя, своего тела. Благодаря регулярным упражнениям у ребенка складывается ощущение цельности, ясности, надежности своего тела как необходимой константы физического и эмоционального благополучия. Ребенок учится понимать «язык тела», у него формируется положительный образ своего тела, что ведет к самопринятию и повышению эмоциональной устойчивости. Занятия включают игры и упражнения на координацию

движений, групповые и парные упражнения на проработку моторных движений в паре, позволяющие развивать умение взаимодействовать с партнером, согласовывать свои движения с движениями партнера, т.е. способствующие навыкам коммуникации, а также элементы хатха-йоги; дыхательные техники, массаж, растяжки, технику релаксации.

Упражнения на поддержание равновесия и развития устойчивости помогают ребенку осознать свою телесную активность и улучшить контакт с телом. От традиционных упражнений, используемых на занятиях по физическому воспитанию, данные техники отличаются методикой выполнения. Конечным результатом здесь является улучшение саморегуляции за счет контроля телесной активности.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна людям любого возраста. Выполнение поз требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма, что обеспечивает умеренную нагрузку на организм. Важная и очень ценная особенность этих упражнений заключена в сочетании физических упражнений, не требующих специальных приспособлений и снарядов, с расслаблением и дыхательной гимнастикой.

Физические упражнения хатха-йоги помогают нормализовать работу внутренних органов, способствуют улучшению кровообращения, координации движений, оздоровлению психики. Для детей это еще и профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Отмечено, что дети становятся спокойнее, у них появляется уверенность в своих силах, улучшается внимание, так как выполнение любого упражнения не является чисто механическим, а требует сосредоточенности.

Занятия строятся на основе принципа от простого к сложному. Начинают с самых простых упражнений, которые не требуют от ребенка больших усилий для поддержания равновесия. Все упражнения выполняются медленно, с тем чтобы ребенок мог осознать, прочувствовать свои возможности в поддержании равновесия и найти свой собственный способ достижения этого. Основным принципом здесь является постепенное уменьшение площади опоры и изменение положения естественного центра тяжести тела. В случае выполнения упражнений вдвоем (и более) наряду с саморегуляцией вырабатываются навыки межличностного взаимодействия.

Различные двигательные упражнения направлены на изменение двигательных паттернов (скорость, амплитуда, ритм, взаимосвязь движений различных частей тела), обеспечение баланса энергии в организме и выработку умения устанавливать оптимальные контакты с окружающей средой.

Работа с сегментами тела.

Энергия тела, свободно циркулируя по телу, иногда оказывается «закованной в мышечной броне». Броня (хронические мускульные зажимы) сдерживает энергию и эмоции. Она выполняет полезную защитную функцию в периоды стрессов или реальной опасности, грозящей организму, но, судя по

отдаленным результатам, приносит больше вреда, чем пользы. Тело сжимается, чтобы избежать боли, одновременно исключая для себя возможность испытать удовольствие. Надо снять торможение, тем самым снять с тела мышечную броню, помогая проявляться глубоко спрятанным и подавляемым эмоциям, и восстановить свободное течение энергии. Энергия свободно течет вверх и вниз вдоль позвоночника, а кольца панциря, расположенные под углом 90° к потокам препятствуют им. Так защита ограничивает свободный поток энергии и свободное выражение эмоций человеком, становится физической и эмоциональной смирительной рубашкой (энергия связывается в хронических мышечных зажимах). Для освобождения энергии есть четыре способа:

- накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
- использование постизометрической релаксации на уровне каждого сегмента;
- прямое воздействие на хронические зажимы посредством давления на них, защипывания, растяжения и т.д. с целью расслабить их (массаж, растяжки);
- проговаривание с ребенком возникающих ощущений.

Мышечная броня организуется в семь основных защитных сегментов - семь горизонтальных колец, находящихся под прямым углом к туловищу и позвоночнику, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза.

Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц данного сегмента. При этом психолог сам демонстрирует напряжение мышц, сопровождая демонстрацию имитацией эмоций, имеющих отношение к прорабатываемому сегменту. На начальных этапах ребенок обучается дифференцировать состояние напряжения/расслабления отдельных мышечных групп. Психолог помогает ребенку, обозначая прикосновением соответствующую мышечную группу и сочетая состояние «как будто» с эмоциональным выражением в свободной форме или в виде стихотворения. Необходимо помнить, что при чрезмерно длительном напряжении могут возникать болевые ощущения, что является нормальным явлением. Об этом необходимо спокойно сказать ребенку. Допускается также более интенсивный контакт в области сегмента, чтобы дать ребенку возможность его почувствовать. Важно не торопить его, так как ребенок может в любой момент столкнуться с неприятным ощущением или переживанием.

Основы саморегуляции.

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. Умение расслабляться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Расслабились мышцы - отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Дыхание.

В дыхательную гимнастику, помимо специальных статических и динамических дыхательных упражнений, включаются и общеукрепляющие, общеразвивающие физические упражнения. Основу дыхательных упражнений, способствующих расслаблению, составляют упражнения с углублением и замедлением вдоха и выдоха, что достигается путем длительного произнесения гласных звуков (а, у, о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ах-ох-ух). Нагрузка постепенно возрастает за счет увеличения числа повторений и усложнения задания

Массаж.

Элементы массажа традиционно включаются 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.

Растяжки.

Растяжки способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность ребенка.

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.

