

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 18 «Солнышко»

И.С. Шапурова, Т.В. Костюк

«МАЯК»:

ТЕХНОЛОГИИ ОСОЗНАННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ

Часть 2

коррекционно-развивающий модуль
«Песочные истории Хранителя Маяка»

(сценарии 14 занятий для детей 5-7 лет)

И.С. Шапурова, Т.В. Костюк

«МАЯК»:
ТЕХНОЛОГИИ ОСОЗНАННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Часть 2
коррекционно-развивающий модуль «Песочные
истории Хранителя Маяка»

(сценарии 14 занятий для детей 5-7 лет)

УДК _____

ББК _____

Издание представляет собой практико-ориентированный коррекционно-развивающий модуль («Песочные истории Хранителя Маяка»), выполненный в формате сборника подробных сценариев 14 индивидуальных (и для малых групп) арт-терапевтических занятий для детей 5–7 лет.

Данный модуль служит непосредственным практическим «маршрутом» взаимодействия педагога-психолога с ребенком. Через сквозной сказочный сюжет (метафоры Хранителя Маяка и Светлячка Лампочкина) и работу с кинетическим песком он обеспечивает поэтапный переход ребенка от снятия первичного психоэмоционального напряжения и отреагирования аффекта к когнитивному рефреймингу, развитию эмоционального интеллекта и устойчивой Я-регуляции.

© И.С. Шапурова, Т.В. Костюк, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Теоретическое обоснование	5
1.4. Принципы построения и методологические основы	6
1.5. Возрастные особенности детей 5-7 лет	6
1.6. Планируемые результаты	6
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Учебный план и календарно-тематическое планирование	7
2.2. Условия реализации программы	7
2.3. Формы аттестации и контроля результативности.	8
Раздел 3. Методическое обеспечение программы	
3.1. Методические принципы и структура коррекционного занятия	9
3.2. Взаимодействие с родителями и перенос коррекционного опыта в семейную среду	10
3.3. Методические рекомендации по проведению и адаптации занятий	10
Раздел 4. Список литературы (современные и классические источники)	13
Приложение № 1: Сценарии коррекционно-развивающих занятий «Песочные истории Хранителя Маяка» для дошкольников 5-7 лет	14
Занятие 1 «Безопасный дом»	15
Занятие 2 «Грустное облачко»	18
Занятие 3 «Горячий шар»	21
Занятие 4 «Твердый камень»	24
Занятие 5 «Спасительный маяк»	27
Занятие 6 «Теплое сердечко»	31
Занятие 7 «Громкая гроза»	34
Занятие 8 «Мостик дружбы»	38
Занятие 9 «Запутанная паутинка»	42
Занятие 10 «Мощная ракета»	46
Занятие 11 «Живой Вулкан»	49
Занятие 12 «Чистая капелька»	51
Занятие 13 «Сила роста»	55
Занятие 14 «Королевский замок» (Итоговое)	58

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст — это период интенсивного познания мира и активного формирования эмоциональной сферы. В возрасте 5-7 лет дети часто испытывают трудности с эмоциональной саморегуляцией: импульсивность, проявления упрямства, страхи, тревожность и трудности в коммуникации со сверстниками. Традиционные вербальные методы психолого-педагогического воздействия в этом возрасте малоэффективны, так как ведущей деятельностью является игра, а мышление носит наглядно-образный характер.

Программа «Песочные истории Хранителя Маяка» построена на интеграции ключевых методических подходов и технологий: метода песочной арт-терапии, детской практической кинезиологии («Гимнастика мозга»), игровой адаптации краткосрочной стратегической терапии (КСТ) и сказкотерапии.

Главным проводником в мир эмоций выступает сказочный персонаж — **Светлячок Лампочкин**, который помогает детям регулировать свое внутреннее состояние (уровень энергии: от избыточного возбуждения до уныния и пассивности), переводя хаотичные переживания в управляемые образы с помощью визуальных карточек состояний и детского декодера «Волшебные домики».

Направленность: социально-педагогическая.

Актуальность: обусловлена ростом числа детей с эмоциональной лабильностью, трудностями волевого контроля и дефицитом навыков саморефлексии. Песочная среда создает безопасное пространство («абсолютное принятие»), снижающее защитные барьеры ребенка.

Отличительная особенность: опора на детскую субъектность. Ребенок не просто слушает сказку, а сам выбирает картинки-символы сказочных локаций, проецирует свое состояние на песочный ландшафт и проживает партнерский диалог со взрослым.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание безопасного психотерапевтического пространства в песочнице для перевода хаотичных детских эмоций в осознанные знаки и развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Задачи:

1. Обучить ребенка распознавать и локализовать свои телесные и эмоциональные состояния с помощью визуальной карты состояний (детского декодера «Волшебные домики»).

2. Снизить уровень общей тревожности, импульсивности и агрессивных проявлений через сублимацию в кинетическом песке.

3. Развивать детскую субъектность: право выбора картинки-символа, управление сюжетом сказки и проживание партнерского диалога со взрослым.

1.3. Теоретическое обоснование: «детский декодер» и песочная терапия

Детский декодер «Волшебные домики» представляет собой наглядную карту состояний, разделенную на 9 секторов (где левая часть — Дом/прошлое, центр — Я/настоящее, правая — социум/будущее; верх — мысли/мечты, низ — тело/страхи).

В отличие от взрослого диагностического чек-листа, детский декодер выступает **инструментом саморефлексии ребенка**. В процессе песочной терапии ребенок не

просто выстраивает ландшафт, но и находит среди картинок ту, которая в данный момент резонирует с его внутренним миром. Это превращает неконтролируемый аффект в управляемый символ, позволяя снизить напряжение и выстроить конструктивный контакт со взрослым.

1.4. Принципы построения программы

Методическая позиция педагога-психолога:

Педагог-психолог занимает директивно-нейтральную и безоценочную позицию. Все решения по изменению песочного пространства и эмоциональной трансформации сюжета принимает исключительно ребенок. Психолог не предлагает готовых решений и не навязывает вариантов действий, а выступает в роли поддерживающего фасилитатора: аккуратно присоединяется к инициативе ребенка, разворачивает его замысел через уточняющие вопросы и эмоционально подкрепляет сделанный им выбор.

Принцип безопасности и безусловного принятия: создание атмосферы, в которой ребенок не боится совершить ошибку или выразить «неправильную» эмоцию.

Принцип субъектности: предоставление права выбора (ребенок сам выбирает картинки, локации, сюжетные линии в песочнице).

Принцип интеграции модальностей: сочетание тактильных ощущений (песок), аудиального сопровождения (звуки природы, сказочные аудиоэффекты), визуальных образов (декодер) и телесных практик.

Принцип системности и цикличности: постепенное усложнение материала от базовых тем доверия и безопасности до сложных навыков волевого торможения.

1.5. Возрастные особенности детей 5-7 лет

В старшем дошкольном возрасте происходит переход от ситуативного поведения к произвольному. Интенсивно развивается самосознание: формируется адекватная самооценка, появляется «внутренняя позиция», растет гордость за личные достижения и стремление к социальному признанию. Эмоциональная сфера становится более дифференцированной и устойчивой; ребенок учится распознавать и называть свои чувства. Внимание и память приобретают элементы произвольности, что позволяет удерживать цель деятельности. Дети способны продуктивно сохранять фокус на игровой или творческой задаче в течение 20–30 минут, активно осваивая правила со-регуляции и конструктивного взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми.

1.6. Планируемые результаты

Личностные: снижение уровня импульсивности и тревожности; формирование навыков конструктивного проживания гнева, обиды и упрямства; повышение уверенности в себе.

Метапредметные: умение использовать визуальные картинки-подсказки («детский декодер») для идентификации своего состояния; владение простейшими техниками дыхательного и мышечного расслабления.

Предметные: освоение навыков сюжетного построения композиций в песочнице; обогащение эмоционального словаря.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

Коррекционно-развивающий модуль рассчитан на **14 занятий**
(1 раз в неделю по 25 минут).

