



«Утверждаю»
директор МБОУ СОШ № 14
С.В.Тарасенко

Программа развития познавательной и личностной сфер детей с ОВЗ

(5-6 КЛАСС)

**Составитель:
педагог-психолог
МКОУ СОШ №14
Г.Пятигорска
Хапешвили С.Т.**

Пояснительная записка

Настоящая Программа составлена в соответствии с требованиями Министерства образования РФ к обязательной документации педагога-психолога. Разработана на основе реализующих задач в школах, в которых внедрено инклюзивное образование.

В последнее время в России насчитывается более 2 млн. детей с ограниченными возможностями (8% всех детей), из них около 700 тыс. составляют дети-инвалиды. Кроме роста числа почти всех категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, отмечается и тенденция качественного изменения структуры дефекта, комплексного характера нарушений у каждого отдельного ребенка. Образование детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание и обучение, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию.

Необходимость введения данной программы обусловлена запросом педагогов, родителей (или законных представителей) и на основании проведенного диагностического обследования.

Отличительной чертой данной программы является характер проведения занятий. Каждое занятие проводится в игровой форме. Занятия направлены на развитие познавательной и личностной сфер. В основу занятий на развитие познавательной сферы положена программа Локаловой Н.П. «120 уроков психологического развития детей», на развитие личностной сферы направлены арттерапевтические занятия (сказкотерапия (Сакович Н.А.), изотерапия); кроме того, имеются собственные разработки. Игры и задания последующих занятий исходят от предыдущих, что способствует лучшему закреплению пройденного материала. Количество занятий обусловлено запросом педагогов, родителей (или законных представителей), а также тяжестью нарушений познавательной и личностной сфер детей с ограниченными возможностями.

По данной программе рекомендуется работать как индивидуально, так и в групповой форме.

Данная Программа имеет **цель**: создание психологических условий для развития познавательной и личностной сфер детей с ограниченными возможностями.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи**:

1. Развитие познавательных процессов (внимания, памяти и др.).
2. Развитие креативности.
3. Снятие негативных эмоциональных состояний.
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.

Методические приемы, используемые в программе:

1. Задание на развитие познавательных процессов.
2. Релаксационные методы.
3. Рисование.

Структура занятия:

1. Вводная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

В результате реализации Программы предполагается, что проведенный курс занятий, поможет ребенку справиться с нарушениями познавательной и личностной сфер.

Занятие 1

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (внимания, мышления)

Задачи занятия:

- Развитие произвольного внимания.
- Развитие логического мышления.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!», «Придумай добрые пожелания для членов своей семьи».

Основная часть

Игра «Лабиринты».

Даются различные лабиринты. Нужно найти правильные пути. В конце предлагается раскрасить рисунки к лабиринтам.

Складывание пазлов. Предлагается сложить различные картинки: самолеты, вертолеты и т.п. Затем назвать, что получилось.

Занятие 2

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (внимания, воображения) и моторики

Задачи занятия:

- Развитие концентрации внимания.
- Развитие воображения
- Развитие моторики.

Ход проведения занятия

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть. Создание поделок из пластилина.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 3

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (внимания, мышления)

Задачи занятия:

- Развитие произвольного внимания.
- Развитие логического мышления.

Ход проведения занятия

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

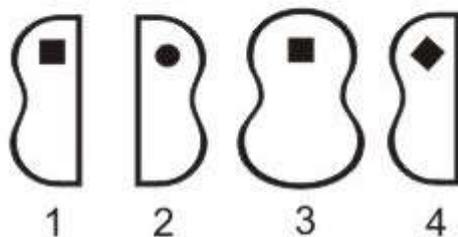
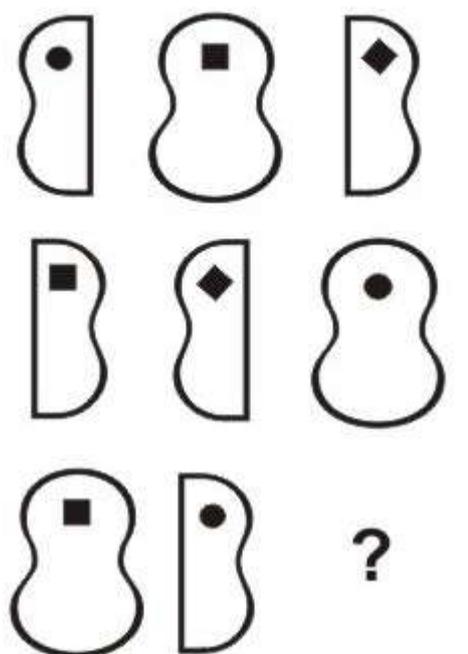
Основная часть

