

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «АРТЕК»
УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для педагогов-психологов отдела психолого-педагогической работы, управления психологического сопровождения ФГБОУ «МДЦ «Артек» по работе с детьми, склонных к аутоагрессивному поведению с использованием элементов сенсорной комнаты и арт-терапии.

*Автор-составитель: Тюменцева В.В.
педагог-психолог управления психологического сопровождения*

**Программа профилактики аутоагрессивного поведения подростков
«Спокойно, ты справишься!»**

Цель: предупреждение аутоагрессивного поведения подростков и создание в образовательном учреждении безопасной психологической среды; психолого-педагогическое сопровождение детей, склонных к аутоагрессивному поведению; знакомство с различными техниками регуляции своего эмоционального состояния.

Задачи:

1. Психолого-педагогическое сопровождение детей, склонных к аутоагрессивному поведению (по методике «Шкала Бэка», наблюдению).
2. Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей;
3. Формирование навыков саморегуляции;
4. Формирование ценности здорового образа жизни.

Сроки проведения: в течение смены.

Продолжительность занятия: 1 ч. 45 мин. (или по 55 мин.: 1 занятие (1,2,3 блок); 2 занятия (4,5 блок)).

Возраст участников: 12-17 лет

Участники: дети «группы риска», требующие внимания; индивидуально или группа до 5 человек.

Место проведения: сенсорная комната.

Структура программы:

Актуальность (пояснительная записка)

Вступительное слово педагога-психолога. Знакомство. (5 минут)

I блок – **ДЫХАНИЕ – ОСНОВА** (2 минуты)

Дыхательное упражнение «Воздушный шарик» (5 минут)

II блок – **ЦЕНТРИРОВАНИЕ** (2 минуты)

Упражнения «Мысленная картина» (5 минут);

«На космическом корабле» (5 минут); доп. вариант упражнения «Море».

III блок – **НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И СТРАХИ** (2 минуты)

Упражнение «Я ничего не боюсь...» (5 минут);

Вариант 1. Техника арт-терапии «Рисуем свой страх» (30 минут)

Вариант 2. Арт-техника рисования на воде «Эбру»

IV блок – **ПРОЩАНИЕ** (2 минуты)

Упражнение «Под дождем» (5 минут)

Техника арт-терапии «Прощание с...» (15 минут)

V блок – **РЕЛАКСАЦИЯ** (2 минуты)

Релаксирующее упражнение «Серебристый туман» (20 минут)

*Дополнительные варианты упражнений и техник предложены с целью выбора специалистом наиболее подходящего варианта исходя из потребностей ребенка и возможностей оборудования.

Список литературы

1. Банников Г.С., Федунина Н.Ю., Павлова Т.С., Вихристюк О.В., Летова А.В., Баженова М.Д. Ведущие механизмы самоповреждающего поведения у подростков: по материалам мониторинга в образовательных организациях // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Том 24. №3. С. 42–68. DOI: 10.17759/cpp.2016240304
2. Браудо Т.Е., Кириченко Ю.А. «Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты»;
3. Закондырина В.А. Взаимосвязь аутоагрессивного поведения и социально-психологической адаптации подростков: автореферат дисс. ... канд. психол. наук. М., 2009. 26 с.
4. Зверева М.В., Печникова Л.С. Самоповреждающее поведение у подростков в норме и при психической патологии // Клиническая и специальная психология. 2013. Том 2. №4.
5. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Рябиனுшка» с. Сабакаево, 2016 г. Влияние сенсорной комнаты на эмоциональную сферу дошкольников Пайдутова Е.Н.-воспитатель, педагог-психолог.
6. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М., 2020.
7. Приемы арт-терапии для проработки страхов | Психология эффективной жизни - Психология эффективной жизни - онлайн-журнал (psy.systems)
8. 3. Караваевой Е.В. «Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы»;

Актуальность программы (информация для педагогов-психологов, психологов).