№	Тема занятия	Основная эмоция / состояние	Время
1	«Безопасный дом»	Тревога / Безопасность	25 мин
2	«Грустная тучка»	Грусть / Печаль	25 мин
3	«Горячий пар»	Гнев / Раздражение	25 мин
4	«Твердый камень»	Упрямство / Преграды	25 мин
5	«Спасительный маяк»	Растерянность / Поиск выхода	25 мин
6	«Теплое сердечко»	Доброта / Эмпатия	25 мин
7	«Легкое перышко»	Усталость / Расслабление	25 мин
8	«Мостик дружбы»	Обида / Примирение	25 мин
9	«Запутанная паутинка»	Хаос мыслей / Порядок	25 мин
10	«Мощная ракета»	Избыточная энергия / Импульс	25 мин
11	«Тропинка для стоп»	Неуправляемость / Волевое торможение	25 мин
12	«Чистая капелька»	Очищение / Обновление	25 мин
13	«Сила роста»	Вера в себя / Достижения	25 мин
14	«Королевский замок» (Итоговое)	Интеграция опыта / Праздник	25 мин

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Специализированные песочницы (или деревянные/пластиковые подносы с бортами, подсветкой или без нее) с сертифицированным кинетическим песком.

Набор миниатюрных фигурок (люди, животные, сказочные персонажи, домики, элементы природы).

Комплект из 15 картинок и песочный детский декодер «Волшебные домики».

Стеки для кинетического песка (специальные ножи-скребки для резки, моделирования и разравнивания текстуры песка) и наборы формочек («паски») для создания геометрических и объемных форм.

Комплект: декодер специалиста и бланков стандартизированных протоколов наблюдения, протокол сводного анализа цикла 14+ индивидуальных сессий.

Аудиосистема для фонового сопровождения (звуки природы, мягкий эмбиент).

Настольный перекидной дидактический альбом «Коллекция открытий Хранителя Маяка».

На 14 сессии вручается Почётный Диплом Выпускника программы «Песочные истории Хранителя Маяка».

Информационно-методическое обеспечение и медиаресурсы

Для реализации визуальной и эмоционально-смысловой части занятий (вход в сказку, создание атмосферы безопасности, проживание терапевтических метафор) используется аудиовизуальный контент с проверенных медиаплатформ.

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет педагог-психолог или педагог дополнительного образования, прошедший профильную подготовку по методам песочной терапии и технологиям психолого-педагогического взаимодействия в рамках комплекса «МАЯК».

Инструментарий комплекса является универсальным и может быть интегрирован в профессиональную деятельность специалистов смежных профилей:

Учителя-логопеда: для стимуляции речевой активности и развития фонематического слуха через кинестетическую опору.

Учителя-дефектолога: для коррекции когнитивных процессов и формирования навыков сенсорной интеграции.

Инструктора по физической культуре: для развития крупной и мелкой моторики, а также формирования навыков осознанного владения телом в процессе психофизической разгрузки.

2.3. Формы аттестации и контроля

Оценка эффективности коррекционного процесса осуществляется посредством систематического наблюдения и фиксации данных в *Стандартизированном протоколе наблюдения за индивидуальной сессией* (Приложение № 5).

Объекты текущего контроля:

1. **Эмоциональная динамика:** анализ эмоциональных проявлений ребенка, стабильность аффективного фона и способность к эмоциональному отреагированию в ходе занятия.
2. **Поведенческие паттерны:** динамика действий в песочном поле, характер перемещений игровых объектов, наличие и частота стереотипных манипуляций (зацикливаний) на отдельных секторах песочницы.
3. **Проективная динамика:** анализ предпочтений при выборе метафорических картинок, фиксируемый как индикатор изменения актуального эмоционального состояния.

4. **Когнитивно-моторный профиль:** прослеживание траекторий развития моторики и способов взаимодействия с сенсорной средой (кинестическим песком).

Методика обработки: Полученные данные позволяют оперативно корректировать содержание последующих сессий, адаптируя уровень сложности заданий и интенсивность психотерапевтического воздействия под актуальный запрос ребенка.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Методические принципы и структура коррекционного занятия

Методическая позиция педагога-психолога

Педагог-психолог занимает **структурирующую, недирективную и безоценочную позицию**. Специалист задает четкую последовательность этапов занятия, обеспечивает соблюдение правил и создает условия для безопасного эмоционального и сенсорного взаимодействия ребенка с песком, при этом не определяет содержание его песочной истории и не навязывает готовых способов решения.

Все решения по изменению песочного пространства, выбору персонажей, построению сюжета и эмоциональной трансформации истории принимает ребенок. Педагог-психолог не предлагает готовых решений, а выступает в роли поддерживающего фасилитатора: присоединяется к инициативе ребенка, разворачивает его замысел через уточняющие вопросы, помогает замечать эмоциональные состояния и последствия действий персонажей, эмоционально подкрепляет самостоятельный выбор ребенка.

Вопросы специалиста направлены на расширение осознания ребенком собственных переживаний, способов взаимодействия и возможных вариантов поведения, а не на получение заранее определенного «правильного» ответа.

Структурная организация занятия остается устойчивой и предсказуемой, а содержание песочной истории, способы ее развития и итоговая трансформация определяются индивидуальным замыслом ребенка.

Единый алгоритм проведения занятия

Каждое занятие коррекционного модуля «Песочные истории Хранителя Маяка» имеет единую устойчивую и предсказуемую структуру продолжительностью 25 минут, включающую 7 последовательных этапов.

Этап 1. Вход в историю и «Крючок» - 5 минут

Приветствие Светлячка Лампочкина, введение в сюжет занятия, демонстрация соответствующих материалов альбома, актуализация темы и «Песочных правил».

Этап 2. Телесная разминка - 3 минуты

Кинезиологический комплекс, адаптированный к теме занятия; сенсомоторная настройка на работу с песком.

Этап 3. Основное путешествие: создание песочной страны и первая рефлексия - 4 минуты

Тактильное взаимодействие с песком, создание ребенком песочного пространства, размещение героя и первичное осмысление его состояния.

Этап 4. «Волшебные домики» и вторая рефлексия - 4 минуты

Работа с детским декодером, определение состояния героя, поиск возможных изменений и самостоятельная трансформация песочного сюжета.

Этап 5. Ассоциативная рефлексия. Метафорические картинки - 3 минуты

Выбор картинки из «сундучка Лампочкина», ее интеграция в песочную композицию и дальнейшее развитие сюжета в ресурсном направлении.

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина - 3 минуты

Передача «секрета» занятия и практического задания для закрепления полученного опыта в домашних условиях.

Этап 7. Финал и метафорическое прощание - 3 минуты

Итоговая рефлексия, фотофиксация песочной композиции, «взаимный огонек» и традиционная стихотворная формула завершения.

3.2. Взаимодействие с родителями и перенос коррекционного опыта в семейную среду

Взаимодействие с родителями является составной частью коррекционного модуля и направлено на создание единого поддерживающего пространства между занятиями и повседневной жизнью ребенка.

Работа с родителями включает:

- проведение родительского собрания;
- информирование родителей о целях, задачах и содержании коррекционного модуля;
- индивидуальные консультации по итогам диагностического этапа;
- предоставление рекомендаций по поддержке формируемых навыков в домашних условиях;
- информирование о содержании и способах выполнения домашних заданий;
- обсуждение динамики ребенка в пределах профессиональной компетенции педагога-психолога.

Для закрепления опыта, полученного ребенком в процессе занятий, используются совместные творческие и игровые домашние задания: постройка шалашей и других тематических объектов, рисование и обсуждение эмоций, выполнение упражнений на саморегуляцию и взаимодействие, совместное сочинение историй, ведение «Дерева успехов», выполнение заданий на сотрудничество и взаимопомощь.

Домашние задания не являются формой проверки усвоения материала. Их основная задача — обеспечить мягкий перенос освоенного ребенком опыта из символического пространства песочной истории в реальные ситуации семейного взаимодействия.