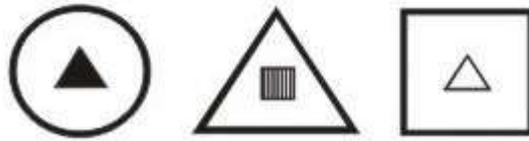
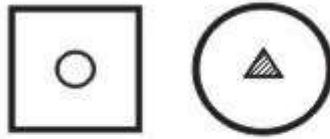
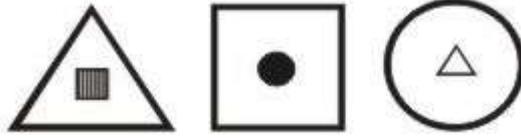
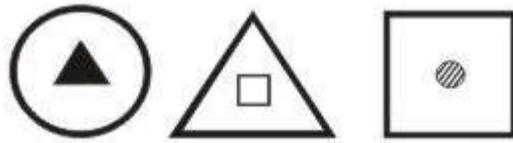
Задание. «Выбери правильную фигуру». Даются различные фигуры, отражающие различные закономерности. Нужно выявить и выбрать фигуру из предложенных вариантов ответов, отражающих выявленную закономерность.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Стимульный материал

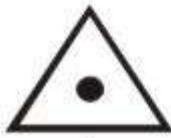




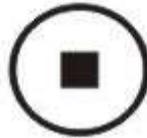
1

2

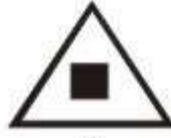
3



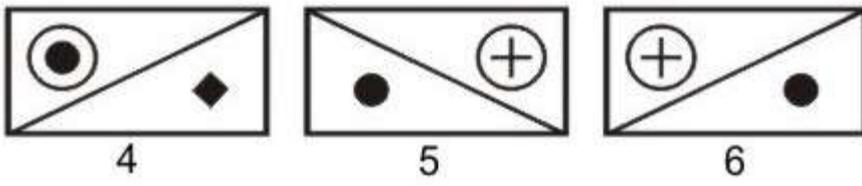
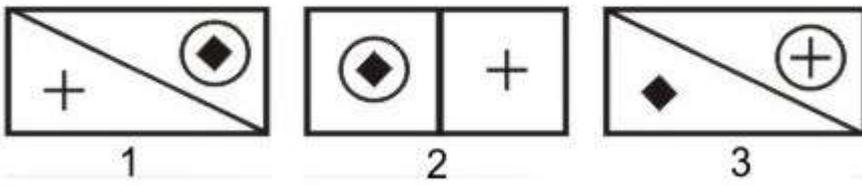
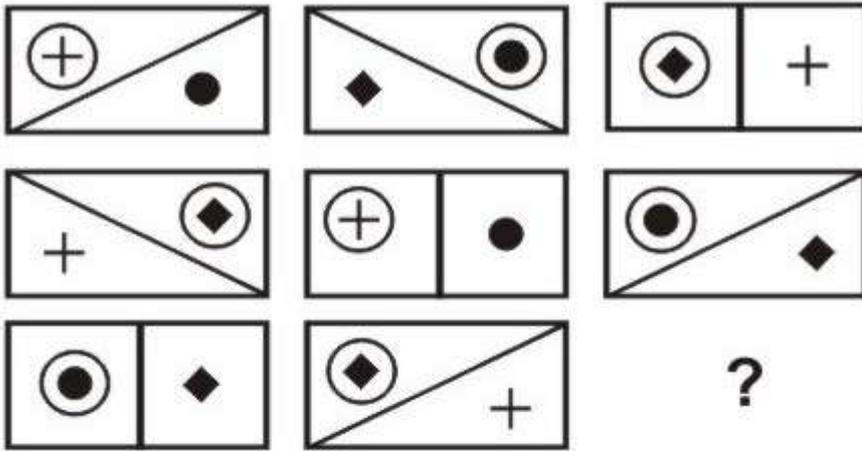
4

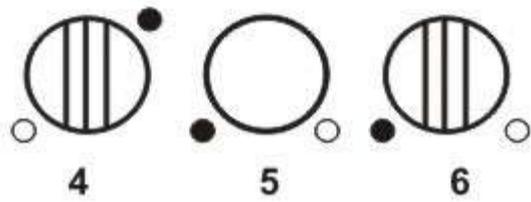
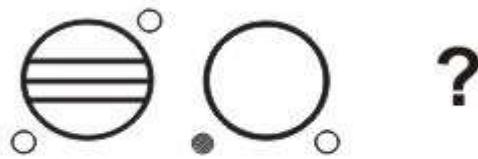


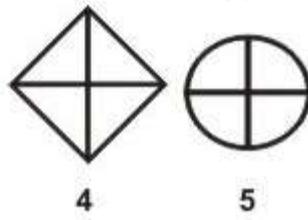
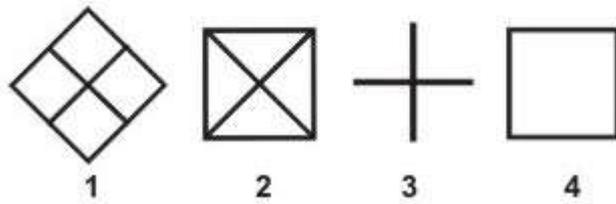
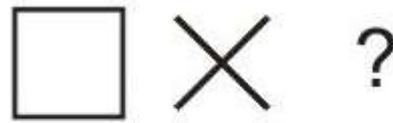
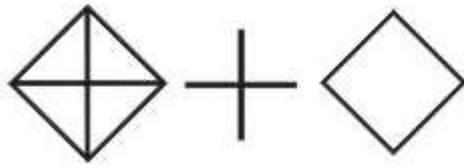
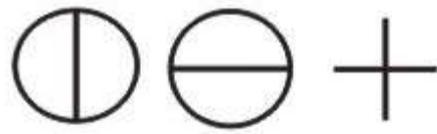
5