Одновременно воздействуя на соматическую и психическую сферы человека, можно добиться тренированности всего организма, обретения уверенности, что вызывает положительные эмоции, а первые успехи вытесняют из подсознания отрицательные.

Постизометрическая релаксация

Предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс.

Коррекционные занятия включают: сказкотерапию, пескотерапию, ароматерапию, телесно-ориентированную технику, игротерапию, релаксацию арт-терапию, трениговые занятия по эмоциональному общению.

5. Материально-техническое обеспечение

Оборудование сенсорной комнаты условно делятся на 2 функциональных

блока:

1-й блок. Релаксационный.

- *Пуфики-кресло с гранулами*

Удобное сиденье, наполненное пенополистирольными гранулами. Пуфик служит идеальной опорой для сидящего или лежащего ребенка, принимая форму в соответствии с изгибами тела. Сидя или лежа на пуфике, можно расслабиться и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обнять его и расслабить мышцы спины. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Полистирольные гранулы, наполняющие его, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает хорошую вентиляцию и сухое тепло, приятное для тела.

- *Подушка и одеяло с гранулами (утяжеляющиеся)*

Подушка, с помощью которой ребенок сможет принять удобную позу, подложив ее под голову. Подушку можно использовать и в качестве сиденья. Гранулы, наполняющие подушку, способствуют мягкой тактильной стимуляции. Подушку приятно мять в руках, и занятие с ней может надолго увлечь ребенка.

- *Фонтан водный декоративный*

Водный фонтан обладает рядом полезных функций, он увлажняет воздух и помогает легче дышать. Журчание воды создаёт иллюзию живой природы и способствует расслаблению.

- *Аромалампа*

Ароматерапия в сенсорной комнате предназначена для релаксации. Данная терапия улучшает психологическое и физическое самочувствие и здоровье.

- *Тактильные дорожки*

Улучшают функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, эмоционально-психическое состояние детей. Приобщают детей к здоровому образу жизни.

- *CD и USB проигрыватель, наборы CD-дисков*

Для релаксационных занятий с детьми. Музыка является неотъемлемой частью сенсорной комнаты. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга ребенка и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствуют регуляции процессов возбуждения и торможения. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации. Поэтому в сенсорной комнате используются специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением птиц и т. п.

2-й блок. Активизирующий.

- *«Светодиодные нити»*

Представляет собой зеркальную панель, с верхней части которой спускаются светооптические нити, светящиеся разными цветами по всей своей

длине и многократно отражающиеся в зеркале. «Светящиеся нити» можно сгибать, соединять между собой в виде пучков и т. п. Светодиодные нити используются для занятий по сенсорно-перцептивному развитию, прежде всего для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Взаимодействие со светящимися нитями, отражающимися в зеркале, позволяет развивать представления о симметрии, формировать количественные представления (нити можно считать, объединяя в группы по заданному признаку: по парам, по тройкам и т. д.), представления о цвете. Монотонные действия с нитями успокаивают, учат ребенка воспринимать свои тактильные действия зрительно в отраженном пространстве.

- *Зеркальный шар*

Вращающийся зеркальный шар с ограненной поверхностью, подвешивается к потолку или укрепляется на штативе. Узкий луч света, направленный на зеркальный шар, отражается от него. При этом возникает эффект бесконечного множества бликов, напоминающих падающий снег или мелькание «солнечных зайчиков». В сочетании со спокойной музыкой эти блики создают ощущение сказки, героями которой становятся те, кто находится в комнате. Прибор активно используется в процессе проведения релаксационных занятий, а также занятий с фантазийным и сказочным сюжетом, стимулируя зрительное восприятие, развивая воображение, концентрируя внимание на движущихся бликах.

- *Пузырьковая колонна*

В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, поднимаются бесконечное число воздушных пузырьков. Если в колонну запустить пластмассовых рыбок или шарики, то они начинают двигаться, подталкиваемые пузырьками воздуха: то всплывают вверх в цветных переливающихся струях, то падают вниз. Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными ни детей, ни взрослых. Если прижаться к трубке, можно ощутить вибрацию. Пузырьковая колонна оснащается мягкой платформой, которая используется в качестве удобного сиденья. Безопасное угловое зеркало создает неповторимый оптический эффект расширения пространства.

- *Световой проектор*

Проецирует разнообразные световые эффекты на все пространство комнаты. Игра красок и цветов развивает у детей воображение, успокаивает нервную систему.

- *Набор методических материалов «Сказочки»*

Набор — это диагностический инструмент, позволяющий в очень сжатые сроки получить необходимый объем информации для качественной работы с ребенком.

- *Интерактивная песочница*

Дает возможность выразить свое отношение к окружающему миру, найти то, что тревожит и беспокоит, рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка.

Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья, развития познавательных процессов, влияют на становление всех

сторон личности ребенка, формируют гуманное отношение к людям и всему животному.

6.Список литературы

- Анн. Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.,2010
- Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб., 2002.
- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2000.
- Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми– М.: Книголюб, 2011.
- Диагностика и и коррекция тревожности в школьном возрасте. – СПб., 1993.
- Когда не знаешь, как себя вести... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. – М., 2010.
- 7. Кэджусон Х., Шеффер Ч.Практикум по игровой психотерапии. СПб.: Питер, 2001, 416 с.
- 8. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. высш.учеб. заведений. – М., 2001.
- 9. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков – СПб.: Речь, 2012.
- 10. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб.,2013.
- 11. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков: метод. пособие/ [С.Н. Ениколопов, Л.В. Ерофеева, И. Соковня и др.]; под ред. И.Соковни. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2005.
- 12. Подольский А.И., Идобаева О.А., Идобаев Л.А. Подросток в современном мире: Заметки психолога. - СПб.: КАРО, 2007.
- 13. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально – психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996.
- 14. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб. : ХОКА, 2007 – ч. 1 : Темная сенсорная комната

Приложение №1

Материал для диагностики исследования уровня развития эмоционально-личностной сферы.