Родителям рекомендуется занимать поддерживающую и безоценочную позицию, предоставлять ребенку возможность самостоятельно выполнять творческие задания, выражать свои мысли и чувства, выбирать варианты действий и совместно с взрослым искать решения возникающих ситуаций.

3.3. Методические рекомендации по проведению и адаптации занятий

Проведение занятий осуществляется в соответствии с единым семиэтапным алгоритмом программы. При этом содержание отдельных этапов может

адаптироваться с учетом индивидуальных особенностей ребенка, его эмоционального состояния, темпа работы и характера актуального запроса.

При реализации коррекционного модуля рекомендуется соблюдать следующие условия:

Стабильность структуры

Последовательность семи этапов сохраняется на протяжении всего модуля, обеспечивая ребенку предсказуемость и эмоциональную безопасность.

Недирективность содержания.

Педагог-психолог организует процесс, но не создает песочную историю вместо ребенка, не перестраивает композицию по собственной инициативе и не навязывает готового решения.

Опора на инициативу ребенка.

Самостоятельные действия ребенка с песком, персонажами и дополнительными материалами рассматриваются как значимая часть его замысла.

Безоценочность.

Содержание и результат песочной работы не оцениваются как правильные или неправильные, хорошие или плохие. Специалист помогает ребенку осмыслить созданный им сюжет и происходящие изменения.

Фокусированная рефлексия.

Рефлексивные вопросы подбираются с учетом содержания конкретной истории и текущего состояния ребенка. Полный перечень вопросов и формулировок представлен непосредственно в сценариях занятий.

Использование метафорического пространства.

Эмоциональные состояния, трудности и способы поведения рассматриваются через сказочных персонажей и события песочной истории, что обеспечивает безопасную дистанцию между ребенком и обсуждаемой проблемой.

Постепенное усложнение содержания.

Тематика занятий последовательно расширяется от формирования чувства безопасности и знакомства с эмоциональными состояниями к освоению способов саморегуляции, эмоциональной выразительности, пониманию переживаний другого человека, взаимодействию, сотрудничеству и конструктивному разрешению трудностей.

Перенос опыта в повседневную жизнь.

Каждое занятие завершается практическим заданием, направленным на закрепление освоенного способа поведения, саморегуляции или взаимодействия за пределами песочницы.

Взаимодействие с родителями.

Родители получают информацию о содержании домашнего задания и способах поддерживающего взаимодействия с ребенком. Домашняя деятельность не должна превращаться в контроль или проверку усвоения материала.

Соблюдение эмоциональной безопасности.

Ребенку предоставляется возможность изменить направление истории, сделать паузу или отказаться от действия, вызывающего выраженный дискомфорт. Специалист не форсирует раскрытие эмоционально значимого содержания.

Индивидуализация.

При необходимости адаптируются формулировки инструкций, темп работы, продолжительность отдельных действий, количество используемых материалов и сложность телесной разминки при сохранении общей структуры занятия.

Завершенность каждой встречи.

Независимо от содержания песочной истории занятие завершается итоговой рефлексией, фотофиксацией композиции, ритуальным жестом и традиционной формулой выхода из метафоры.

Подробные сценарии всех 14 занятий коррекционного модуля «Песочные истории Хранителя Маяка» с полным содержанием каждого этапа, инструкциями педагога-психолога, рефлексивными вопросами, описанием работы с детским декодером «Волшебные домики», использованием метафорических картинок, домашними заданиями и ритуалом завершения представлены в приложении к программе.

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (СОВРЕМЕННЫЕ И КЛАССИЧЕСКИЕ ИСТОЧНИКИ)

Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. — М.: Юрайт, 2024. (Основы культурно-исторического развития и кризисов 4–5 лет).

Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. — М.: Академия, 2022. (Учение о трех структурно-функциональных блоках мозга и регуляции тонуса).

Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М.: Генезис, 2023. (Методы телесно-ориентированной и кинезиологической коррекции).

Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. — СПб.: Питер, 2021. (Развитие эмоционально-коммуникативной сферы дошкольников).

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. — СПб.: Речь, 2022.

Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Практикум песочной терапии. — СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2021.

Шестакова Е.В. Игровые технологии краткосрочной психологической помощи детям с аффективными нарушениями. — М.: Сфера, 2023.

Батюта М.Б., Ганошенко Л.В. Возрастная психология (развитие эмоционально-волевой сферы детей 4–5 лет). — М.: Логос, 2022.

**Сценарии коррекционно-развивающих занятий
«Песочные истории Хранителя Маяка»
для дошкольников 5-7 лет**

Материалы и оборудование для проведения каждого занятия:

Основа:

Бокс с кинетическим песком (с деревянными бортиками).

Дидактический материал:

Настольный перекидной дидактический альбом «Коллекция открытий Хранителя Маяка» (для детей 5–7 лет).

Компактное наглядно-дидактическое пособие (песочные правила): «Маяк подскажет Мастерам, как жить песочным чудесам».

Наглядно-символический комплект метафорических карточек «Волшебные картинки» (раздаточный материал детям).

Накладная сетка «Волшебные домики» (раздаточный материал детям).

Мультимедиа и аудосопровождение:

Аудиосистема (портативная колонка) для воспроизведения звукового ряда.

Вариативный аудиоархив: специально подобранные педагогом-психологом звуковые эффекты и музыкальные фоны, отражающие эмоциональную фабулу и сюжет каждого конкретного занятия (шумы природы, сказочные метафорические перезвоны, релаксационные треки).

Ритуальные предметы:

Колокольчик светлячка Лампочкина (для фиксации завершения занятия и проведения финального ритуала).

Итоговый наградной материал (занятие № 14): Почётный диплом «Настоящего Мастера Песка» от светлячка Лампочкина (персонализированный бланковый раздаточный материал для вручения на завершающем занятии цикла).

ЗАНЯТИЕ 1. «БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ» (Путешествие Светлячка Лампочкина)

Цель: Первое знакомство со светлячком Лампочкиным — Хранителем волшебного Маяка, его сундучком с волшебными картинками и секретным инструментом «Волшебные домики»; изучение и освоение правил создания историй на песке; формирование чувства базовой безопасности, устойчивости и роли «Мастера песка» через кинестетический опыт и создание сюжета о Безопасном доме.

Специальный реквизит:

- звуковые эффекты и фоновое сопровождение (волшебный перезвон, тихая сказочная мелодия);
- персонаж-символ Светлячка Лампочкина (фигурка персонажа либо сенсорный предмет-заместитель: марблс, камушек, шарик).

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 мин.)

Этап 1. Вход в историю и «Крючок» (5 мин).

Педагог-психолог демонстрирует стр. 1 перекидного дидактического альбома «Коллекция открытий хранителя Маяка», включает объемный звук сказочного таинственного перезвона и обращается к ребенку:

«Здравствуй! Я так рада тебя видеть! Сегодня к нам прилетел Светлячок Лампочкин! Знаешь, кто он? Главный Хранитель секретного Маяка! Он искал самого доброго и умелого Мастера Песка.

Как думаешь, кого он выбрал? Тебя!

Хочешь узнать, какую тайну открывает его Маяк?

Давай вместе с тобой узнаем у Хранителя Маяка самые главные правила создания историй на песке.

Педагог-психолог демонстрирует стр. 2 перекидного дидактического альбома «Коллекция открытий хранителя Маяка».

Запоминаем! Песочек держим в берегах? (Да!) На пол не рассыпаем? (Да!) Носом не вдыхаем и в рот не берем? (Нет!) Отлично, правила узнали!

А теперь Лампочкин предлагает нам подготовить наши ручки и узнать, как творить волшебство на песке!»

Этап 2. Телесная разминка «Ладочки Мастера и огонек Маяка» (2-3 мин).

Педагог-психолог проводит упражнение:

«Светлячок Лампочкин показывает нам, как работает его волшебный Маяк! Повторяй за мной движения ручкой прямо над песочком!

Ставим кулачок - это наш крепкий «Маяк»!

Ставим ладошку на ребро - это «Заборчик»!

