Арт-терапевтические упражнения для оказания экстренной психологической помощи детям дошкольного

и младшего школьного возраста

с использованием материалов «детской укладки»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возр. | Специфические реакции и поведенческие проявления | Название метода арт-терапии и упражнения | Перечень материалов из «детской укладки» |
| Дошкольный (3-7 лет) | Потеря ощущения границ тела, переживание резких эмоциональных скачков, «зависает» в реакциях, боится чего-то, что раньше не вызвало тревоги. | Изотерапия:  - «Рисуем ладошки»  - «Рисование фигуры» | - цветные карандаши (или фломастеры, краски, гуашь)  - бумага (или белый картон),  - цветные мелки. |
| Изотерапия:  - «Монотипия»  - «Кляксография» | - цветные карандаши (или фломастеры),  - краски, гуашь, кисточки (можно нестандартные – спонжики, зубочистки),  - бумага (или белый картон),  - цветные мелки,  - раскраска с четкими «жирными» границами. |
| Страх физического контакта | Изотерапия:  - «Рисуем ладошки» | - цветные карандаши (или фломастеры, краски, гуашь),  - цветные мелки. |
| Потеря ощущения (чувствительности) конечностей – ног (теряют опору, заземленность) | Изотерапия:  - «Сильное дерево». | - цветные карандаши (или фломастеры, краски, гуашь),  - бумага (или белый картон),  - цветные мелки. |
| Сильные в проявлениях эмоции, частая смена эмоций (то плачет, то смеётся – затем снова плачет) | - «Лепка из пластилина» | - пластилин |
| - «Изготовление кукол»  - «Рисование истории» | - Нитки  - Лоскутки ткани |
| - Песочная терапия: «Необыкновенные следы», «Песочные прятки» | Переносная песочница с набором игрушек |
|  | Хаотичная моторика рук (что-то теребит, мнет, рвет, тянет и т.д.) | Техника снятия нервно-мышечного напряжения. | - массажное колечко  - массажный мячик  - эспандер |
| Чрезмерное психоэмоциональное напряжение, напряжение в теле, повышенная тревога. | Ролевые игры:  - «Кукольный театр»  - «У медведя во бору»  - «Сова»  - «Море волнуется раз»  - «Рыбаки и рыбки»  - «Водоросли и рыбки»  - «Запрещенное движение»  Пальчиковые игры:  - «Червячки»  - «Ветер»  Техники саморегуляции. | - пальчиковые и перчаточные куклы. |
|  | Страх одиночества, предчувствие опасности, замкнутость, напряжение в теле, мышечная боль, избегание тактильного контакта. | Телесноориентированая терапия.  - «Необычный пирог»  - «Желудь-дуб»  Сказкотерапия. |  |
| Младший школьный  (8-13 лет) | Чрезмерное психоэмоциональное напряжение, напряжение в теле, повышенная тревога, чувство вины | Игротерапия:  - «Одиннадцать»  - «Ручка громкости» | - мягкая игрушка |
| Изотерапия.  - «Амулет-оберег»  - «Медаль за….»  - «Ловушка для солнечных зайчиков»  - «Каракули»  - «Мой герб»  - «Штриховка»  Песочная терапия  - «песочный дождик» | Изотерапия:  - бумага, картон  - ножницы  - цветные карандаши  - ленточки  - пластилин  - бусины  - краски  - клей.  Песочная терапия:  Переносная песочница с набором игрушек |
| Страх одиночества, предчувствие опасности, замкнутость, напряжение в теле - мышечная боль, избегание тактильного контакта. | Телесно-ориентированая терапия.  - «Необычный пирог»  Изотерапия:  - «Парное рисование»  -«Пальчиковое рисование»  Сказкотерапия. | Изотерапия:  - бумага или картон  - краски, карандаши, фломастеры  - салфетки |