Происходящие кардинальные изменения в политической, экономической, социальной и духовной сферах нашего общества влекут за собой радикальные изменения требований, предъявляемых к личности сегодня, вызывая внутренний диссонанс и рост личностного напряжения. Наиболее чувствительными к подобным изменениям оказываются **подростки**, личность которых формируется в период «двойного кризиса» — возрастного и социального. Проявление аутоагрессии — явление сугубо антропологическое и существует практически столько же, сколько существует человек (В.А. Закондырина, «Взаимосвязь аутоагрессивного поведения и социально-психологической адаптации подростков», 2009 г.).

Выделяют разнообразные формы поведения, направленного на причинение вреда своему телу: **нарушения пищевого поведения, онихофагия, кусание губ, злоупотребление вредными веществами** и пр. В настоящее время среди подростков наиболее распространено **поверхностное повреждение кожи через порезы, царапанье, уколы.**

По материалам мониторинга в образовательных организациях «Ведущие механизмы самоповреждающего поведения у подростков» (Г.С. Банников, Н.Ю. Федунина, 2016 г.), 16,9% отметили случаи причинения себе вреда (каждый пятый-шестой), средний возраст — 14,5 лет, из них 75% — девушки, 25% — юноши. В результате этого мониторинга было выделено три основных механизма развития СП. Первый — стрессовый (20%). Развивается на фоне непереносимой жизненной ситуации. События, связанные с самоповреждающим поведением у подростков в данном случае, это конфликты в семье (50%), влюбленность (14%), психические нарушения (4%), сочетание факторов (25%), тяжелое соматическое заболевание (1%). Второй механизм развития СП — депрессивный (45%). Развивается на фоне сниженного настроения, чувства собственной «плохости», малоценности, одиночества, «брошенности». И третий — психопатоподобный (35%), связан с акцентуациями пограничного и нарциссического типов.

В качестве базовых психологических и психопатологических феноменов можно выделить **утрату базового доверия к миру, поляризованное восприятие мира, подозрительность, сниженный фон настроения, хрупкое чувство самооценности, а также низкий уровень интеграции эмоций.** Негативные аффекты могут переполнять подростка и становиться невыносимыми, тем самым вызывая импульсивное поведение.

Среди подростков с СП есть достаточно успешные и со сложностями самореализации, спокойные и эмоционально возбудимые, одинокие и социально активные, из благополучных семей и семей группы «риска». Но, пожалуй, есть то, что их объединяет, — **это неумение или какая-то невозможность проживать и говорить о своих чувствах.**

В рамках гештальт-подхода эти эмоциональные сложности рассматриваются как невротический механизм защиты (прерывания контакта) — **ретрофлексия.**

Фредерик Перлз, основатель гештальт-терапии, в своей книге «Гештальт-подход и свидетель терапии» трактует ретрофлексию как «оборачивание в противоположную сторону». При **ретрофлексированном поведении** человек «перестает направлять свою энергию вовне, чтобы произвести в окружающем изменения, которые удовлетворили бы его потребности; вместо этого он направляет свою активность внутрь и делает объектом своих воздействий не среду, а себя самого...

Сутью данной программы является разворот эмоционального импульса наружу, т.е. дать возможность эмоциям и чувствам выразиться. Ряд ограничений, которые не позволяют этому случиться, и становятся задачами нашей работы.

Одним из средств достижения данных задач являются занятия **с использованием оборудования сенсорной комнаты**. Для успешного снятия физического и психологического напряжения, методики и упражнения будут проводиться в специально организованной среде сенсорной комнаты с использованием визуальных, звуковых элементов и арт-терапии. Занятия направлены на коррекцию эмоционально-личностной сферы детей, развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

В сенсорной комнате можно эффективно работать с детьми и подростками с девиантным поведением, подвергшимися насилию, травмированными, воспитывающимися в среде гиперопеки или безнадзорными. Вследствие перечисленных причин у детей могут возникнуть склонность к разрушительным действиям, агрессивность, резкие и немотивированные колебания настроения, чрезмерная робость, застенчивость, ранимость или повышенная обидчивость. Комплексная терапия детей и подростков, имеющих эмоциональные нарушения, вследствие различных травмирующих ситуаций должна быть направлена на снижение проявлений посттравматического синдрома, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков.