Кладем ладошку плашмя - это мягкая «Песочная волна»!

Давай вместе: Маяк – Заборчик - Волна! (Кулак - Ребро - Ладонь).

Еще разок: Маяк - Заборчик - Волна!

А теперь подключаем вторую ручку! Обе ручки вместе: Маяк... Заборчик... Волна!

Послушай, как тихо и послушно работают твои ручки — настоящая магия!»

3. Основное путешествие: создание песочной страны и первая рефлексия (3-4 мин).

Педагог-психолог включает звук спокойной релаксационной музыки с элементами природы и приглашает к работе:

«Хочешь погрузить свои руки в песок?

Почувствуй, где в них сейчас живет тепло?

Какой песок на ощупь?

Готов ли ты построить свой самый Безопасный дом в секретной Песочной стране?

А светлячок Лампочкин с удовольствием посмотрит на твое творение». *(ребенок создаёт песочное творение).*

Педагог-психолог: «Как мне интересно! Расскажешь, что ты построил?

Где ты разместишь светлячка Лампочкина?

Почему он там оказался? Что он там делает?

Как он себя чувствует в этом (домике, горе, ямке, острове т.п.)?»

Ребенок создает форму и описывает свои ощущения.

4. Применение детского декодера «Волшебные домики» и вторая рефлексия (3 мин).

Педагог-психолог демонстрирует стр. 3 дидактического иллюстрированного календаря и с интригой предлагает инструмент:

«А теперь светлячок Лампочкин хочет показать тебе свой самый главный секретный инструмент! Это «Волшебные домики», через окошки которого мы видим секретную страну. *(ребенок берет детский декодер «Волшебные домики»).*

Посмотри сквозь окошко, в какой домик секретной страны попал наш путешественник Лампочкин? Ого, ты разгадал его секретный домик!

Как же он там оказался?

Как ты думаешь, что в этом волшебном домике сейчас делает светлячок?

Хочешь сделать это песочное строение еще уютнее и безопаснее?

Расскажи, как ты это сделаешь?

(ребенок предлагает способы, педагог-психолог может поддержать в выборе: поселить друзей, украсить домик, сделать ямку глубже. Горку-выше и т.п.)

Это отличная идея!»

5. Рефлексия, направленная на коррекцию и осознание (ассоциативная рефлексия). Применение метафорических картинок (3 мин).

Педагог-психолог включает мягкую, умиротворяющую сказочную мелодию (например, с нежной арфой или плавным синтезатором, имитирующим мерцание светлячков):

«А сейчас мы можем взять волшебные картинки от светлячка Лампочкина Он предлагает тебе выбрать одну картинку для нашего Безопасного дома *(ребенок выбирает понравившуюся картинку).*

Расскажи, почему именно эту картинку *(педагог-психолог называет выбранную ребенком карточку)* ты выбрал?

Что тебе понравилось в ней больше всего?

Где ты расположишь картинку (*педагог-психолог называет выбранную ребенком карточку*)?

А что почувствовал светлячок, когда эта волшебная картинка оказалась именно здесь?

Хочешь что-либо изменить или добавить в песочном строении?»

Если изменения совершены ребенком, педагог-психолог обращается с вопросом:
«Расскажи, что сейчас происходит в нашем Безопасном доме?»

6. Домашнее задание от светлячка Лампочкина (4 мин).

После преобразования пространства педагог-психолог показывает стр. 4 альбома и плавно переводит фокус на домашнее продолжение:

«Чтобы волшебство нашей истории не заканчивалось, ты можешь частичку волшебства забрать с собой! Для этого Хранитель Маяка откроет тебе два секрета:

Первый секрет: сегодня же вечером, если почувствуешь усталость или тревогу, сделай глубокий вдох и представь, как внутри тебя загорается теплый и защищающий огонек Маяка. Медленно сдувай все сомнения!

Давай попробуем! Медленно вдыхаем носом воздух и наполняем им живот, как будто надуваем шар света внутри себя. Теперь через рот с силой сдуваем (выдох более длинный, чем вдох).

Второй секрет: обними маму или папу (или бабушку с дедушкой) и шепотом расскажи им сказочный секрет: как выглядит секретный Безопасный дом и как стать Мастером Песка».

Домашнее задание дублируется/проговаривается родителям.

7. Финал и традиционное метафорическое прощание (3 мин).

Педагог-психолог звонит в колокольчик светлячка Лампочкина, знаменующий умиротворение, гармонию, безопасность и завершение первого занятия.

«Слышишь, как поёт колокольчик Лампочкина? Наша первая история завершается.

Давай вспомним, с кем мы сегодня познакомились?

Какую важную тайну хранит светлячок Лампочкин?

Какие правила создания историй на песке мы запомнили?

В какой секретный домик попал наш путешественник Лампочкин?

Как ты помог ему построить и обустроить Безопасный дом?

Чем закончилась наша история? Какие частички волшебства ты забереешь домой? Наша первая встреча получилась такой особенной! Сохраним эту красоту на память?

Сделаем яркую фотографию для коллекции наших историй!

Финальный ритуальный жест - легкое касание ладошками друг друга («взаимный огонек») под традиционные слова:

«Песочек не рушим, тепло сохраняем, Сказку светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 2. «ГРУСТНАЯ ТУЧКА»

Цель: осознание и проживание эмоции грусти, печали и уныния; развитие навыков самоподдержки, приема и принятия своих чувств, эмоциональной саморегуляции, снятия апатии и восстановление душевного тепла с помощью кинетического песка, метафорических картинок и волшебных домиков.

Специальный реквизит:

- аудиозапись шума тихого дождя, журчания ручейка и сказочной музыки;
- персонаж-символ Тучки (фигурка персонажа либо сенсорный предмет-заместитель: марблс, камушек, шарик).

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 мин.)

Этап 1. Вход в историю и метафорический «Крючок» (5 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 5 альбома и включает звук тихого капающего дождя. Тепло улыбается, встречает ребенка и говорит короткими, понятными фразами:

«Здравствуй! Я очень рада тебя видеть!

Добро пожаловать в гости к Светлячку Лампочкину! Сегодня нас ждет еще одна интересная история.

Слышишь эти капли?

Сегодня Светлячок Лампочкин поделился историей: он встретил по пути к Маяку Грустную тучку. Она тихонечко плакала и ни с кем не хотела разговаривать.

Тучка сжалась, потемнела и угрюмо молчала.

Как думаешь, почему Тучка стала такой грустной?

Кто ее огорчил?

Что с ней случилось?

А ты помнишь день, когда сам становился как эта Грустная тучка? Когда ничего не хочется делать, а внутри капают слезинки?

Тучка думает, что её грусть - это навечно. Из-за своей печали она заслонила солнышко и застряла на месте, не может продолжить свое путешествие к Маяку!

Поможем Тучке?

Наши правила песка помнишь?

Перед игрой и после неё ручки вымоем? (Да!)

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? (Да!)

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сбережём? (Да!)

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? (Да!)

Наша песочная история начинается!»

Этап 2. Телесная разминка «Тяжелая тучка и Теплое солнышко» (3 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 6 альбома и предлагает ребенку встать из-за стола и проводит упражнение «От тучки к Солнышку» (прочувствовать эмоцию грусти и мягкое расслабление через метафору):

Упражнение 1: «Тяжелая Тучка» (осознание зажима и эмоционального состояния)

«Давай покажем, как Тучка сжалась от грусти. Перекрести руки на груди — положи правую ладонь на левое плечо, а левую на правое. Слегка присядь, опусти подбородок к груди и сожмись в плотный комочек. Сделай вдох и почувствуй: где в теле сейчас тяжелее всего?»