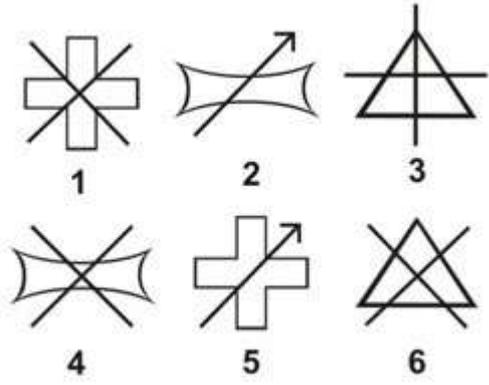
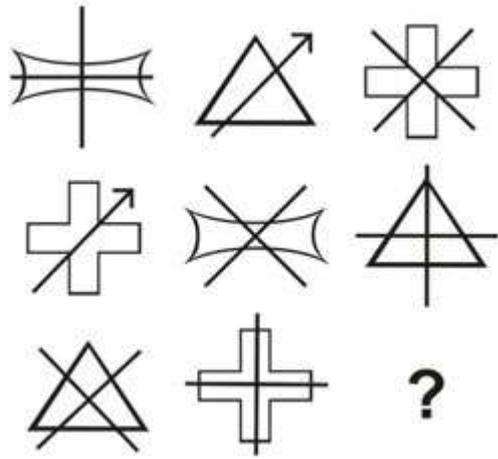


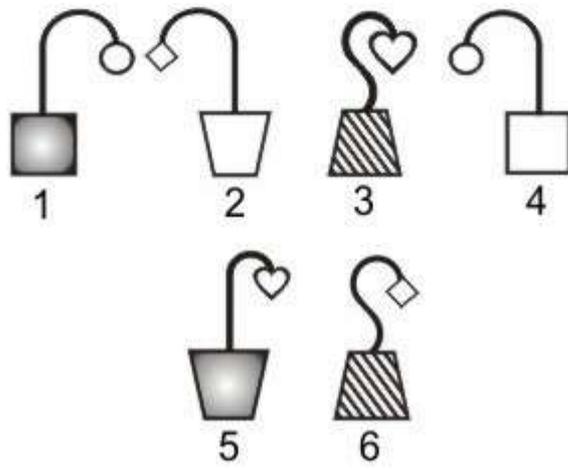
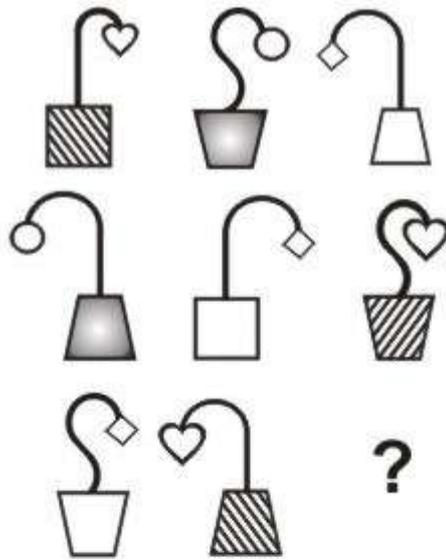
6

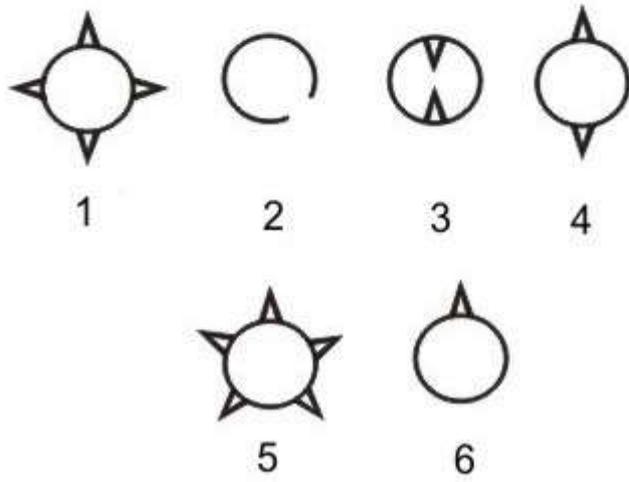
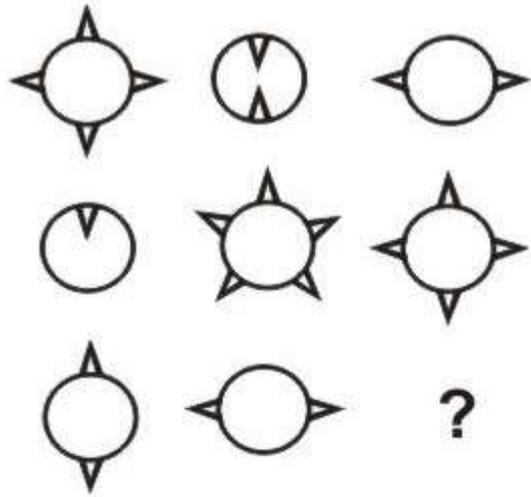