Ученые установили взаимосвязь между чувствами и телесными ощущениями, т.е. эмоции влияют на тело человека и, наоборот, через мышцы можно влиять на чувства. Расслабляя мышцы можно ослабить мышечный панцирь, приблизиться к своим чувствам, улучшить свое здоровье. В спокойной доверительной обстановке Сенсорной комнаты у ребёнка создаётся ощущение защищённости, спокойствия, уверенности в себе.

Арт-терапия (изотерапия) обеспечивает положительный эффект благодаря «исцеляющим» возможностям собственного художественного творчества, дающего возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты. Порой чувства и мысли, которые пытается выразить ребёнок, требуют символических средств выражения, так как непосредственное их выражение будет слишком болезненным. При помощи рисования ребенок сможет научиться идентифицировать и выражать свои эмоции и чувства. Колоссальный коррекционный эффект заключает в себе технология рисования на воде.

В результате работы с эмоционально-волевой сферой детей мы получаем:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- саморегуляция и самоконтроль;
- умение управлять своим телом, дыханием;
- умение передавать свои ощущения в речи;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

Ход занятия:

Вступительное слово педагога-психолога: *«Добрый день! Сегодня мы узнаем, что наш знакомый, привычный мир может быть удивительным и волшебным. В этой таинственной комнате привычные вещи становятся совсем другими. Здесь можно спрятаться в радугу (сухой душ), играть со звездным светом (фиброоптические волокна), наблюдать за жителями подводного царства (пузырьковая колонна), сидеть на облаках (пуфики-кресло), лежать на мягкой земле (напольные маты) и плавать в шариках (сухой бассейн). А еще здесь волшебный шар со звуками природы. Но самое интересное это то, что вещи в нашей комнате могут меняться. А вместе с ними будем меняться и мы с Вами! Когда вы выйдете, то уже не станете прежними...и кое-что волшебное произойдет с вами!*

Сейчас я прошу найти самое уютное для вас место в комнате и устроиться поудобнее и слушать внимательно, выполнять волшебные упражнения...»

Блок № 1 ДЫХАНИЕ – ОСНОВА.

Комментарии педагога-психолога:

«Когда мы волнуемся, нервничаем, тревожимся или расстраиваемся, прежде всего, нарушается ритм нашего дыхания. Дыхание вместо полного и свободного становится прерывистым, учащенным, тяжелым.

*Дыхание – это основа всего живого и главный его признак. Вместе с этим **дыхание** является мощным инструментом для регуляции своего **состояния**.*

Для того, чтобы быть иметь возможность управлять и контролировать свое состояние и деятельность необходимо владеть приемами, которые помогут в любой момент привести себя в чувство и добавить ясности в осознание действительности. И одним из таких средств, доступных всем без исключения, являются дыхательные упражнения или практики.

Предлагаю начать с тренировки дыхания: «Вдох должен начинаться через нос. На вдохе живот выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха 2-3 сек. Паузы после вдоха не должно быть. Вдох плавно переходит в выдох. Выдох начинается через нос или рот, как удобнее. Выдох - 2-3 сек. Пауза после выдоха составляет 1 сек. Затем снова начинается плавный вдох.»

Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»

Оборудование: выполняется с использованием проектора, музыкального сопровождения, кресло-мешок, будоматы.

Цели: активизация работы стволовых отделов мозга; ритмирование правого полушария; устранение мышечного напряжения.

Процедура проведения. Дети располагаются в креслах «Груша» или в сухом бассейне.

Психолог обращается к ним:

- «Представьте, что ваш живот превратился в воздушный шарик. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. А теперь представьте, что шарик лопнул. Сделайте выдох».

- «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через

приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

Рефлексия:

- Трудно или легко было выполнять упражнения и прислушаться к своим ощущениям?
- Что вы почувствовали?
- На что направлено было данное упражнение?