Упражнение 2: «Перекрестный шаг» (кинезиологическое переключение и активизация полушарий)

«А теперь помогаем Тучке проснуться и двигаться! Выпрямляемся и включаем перекрестные шаги: правым локтем касаемся левого колена, а левым локтем — правого колена! Давай вместе: раз, два, три, четыре! Тучка начинает превращаться!» *(упражнение запускает межполушарную интеграцию и снимает эмоциональный застой).*

Упражнение 3: «Солнечные лучи» (двуручная растяжка и снятие мышечного напряжения)

«Соединяем пальчики обеих рук перед собой в "замок". На глубоком вдохе поднимаем руки вверх и разворачиваем ладошки к небу — тянемся к солнышку всем телом! А на выдохе с мягким звуком "Ха-а-а" плавно опускаем руки через стороны, рисуя ладошками большой круг вокруг себя».

Короткая рефлексия:

«Почувствуй, как тепло побежало по пальчикам и плечам!

Как сейчас себя чувствует твоё тело?

Что лучше: быть тяжелой тучкой или согретым солнышком?»

Этап 3. Основное путешествие: песочная страна и рефлексия (5 мин)

Педагог-психолог включает тихую расслабляющую музыку и обращается к ребенку:

«Положи ладошки на песок. Какой он? Мягкий? Прохладный?

Хочешь построить из песка что-то особенное для Тучки?

Как интересно!

Где сейчас находится Тучка?

(Ребенок создает песочный ландшафт и размещает персонажа).

Посмотри на неё. Она все еще плачет?

Чего больше всего боится Тучка?

Как ты хочешь помочь Тучке?

О чем Тучка мечтает прямо сейчас?

Что она хочет сказать Лампочкину?»

(Ребенок отвечает и озвучивает мысли персонажа).

Этап 4. Работа с волшебными домиками и глубокая рефлексия (4 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр 7. Альбома и передает ребенку пособие «Волшебные домики»:

«Загляни через окошки волшебных домиков.

В каком домике секретного мира оказалась Тучка?

Что же с ней произошло?

Как ты считаешь, что нужно тучке, чтобы она стала счастливее?

Что ты ей хочешь сказать?

А хочешь построить что-то другое?

Когда тебе самому станет грустно и захочется поплакать, что тебе поможет больше всего?»

Этап 5. Рефлексия с метафорическими картинками (3 мин)

Педагог-психолог раскладывает перед ребенком метафорические картинки:

«У тебя есть волшебные картинки из сундучка светлячка Лампочкина. Выбери ту, которая подскажет Тучке дорогу к Маяку.

Что на ней нарисовано?

Какое настроение у этой картинки?

Почему ты решил выбрать именно ее?

Где ты расположишь картинку на своем песке?

Что сейчас происходит с тучкой?

А что она скажет тебе?

Хочешь еще что-то сделать или изменить на песке для тучки?

Если ребенок меняет рельеф, педагог-психолог фасилитирует процесс (помогает озвучивать чувства):

Какое настроение у Тучки сейчас? Что она хочет сделать или сказать?

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина (2 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 8 дидактического альбома и подводит итог и дает ребенку легкое интегрирующее задание:

«Запомни главный секрет Светлячка о Грустной тучке:

Грусть нам всем нужна, чтобы просто отдохнуть, побыть в тишине и набраться сил. А если грусть долгая — расскажи о ней маме или папе. Теплые обнимашки всегда помогают!

Светлячок предлагает часть волшебной истории домой.

Для этого расскажи сегодня родителям, как ты помог Грустной Тучке.

А еще постройте вечером с родителями шалаш из пледов - «Островок Солнышка». Заберитесь туда с фонариком и сочините историю о том, как ваш домик прогоняет грустные тучки!

Домашнее задание дублируется родителям.

Этап 7. Ритуал завершения и метафорическое прощание (3 мин)

Педагог-психолог звонит в колокольчик:

«Слышишь колокольчик? Он рад за Тучку и благодарен тебе за помощь!

Какую историю мы сегодня услышали?

Почему тучка была грустной?

А что ты для нее построил?

В каком секретном домике она жила?

Что чувствовала в этом домике?

А как ты ей помог?

Почему грусть ушла?

От чего тебе бывает грустно?

Что ты сделаешь, чтобы твоя грусть прошла?

Расскажешь родителям историю о Тучке?
Сфотографируем песочную страну на память?
Сделаем яркую фотографию для коллекции наших историй!
Финальный ритуальный жест - легкое касание ладошками друг друга («взаимный огонек») под традиционные слова:
«Песочек не рушим, тепло сохраняем,
Сказку светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 3. «ГОРЯЧИЙ ШАР»

Цель: Проживание, безопасное выражение и трансформация эмоционального состояния гнева, злости и раздражения, снятие телесного напряжения и импульсивности через кинестетический опыт, поиск внутреннего ресурса саморегуляции и спокойствия.

Специальный реквизит:

- звуковые эффекты и фоновое сопровождение.
- персонаж-символ Горячего Шара (фигурка персонажа либо сенсорный предмет-заместитель: марблс, камушек, шарик).

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 минут)

Этап 1. Вход в историю и «Крючок» (5 мин).

Педагог-психолог демонстрирует стр. 9 альбома и включает объемный звук потрескивания огонька и обращается к ребенку:

«Здравствуй! Я так рада тебя видеть!

Сегодня светлячок Лампочкин рассказал мне интересную историю! К нему в гости прикатился маленький Горячий Шар. Он был очень сердит! Даже искры летели!

Но светлячок знает много секретов. И важный из них: злиться и сердиться - это нормально. Такой горячий шарик иногда появляется внутри любого из нас.

Главное - научить его остывать, и находить дорогу к добру.

Поможешь ему справиться с гневом и злостью?

Ты у нас уже настоящий мастер песка и помнишь правила создания историй на песке. Давай их проговорим.

Перед игрой и после неё ручки вымоем? *(Да!)*

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? *(Да!)*

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сбережём? *(Да!)*

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? *(Да!)*

Наша песочная история начинается!»

Еще мне светлячок сказал, что знает о твоей магической силе. Покажем ее?

Этап 2. Телесная разминка «Кулачки-огоньки, ладошки-ветерки» (2-3 мин).

Педагог-психолог демонстрирует стр. 10 дидактического иллюстрированного календаря и проводит упражнение:

«Сожмем кулачки крепко-крепко (руки держим горизонтально над песочницей), как сердитый огонек! Держим: раз, два, три... А теперь медленно раскрываем ладошки, дуем: ф-ф-ф — подул прохладный ветерок, и огонек остыл!

Сожмем кулачки еще сильнее и наполним наши руки магической силой.

Что ты чувствуешь в руках?

Раскрываем и дуем на ладошки. Это наша ласковая магия.

Ставим кулачки на песок, оставим след огонька, а затем разгладим песок ладошками (повторить 2-3 раза).

А теперь считаем!

На раз-два-три — сжали оба кулачка (руки вытянуты перед собой, над песочницей)!

На четыре-пять — раскрыли кулачок правой руки!

На шесть-семь — раскрыли кулачок левой руки! (повторить 2 раза).

Отпечатали кулачки на песке и снова разгладили их ладошками. Вот и пришла к нам волшебная тишина!»

3. Основное путешествие: создание песочной страны и первая рефлексия (3-4 мин).

Педагог-психолог включает звук спокойной релаксационной музыки с элементами природы и демонстрирует стр. 15 дидактического иллюстрированного календаря приглашает к работе:

«Хочешь погрузить свои руки в песок? Почувствуй, где в них сейчас живет тепло? Какой песок на ощупь? Что ты построишь из песка для нашего Горячего Шара?

Придумывай! А светлячок Лампочкин с удовольствием посмотреть на твоё творение».

(ребенок создаёт песочное творение).

Педагог-психолог: «Как мне интересно! Расскажешь, что ты построил? А где находится огненный шар? Что он делает? А как себя чувствует?

Ребенок создает форму и описывает свои ощущения.

4. Применение детского декодера «Волшебные домики» и вторая рефлексия (3 мин).

Педагог-психолог демонстрирует стр. 16 дидактического иллюстрированного календаря и с интригой предлагает инструмент:

«Давай сейчас заглянем в окошки волшебных домиков секретного мира... (ребенок берет детский декодер «Волшебные домики»).