Рекомендации для родителей

- в период ЧС у ребенка могут возникнуть не свойственные для нормального образа жизни потребности, поэтому важно уделять особенного много внимания ребенку, позволить ему быть «маленьким», не требовать от него взрослого и серьезного поведения – это позволит ему ощутить большую уверенность в себе, осознать собственную ценность;

- нужно постараться сохранить привычный для ребенка образ жизни (время еды, время сна, семейные традиции и т.д.);

- постараться оградить детей от информации, передаваемой в СМИ, так как дети очень чувствительны и могут остро реагировать на все, что напоминает им о психотравмирующем событии;

- беседовать с детьми о происходящем, давать честные ответы на их конкретные вопросы, но на доступном для их понимания уровне, разрешать ребенку говорить о психотравме тогда, когда этого ему захочется;

- поощрять выражение ребенком собственных чувств через игру или рисунки: такой способ является более подходящим для детей рассказать о том, что они пережили;

- внимательно следить за изменениями в поведении ребёнка: если что-то насторожило, то немедленно обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту);

- открыто выражать свои собственные переживания.

**Описание рисуночных экспресс-диагностических методик**

Рисуночные тесты выполняются на нелинованной белой бумаге формата А4. Для тестов «Рисунок человека», «Дом – дерево – человек», «Несуществующее животное» (с дополнительными заданиями), «Рисунок семьи» дается простой карандаш с ластиком. Для тестов «Красивый рисунок» и «Свободный рисунок» – набор цветных карандашей (18 цветов) и простой карандаш [Бук, Вегнер рис.,].

**«Рисунок человека»**.

Возрастные особенности: может проводиться от трех лет

Процедура проведения: Выводы об уровне умственного развития наиболее надежны применительно к дошкольному и младшему школьному возрасту. В качестве личностного теста методика может успешно интерпретироваться, начиная со старшего дошкольного возраста, и не имеет возрастных ограничений «сверху».

После завершения рисунка можно провести его обсуждение, выяснив, что за человек нарисован – какого он возраста, пола (если это не очевидно по рисунку), какой у него характер, чем он занимается, что любит и чего не любит, что ожидает его в будущем, о чем он мечтает и т.п.

Инструкция: *«Нарисуй человека – всего, целиком. Постарайся нарисовать как можно лучше – так, как ты умеешь»*.

**«Дом, дерево, человек».**

Возрастные особенности: может проводиться от трех лет

Процедура проведения: этот тест представляет собой расширение теста «Рисунок человека». Рисунок дома отражает отношение ребенка к своей «домашней жизни», к семье. В рисунке дерева проявляются представления ребенка, относящиеся к росту, развитию, связям с окружающей средой. Если уже проведен тест «Рисунок человека», то остается аналогичным образом предложить ребенку нарисовать на отдельном листе (положенном перед ним горизонтально) дом, а еще на одном листе (положенном вертикально) – дерево. Дополнительную информацию дает ответ ребенка на вопрос о том, кто живет в доме. Если в качестве рисунка дерева представлено условное изображение елки, то ребенка просят нарисовать еще одно дерево, на этот раз – не елку.

**«Несуществующее животное».**

Возрастные особенности: может проводиться от пяти-шести лет

Процедура проведения: эта методика, разработанная М.З. Дукаревич, очень информативна. Можно использовать дополнительные вариации «животного»: «Злое животное», «Несчастное животное», «Счастливое животное», еще более повышающие ее информативность. Задание «Злое животное» позволяет выявить скрытые агрессивные тенденции, реакцию на угрозу. Задание «Несчастное животное» хорошо выявляет характер имеющихся опасений, сознаваемые и неосознанные представления ребенка о его наиболее острых проблемах. Задание «Счастливое животное» направлено на выявление ценностей и стремлений ребенка. Помимо этого, задания «Злое животное» и «Несчастное животное» хорошо выявляют степень устойчивости ребенка к стрессам разного рода. По завершению работы, ребенку можно предложить придумать название этому животному. Если придумывание названия вызывает очень большие затруднения, то эта часть задания опускается. При необходимости выясняется, какой части тела (или какому органу) соответствуют те или иные детали изображения.