- ***Проектная методика «Дерево».***

Цель: выявить адекватное отношение к себе к окружающим.

Описание: Обучающимся предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. каждый ребенок получает лист с таким изображением (но без нумерации фигурок). 2

Инструкция: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них — разное настроение и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе, в группе и ваше положение. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться».

Интерпретация: Учитывается исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 - характеризует установку на преодоление препятствий

№ 2, 19, 18, 11, 12 — общительность, дружескую поддержку

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

№ 5 - утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 9 - мотивация на развлечения

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность

№ 8 - характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя

№ 10, 15 - комфортное состояние, нормальная адаптация

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

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство

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



- **Проективная методика «Дом, дерево, человек»**

Цель:

Описание: Обследуемому предлагается нарисовать дом, дерево и человека. Изобразить дерево, дом и человека в одном рисунке, в одной происходящей сцене. Затем проводится опрос по разработанному плану.

Интерпретация

Если первым нарисовано дерево, значит основное для человека жизненная энергия. Если первым рисуется дом, то на первом месте — безопасность, успех или, наоборот, пренебрежение этими понятиями.

«Дом»

Дом старый, развалившийся — иногда субъект таким образом может выразить отношение к самому себе.

Дом вдали — чувство отвергнутости (отверженности).

Дом вблизи — открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимности.

План дома (проекция сверху) вместо самого дома — серьезный конфликт.

Разные постройки — агрессия направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными и культурными стандартами.

Ставни закрыты — субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях.

Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей) — отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности. Неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).

Стены.

Задняя стена, изображенная с другой стороны, необычно — сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но, вместе с тем, есть сильные враждебные тенденции.

Контур задней стены значительно толще (ярче) по сравнению с другими деталями — субъект стремится сохранить (не потерять) контакта с реальностью.

Стена, отсутствие ее основы — слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу).

Стена с акцентированным контуром основы — субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу.

Стена с акцентированным горизонтальным измерением — плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект очень чувствителен к давлению среды.

Стена: боковой контур слишком тонок и неадекватен — предчувствие (угроза) катастрофы.

Стена: контуры линии слишком акцентированы — сознательное стремление сохранить контроль.

Стена: одномерная перспектива — изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции.

Прозрачные стены — неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно.

Стена с акцентированным вертикальным измерением — субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью, нежели желательно.

Двери.

Их отсутствие — субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).

Двери (одни или несколько), задние или боковые — отступление, отрешенность, избегание.

Двери (одни или несколько) парадные — первый признак откровенности, достижимости.

Двери открытые. Если дом жилой — это сильная потребность к теплу извне или стремление продемонстрировать доступность (откровенность).

Двери боковые (одна или несколько) — отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность.

Двери очень большие — чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью.

Двери очень маленькие — нежелание впускать в свое «Я». Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях.

Двери с огромным замком — враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.

Дым очень густой — значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма).

Дым тоненькой струйкой — чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.

Окна.

Окна — первый этаж нарисован в конце — отвращение к межперсональным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности.

Окна, сильно открытые — субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон показывает готовность к контактам, а отсутствие занавесок — отсутствие стремления скрывать свои чувства.

Окна, сильно закрытые (занавешенные). Озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта).

Окна без стекол — враждебность, отчужденность. Отсутствие окон на первом этаже — враждебность, отчужденность. Окна отсутствуют на нижнем, но имеются на верхнем этаже — «пропасть» между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.

Крыша.

Крыша — сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, — символически выражают чувства субъекта, что им повелевают, независимо от собственной силы воли.

Крыша, жирный контур, не свойственный всему рисунку, — фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой.

Крыша, тонкий контур края — переживание ослабления контроля фантазии.

Крыша, толстый контур края — чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием).

Крыша, плохо сочетаемая с нижним этажом — плохая личностная организация.

Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продлением за стены — усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.

Комната.

Ассоциации могут возникнуть в связи с:

1. человеком, проживающим в комнате;
2. интерперсональными отношениями в комнате;
3. предназначением этой комнаты (реальным или приписываемым ей).

Ассоциации могут иметь позитивную или негативную эмоциональную окраску.

Комната, не поместившаяся на листе, — нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их жильцом.

Комната: субъект выбирает ближайшую комнату — мнительность.

Ванна.

Выполняет санитарную функцию. Если манера изображения ванны значима, возможно нарушение этих функций.

Труба.

Отсутствие трубы — субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома.

Труба почти невидима (спрятана) — нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями.

Труба нарисована косо по отношению к крыше — норма для ребенка; значительная регрессия, если обнаруживается у взрослых.

Водосточные трубы — усиленная защита и обычно мнительность.

Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) — усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).

Дополнения.

Прозрачный, «стеклянный» ящик. Символизирует переживание выставления себя всем на обозрение. Его сопровождает желание продемонстрировать себя, но ограничиваясь лишь визуальным контактом.

Деревья.

Часто символизируют различные лица. Если они как будто «прячут» дом, может иметь место сильная потребность зависимости при доминировании родителей.