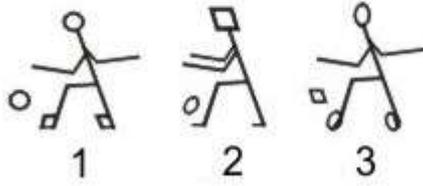
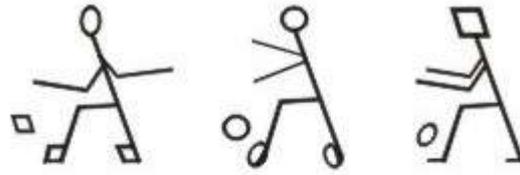


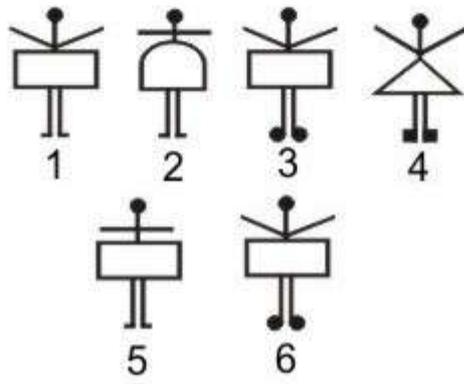
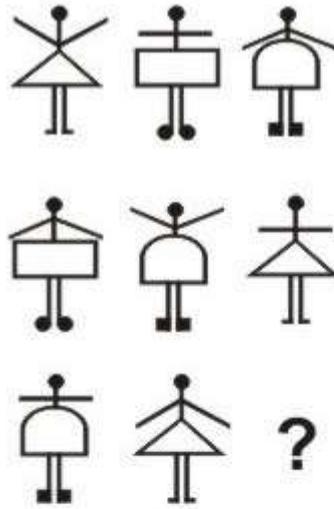


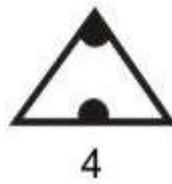
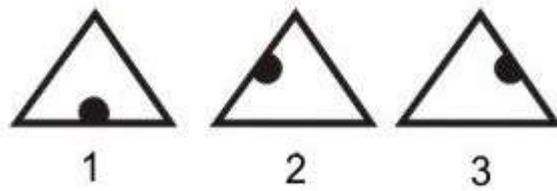
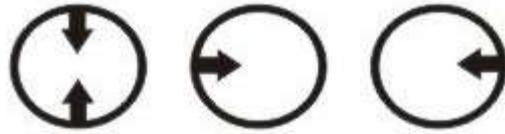












Занятие 4

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (внимания, мышления)

Задачи занятия:

- Развитие произвольного внимания.
- Развитие логического мышления.

Ход проведения занятия

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть

Задание. «Реши анаграмму и исключи лишнее слово».

Даются различные анаграммы, где буквы перепутаны. Нужно расшифровать анаграмму и исключить слово, являющееся лишним. Его предлагается зарисовать.

Стимульный материал

I.

АЗОР

ДМО

РОМАКАШ

ЁКЛА

ГВОЗКИДА

СОНСА

СОКААБ

УБД

СТЛО

АВОС

ЛУТС

ЯЦАЗ

СНОЛ

ЙБВООРЕ

СКАМЕКЪА

ОЛРЁ

СВИЛА

ААОЧКББ

МОКРОВЬ

ГРИТ

АСБИКОР

ЕВЛ

ПЕКРИС

ЫСРЬ

ТСИЛ

АЛБЬРОК

АКЕР

НИКШУП

АВРТА
СТКУ

ЕНЕСИН
ЛЕРМОТНОВ

II.

ЖУКРАК

ЖОЛАК

ЯНАБ

АЛТЕКАР

ЛУСТ

ШКАФ

ТИНОП

ВЕРОК

ЖАРАБ

ХАЯТ

ТИРНОП

РОПАМ

ШАКЫР

ЕСТАН

КУБОЛ

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 5

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (памяти)

Задачи занятия:

- Развитие зрительной памяти.
- Развитие слуховой памяти.
- Развитие осязательной памяти.

Ход проведения занятия

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть

Задание 1. «Запомни слова». Читаются следующие слова для запоминания:

поляна, колесо, чашка, экскаватор, пора, лупа, весы, ведро, листья, овраг.

Необходимо их воспроизвести в любом порядке, при желании зарисовать то, что они обозначают.

Задание 2. «Запомни буквы». Даются следующие буквы для запоминания, которые надо воспроизвести.



Задание 3. «Запомни незнакомые слова».

Необходимо как можно быстрее запомнить имена обитателей НЛО. Их зовут: Вен, Мал, Чук, Неф, Тад Маг, Пак, Кан, Ден.

Для их лучшего запоминания надо попытаться связать каждое имя с тем, на что похоже это слово, с тем, что хорошо известно. Например: Вен звучит как «в Н», т. е. в городе N; от слова «вена» и т. д. Пак от слова «упаковка» и т. д. Можно зарисовать возникшие ассоциации.

Задание 4. «Запомни картинки». Нужно посмотреть на объекты в течение 1 мин., назвать, на что они похожи и зарисовать по памяти.

Задание 5. «Запомни предметы с закрытыми глазами». Ребенок должен закрыть глаза. Ему в руки дают различные предметы (ручку, тетрадь и т.п.). Он должен угадать предметы и запомнить их. Затем назвать те предметы, что запомнил. Можно их и зарисовать.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 6

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (внимания, мышления)

Задачи занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие мышления.