Блок № 2 ЦЕНТРИРОВАНИЕ

Комментарии педагога-психолога: *«Эмоции — неотъемлемая часть нашей жизни, это реакция нашего организма на его внутреннее и внешнее состояния. Поэтому, естественно, что рано или поздно каждый сталкивается с негативными эмоциями, однако не все умеют с ними экологично и безопасно справляться. Человек, который попадает в плен эмоций, не способен противостоять своим страхам, он становится заложником сиюминутных чувств.*

*Чтобы управлять эмоциями, важно уметь расслабляться. Одна из техник, помогающих унять бурю мыслей, — **центрирование**.*

Чтобы успокоиться и собраться по этой методике, нужно обращать внимание на то, что происходит вокруг в данный момент времени».

Упражнение «Мысленная картина»

Оборудование: выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, панно «Звездное небо», плитка жидкая, декоративная тактильная панель с подсветкой (соты) и др.

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти; развитие ассоциативного мышления.

Ход упражнения: детей просят посмотреть на одно из вышперечисленных изделий, которое соответствует настроению в данный момент, затем закрыть глаза и попытаться удержать увиденное в памяти. Попробовать описать увиденную картину. Какие цвета преобладали в картине. Описать свои ощущения от увиденного.

Рефлексия:

- Трудно или легко было выполнять упражнения и прислушаться к своим ощущениям?
- Удалось ли удержать в памяти увиденное, с закрытыми глазами?
- Что вы почувствовали?
- Какой Ваш любимый цвет?

Упражнение «На космическом корабле»

Оборудование: выполняется с использованием панели «Полет в Бесконечность».

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации.

Ход упражнения:

Вариант 1. Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший квадрат, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же дети смогли увидеть.

Вариант 2. «Осознайте **бесконечность** Вселенной, направьте взгляд **в бесконечность**, потом сконцентрируйтесь на ощущениях своего тела. Вы полностью слились с космосом, который проникает в вас, который вы чувствуете и зондируете. Среди **звезд** выберите те, что притягивают вас сильнее всего, и по очереди войдите в контакт с каждой из них. Поприветствуйте **звезду**, скажите ей, почему именно она привлекла ваш взгляд: может быть, она самая яркая, самая искристая, самая мелкая, самая крупная, самая одинокая?»

Рефлексия:

- Трудно или легко было выполнять упражнение и прислушаться к своим ощущениям?
- Удалось ли удержать в памяти увиденное?
- Что вы почувствовали?

Упражнение «Море» (дополнительный вариант)

Оборудование: сухой бассейн.

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ход упражнения: Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается представить, что он плавает в море на спине (на животе, на боку и т.д.).

Рефлексия:

- Трудно или легко было выполнять упражнение и прислушаться к своим ощущениям?
- Удалось ли удержать в памяти увиденное?
- Что вы почувствовали?

Блок № 3 НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И СТРАХИ

Побороть страхи и тревогу, негативные эмоции и переживания способен практически каждый человек. Это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Нужно только задаться целью.

Для начала нужно понять, что наши мысли (оценка ситуации) определяют наше эмоциональное состояние. Мы непрерывно ведем внутренний диалог с собой об окружающем мире, даем различные оценки происходящим событиям, характеризуем себя и людей. Этот внутренний диалог фоном постоянно присутствует в нашей голове и в период стресса усиливает тревогу и беспокойство.

Страхи бывают разные - черные, белые, красные... Он есть, он существует, но он живет и находится лишь в нашей голове. Это **страх**, рисуемый нашим умом. Что же делать, чтобы **справиться** с приступом **страха**, **тревоги**, паники? 1. Не убежать от **страха!**

Упражнение «Я ничего не боюсь...»

Оборудование: выполняется с использованием декоративная тактильная панель с подсветкой (соты), любые зеркала.

Цель: снятие мышечного напряжения, знакомство и распознавание собственных эмоций; создание хорошего настроения; развитие мимики и пантомимики, воображения.