Кусты.

Иногда символизируют людей. Если они тесно окружают дом, может иметь место сильное желание оградить себя защитными барьерами.

Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обе стороны дорожки — указывают на незначительную тревогу в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее.

Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована — показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль.

Дорожка очень длинная — уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации.

Дорожка очень широкая вначале и сильно сужающаяся у дома — попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием.

Солнце.

Символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы.

Погода (какая погода изображена).

Отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего, чем хуже, неприятнее погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.

Цвет.

Цвет, конвенциональное, обычное его использование. Зеленый — для крыши, коричневый для стен. Желтый, если употребляется только для изображения света внутри дома, тем самым отображая ночь или ее приближение, выражает чувства субъекта, а именно:

1. среда к нему враждебна,

2. его действия должны быть скрыты от посторонних глаз.

Количество используемых цветов. Хорошо адаптированный, застенчивый и эмоционально необделенный субъект обычно использует не меньше двух или не более пяти цветов. Субъект, раскрашивающий дом семью-восемью цветами, в лучшем случае является очень лабильным. Использующий всего один цвет — боится эмоционального возбуждения.

Выбор цвета. Чем дольше, неувереннее и тяжелее субъект подбирает цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений.

Цвет черный — застенчивость, пугливость.

Цвет зеленый — потребность иметь чувство безопасности, оградить себя от опасности. Это положение является не столь важным при использовании зеленого цвета для ветвей дерева или крыши дома.

Цвет оранжевый — комбинация чувствительности и враждебности.

Цвет пурпурный — сильная потребность власти.

Цвет красный — наибольшая чувствительность. Потребность теплоты из окружения.

Цвет, штриховка 3/4 листа — нехватка контроля над выражением эмоций.

Штриховка, выходящая за пределы рисунка, — тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию.

Цвет желтый — сильные признаки враждебности.

Общий вид.

Помещение рисунка на краю листа — генерализованное чувство неуверенности, опасности. Часто сопряжено с определенным временным значением:

а) правая сторона — будущее, левая — прошлое;

б) связанная с предназначением комнаты или с постоянным ее жильцом;

в) указывающая на специфику переживаний: левая сторона — эмоциональные, правая — интеллектуальные.

Перспектива

Перспектива «над субъектом» (взгляд снизу-вверх) — чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома. Или субъект испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным, недостижимым.

Перспектива, рисунок изображен вдали — желание отойти от конвенционального общества. Чувство" изоляции, отверженности. Явная тенденция отграничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки «потери перспективы» (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены — не умеет изображать глубину) — сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа) или желание забыть прошлое (линия слева).

Перспектива тройная (трехмерная, субъект рисует по меньшей мере четыре отдельные стены, на которых даже двух нет в том же плане) — чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.

Размещение рисунка.

Размещение рисунка над центром листа — чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:

- 1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;
- 2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);
- 3) субъект склонен держаться в стороне.

Размещение рисунка точно в центре листа — незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия.

Размещение рисунка ниже центра листа. Чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:

- 1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;
- 2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.

Размещение рисунка в левой стороне листа — акцентирование прошлого. Импульсивность.

Размещение рисунка в левом верхнем углу листа — склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.

Размещение рисунка на правой половине листа — субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных сферах. Контролируемое поведение. Акцентирование будущего.

Рисунок выходит за левый край листа — фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями.

Выход за правый край листа — желание «убежать» в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль.

Выход за верхний край листа — фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни.

Контуры очень прямые — ригидность.

Контур эскизный, применяемый постоянно — в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем — указание на неспособность к четкой позиции.

Схема обработки рисунка в тесте «Дом»

№ п/п	Выделяемый признак
1	Схематическое изображение
2	Детализированное изображение
3	Метафорическое изображение
4	Городской дом
5	Сельский дом
6	Заимствование из литературного или сказочного сюжета
7	Наличие окон и их количество
8	Наличие дверей
9	Труба с дымом
10	Ставни на окнах
11	Размер окон
12	Общий размер дома
13	Наличие палисадника
14	Наличие людей рядом с домом и в доме
15	Наличие крыльца
16	Наличие штор на окнах
17	Наличие растений (количество)
18	Количество животных
19	Наличие пейзажного изображения (облака, солнце, горы и т.д.)
20	Наличие штриховки по шкале интенсивности 1, 2, 3
21	Толщина линий по шкале интенсивности 1, 2, 3
22	Дверь открытая
23	Дверь закрытая

- **Цветовой тест Люшера.**

Цель: изучение эмоционального состояния.

Описание: Испытуемому предлагается выбрать из разложенных перед ним таблиц самый приятный цвет, не соотнося его ни с любым цветом одежды, а только сообразуясь с тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент.

При опросе цвета располагаются на белом фоне, равномерно и достаточно ярко освещенном. Расстояние между цветовыми таблицами должно быть не менее 2 см.

Выбранный эталон убирается со стола или переворачивается лицом вниз. При этом записывается номер каждого выбранного цветового эталона, используя общепринятую символику:

1 — темно-синий цвет; 2 — сине-зеленый; 3 — оранжево-красный; 4 — желтый; 5 — фиолетовый; 6 — коричневый; 7 — черный; 0 — серый цвет.