Инструкция к исходному заданию: *«Я хочу посмотреть, насколько у тебя развиты воображение, фантазия (вариант для маленьких детей: как ты умеешь придумывать, воображать). Придумай и нарисуй животное, которого на самом деле не бывает, никогда не было и которого до тебя никто не придумывал – которого нет ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах».*

Инструкция к заданию «Злое животное»: *«Теперь придумай и нарисуй еще одно несуществующее животное. На этот раз – не любое, а самое злое и страшное, которое тебе удастся придумать». По окончании рисования задается вопрос: «В чем проявляется то, что это животное – самое злое и страшное?».*

Инструкция к заданию «Несчастное животное»: *«Теперь нарисуй самое несчастное несуществующее животное, какое тебе удастся придумать»*

Инструкция к заданию «Счастливое животное»: *«Нарисуй самое счастливое несуществующее животное, какое тебе удастся придумать».*

**«Рисунок семьи».**

Возрастные особенности: может проводиться от пяти-шести лет

Процедура проведения: эта методика предлагалась разными авторами для выявления особенностей семейных взаимоотношений в восприятии ребенка. Методика может быть с успехом применена и для выяснения отношения к семейной сфере у взрослого человека. По завершении рисунка обязательно надо выяснить, какого из членов семьи изображает каждый из нарисованных персонажей. При этом психолог не должен высказывать собственных гипотез. Так, не следует, указывая на кого-либо из персонажей, спрашивать: «Это кто, папа?». Вопросы должны звучать нейтрально: «Кто это? А это?». Можно задать также дополнительные вопросы типа: «Где все это происходит?», «Что вы делаете?» (или «Что делает каждый из тех, кого ты нарисовал?») и т.п. Такая беседа проводится в свободной форме.

Инструкция: *«Нарисуй на этом листе всю свою семью».*

**«Свободный рисунок»** и **«Красивый рисунок».**

Возрастные особенности: может проводиться от трех лет

Процедура проведения: характер цветовой гаммы, используемой ребенком, в значительно большей мере, чем черно-белый рисунок, характеризует его эмоциональное состояние. Инструкция нарисовать «красивый рисунок» позволяет охарактеризовать эмоциональное состояние ребенка более однозначно, чем при оценке полностью свободного рисунка.

Инструкция к методике «Свободный рисунок»: «Нарисуй, что хочешь».

Инструкция к методике «Красивый рисунок»: *«Нарисуй красивый цветной рисунок – какой захочешь»*.

**Игры и техники с элементами изотерапии**

***Рекомендации для проведения:***

При выборе игр и упражнений с элементами изотерапии следует выяснить у ребенка его готовность к взаимодействию с красками руками. Для некоторых детей испачканные руки могут вызывать негативные эмоции и мешать дальнейшей работе.

**«Монотипия»**

Цель: спонтанное самовыражение, актуализация чувств и снятие психоэмоционального напряжения, осознание ребенком своих границ.

Необходимые материалы: плотный белый картон, гуашь, кисточка, бумага, салфетки для вытирания рук.

Процедура проведения: детям предлагается нарисовать что-либо на картоне гуашью, затем отпечатать рисунок на бумагу. Можно обратить внимание детей на то, что получилось в процессе отпечатывания рисунка на бумагу. Как смешались цвета, какие новые цвета получились, как поменялся рисунок. Далее дети дорисовывают монотипию красками до какого-либо образа, придумывают название картины и небольшую историю о ней. Методика может применяться как в индивидуальной работе, так и групповой.

**«Пластилиновая композиция», рисование пластилином**

Цель:регуляция эмоций, восстановление общего уровня активности.

Необходимые материалы:картон, пластилин, различные мелкие предметы: бусинки, пуговицы, кнопки и др.