Ход проведения занятия

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть

Складывание новогодних пазлов. Предлагаются различные новогодние пазлы (Дед Мороз, елка и т.п.), которые необходимо собрать.

В конце занятия проводится беседа следующего содержания.

1. Нравится ли тебе Новый год? Почему?
2. Что ты ждешь от Нового года?
3. Какие бы ты самые заветные желания загадал в новогоднюю ночь?
4. Верить ли ты в Деда Мороза? Если уже нет, верил ли ты в него раньше?

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 7

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие ощущение покоя.
- Формирование позитивного эмоционального настроения.

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть. Изотерапия. Создание рисунка на свободную тему.

Необходимые материалы. Бумага, карандаши, фломастеры, цветные ручки, резинка.

Педагог-психолог говорит: «Нарисуй то, что ты хочешь», причем количество рисунков тоже зависит от желания ребенка. В конце работы проводится беседа следующего содержания (а если рисунков несколько, то беседа проводится после окончания работы над каждым рисунком).

1. Расскажи мне, что ты нарисовал.
2. Как бы ты назвал свое творение?
3. Нравится ли тебе рисунок?
4. Смог ли ты в своем рисунке отразить все плохое, что ты испытываешь?

Далее педагог-психолог ведет беседу в зависимости от характера созданного рисунка (или рисунков).

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 8

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие ощущение покоя.
- Формирование позитивного эмоционального настроения.
- Уменьшение тревожности.

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть. Изотерапия. Создание рисунка на тему: «Место покоя».

Необходимые материалы. Бумага, карандаши, фломастеры, резинка.

Педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать то место, где бы он чувствовал покой.

Беседа по рисунку.

1. Как бы ты назвал свой рисунок?
2. Был ли ты когда-нибудь в этом месте?
3. Если нет, хотел ли бы ты там побывать?
4. Кого бы ты хотел взять с собой побывать в этом месте?
5. Какие чувства у тебя там возникают?

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 9

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие способности выражать свои чувства на символическом уровне.
- Формирование позитивного эмоционального настроения.
- Развитие нравственных чувств.

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть. Изотерапия. Создание рисунка в подарок близким на тему: «Мое понимание любви».

Необходимые материалы. Бумага, простой карандаш, фломастеры, резинка.

Вначале педагог-психолог предлагает ребенку для обсуждения и выражения своей точки зрения следующие изречения о любви (составлены Хапейшвили С.Т.).

1. Любовь – это бескорыстная преданность любимому человеку, страстное желание видеть его счастливым и действия, необходимые для

этого.

2. Любовь и ревность несовместимы.
3. Любовь преображает нас, возвышает духовно, делает чище, заставляет раскрыть самые прекрасные человеческие качества.
4. В любви мы забываем о себе, о наших желаниях и стремлениях; все наши помыслы и поступки направлены на другого.
5. Только ради любви мы и живем на этом свете.
6. В любви мы способны жертвовать всем ради другого, даже жизнью.
7. Существуют разные проявления любви: любовь материнская, любовь детей к своим родителям, любовь между друзьями или братьями, любовь мужчины и женщины, любовь к Природе... Но все это, в конечном счете, любовь к Богу, поскольку, любить Бога, - это любить все его творения.
8. Любовь позволяет отречься от эгоистических действий и полностью раствориться в любимом.
9. Для подлинного любящего человека счастье заключается в счастье любимого.
10. В любви свое собственное Я – Ничто.

После этого педагог-психолог предлагает создать рисунок на тему: «Мое понимание любви».

Беседа по рисунку.

1. Как ты понимаешь любовь?
2. Как ты думаешь, трудно ли выражать любовь?
3. Как ты думаешь, труднее ли давать или получать любовь?
4. Много ли ты получал любви от людей в своей жизни?
5. Как ты думаешь, есть ли любовь ребенка к родителям и наоборот? Почему?
6. Были ли случаи в твоей жизни, когда ты считал, что тебя никто не любит? Если да, расскажи о них.
7. Как ты думаешь, легче ли на свете живет эгоисту или любящему человеку? Почему?
8. Как бы ты назвал свое творение?

В конце педагог-психолог предлагает ребенку подарить рисунок своим близким, подчеркивая при этом, что этот рисунок – символ его любви к ним.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 10

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие ощущение покоя.
- Формирование позитивного эмоционального настроения.

- Развитие способности выражать свои чувства на символическом уровне.

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть. Изотерапия.

Прослушивание релаксационной музыки и создание рисунков, отражающих возникшие ощущения.

Необходимые материалы. Бумага, карандаши, фломастеры, цветные ручки, резинка.

Педагог-психолог включает мелодию «Звуки природы. Духи леса», которую ребенок должен прослушать с закрытыми глазами. Затем предлагает ребенку создать рисунки, отражающие его ощущения.

Беседа по рисунку.

1. Понравилась ли тебе мелодия?
2. Что ты ощущал?
3. Ты бы хотел оказаться в тех местах, какие ты нарисовал?
4. Что ты себе представлял?
5. Был ли ты когда-нибудь в лесу, и если не был, хотел бы ты отправиться туда?
6. Любишь ли ты природу, слушать журчание ручья, пение птиц?

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 11

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие ощущение покоя.
- Формирование позитивного эмоционального настроения.