Для условного обозначения положения цветов в разных позициях используются следующие обозначения:

Явное предпочтение — «+» (знак сложения). Предпочтение цвета — «х» (знак умножения). Безразличие к цвету — «=» (знак равенства). Антипатия (или неприятие) — «—» Знак вычитания.

Значения восьми позиций. После того как все 8 цветов расположены в порядке предпочтения и обозначены соответствующими знаками, можно выделить следующие отношения или функции:

1-я позиция — цвет, который нравится больше всего, указывает на основной способ действия, т.е. средство для достижения целей, стоящих перед обследуемым.

2-я позиция — обычно цвет в этой позиции также обозначается знаком «+», и в этом случае он означает цель, к которой стремится испытуемый.

3-я и 4-я позиции — обычно цвета, стоящие в этих позициях, обозначаются знаком «х» и указывают на истинное положение вещей, ситуацию или образ действия, вытекающий из данной ситуации (например, синий цвет в этом случае будет означать — испытуемый чувствует, что находится в обстановке покоя или же что обстановка требует, чтобы он действовал спокойно).

5-я и 6-я позиции — цвета, находящиеся в этих позициях и обозначенные знаком «=», указывают на специфические особенности, не вызывающие неприязни, не связываемые с существующим положением дел, незадействованные в данный момент резервы, особенности личности.

7-я и 8-я позиции — цвет в этих позициях, помеченный знаком «—», означает существование подавленной потребности или потребности, которую следует подавить потому, что ее реализация привела бы к неблагоприятным результатам. - Значения восьми цветов:

1. Синий — потребность в покое.
2. Зеленый — потребность в самоутверждении.
3. Красный — потребность в целенаправленной активности.
4. Желтый — потребность в спонтанной активности.
5. Фиолетовый — победность красного и капитуляцию синего.
6. Коричневый — чувственную основу ощущений.
7. Черный — отрицание красок жизни и самого бытия.
8. Серый — укрытие от внешних воздействий, освобождение от обязательств, отгораживание.

Апробация теста см. в профессиональном инструментарии.

Приложение №2

Индивидуальная карта эмоционально-личностного развития обучающегося.

Ф.И.О _____

Баллы	Критерии	201...-201..		201...-201..		201...-201..		201...-201..	
		н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г
I. Развитие базовых эмоций (интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина)									
3	Проявляет все базовые эмоции								
2	Проявляет большое количество базовых эмоций								
1	Проявляет меньшее количество базовых эмоций								
II. Понимание эмоционального состояния друга человека									
3	Понимает разнообразное эмоциональное состояние								
2	Недостаточно понимает, не все эмоциональные состояния								
1	В основном не понимает								
III. Эмоциональное реагирование на успех и неудачу друга человека									
3	адекватное								
2	равнодушное								
1	неадекватное								
IV. Эмоциональная экспрессия (выразительность мимики, жестов, пантомимики)									
3	выразительна								
2	Маловыразительна, бедна								
1	неадекватна								
V. Эмоциональная гибкость									
3	В основном контролирует отрицательные эмоции								
2	С трудом и не всегда контролирует								
1	Не сдерживает и не пытается сдерживаться								
VI. Общий эмоциональный фон									
3	Спокойный, уравновешенный								
2	Эмоциональная лабильность, неуравновешенность								
1	Отрицательный (депрессия, дисфория, эйфория)								
Итого баллов: 6-8-низкий уровень; 9-15-п/среднего; 16-18-средний уровень									
Личностные и характерологические особенности в поведении									
I. Негативизм									
3	Отсутствие негативизма								
2	Пассивный (отказ выполнять предъявленные требования)								
1	Повышенная грубость, упрямство								
II. Раздражительность									

3,5	Отсутствие раздражительности								
3	Низкий уровень								
2	Средний уровень								
1	Высокий уровень раздражительности								
III.	Склонность к аффектам								
3	Отсутствие аффектов								
2	Редкие кратковременные эмоциональные переживания с ярко выраженными двигательными проявлениями								
1	Частые эмоциональные переживания с ярко выраженными физически агрессивными проявлениями								
IV.	Агрессивность								
3	Вербальная (выражение негативных чувств через ссору, крик, обзывание)								
2	Вспышки агрессии (кратковременные физические проявления; нецензурная брань.)								
1	Частые физические проявления агрессии; скрытая агрессия (исподтишка)								
V.	Наличие страхов								
3	Отсутствие базальных эмоций								
2	Незначительная тревожность								
1	Фобические расстройства								
VI.	Застенчивость								
3	норма								
2	Редкие проявления застенчивости								
1	Повышенная или полное ее отсутствие								
1-3	Беспричинная веселость								
1-3	Рассеянность								
1-3	Стремление к одиночеству								
1-3	Чистоплотность								
10-16 б.-низкий уровень контроля над своим эмоционально-личностным состоянием; 17-23-и/среднего; 24-30.5- уровень в/среднего.									