Процедура проведения (вариант 1):ребенку дается лист картона и пластилин. Он может взять пластилин понравившегося цвета и размять его в руках так, чтоб он стал мягкий. Затем пластилин наносится пальцами на картон, как бы намазывается. При этом можно использовать и другие цвета. После этого предлагаются бусинки, пуговицы или кнопки, вдавливая их в пластилиновую основу, ребенок тем самым создаёт композицию на свободную или заданную тему.

Процедура проведения (вариант 2):необходимо дать ребенку «познакомиться» с пластилином, изучить его свойства, поиграть с ним. Психолог может показать, что можно делать с пластилином, разные способы создания образов. Во-первых, это могут быть единичные символические образы, скульптурные изображения на различную тематику. Во-вторых, - фигуры или изображения для ролевых игр. Эта работа интересней, так как позволяет трансформировать образы, дополнять их новыми деталями, разрушать и опять создавать.

Если заняться лепкой героев любимой сказки, то с их помощью в дальнейшем можно проигрывать ситуации. Ребенок свободно может изменять ход сказки, придумывать новых героев и др.

**«Рисование истории»**

Цель: диагностика, разрешение внутренних конфликтов, снятие эмоционального напряжения.

Необходимые материалы:бумага, краски, карандаши или фломастеры.

Процедура проведения:ребенку предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо истории. Затем проводится обсуждение. Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать следующий рисунок на тему «Если бы эта история продолжалась, то чтобы в ней произошло» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему».

**«Парное рисование»**

Цель:развитие саморегуляции, произвольности поведения, развитие способности конструктивного взаимодействия.

Необходимые материалы:краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры.

Процедура проведения:группа делиться по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, краски, карандаши. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

Инструкция: «*Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие – нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Начинаем «по сигналу»* (если работа ведется только с одним ребенком, то парой будут специалист и ребенок или родитель и ребенок).

**«Рисуем ладошки»** *(для детей дошкольного возраста)*

Цель:установление безопасного контакта, идентификация себя, осознание границ своего тела, повышение самооценки, формирование доверия.

Необходимые материалы: бумага или картон, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, салфетки.

Процедура проведения: при помощи карандашей, красок или фломастеров можно обрисовывать ладошки ребенку. Затем предложить ребенку закрасить ладошку или нарисовать что-нибудь в ней. Вырезание, разрисовывание ладошки — это ощущение и заполнение внутренней территории.

Когда нам нужно помочь ребенку вернуть возможность границ и одновременно безопасного контакта — мы для него придумываем игры, где ладошки разных деток могли бы сталкиваться, хлопать, прикасаться друг к другу.

**«Пальчиковое рисование»** *(для детей дошкольного возраста)*

Цель:спонтанное самовыражение, снятие эмоционального напряжения.

Необходимые материалы:гуашь, кисть, карандаши, фломастеры, мелки, плотная бумага любого цвета, салфетки.

Процедура проведения:ребенок опускает в гуашь пальчик и наносит на бумагу точки, пятна (в зависимости от замысла - рисование ягод, гроздей; хаотичное заполнение листа цветными пятнами - рисование настроения). После работы пальчики вытираются салфеткой, затем гуашь легко смывается. Либо ребенок опускает в гуашь ладошку или окрашивает ее с помощью кисточки и делает отпечаток на бумаге. Отпечаток дорабатывается кистью, карандашами, фломастерами до получения изображения (птицы, деревья).

**«Каракули», «Штриховка»**

Цель: снятие эмоционального напряжения, спонтанное самовыражение, актуализация психоэмоциональных ресурсов.

Необходимые материалы:карандаши, мелки, бумага.

Процедура проведения: ребенок свободно двигает карандаш по листу бумаги без какой-либо цели. Получается сложный «клубок» линий, в котором психолог предлагает увидеть какой-либо образ и развить его. Затем нужно выразить свои чувства и ассоциации в связи с этими образами. Можно сочинить историю об этом образе. Второй этап работы трансформация полученного образа с помощью трех движений руки (3-х каракулей).