Посмотри, в какой домик секретного мира попал наш Горячий Шар?

Ого, мы разгадали его секретный домик! Как же он там оказался?

Как ты думаешь, что в этом волшебном домике сейчас делает Горячий Шар?

Как ты ему поможешь? (поддержишь, успокоишь и т.п.)

Это отличная идея!»

5. Рефлексия, направленная на коррекцию и осознание (ассоциативная рефлексия). Применение метафорических картинок (3 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 11 дидактического альбома и включает мягкую, умиротворяющую сказочную мелодию (например, с нежной глюкофоной/ксилофоном, арфой или плавным синтезатором, имитирующим мерцание светлячков):

«Светлячок Лампочкин делится секретом обретения доброй силы:

Он говорит, что даже самый сердитый и горячий шар всегда хочет отдохнуть!

Посмотри на волшебные картинки из сундучка Лампочкина. Выбери одну для Горячего Шара.

Расскажи, почему именно её ты выбрал?

Что тебе понравилось больше всего в этой картинке?

Где ты расположишь её (педагог-психолог называет выбранную ребенком карточку)?

А что же почувствовал Горячий Шар, когда картинка оказалась именно здесь?

Хочешь что-либо изменить в песочном строении, где живет Горячий шар?»

Если изменения совершены ребенком, педагог-психолог обращается с вопросом:

«Расскажи, что сейчас происходит в песочном строении для Горячего Шара?»

6. Домашнее задание от светлячка Лампочкина (4 мин)

После преобразования пространства педагог-психолог плавно переводит фокус на домашнее продолжение:

«Чтобы волшебство светлячка Лампочкина не заканчивалось, ты можешь частичку волшебства забрать с собой! Для этого светлячок тебе откроет два секрета:

Первый секрет: сегодня же вечером, если почувствуешь, что внутри закипает Горячий Шар, сделай глубокий вдох и надуй большой воображаемый мыльный пузырь, медленно сдувая огонек.

Давай попробуем: медленно вдыхаем носом воздух и наполняем им живот, как буд-то надуваем шар внутри себя. Теперь через рот с силой сдуваем шар (выдох более длинный, чем вдох)

Второй секрет: обними маму или папу (или бабушку с дедушкой) и шепотом расскажи им любой сказочный способ, как можно остудить горячий шар».

(Домашнее задание дублируется/проговаривается родителям).

7. Финал и традиционное метафорическое прощание (3 мин)

Педагог-психолог звонит в колокольчик светлячка Лампочкина, знаменующий умиротворение, гармонию, самоконтроль и завершение третьего занятия.

«Слышишь, как поёт колокольчик Лампочкина? Наша история завершается. Давай вспомним, что мы сегодня делали?

Что происходило в нашей песочнице?

В какой секретный домик попал наш Горячий Шар?

Что ты почувствовал. Когда узнал, что именно в этот секретный домик попал Горячий Шар?

Как ты помог ему остыть и успокоиться?

Чем закончилась наша история?

Наша история получилась такой особенной!

Сохраним эту красоту на память? Сделаем яркую фотографию!

Финальный ритуальный жест — легкое касание ладошками друг друга («взаимный огонек») под традиционные слова:

«Песочек не рушим, тепло сохраняем,
Сказку светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 4. «ТВЕРДЫЙ КАМЕНЬ»

Цель: осознание и проживание состояния упрямства, обиды и эмоциональной закрытости; развитие навыков гибкости, уступчивости, эмоциональной саморегуляции, снятия мышечного и психологического зажима и восстановление доверительного контакта с помощью кинетического песка, метафорических картинок и волшебных домиков.

Специальный реквизит:

- аудиозапись тяжелого стука, звуков морского прибоя и сказочной музыки;
- персонаж-символ Твёрдого камня (фигурка персонажа либо сенсорный предмет-заместитель: марблс, камушек, шарик).

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 минут)

Этап 1. Вход в историю и метафорический «Крючок» (5 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 13 дидактического альбома и включает звук тихих тяжелых капель и стука, тепло улыбается, встречает ребенка и говорит короткими, понятными фразами:

«Здравствуй! Я очень рада тебя видеть!

Добро пожаловать в гости к Светлячку Лампочкину! Сегодня нас ждет еще одна интересная история.

Слышишь этот глухой звук?

Светлячок Лампочкин встретил по пути к Маяку Твердый камень. Тот весь сжался, стал тяжелым, никому не уступал дорогу и ни с кем не хотел разговаривать.

Камень застыл. Он тяжелый. Всех отталкивает.

Как думаешь, почему Камень стал таким твердым?

Кто его обидел?

От чего он так зачерствел?

А ты помнишь день, когда сам становился как этот Твердый камень? Когда хочется упрямиться, встать на месте и говорить всем "нет"?

Камень стал совсем одиноким. Он застрял, мешает всем на пути. Ему очень тяжело.

Готов помочь Камню?

Тогда начнем с правил создания историй на песке:

Перед игрой и после неё ручки вымоем? *(Да!)*

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? *(Да!)*

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сбережём? *(Да!)*

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? *(Да!)*

Наша песочная история начинается!»

Этап 2. Телесная разминка «Крепкий камень и Мягкая волна» (3 мин)

Педагог-психолог проводит кинезиологическое упражнение «Сила камня и вода» и предлагает ребенку прочувствовать состояние упрямства и мягкое расслабление через метафору (упражнение проводится стоя):

Упражнение 1: «Твердая Сила Камня» (осознание силы через произвольное напряжение)

«В тебе есть Большая сила! Она может превращать Твердый камень в Мягкую волну.

Давай покажем, какая у Камня сильная и твердая броня. Сожми крепко кулачки, прижми локти к бокам, напряги плечи и спинку! Сделай вдох и задержи дыхание на секунду — замри, как настоящий Твердый Камень! Почувствуй эту силу в руках. Где в теле сейчас тверже всего? Теперь расслабляемся и с шумом выдыхаем.»

Упражнение 2: «Перекрестные упражнения (межполушарная интеграция и снятие импульсивности)

«А теперь включаем умную силу, которая умеет двигать Камень!

Правой рукой касаемся кончика носа, а левой рукой через перекрест - правого ушка! Хлопок в ладоши - и меняем руки! Левая рука на нос, правая - через перекрест на левое ушко! Повторяем три-четыре раза: *хлоп-перекрест, хлопок-перекрест!*

Теперь вытягиваем прямые руки перед собой на уровне груди. Делаем ритмичные перекрестные движения руками («ножницы»): правая рука сверху, затем левая сверху.

А теперь соединяем пальцы в замок перед грудью, выворачиваем ладони наружу. С глубоким выдохом тянемся руками вперед, ссутулив спину и слегка опустив подбородок к груди.

Раскрываем замок и свободно роняем руки вниз.

Поочередно стряхиваем каждой ногой, затем активно трясём кистями и плечами. Вот мы сбросили остатки тяжести.

Упражнение 3: «Мягкая Сила Волны» (произвольное расслабление и растяжка)

«А теперь прибежала Мягкая Волна! Делаем глубокий вдох носом, поднимаем руки вверх... И на выдохе со звуком "Ш-ш-ш-у-у-у" плавно наклоняемся вперед, вниз, расслабляем тело и встряхиваем плечи, руки и пальчики — смываем упрямство и тяжесть! Выпрямляемся, делаем легкий вдох и свободно покачиваем опущенными вниз руками из стороны в сторону, как волна».

1. Короткая рефлексия (без противопоставления «что лучше»):

«Почувствуй: твое тело умеет из Твердого Камня превращаться в Мягкую Волну!

Как ты себя чувствуешь?

Поможешь Камню стать таким же подвижным и освободиться от упрямства?»

Этап 3. Основное путешествие: песочная страна и рефлексия (5 мин)

Педагог-психолог включает тихую расслабляющую музыку и обращается к ребенку:

«Положи ладошки на песок.

Какой он?

Постройшь для камня дорогу, на которой встретил его светлячок?

Что-то хочешь еще построить из песка?