Приложение №3

Тематическое планирование для обучающихся 6 класса

Наименование темы	Цели и задачи занятия	Содержание занятия	Вид деятельности и	Материалы и оборудование
Диагностика	Изучение нервно-психического состояния	Тест Люшера; «Социометрия»; Проективная методика «Несуществующее животное»	Тестовые задания	Диагностический инструментарий
Я и мои помощники – 6 ч.				
«Веселые игры»	Снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения.	Игра «Я и мое имя»; «Черепашка»; «Хлопки» «Задувание свечи»	Беседа; игровые задания.	Аудиозапись веселой музыки, аромалампа
«Игра с телом»	Развитие сенсорной чувствительности, дифференциация ощущений.	Упражнение «сожми кулак», «животные», «болванчик»; Игра «заяц и волк», «мое воображение».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись тихой спокойной музыки;

«Игра с телом»	Развитие сенсорной чувствительности, дифференциация ощущений.	Упражнение «сожми кулак», «животные», «болванчик»; Игра «заяц и волк», «мое воображение».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись тихой спокойной музыки;
				Световой проектор «млечный путь».
«Тело в контакте»	Осознание телесной активности в процессе межличностного взаимодействия, установление различных способов контакта.	Упражнение «раскачивание спиной»; «отбивание ритма»; «сиамские близнецы»; Упражнение с дыханием.	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись тихой спокойной музыки, тактильные дорожки
«Развитие невербальной коммуникации»	Развитие невербальной коммуникации, мимики, пантомимики, жестикуляции.	Игра «что это» «о чем говорит твой собеседник»; Релаксация.	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Проектор «нирвана»; аудиозапись тихой спокойной музыки.
Эмоциональная сфера (расслабление по контрасту с напряжением) -6 ч.				
«Заяц-Коська и Родничок»	Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц. Расширение представлений об эмоциях и связанных с ними физических состояний.	Упражнение «страх», «роднички и река», «сугробы и солнышко», игры с песком «вулкан»	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Зеркальный шар; аудиозапись: журчание ручья, аромалампа, интерактивная песочница
«Ежик и море»	Обучение детей умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения	Упражнение «колючий человек», «утки», «море», Игры с песком-программа «море»	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Фонтан водный декоративный, мягкие пуфики, аромалампа, интерактивная песочница
«Дюймовочка»	Отработка правильного диафрагмального дыхания. Снятие эмоционально-психического	Упражнение «ячменное зерно», «цветок», «Лягушата», «Танец ручейка»;	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Мягкие пуфики, светильники для релаксации; набор методических материалов «Сказочки»

«Дюймовочка»	Отработка правильного диафрагмального дыхания. Снятие эмоционально-психического напряжения.	Упражнение «ячменное зерно», «цветок», «Лягушата», «Танец ручейка»;	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Мягкие пуфики, светильники для релаксации; набор методических материалов «Сказочки»
		Упражнение «холод», «тепло», «крот», «полет».		Аудиозапись тихой спокойной музыки, светодиодная нить, методические материалы «Сказочки»
«Золушка»	Формирование навыка управлять мышцами тела: расслаблять или напрягать их по собственному желанию.	Упражнение «чистка кастрюли», «уборка пола», (горе золушки), «мышы и кони», «примерка», Игры с песком-программа «времена года»	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Зеркальный шар, проектор светозффектов, аудиозапись тихой спокойной музыки, интерактивная песочница
«Царевна лягушка»	Воспитание добрых чувств, уверенности в поддержке сверстников и в самом себе. Снятие эмоционально-психического напряжения.	Упражнение «встреча с лягушкой», «разговор с Иваном», «взгляд с высоты», Игры с песком – программа «времена года»	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	«Светодиодная нить», проектор «нирвана», Набор методических материалов «Сказочки», интерактивная песочница
Развитие моторики-6 ч.				
<i>Крупная моторика-2 часа</i>				
«Четыре стихии»	Развитие равновесия, баланса тела, умение владеть своим телом на осознанном уровне.	Упражнение «вода»; Упражнение на координацию и равновесие; Игры с песком-программа «ветер» Релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Мягкие пуфики, светильники для релаксации, аудиозапись тихой спокойной музыки, аромалампа, интерактивная песочница
Хатха-йога	Развитие координации движений, психическое и физическое оздоровление	Упражнение «разогрев-поглаживание»; «потягивание»; «скручивание»; «пружинка» аудио релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Мягкие пуфики, аудиозапись с текстом релаксации, аромалампа, утяжеленное одеяло
<i>Мелкая моторика-4 часа</i>				

Пальчиковая гимнастика	Развитие согласованности действий. Снятие эмоционального и телесного напряжения.	Упражнение «моем руки»; «монетки»; «отгадай в какой руке»; «Упражнения с палочками и карандашами»; «Упражнение с шарами».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Музыкальные произведения, тактильные дорожки
Мудры	Развитие умения тонко чувствовать окружающее пространство, точно и выразительно взаимодействовать с партнерами и различными предметами. Уравновешивание психики, снятие эмоциональных и телесных напряжений	Упражнение мудра- «спасающая жизнь», «жизнь», «раковина», «знание» Релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	«Водный фонтан, светильник для релаксации «цветок» Аудиозапись спокойной музыки, аромалампа, утяжеленное одеяло
Упражнения с палочками	Повышение эластичности мышц, развитие координации движения и выработка осанки.	Упражнение «разогрев»; «передача палочки по кругу»; Релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания; просмотр видеороликов	Мягкие пуфики, Видеоролик «подводный мир»
«Круглые предметы»	Формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения.	Упражнение с шарами, мячами.	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Мячики для релаксации, тактильные дорожки
Работа с сегментами тела- 7 ч.				
Постизометрическая релаксация	Последовательная проработка сегментов тела».	«Упражнение с палочками»; Релаксация.	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Мягкие пуфики, аудиозапись релаксационной музыки, проектор «мираж», аромалампа
«Глазной сегмент тела»	Возвращение глазам чувствительности и чувства реальности.	Упражнение «глазки бегают по кругу»; «Недовольный» ауторелаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки; световой проектор «нирвана», аромалампа