Возможны следующие способы работы:

- заполнение пространства (тонирование, создание фона, закрашивание штрихами выделенной поверхности);

- рисование отдельных линий или их сочетаний.

-передача «характера» и взаимоотношений линий, например, грустной и испуганной линии, линии подружились, поссорились и т.д.

С маленькими детьми и детьми, имеющими слабо развитую моторику, можно проводить рисование каракулей пальчиками, которые макаются в разную краску. Лучше в таких целях пользоваться жидкой гуашью.

**«Кляксография»** *(обычная, с трубочкой, с цветными нитями)*

Цель: спонтанное самовыражение, снятие эмоционального напряжения,

Необходимые материалы:бумага, краски, гуашь кисть (№ 5 и больше), соломинка для напитков, нитка средней толщины длиной в два раза больше размера листа.

Процедура проведения:ребенок набирает толстой кистью разведенную водой краску и ставит кляксы на лист бумаги, осторожно стряхивая. В результате получаются пятна в произвольном порядке. Затем лист накрывается другим листом и прижимается (можно согнуть исходный лист пополам, на одну половину капнуть краску, а другой его прикрыть). Далее верхний лист снимается, а изображение внимательно рассматривается, чтобы определить, на что оно похоже. Недостающие детали дорисовываются. Работа с нитью: ребенок опускает нитку в краску (можно держать нить за оба конца и окрашивать ее, постепенно опуская в баночку с разведенной краской). Затем на лист бумаги (или наполовину сложенного листа) выкладывается изображение из нитки или различные петли, причем концы нити остаются свободными (за пределами листа). После этого сверху накладывается другой лист или половина (сложенного листа), прижимается одной рукой, а другой нитка вытягивается за кончики, с одновременным ее потягиванием в разных направлениях. Работа просушивается, недостающие детали дорабатываются тонкой кистью либо карандашами.

**Игры и техники с элементами песочной терапии**

***Рекомендации для проведения:***

При выборе игр и упражнений с элементами песочными терапии важно предусмотреть использование воды. Под эти цели можно выделить отдельный стол или уголок. Если предполагается использование кинестетического песка (его нельзя смешивать с водой), ребенку важно сообщить об этом заранее.

**Песочный дождик»**

Цель:регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Процедура проведения: психолог обращается к ребенку от имени необычного персонажа, например, Песочной Феи.

Инструкция: *«В моей стране может идти необычный песочный дождик, может дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит». Ребенок медленно или быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.*

**«Песочные прятки»** (вариант игры «Мина»)

Цель:возвращение тактильной чувствительности, снятие психоэмоционального напряжения

Инструкция: *«Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок, а после того, как я скажу: «Открываются глаза, начинается игра», ты должен их найти в песке. Ты можешь раздувать песок, раскапывать его пальчиками, использовать палочки или кисточки».*

**«Необыкновенные следы»**

Цель:развитие тактильной чувствительности, снятие психоэмоционального напряжения.

Процедура проведения:«Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями сильно надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, перемещая руки в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными или напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Кроказябла» — дети создают на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

На мокром песке можно дополнительно ребенку предложить игру «Норки-холмики» — ребенок поочередно, затем всеми пальцами сразу делает дырочки в песке — это жилище для мышки, лепит холмики — жилище для черепашки.

**«Отпечатки»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения*.*

Процедура проведения:отпечатки (как барельефные, так и горельефные) на мокром песке можно делать с помощью формочек. Используют формочки, изображающие животных, транспорт, различные по величине жесткие фигуры и т. д. Также задание можно усложнить путем введения большего количества персонажей, расселения игрушек по нарисованному взрослым плану.