Ход упражнения: Участникам предлагают смотреть в зеркала и выполнять следующие мимические движения:

«Двигаем бровями. Двигаем челюстью, языком. Пробуем шевелить ушами и ощущать, как от активного движения шевелятся волосы. Добавляем вращение глазами и раздувание крыльев носа. Раскрываем и закрываем рот, завязываем бантиком губы. Grimасничаем. Поворачиваем и наклоняем голову, помогаем всем телом. Напоследок разрешаем себе «произносить» невразумительные звуки. И все это в течение 2-3 минут.»

Далее ребенку предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало, какой он твой страх? А теперь давай его напугаем! (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные-страшные рожицы). Страх совсем не страшный...Опишите ваши ощущения! А теперь можно попробовать окунуться в бассейн, где все ваши страхи растворятся....»

Рефлексия:

- *Что было особенно важным или приятным для Вас в процессе выполнения задания?*
- *Как вы себя чувствуете?*
- *Какое у вас настроение?*

ВАРИАНТ 1. Техника арт-терапии «Рисуем свой страх»

Цель: символическое растворение страха, преодоление грустных переживаний, снижение эмоционального накала.

Алгоритм:

«Сделайте 2–3 глубоких вдоха-выдоха. Вспомните и сконцентрируйтесь на своем страхе, оцените его интенсивность по шкале от 1 до 10. Возьмите карандаши и быстро начинайте рисовать. Пусть рука просто скользит по бумаге и рисует все, что приходит в голову».

Страх можно нарисовать по-разному, нет единых правил, как он «должен» выглядеть. И у каждого он будет ассоциироваться с чем-то своим, личным.

Можно опираться на один из вариантов прорисовки страха:

1. Образ страха

Попробуйте изобразить страх как предмет, существо, явление. Чтобы лучше представить его, можно задать себе вопросы:

- Как выглядит мой страх?
- На что он похож?
- Если представить страх в образе животного, то какое оно?

2. Ощущение в теле

Если вы умеете описывать словами и образами свои внутренние ощущения, говорите фразы типа «внутри все похолодело», «в теле пошел жар» и т.п. — нарисуйте эти самые ощущения. Можно изобразить их на схематическом рисунке тела, можно просто на белом листе.

3. Страшная ситуация

Попробуйте нарисовать самую пугающую ситуацию, то, что вас волнует и будоражит. Не обязательно пытаться создать художественный шедевр, достаточно схематично показать общую картину. Это под силу даже тем, кто упорно твердит, что он «далек от творчества».

4. Случай, который напугал

Можно нарисовать самый первый случай, который послужил началом страха.

Вспомните тот момент, когда стали бояться. Что всплывает из памяти? Зарисуйте это на бумаге.

5. Маска или кукла страха

Создайте объемный образ страха, поиграйте в него, чтобы понять, что воплощенный страх — не опасный, а, возможно, даже милый.

Выбрать способ рисования можно интуитивно, прорисовывая в первую очередь то, на что вы больше обращаете внимание или о чем говорите. Позже, если необходимо, можно попробовать и остальные способы, чтобы проработать страх с разных сторон.

Скорее всего, в процессе рисования к вам придут какие-то эмоции. Могут идти слезы. Это значит, что начался процесс очищения, освобождения от негатива. Остановитесь, когда появится ощущение приятной пустоты внутри.

Что дальше делать с рисунком?

Можно:

- уничтожить его, а вместе с ним и страх;
- дорисовать новые детали, превратить образ страха в веселый и смешной;
- украсить рисунок, чтобы образ страха стал приятным и добрым;
- придумать свой способ.

Рефлексия. После этого ответьте себе на вопросы:

- Что вы нарисовали?
- Какие чувства приходили к вам во время рисования?
- Есть ли сейчас ваш страх? Если есть, какой он?
- Что вы почувствовали во время процедуры «избавления» от страха?
- Как теперь изменилась интенсивность страха?
- Теперь, после проделанной работы, стали ли вы относиться к страху по-другому? Как?

ВАРИАНТ 2. Арт-техника рисования на воде «Эбру»

Оборудование: комплект «Эбру» на каждого участника.