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть. Изотерапия. Создание рисунка на свободную тему.

Необходимые материалы. Бумага, карандаши, фломастеры, резинка.

Педагог-психолог говорит: «Нарисуй то, что ты хочешь», причем количество рисунков тоже зависит от желания ребенка. В конце работы проводится беседа следующего содержания (а если рисунков несколько, то беседа проводится после окончания работы над каждым рисунком).

1. Расскажи мне, что ты нарисовал.
2. Как бы ты назвал свое творение?
3. Нравится ли тебе рисунок?
4. Смог ли ты в своем рисунке отразить все плохое, что ты испытываешь?
5. Какое настроение в нем ты отразил?
6. Что ты ощущал в процессе рисования?

Далее педагог-психолог ведет беседу в зависимости от характера созданного рисунка (или рисунков).

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 12

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие ощущение покоя.
- Формирование позитивного эмоционального настроения.
- Формирование способности выражать свои чувства на символическом уровне.
- Развитие навыков коммуникации.

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть. Изотерапия. Создание рисунка на тему: «Мое понимание красоты».

Необходимые материалы. Бумага, карандаши, фломастеры, резинка.

Педагог-психолог говорит: «Нарисуй то, в чем заключается для тебя понимание прекрасного».

По окончании работы происходит обсуждение с помощью следующих вопросов.

1. Как ты думаешь, что такое красота?
2. Нужно ли человеку стремление к прекрасному?
3. Что для тебя красота? Это красота природы, искусства, красивая внешность, и т.п.

В конце педагог-психолог знакомит ребенка со стихотворением «Сила красоты», приведенным ниже, (автор: Хапейшвили С.Т.) и предлагает по поводу него высказать свое мнение.

Сила красоты

Красота – это сила. Нас очень влечет,
Манит всё и куда-то в мир тайны ведет,
Мы прекрасному отданы и покорились
И с изящным, высоким с рожденья сроднились.

Есть в прекрасном небесное и неземное,
Что-то близкое нам и по духу родное,
Обо всем красота заставляет забыть,
Перед нею себя мы готовы раскрыть.

Красота привлекает, и ней все стремятся,
К ней всегда жаждем мы вновь и вновь возвращаться,
Любим мы всё прекрасное, что есть на свете,
Что прошло через годы, и стало бессмертьем.

У людей красота безвозвратно угаснет,
Жизнь пройдет – и не будет того, что прекрасно.
Вспоминать станем часто о том, что красивы,
Что когда-то прекрасными, сильными были.

Но красивое может всё ж смерть победить,
Может тысячи лет, вечность целую жить.
То, что создано гением было давно
Существует сейчас и не старо оно.

И Природа прекрасной всегда остается;
Даже если и время творений коснется,
Всё равно красота постоянно в Ней будет,
Ведь Природа сама же величие любит!

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 13

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие ощущение покоя.
- Формирование позитивного эмоционального настроения.
- Формирование способности выражать свои чувства на символическом уровне.
- Развитие навыков коммуникации.

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть. Изотерапия. Создание рисунка на тему: «Что мне доставляет радость».

Необходимые материалы. Бумага, карандаши, фломастеры, резинка.

Вначале педагог-психолог предлагает для обсуждения следующие изречения о радости (составлены Хапейшвили С.Т.):

О радости

1. Любое мгновение нашей жизни уникально, неповторимо и безвозвратно. То, что происходит сейчас, больше никогда не придет к нам снова. И поэтому мы должны ценить и беречь каждый момент, так как он прекрасный подарок Природы, а сама жизнь – это главное чудо на Земле.
2. Всё, что нас окружает, способно принести нам радость, нужно только уметь её испытывать.
3. Радость есть и в пении соловья, и в аромате сосны, и в весеннем цветении абрикосовых деревьев, и в солнечном одуванчике, и в золотистых цветах барбариса, и в ярко-рыжем осенью кленовом листе.
4. Радость можно найти повсюду. Нам ее доставляет улыбка близкого человека, общение с друзьями, чтение интересной книги, совершенный для кого-то добрый и бескорыстный поступок.

5. Не следует постоянно жить воспоминаниями, мечтами о будущем или стремиться к далекому и непостижимому счастью – поскольку с этим проходит жизнь, навсегда теряются ее бесценные секунды, часы и годы.

После этого предлагается создать рисунок «Что мне доставляет радость».

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 14

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

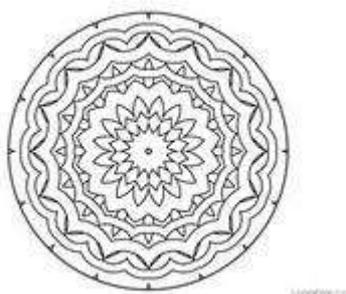
Задачи занятия:

- Уменьшение тревожности
- Развитие ощущение покоя.

Основная часть. Рисование мандалы.

Необходимые материалы. Бумага, карандаши, фломастеры, резинка.

Педагог-психолог предлагает нарисовать и раскрасить мандалу, приведенную ниже. При этом внушается, что вместе с раскрашиванием мандалы уходят все страхи и тревоги и приходит покой.



Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 15

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Уменьшение тревожности
- Развитие ощущение покоя.

Основная часть. Медитация «Колесо времени».