Инструкция: *«Жители песочной страны просят тебя помочь им построить домики. Для начала нам надо наметить на песке, где будет строиться тот или иной дом. Например, колобок любит только дома круглой формы, жираф — только прямоугольной формы, а бегемот хочет жить в квадратном доме... Помоги обитателям песочницы. В верхнем правом углу будет жить бегемот. Выбери нужную формочку и сделай отпечаток».*

**Техники с элементами сказкотерапии**

***Рекомендации для проведения:***

При выборе образа сказочного героя или метафоры важно на этапе установления контакта и первичной диагностики состояния ребенка выяснить личностной смысл предполагаемой метафоры, ее значения для ребенка. Это нужно для того, чтобы убедиться в безопасности использования того или иного упражнения.

**«Сильное дерево»**

Цель: возвращение чувства опоры, снятие психоэмоционального напряжения, снижение субъективного ощущения тревоги.

Необходимые материалы:бумага, цветные карандаши, краски, кисточки, фломастеры.

Процедура проведения: дети, переживающие травму, иногда, на непродолжительное время, перестают чувствовать ноги (теряют опору, заземленность). В таких случаях, с ними хорошо играть - рисовать цветы и деревья — уделяя внимание корням и крепкому стволу. Можно играть в «выращивание великанских ног» — представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер — это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем), чем ярче мы представим (нарисуем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Дети часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено, грустит — и спросить, что для него сделать — поставить опору- палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) — ребенок получит необходимый ресурс.

**«Амулет-оберег»**, **«Медаль за…..»**

Цель: поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Необходимые материалы:картон, пластилин, бусины, лента или веревка.

Процедура проведения (вариант 1): из картона вырезается круг (диаметр 5-8 см.). Затем наносится слой пластилина, на него наклеиваются бусины. В заранее проделанную дырочку, продевают ленту и вешают на шею, как медаль. После чего сочиняется история о том, откуда этот «Амулет», отчего он защищает и как его надо носить.

Процедура проведения (вариант 2): из картона вырезается круг (диаметр 5-8 см.). Затем наносится слой пластилина, на него наклеиваются бусины. В заранее проделанную дырочку, продевают ленту и вешают на шею, как медаль (на обороте пишут, кому и за что выдана). После того как медаль сделана, можно сочинить сказку про героя, для которого предназначена эта медаль, о том, какие поступки он совершил. При обсуждении сказки можно поискать сходство между героем и ребенком, и вручить ему сделанную медаль с памятной надписью.

**«Сказка про куклу»**

Цель: помочь ребенку выразить негативные переживания, отреагировать эмоции, актуализировать внутренние ресурсы.

Необходимые материалы:нитки, лоскутки ткани, бумага*.*

Процедура проведения: можно предложить ребенку пофантазировать и сделать (смотать) куколок из ниток и небольшого лоскутка ткани. После того, как кукла сделана, можно вместе с ребенком сочинить сказку, в которой эта кукла очень похожая на самого ребенка, участвует в приключениях обязательно с хорошим исходом.

**Техники с элементами игротерапии**

***Рекомендации для проведения:***

При использовании упражнений с элементами игротерапии важно обозначить правила безопасного поведения. На открытом пространстве необходимо совместно с детьми очертить границы этого пространства (например, нарисовать мелом круг). Кроме того важно предупредить родителей или сопровождающих детей родственников о том, что они могут слышать шум, громкие звуки, которые связаны с активной игрой. Если предлагается работа с группой детей, то лучше ее провести вдвоём с коллегой на тот случай, если потребуется отдельное внимание кому-то из детей.

**«У медведя во бору»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, общая регуляция активности, отреагирование агрессии.

Процедура проведения*:* психолог говорит текст и показывает движения, которые дети должны повторить. Медведь-ведущий пытается поймать кого-нибудь. Дети могут спастись, сложив руки над головой и крикнув «я в домике».

Инструкция: *«У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит, все на нас глядит, лапами притопывает, лапами прихлопывает…..да как побежит!»*

**«Пальчиковые игры»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, общая регуляция активности, отреагирование агрессии.