«Оральный сегмент тела»	Обучить дифференцировать состояния напряжения/расслабления отдельных мышечных групп.	«Упражнение «рот на замок»; «хоботок» «конфета»; «орешек»; Постизометрическая релаксация.	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки, аромалампа
«Грудной сегмент тела»	Учить сдерживать дыхания для подавления отрицательных эмоций.	Упражнение «надоело мне бояться»; «дыхательные упражнения»; «упражнения лимон»; ауторелаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки.
«Диафрагма»	Проработать сегмент диафрагмы и живота, нормализовать дыхание, повысить уровень энергии и вернуть свободу движений.	Упражнения на расширение грудной клетки; упражнение «полное дыхание» «дыхание животом» «массаж живота мячом».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки, аромалампа
«Сегмент таза и нижних конечностей тела»	Учить расслаблять и напрягать мышцы таза и нижних конечностей для подавления возбуждения, раздражения, гнева.	Упражнения «хула-хуп»; «толкание»; палуба «слон»; релаксация.	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки, тактильные дорожки.
Основы саморегуляции- 5 ч.				
«Стресс»	Обучение диафрагмально-релаксационному типу дыхания.	Упражнение на эмоциональную разрядку; упражнение «стаканчик»; Игры с песком-программа «тролли» Рефлексия.	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки, интерактивная песочница
«Дыхание»	Учить чувствовать свое дыхание.	Упражнение с сегментами тела»; «Мандра»; Упражнение на дыхание	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Мягкие пуфики, аудиозапись релаксационной музыки, декоративный фонтан.
«Диафрагмальное дыхание»	Обучение диафрагмально-релаксационному типу. Формирование умения ритмично и мягко дышать, управлять и чувствовать свое тело погружаясь в состояние	Упражнение «волна», «поза кошки», «поза бриллианта», «поза горы», «божественная поза». Релаксация «подводный мир».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Программно-аппаратный комплекс «волна»; тактильные дорожки; аудиозапись тихой спокойной музыки. Видеозапись подводного мира, аромалампа.

«Диафрагмальное дыхание»	Обучение диафрагмально-релаксационному типу. Формирование умения ритмично и мягко дышать, управлять и чувствовать свое тело погружаясь в состояние расслабленности и покоя.	Упражнение «волна», «поза кошки», «поза бриллианта», «поза горы», «божественная поза». Релаксация «подводный мир».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Программно-аппаратный комплекс «волна»; тактильные дорожки; аудиозапись тихой спокойной музыки. Видеозапись подводного мира, аромалампа.
Диагностика	Определение нервно-психического состояния; взаимоотношения ребят друг с другом в группе.	Тест Люцера; «Социометрия»; Проективная методика «Несуществующее животное». «Тест руки Вагнера»	Тестовые задания	Диагностический инструментарий

Приложение №4

Телесно-ориентированные игры и упражнения

Упражнение «Полет белой птицы»

Ведущий: Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки и ноги скрестите, правая рука и правая нога - сверху.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо.

В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам эта белая птица.

Я лечу в спокойном синем небе, подо мной - спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен, отдыхаю.

Ступней моих ног коснулась приятная прохлада. Приятная прохлада наполнила мышцы ног. Мышцы - легкие и бодрые. Приятная прохлада наполнила живот, мышцы спины. Мышцы - легкие и бодрые. Приятная прохлада наполнила грудь, руки. Мне легче дышать. Приятная прохлада наполнила шею и голову. Голова - ясная и чистая. Мышцы - легкие и бодрые... Три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнул!

Упражнение «Краткий аутотренинг»

Каждый участник садится в удобной позе. Ведущий: Дышите ровно! Расслабьтесь! Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах... Ваши веки становятся тяжелыми... Дышите ровно, глубоко. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее... Дышите ровно, глубоко...

Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы парите в воздухе. Перед вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни. Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с вами за последнее время... Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех. При слове три вы открываете глаза и будете чувствовать себя свежим и бодрым. Раз, два, три...

Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Время: 15-20 минут.

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других - бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой. Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Ее изображение носите всегда с собой и пусть в трудные моменты вашей жизни она освещает ваш путь. вселяет в вас надежду и веру в будущее.

Игра «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ход игры: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой

позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Животные»

Цель: В этом упражнении участники вступают в творческое взаимодействие в форме ролевой игры, которая к тому же имеет символический смысл.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура:

Выберите по своему желанию любое животное. На следующие 20 минут вам надо стать этим животным. Помещение будет как бы его территорией, а также

местом обитания других животных, выбранных другими участниками группы. О своем выборе сразу сообщать не надо. Надо просто двигаться по помещению и вступать в спонтанные взаимодействия с партнерами. Издавайте звуки, подобные тем, что издает выбранное вами животное. Проникайте чувствами, возникающими у вас в том мире, где вы теперь живете, то может быть страх, ярость, любовное влечение.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствовали в роли животного?

Тяжело ли было показать чувства выбранного животного?

Поделитесь своими впечатлениями.

Упражнение «Арка».

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка повернув носки внутрь. Максимально согните колени, не отрывая пятки от пола. Уприте кулаки в поясницу и прогнитесь назад. Дышите животом и удерживайте эту позу около минуты. Обратите внимание на то, какие участки вашего тела напряжены. Если вы достаточно гибки и расслаблены, ваши ноги начнут дрожать. Это естественная реакция тела на напряжение.

Упражнение «Заземление».