Необходимые материалы. Бумага (формата (А4)), цветные карандаши, фломастеры.

Описание медитации. Возьмите белый лист бумаги обычного формата (А4) и нарисуйте на нем круг диаметром 7 — 9 см. Круг — совершенная мандала времени, не имеющего ни начала, ни конца и вмещающего любую

возможную форму существования и содержание человеческого переживания.

Нарисуйте в нем красный огненный крест, который является символом смерти и возрождения, а фон сделайте синим.

Прикрепите этот лист перед собой на расстоянии 20 — 25 см. В течение 3 — 5 минут пристально смотрите в этот круг. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов расслабления.

Вспомните первую в вашей жизни ситуацию, когда вы испытали острое негативное чувство: страха, обиды, вины... Когда это происходило, каковы жизненные обстоятельства, что вас окружало, что или кто вызвал это чувство...

Когда вы полностью вошли в эту ситуацию — в мыслях, чувствах, образах, телесных ощущениях, — откройте глаза и попробуйте представить, увидеть, почувствовать ее в круге. Затем медленно сотрите эту ситуацию движением креста по часовой стрелке.

Закройте глаза — сделайте глубокий вдох, выдох и вспомните вторую ситуацию, когда вы испытали острое негативное чувство: страха, обиды, вины...

Сделайте с этой ситуацией то же самое — проверните колесо времени и освободитесь от бремени тяжелого воспоминания. Затем вспомните третью ситуацию, четвертую... седьмую... и с каждым поворотом огненного меча приближайте колесо времени к настоящему моменту...

Занятие 16

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Уменьшение тревожности
- Развитие ощущение покоя.

Основная часть. Медитация «Колесо времени».

Необходимые материалы. Бумага с изображенным кругом «Колесо времени».

Педагог-психолог предлагает вновь повторить медитацию «Колесо времени». После этого происходит обсуждение чувств подростка во время выполнения упражнения.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 17

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Уменьшение тревожности
- Развитие ощущение покоя.

Основная часть. Созерцание выполненной на одном из занятий мандалы и выполнение гимнастики позитивного мышления Д.Карнеги «Именно сегодня».

Педагог-психолог предлагает подростку созерцать выполненную им мандалу, а в это время он зачитывает текст из гимнастики позитивного мышления Д.Карнеги «Именно сегодня». В конце подросток должен рассказать о своих чувствах.

Гимнастика для мозга «Именно сегодня».

1. Именно сегодня меня постигнет счастье. Счастье заключено внутри нас; оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.
2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить всё к своим желаниям. Я приму мою семью, мою работу, обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью соответствовать им.
3. Именно сегодня я позабочусь о своём организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей. Мой организм охотно выполнит все мои требования и установки.
4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. У меня нет лени к умственной работе. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.
5. Именно сегодня я займусь нравственным самосовершенствованием. Для этого я сделаю кому-нибудь что-то хорошее, полезное и выполню два дела, которые мне не хочется делать.
6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелателен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не стану придираться к людям и пытаться их исправить.
7. Именно сегодня я постараюсь жить только нынешним днём, не стремясь решить проблемы всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную, работу.
8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, я запишу, что собираюсь делать каждый час. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу её точно выполнить.
9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.
10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 18

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Уменьшение уровня тревожности
- Развитие навыков саморегуляции

Основная часть. Выполнение прогрессирующей мышечной релаксации Э.Джекобсона.

Процедура выполнения

1. Первая группа мышц, над которой вы будете работать, — это мышцы кистей и предплечий. Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху. Одновременно выверните руки, чтобы создать напряжение в предплечьях. Отметьте напряжение в кистях и предплечьях. Теперь расслабьте сразу все — и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Если вы обнаружите, что начинаете испытывать беспокойство, просто вернитесь к релаксирующему упражнению, сосредоточившись на дыхании.

2. Затем следуют плечевые мышцы, расположенные в верхней части рук. Вдавите локти в спинку стула так, чтобы ощутить напряжение в этих мышцах. Не вдавливайте их до боли, старайтесь вызвать только напряжение. Сфокусируйтесь на напряжении в верхних мышцах рук. Теперь резко расслабьте их, избавившись от напряжения. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали чуть раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Ощутите, насколько расслабленными стали сейчас ваши руки и кисти.

Следующей группой будут мышцы лица. Это область, в которой накапливается огромное напряжение, вызванное стрессом. Мышцы лица можно разделить на три группы.

3. Лучшие начать с области лба. Держа глаза закрытыми, как можно выше поднимите брови. Ощутите полосу напряжения, охватывающую лобную область. Сосредоточьтесь на этом напряжении — напряжении, которое может вызываться стрессом. Теперь быстро расслабьте брови. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии.

4. *Сейчас займемся областью глаз и носа.* Не избегайте этого упражнения, никто вас не увидит. Крепко зажмурьте глаза, одновременно наморщивая и подтягивая к ним нос. Сфокусируйтесь на напряжении вокруг глаз, носа и в щеках. Прочувствуйте это напряжение. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между ощущением расслабленности в этой области, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы только что вызвали. Сфокусируйтесь на этом различии.