Цель: развитие творческих способностей; снятие эмоционального напряжения средствами арт-терапии.

Ход упражнения:

Педагог-психолог: *«Эбру – это особая техника создания невероятных картин, более известная как рисование на воде. Рисование на воде – это хорошее средство снятия психоэмоционального напряжения, которое оказывает благоприятное психологическое воздействие на эмоциональное состояние человека. Рисование на воде дает возможность почувствовать себя настоящим художником и получить настоящее удовлетворение от творчества. Сегодня каждый из вас сможет попробовать порисовать в технике «Эбру».*

Предлагаю приступить к основной части нашего занятия:

Дети подходят к столу с «Эбру», включается видео:
<https://www.youtube.com/watch?v=rRwTGM2mH7g&t=1s>

Дети приступают к рисованию своей планеты.

Космос в стиле «Эбру» https://www.youtube.com/watch?v=A1c_RmbsWgg

Педагог-психолог: *«Дорогие дети, если вы считаете, что ваш рисунок завершен, мы перенесем его на бумагу. Кладем бумагу на воду, ждем пару секунд, вынимаем лист, строго по краю лотка, чтобы лишняя вода осталась в лотке, а рисунок на бумаге.*

Посмотрите, какие необычные яркие, неповторимые рисунки у вас получились. Давайте оставим наши рисунки на столе, чтобы они высохли. Дети показывают и рассматривают получившиеся, необычные картины и делятся впечатлениями».

Рефлексия:

- *Что полезного вынесли для себя?*
- *Что Вам понравилось?*
- *Какое название у твоей планеты?*
- *Что вы чувствовали во время рисования?*

Блок 5. ПРОЩАНИЕ

Упражнение «Под дождем»

Оборудование: Фиброоптическое волокно (пуф, сухой бассейн и т.д.)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения.

Ход упражнения: Ребенку предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней.

Техника арт-терапии «Прощание с...»

Цель: коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.

Задачи:

- учиться слушать и слышать внутреннее «Я»;
- проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять;
- дать выход негативным эмоциям и чувствам;
- трансформировать негативное состояние в позитивное.

Оборудование: белый лист бумаги (А4), карандаш, краски, баночка для воды.

Алгоритм работы:

Вступление. Каждому предлагается определить чувство, эмоцию, состояние, с которым он хотел бы проститься. Вспомнить это чувство или состояние.

Инструкция к действию.

1. Положите перед собой лист А4, закройте глаза и нарисуйте контур (если вы «правша», рисуйте левой рукой, если «левша» – то наоборот).

2. Затем, что есть силы, скомкайте этот лист, окуните его в воду, намочите полностью, «искупайте» хорошенько.

3. Разверните лист бумаги и с помощью красок создайте новые образы.

Подросткам предлагается ответить на вопросы:

- Как изначально называлось чувство, с которым Вы работали?

- Как называется это чувство теперь?
- Какой отклик у Вас нашёл этот рисунок?
- Как он соотносится с Вашей жизнью? Или: «О чём из Вашей жизни рассказывает этот рисунок»?

Выводы. У каждого человека есть чувства, эмоции, переживания, которые не дают ему спокойно жить, от которых он хотел бы избавиться. Данная техника даёт возможность «допрожить», отреагировать травмирующее состояние, трансформировать его в позитивное, в то, которое подтолкнёт к новым мыслям, а возможно, и действиям. Данная техника поможет освободить энергию боли для созидания и развития.

Блок 5. РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксирующее упражнение «Серебристый туман»

Оборудование: выполняется с использованием проектора, музыкального сопровождения.

Цель: развитие творческого потенциала, нормализация психоэмоционального состояния.

Ход упражнения: предлагается устроиться на одном из мягких пуфиков и принять удобное положение, по достижении комфортного состояния начнется сеанс, направленный на урегулирование психоэмоционального состояния. Задача детей состоит в том, чтобы слушать и слышать голос психолога, звучащую музыку.