Расставьте ноги на четверть метра, слегка поверните носки внутрь и согнитесь в пояснице вперед. Согните колени и коснитесь пальцами пола. Перенесите весь свой вес на пальцы ног. Глубоко дышите через рот. Медленно распрямите ноги, но не до конца. Глубоко дыша, удерживайте эту позу, пока ваши ноги не начнут дрожать. Прочувствуйте контакт с почвой под ногами. Распрямляйтесь очень медленно, позвонок за позвонком.

Упражнение «Свободная поза».

Участники молча сидят в кругу, одного из них просят «устроить поудобнее» остальных. Он разнимает перекрещенные руки и ноги, опускает плечи, поворачивает головы участников.

Упражнение «Снятие зажима».

Сядьте в неудобную позу: оглянитесь, не поворачивая плеч и туловища; прижмите подбородок к ключице; поднимите вверх или подайте вперед плечи; коснитесь пальцами руки задней ножки стула. Сосредоточьте внимание на возникшем мышечном зажиме и снимите его усилием воли.

Упражнение «Высвобождение двигательной активности».

Встаньте и закройте глаза, мысленно исследуйте свое тело с головы до пят, зафиксировав особенно напряженные участки. Откройте глаза, осторожно подвигайте и потрясите своим телом, особенно в местах наибольшего напряжения, пока оно не расслабит. Проверьте тело еще раз и при необходимости повторите упражнение.

Упражнение «Напряжение и расслабление рук».

Согните руки, держа их перед грудью параллельно полу. Закройте глаза, дышите легко и равномерно, крепко сожмите кулаки. Затем резко напрягите все мышцы рук от плеча до кисти. Кулаки надо сжать так, чтобы мышцы начали вибрировать. Продолжайте дышать легко и равномерно. Напрягайте мышцы до такой степени, чтобы появилось легкое ощущение боли.

Опустите руки так, чтобы они свободно повисли вдоль тела. Расслабьте мышцы рук. Полностью расслабьтесь. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Сосредоточьтесь на ощущениях тяжести и тепла в ваших руках, затем откройте

глаза. Если ваши руки не стали теплыми, повторите упражнение. Оно поможет вам достичь быстрого физического расслабления, снять раздражение и беспокойство.

Упражнение «Напряжение и расслабление тела».

Лягте на спину. Полностью вытяните ноги, положите руки вдоль тела. Дышите легко и свободно. Крепко сожмите ягодицы. Затем напрягите икры и бедра. Напрягите все ваше тело, одновременно делайте равномерные вдохи выдохи - удерживайте напряжение примерно минуту. Старайтесь не выгибаться вверх, чтобы не получился «мостик». Даже когда вы достигли уровня максимального напряжения, ягодицы должны касаться пола.

Позвольте напряжению полностью уйти. Возьмитесь руками за колени и покачайтесь так несколько раз, чтобы расслабить мышцы позвоночника. Если упражнение удалось, вы почувствуете расслабление и тепло во всем теле. Если вы слишком сильно вытягивали ноги, у вас может появиться ощущение покалывания в стопах и икрах. Упражнение помогает быстро освободиться от напряжения, расслабить мышцы позвоночника, уменьшить боли в спине.

Упражнение «Тревожность и затрудненное дыхание»

Медленно выдохните весь воздух, повторите это четыре или пять раз. Затем спокойно вдохните, готовясь выдохнуть без усилий. Вы можете почувствовать поток воздуха в горле, во рту, в голове? Дайте воздуху выйти изо рта и почувствуйте его поток руками.

Вы держите грудную клетку расширенной, даже когда не вдыхаете воздух? Вы втягиваете свой живот, когда вдыхаете? Вы можете чувствовать, как спокойно вдыхаемый Вами воздух идет через нос, по трахее вниз, к тазу? Вы можете почувствовать, как заполняется воздухом и расширяется нижняя часть области ребер и грудная клетка?

Обратите внимание, не напряжено ли ваше горло, лицевые мышцы, свободно ли дышит ваш нос. Особое внимание уделите тому, не зажата ли ваша диафрагма. Сосредоточьтесь на этих напряженных участках тела и предоставьте себе возможность их освобождения.

Упражнение «На четвереньках».

Один встает на четвереньки, а другой, располагаясь сзади, обхватывает его таз и при выдохе партнера отводит его таз назад, при выдохе - вперед, тем самым помогая ему интегрировать дыхание и движение. Поменяйтесь ролями и затем поделитесь впечатлениями.

Упражнение «Мычание».

Расслабьтесь и мычите нравящуюся мелодию, любые естественные гневные звуки, при этом прикладывайте руки к разным частям тела, чтобы ощутить, как они вибрируют во время мычания. Это упражнение освобождает напряжение вокруг голосовых связок и горла, возникающее у тех, кому приходится много говорить, а также у тех, кто испытывает ощущение сдавленности в горле. Работа с вибрацией позволяет, кроме того, сбрасывать болезненные ощущения в разных частях тела.

Упражнение «Высвобождение шума».

Издавайте любые странные или детские звуки, которые просят наружу, особенно те, которые запрещались в детстве.

Упражнение «Крик».

Наберите полную грудь воздуха, закройте рот ладонями и закричите изо

всех сил. Повторите крик несколько раз до ощущения опустошения.

Упражнение «Истерика».

Лягте на спину, колотите руками и ногами по полу и издавайте любые звуки, которые просятся наружу, пока не наступит желание спокойно полежать и отдохнуть.