Где именно сейчас стоит камень?

(Ребенок создает песочный ландшафт и размещает персонажа).

Посмотри на него. Он все еще тяжелый?

О чем сейчас думает Твердый камень?

Что он хочет сказать?»

(Ребенок отвечает и озвучивает мысли персонажа).

Этап 4. Работа с волшебными домиками и глубокая рефлексия (4 мин)

Педагог-психолог передает ребенку пособие «Волшебные домики»:

«Загляни через окошки волшебных домиков.

В каком секретном домике оказался Твердый камень на самом деле?

Как же он там оказался?

О чем он думает, находясь в этом домике?

Что же прячется за его твердой броней?

Какой помощник из этого домика поможет Камню стать легче?

Хочешь что-то изменить здесь для Камня?

Когда тебе самому захочется упрямиться как Твердый камень, что тебе может помочь расслабиться?»

Этап 5. Рефлексия с метафорическими картинками (3 мин)

Педагог-психолог раскладывает перед ребенком метафорические картинки:

«Перед тобой волшебные картинки. Выбери ту, которая тебе сейчас нравится.

Что на ней нарисовано? Какое настроение у этой картинки?

Где ты хочешь ее разместить?

Как эта картинка помогает Камню стать легче?

Хочешь что-то изменить здесь и сейчас?

Если ребенок меняет ландшафт, переставляет Камень или вводит/убирает героев, педагог-психолог выдерживает паузу и задаёт один фокусный вопрос-крючок в зависимости от типа изменений:

При сдвиге Камня или изменении ландшафта (пространство и динамика):

«Ого, Камень сдвинулся! Что открылось на его старом месте?»

При появлении или исчезновении персонажей (Ресурс и границы):

«Кто это к нам пришёл? Чем он сможет помочь Камню?»

При полной перестройке поля (Проекция состояния героя):

«Как интересно! Все изменилось! Что теперь слышит и видит наш Камень?»

Финальный мостик к действию:

«Какая у Камня появилась новая мысль? Что он сделает прямо сейчас?»

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина (2 мин)

Педагог-психолог подводит итог и дает ребенку легкое интегрирующее задание:

«Ты настоящий Мастер песочных чудес! Теперь нам открылся еще один секрет светлячка Лампочкина:

Твердость нужна, чтобы стоять крепко. Но если она мешает дружить - нужно включать свою Большую силу - умение превращать Твердый камень в Мягкую Волну!

Светлячок предлагает забрать домой часть волшебства из этой истории:

Первая часть: расскажи вечером маме и папе об истории с Твердым Камнем и расскажи, как ты научился из Твердого Камня легко превращаться в Мягкую Волну.

Вторая часть волшебства: предложи родителям запомнить правило «Стоп-камень»-оно станет вашим, семейным правилом. Сейчас мы в него поиграем.

Представь, что сердимся и стали Твёрдым камнем.

Громко и чётко говорим вместе: «Стоп-камень!»

Сжимаем кулачки, напрягаем плечи и замираем на три счёта: 1... 2... 3...

А теперь с громким выдохом: «Х-а-а!» — резко сбрасываем руки вниз, превращаясь в Мягкую волну! И крепко-крепко обнимаем друг друга!

Ух, какая лёгкость!

Этап 7. Ритуал завершения и метафорическое прощание (3 мин)

Педагог-психолог звонит в колокольчик:

«Вспомни, каким был камень в начале истории?

Что ты построил для него из песка?

Почему он не мог двигаться?

А в каком секретном домике он оказался?

Какую картинку ты выбрал для него? Почему?

Как ты помог камню стать легче?

Что чувствует теперь камень?

Что сегодня было самым важным для тебя?

Какие частички волшебства ты заберешь с собой?

Ты замечательно справился с упрямством и помог Камню сдвинуться к Маяку!
Сфотографируем нашу песочную историю на память!

Финальный ритуальный жест - легкое касание ладошками друг друга («взаимный огонек») под традиционные слова:

«Песочек не рушим, тепло сохраняем,

Сказку светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 5. «СПАСИТЕЛЬНЫЙ МАЯК»

Цель: проживание и безопасная трансформация состояний страха, растерянности и тревожности; формирование чувства внутренней опоры, саморегуляции и уверенности через кинестетический опыт, кинезиологическую координацию, работу с образом Маяка и поиск визуального ресурса.

Специальный реквизит:

— звуковые эффекты и фоновое сопровождение (шум моря, ветер, спокойная сказочная музыка);

- персонаж-символ Кораблика (фигурка, либо сенсорный предмет-заместитель: камушек, шарик);
- небольшой безопасный светодиодный фонарик.

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 минут)

Этап 1. Вход в историю и метафорический «Крючок» (5 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 14 дидактического альбома и включает звук моря и ветра, тепло улыбается, встречает ребенка и говорит:

«Здравствуй! Я очень рада тебя видеть! Сегодня Светлячок Лампочкин пригласил нас к своему Маяку. Но посмотри, что случилось! Кораблик потерял дорогу в тумане. Ему темно, холодно и немного страшно.

Как ты думаешь, что сейчас чувствует кораблик?

Что ему может помочь?

А бывало ли у тебя так, когда ты не знаешь, что делать, и хочется, чтобы кто-нибудь помог?

Лампочкин говорит: когда страшно, важно не оставаться одному и искать свой путь.

Ты у нас уже настоящий Мастер песка и помнишь правила создания историй на песке. Давай их проговорим.

Перед игрой и после неё ручки вымоем? (Да!)

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? (Да!)

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сбережём? (Да!)

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? (Да!)

Наша спасательная история начинается!»

Этап 2. Телесная разминка «Сигнал Маяка» (3 мин)

Педагог-психолог предлагает ребенку встать из-за стола и проводит кинезиологическое упражнение, соединяя движения рук, ног и всего тела:

«Сейчас мы поможем Маяку зажечь спасительный свет. Встанем ровно, ноги поставим удобно. Представь, ты - крепкий Маяк и стоишь на берегу.

Упражнение 1: «Маяк». Сожмем кулачки, прижмем их к груди и на вдохе тянемся макушкой вверх. Постоим: раз, два, три. Ты устойчивый Маяк.

Упражнение 2: «Луч». Разводим руки в стороны и выдыхаем. Теперь правой рукой касаемся левого колена, а левой рукой - правого колена, затем разводим руки в стороны. Поочередно: раз, два, три, четыре (повторим 2-3 раза). Луч Маяка движется и находит кораблик.

Упражнение 3: «Спасительный круг». Поднимаем обе руки вверх, соединяем ладони над головой, выше поднимаем плечи, делаем медленный и глубокий вдох. Медленно опускаем руки через стороны вниз, с силой выдыхаем, будто Маяк посылает свет вокруг себя (повторить 2-3 раза).

А теперь весь Маяк работает: поднимаемся на носочки - «свет вверх»; опускаемся на всю стопу - «опора вниз»; разводим руки - «луч в стороны»; медленно опускаем руки - «кораблик нашёл дорогу». Повторим два раза.

Замрем на секунду. Что чувствуют твои ноги?

А что чувствуют твои руки?

Что ты чувствуешь в спине?

Ты стоишь крепко. Ты можешь остановиться, сделать вдох и найти свою опору.

Этап 3. Основное путешествие: «Дорога кораблика к Маяку» (5 мин)

Педагог-психолог включает спокойную музыку и приглашает ребенка к песочнице:

«Погрузи руки в песок, какой он?

Поможешь Кораблику дорогу к спасительному Маяку.

Что ты построишь в песке для Кораблика?

Где сейчас находится кораблик?

Что он видит вокруг?

Как считаешь, что Кораблик сейчас нам рассказал бы??

Где ему будет безопаснее всего?

Как ты покажешь ему дорогу к свету?»

Ребенок создаёт песочный ландшафт, размещает кораблик и другие выбранные объекты.

Педагог-психолог:

«Как интересно! Расскажешь, что сейчас происходит в твоей песочной стране?

Что поможет кораблику двигаться дальше?