**«Море волнуется раз…»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, общая регуляция активности.

Процедура проведения:психолог произносит инструкцию. Дети в это время изображают водоросли, рыбок, звезд и т.п. – двигаются. На счет три им нужно замереть на месте в той позе, в которой застал их ведущий. Можно прибавить еще одно условие – замирать с определенной эмоцией на лице (удивление, радость, страх и т.д.).

Инструкция: *«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – морская фигура, замри».*

**«Сова»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, общая регуляция активности, отреагирование агрессии.

Процедура проведения:ребенок – мышка. Психолог объявляет: «День наступает, все оживает». Ребенок может прыгать, бегать до того момента, пока взрослый не объявит: «ночь наступает, все замирает». Ребенок должен замереть в той позе, в которой он находится, если он пошевелится, «сова» может его поймать.

«**Водоросли и рыбки»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, общая регуляция активности, отреагирование агрессии.

Процедура проведения:часть детей (водоросли) становятся друг от друга на расстоянии вытянутых рук, остальные дети (рыбки) должны преодолеть озеро и не быть пойманными водорослями. Водоросли не могут сдвигаться с места и ловить рыбок, могут только погладить их.

**«Одиннадцать» (с мячом или мягкой игрушкой)**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, общая регуляция активности, отреагирование агрессии.

Необходимые материалы: мяч или мягкая игрушка.

Процедура проведения:дети стоят в кругу и перебрасывают мяч друг другу, при этом первый кидающий мяч говорит «Раз». Остальной счет до 11 ведется молча. Игрок, которому нужно поймать 11-ый мяч должен его отбить. Если он запутывается в счете и не отбивает мяч, то садится в центр круга. Игра продолжается. Следующий игрок, отбивший 11-ый мяч, может спасти «штрафника», попав в него отбитым мячом.

**«Запрещенное движение»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, общая регуляция активности.

Процедура проведения:дети стоят в кругу – в центре психолог. Психолог показывает запрещенные движения (например, похлопать себя по бокам и поскакать на левой ноге). Затем начинает показывать движения, которые дети за ним должны повторять в точности и периодически показывает «запрещенные движения». Те, кто по инерции их повторяют – становятся следующими ведущими, предлагая свои движения.

**Техники с элементами телесно-ориентированной терапии**

***Рекомендации для проведения:***

Для выполнения упражнений с элементами телесно-ориентированной терапии важно установление устойчивого контакта с ребенком. Рекомендуется использование представленных упражнений на завершающих этапах работы с актуальным состоянием. Также необходимо отслеживать реакции ребенка на упражнения или некоторые прикосновения. В качестве альтернативы можно предложить ребенку самому выполнить те или иные поглаживания, прикосновения.

«**Желудь – дуб»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, общая регуляция активности.

Процедура проведения:детям предлагается сесть на корточки или лечь, свернувшись в комок. Психолог рассказывает историю о желуде, который упал с высокого дуба и том, как он рос под солнышком и дождем. Можно подходить к детям и поглаживать их, имитируя солнце, ветер. В конце всем нужно вырасти в большие крепкие дубы, с мощными корнями.

**«Ручка громкости»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, общая регуляция активности.

Процедура проведения:рука психолога - ручка громкости. На уровне колен – самый тихий звук, на уровне поднятой руки – самый громкий. Дети следят за движением рук психолога и издают заранее обговоренный звук с разной громкостью.

**«Вкусный торт»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, общая регуляция активности.

Процедура проведения:психолог рассказывает историю и показывает движения, которые дети должны повторять.

Проводя упражнения, в которых упоминаются пищевые продукты, убедитесь, что дети не голодны. Удовлетворение витальных потребностей является приоритетным.

Инструкция: *«Мы задумали испечь большой и вкусный торт. Для этого нам нужно взять муку – плавно касаемся себя кончиками пальцев, ёще взяли молоко – поглаживаем себя, далее перечисляются ингредиенты. После этого замесили тесто – интенсивные массажные движения… и т.д., и так, до полной готовности торта»*.