Инструкция: *предлагаю тебе устроиться на пуфике и принять удобное положение, по достижении комфортного состояния мы начнем сеанс, направленный на урегулирование психоэмоционального состояния. Тебе нужно слышать и слушать мой голос, звучащую музыку.*

Текст для релаксации

1 фаза. Расслабление.

Устраивайся удобно...

Чувствуй себя совершенно непринужденно...

Сама поза вызывает расслабление мышц...

Ты лежишь на мягком, зеленом лугу...

Наверху ярко светит солнце...

Вокруг тебя растут цветы...

Теплый ветерок нежно овеивает твоё тело...

Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг тебя...

Вдохни аромат цветов...

Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...

Звуки несутся издалека... мимо сознания...

Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...

Отсутствие напряжения приятно...

Расслабляются мышцы рук...

Руки полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы ног...

Ноги полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы туловища...

Расслабляются мышцы живота...

Расслабляются мышцы спины...

Расслабляются мышцы груди...

Приятное тепло во всем теле...

Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...

Язык расслаблен...
Расслаблены губы...
Лоб разглаживается...
Разглаживаются все складки лба...
Полная безмятежность...
Тихо... уютно... удобно... спокойно...
Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...
Тепло растворяет все ощущения... уносит их...
Тепло проникает в каждую клеточку тела...
Тело растворяется в окружающем пространстве...
Границы тела исчезают...
Тебя окутывает туман...
Приятный, теплый, серебристый туман...
Все тело растворяется в тумане...
Мозг... успокаивается...
Мысли... замедляются...
Медленнее... медленнее... медленнее...
Ты дышишь легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
Ты полностью расслаблена... и спокойна...
Мягкое, приятное тепло во всем теле...
Глаза можно закрыть...
Сосредоточься на ощущении тепла и покоя...
Перенеси свое внимание на грудь...
На ней сидит прекрасная бабочка...
Рассмотри бабочку...
Взотри в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...
Бабочка готова взлететь...
Но бабочка остается на месте...
На каждом вдохе и выдохе... тебе кажется, что она вот-вот взлетит...
И ты готова отправиться в полет вместе с ней...
Следи за движением крыльев бабочки...
Бабочка наконец взлетает...
Ты летишь за бабочкой...
Легкий, приятный полет...
Ласковый, теплый ветерок овеивает твоё тело...
Впитай в себя все звуки и образы...
Насладись полетом...
Бабочка привела тебя в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...
Здесь ты в полной безопасности...
Тебя окружает мощное энергетическое поле золотистого света...
Свет защищает тебя от всех негативных внешних воздействий...
Ощути энергию этого света...
Свет свободно течет через твоё тело...
Наполняет тебя своей энергией...
Это твой мир...
Мир, в котором тебе подвластно все...
Ты хозяин и архитектор этого мира...
Сделайте его таким, как ты желаешь...
2 фаза. Самостоятельная работа.
Пора возвращаться...
Серебристый туман окутывает тебя...

Ты находишься в облаке мягкого, прохладного тумана...
Приятный, прохладный туман подхватывает тебя...
Ты плавно плывешь к началу путешествия...
Путешествие заканчивается...
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...
Ты возвратилась на луг...

3 фаза. Активация.

Ты чувствуешь бодрость, хорошее настроение...
Твои мысли наполняются энергией...
Дыхание становится более глубоким...
Вдох длинный... глубокий...
Выдох короткий, энергичный...
Длинный... глубокий вдох...
Короткий, энергичный выдох...
Скованность рук проходит...
Скованность ног проходит...
Пошевели пальцами рук... сложи руки в замок...
Потянулась... хорошо, с удовольствием потянулась...
Глубоко вздохнула... так, чтобы холодок пробежал по спине...
Вдохнула... выдохнула...
Еще потянулась разок...
Активнее!
А теперь улыбнись.
Улыбайся, улыбайся!
Сеанс окончен.

Рефлексия:

- *Как себя чувствуешь после проведенного сеанса?*
- *Удалось ли расслабиться?*
- *Какие цвета преобладали в твоём воображении?*
- *Ощущаешь ли прилив энергии, жизненных сил?*