5. *Давайте теперь обратимся к третьей области, рту.* Сжав челюсти, постарайтесь опустить уголки рта, чтобы получить перевернутую клоунскую улыбку. Сфокусируйтесь на возникшем ощущении. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое ощущается в лице теперь, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Несколько раз глубоко вздохните, чувствуя, как с каждым выдохом уходит напряжение в области рта, до тех пор, пока мышцы не расслабятся полностью.

6. *Теперь вам предстоит поработать над областью шеи и плеч.* В этой зоне концентрируется излишек напряжения, обусловленного стрессом. Опустите подбородок на уровень адамова яблока так, чтобы он почти касался груди. Прочувствуйте напряжение, которое вы вызываете в шее. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь резко расслабьте шею, освободите ее. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Вздохните очень глубоко и очень медленно и с каждым выдохом избавляйтесь от напряжения в плечах. Когда все напряжение уйдет, дайте плечам опуститься.

Если вам неудобно напрягать шею описанным методом, попробуйте другой. Не важно, как вы создаете напряжение. Если вы в состоянии почувствовать разницу между напряжением и релаксацией, то вы выполняете упражнение правильно. Создать напряжение в этой области можно другим способом, осторожно запрокинув голову, как если бы вы упирали ее в загривок. Экспериментируйте, пока не найдете оптимальный для себя способ вызывать напряжение в задней части шеи. Помните, что никогда не следует доводить напряжение до болевого ощущения.

7. *Следующей зоной является срединная часть туловища.* Глубоко вдохнув, отведите плечи назад, пытаясь свести лопатки, и одновременно прогнитесь. Вы почувствуете напряжение в области живота и груди, вызванное задержкой дыхания, а также напряжение в верхней и нижней частях спины, которое вызвано сведением лопаток и прогибом спины. Оставаясь в этом положении, отметьте, каким ощущается напряжение. Затем медленно выдохните, давая напряжению вытечь из вас по мере релаксации. Отметьте

разницу между ощущением релаксации и чувством напряжения, которое вы вызвали в этой области всего несколько секунд назад. Дыша очень медленно и глубоко, отметьте и запомните разницу между этими двумя ощущениями. Сфокусируйтесь на этой разнице.

8. Две последние группы относятся к мышцам ног. Сначала поднимите ноги перед собой, как будто хотите убрать их со стула (если вы упражняетесь лежа, поднимите ноги под углом примерно в 45°). Теперь, не меняя положение ног, вытяните пальцы по направлению к полу. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бедер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Ощутите расслабленность в ногах. Отметьте и запомните, на что похоже это чувство.

9. Наконец, поднимите ноги снова и удерживайте их перед собой. На этот раз тяните стопу на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь, и чувством напряжения, которое вы ощущали всего несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Дышите очень глубоко и очень медленно, дайте ощущению релаксации пропитать мышцы ваших ног и распространиться на мускулы всего тела.

Таков полный комплекс напряжения/расслабления девяти мышечных групп. В течение нескольких секунд продолжайте держать глаза закрытыми и сфокусируйтесь на ощущениях в мышцах. Мысленно ощупайте свои мышцы и проверьте, не остались ли какие-то из них напряженными. Если вы заметите какое-либо напряжение, сосредоточьтесь на этой зоне, приказывая мышцам расслабиться и раскрепоститься, и дайте напряжению уйти. Вы можете решить еще раз напрячь и расслабить те мышцы, которые расслабились не так, как другие, когда вы выполняли упражнение в первый раз. Двух раз достаточно. Не стремитесь к тому, чтобы все мышцы расслабились одинаково. Мышцы, которые особенно трудно расслабить, в конце концов будут задействованы, когда релаксация других мышц приобретет тотальный характер. Когда вы окинете свои мышцы внутренним взором и сфокусируете внимание на ощущении расслабленности во всем теле, откройте глаза и продолжайте отмечать телесные ощущения по мере того, как будете вновь осваиваться в помещении.

Сводный перечень мышечных групп

1. Кисти и предплечья — сжать кулаки, положив большие пальцы сверху.
2. Верхние мышцы рук — вдавить локти в спинку стула или кровать.

3. Лоб — поднять брови.
4. Глаза, нос, щеки — зажмурить глаза, наморщить нос.
5. Рот, подбородок, шея — осторожно сжать зубы в задней части ротовой полости, сделать перевернутую клоунскую улыбку, опустив книзу уголки губ.
6. Шея и плечи — вдавить подбородок в область адамова яблока.
7. Срединная часть туловища — медленно, глубоко вдохнуть, наполняя легкие снизу доверху, отвести лопатки кзади и прогнуть спину.
8. Ноги — поднять ноги, пальцы смотрят в пол.
9. Ноги — поднять ноги, пальцы смотрят в потолок .

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 19

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Уменьшение уровня тревожности
- Развитие навыков саморегуляции
- Подведение итогов учебного года

Основная часть. Выполнение упражнения «Водопад».

Педагог-психолог проводит упражнение «Водопад» с последующим анализом чувств ребенка.

Упражнение “Водопад”

Нужно сказать:

“Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются (можно вместо слова расслабляются говорить успокаиваются) мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными (или спокойными). Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной, спокойной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать

и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами.... Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза”.

Заключительная часть

Подведение итогов учебного года и вручение психологической грамоты. Рекомендованное домашнее задание на лето: завести дневник рефлексии своих качеств.