Кто или что может быть рядом с ним, пока ему страшно?

Что изменится, когда кораблик увидит свет Маяка?»

Этап 4. Работа с «Волшебными домиками» и рефлексия (4 мин)

Педагог-психолог передает ребенку пособие «Волшебные домики»:

«Загляни через окошки волшебных домиков.

В каком секретном домике оказался наш кораблик?

Как же он туда попал?

Что он чувствует в этом домике?

Что ему сейчас особенно нужно — свет, тепло, друг, дорога, отдых?

Нужны ли Кораблику помощники?

Хочешь что-то изменить в песочной стране, чтобы кораблику стало спокойнее?

А когда тебе самому становится страшно или тревожно, что бы ты на месте кораблика делал?»

Этап 5. Рефлексия с метафорическими картинками (3 мин)

Педагог-психолог раскладывает перед ребенком метафорические картинки:

«Перед тобой волшебные картинки из сундучка Светлячка Лампочкина. Выбери ту, которая поможет кораблику добраться до Маяка.

Что на ней нарисовано?

Какое настроение у этой картинки?

Почему ты выбрал именно её?

Где ты хочешь её разместить?

Что почувствует кораблик, когда увидит эту картинку?

Хочешь что-то изменить или добавить в песочной стране?»

Если ребенок меняет ландшафт, переставляет кораблик или вводит новых героев, педагог-психолог выдерживает паузу и задаёт один фокусный вопрос:

«Ого, кораблик уже движется! Что он увидел?

Куда теперь ведёт его дорога?

Что изменилось в его истории?»

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина (2 мин)

Педагог-психолог подводит итог и дает ребенку легкое интегрирующее задание:

«Ты настоящий Мастер песочных чудес! Сегодня ты помог кораблику найти спасительный свет и узнал важный секрет Маяка: когда становится страшно, можно остановиться, почувствовать опору и попросить о помощи.

Сегодня ты можешь забрать с собой частичку волшебства этой истории.

Первый секрет: если вечером тебе станет тревожно, встань ровно, почувствуй ногами пол и скажи:

«Я стою крепко, мой Маяк светит».

Сделай спокойный вдох и длинный выдох.

Второй секрет: расскажи маме, папе или другому близкому взрослому, как кораблик нашёл дорогу к Маяку. Вместе придумайте, что может быть твоим «спасительным Маяком» дома: фонарик, любимая игрушка, объятие или доброе слово».

Домашнее задание дублируется/проговаривается родителям.

Этап 7. Ритуал завершения и метафорическое прощание (3 мин)

Педагог-психолог звонит в колокольчик:

«Слышишь колокольчик Лампочкина? Он говорит, что кораблик нашёл свой путь.

Давай вспомним нашу историю.

Как ты смог превратиться в устойчивый Маяк?

Что произошло с Корабликом?

Что ты построил для него из песка?

В каком секретном домике он оказался?

Почему он там оказался?

Что он чувствовал?

Какую волшебную картинку ты выбрал для него?

Почему?

Как ты помог кораблику?

А что может помочь тебе, когда становится страшно?

Что сегодня было самым важным для тебя?

Какие частички волшебства ты заберёшь с собой?

Ты замечательно справился и помог кораблику найти дорогу к Маяку! Сфотографируем нашу песочную историю на память?»

Финальный ритуальный жест — легкое касание ладошками друг друга («взаимный огонек») под традиционные слова:

«Песочек не рушим, тепло сохраняем,

Сказку Светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 6. «ТЕПЛОЕ СЕРДЕЧКО»

Цель: развитие эмоциональной отзывчивости, способности замечать и выражать тепло, любовь, заботу и благодарность; формирование последовательного доброжелательного отношения к себе, к своей семье и родным, к родной природе и своей Родине через кинестетический опыт, создание песочного сюжета, метафорическую рефлекссию и поиск личных ресурсов эмоционального тепла.

Специальный реквизит:

- звуковые эффекты и фоновое сопровождение (мягкая тёплая мелодия, звуки леса, пение птиц, тихий шум ветра);
- персонаж-символ Тёплого Сердечка (фигурка персонажа либо сенсорный предмет-заместитель: бархатное или песочное сердечко).

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 мин.)

Этап 1. Вход в историю и метафорический «Крючок» (5 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 15 дидактического альбома и включает мягкую тёплую мелодию, тепло улыбается, встречает ребенка и говорит короткими, понятными фразами:

«Здравствуй! Я очень рада тебя видеть!»

К Светлячку Лампочкину прилетало в гости Тёплое Сердечко и рассказало о своем удивительном путешествии.

Сердечко захотело узнать: как оно становится всё больше, светлее и теплее?

Сначала оно научилось обнимать и поддерживать самого себя и говорить себе добрые, ласковые слова.

Затем оно отправилось к самым близким людям - своей семье и любимым родным.

Потом оно вышло на улицу, увидело красоту родной природы, бескрайние леса, реки и почувствовало, как сильно оно любит свою большую и красивую Родину - Россию!

Хочешь пройти этот путь вместе с Тёплым Сердечком и узнать его секреты?

Вспомним наши правила песка!

Перед игрой и после неё ручки вымоем? (Да!)

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? (Да!)

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сбережём? (Да!)

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? (Да!)

Наша песочная история начинается!»

Этап 2. Телесная кинезиологическая разминка «Добрый свет Сердечка» (3 мин)

Педагог-психолог предлагает ребенку встать ровно и выполнить нейрогимнастику для пальцев и тела:

Упражнение 1. Активация восприятия и снятие напряжения («Ушки Тёплого Сердечка»)

Техника: Ребенок двумя руками мягко берется за мочки ушей и массирует их по краю снизу вверх и сверху вниз, мягко оттягивая ушные раковины назад и вверх.

Инструкция: «Находим пальчиками наши ушки. Мягко растираем и массируем их снизу вверх, словно настраиваем приемник тепла! Делаем глубокий вдох. Почувствуй, как в голове становится светло и ясно, а Сердечко готово слушать и дарить добро!»

Упражнение 2. Разнородные двуручные координации («Кулак - Ладонь - Сердце»)

Техника: Поочередная смена позиций рук. Левая рука сжимается в кулак и прикладывается к груди (к сердцу), а правая вытягивается вперед с открытой ладонью. Затем по сигналу руки одновременно меняют позиции: правая — в кулак к сердцу, левая — открытая ладонь вперед. Ритм постепенно ускоряется.

Инструкция: «А теперь включаем волшебное переключение! Левая ручка — кулачок у Сердечка, правая — открытая ладошка дарит свет вперед. По команде „Смена!“ делаем наоборот! Кулачок — ладошка, кулачок — ладошка. Наш мозг работает быстро, а Сердечко учится дарить и принимать тепло!»

Упражнение 3. Межполушарный пальцевый праксис («Колечки Любви»)

Техника: Ребенок на обеих руках одновременно перебирает пальцы, соединяя в кольцо с большим пальцем поочередно указательный, средний, безымянный и мизинец. Сначала от указательного к мизинцу, затем обратно.

Инструкция: «Соединяем пальчики в колечки! Большой палец по очереди здоровается со всеми пальчиками: указательный, средний, безымянный, мизинец. Попробуем на обеих ручках вместе! А теперь в обратную сторону. Пальчики становятся послушными, мысли — четкими!»

Упражнение 4. Кинезиологическая фиксация и балансировка («Замок у Сердечка»)

Техника: Ребенок скрещивает руки перед собой на уровне груди так, чтобы правая ладонь легла на левое плечо, а левая ладонь — на правое плечо (объятие-бабочка). Кончик языка прижимается к нёбу за верхними зубами. Выполняется 3–4 цикла медленного дыхания с ритмичным попеременным похлопыванием ладонями по плечам (левой-правой).

Инструкция: «Скрещиваем ручки на груди: правая ладошка на левом плечике, левая — на правом. Язычок спрятали за верхние зубки. Начинаем мягко по очереди постукивать ладошками по плечам: левая — правая, левая — правая... Сделай глубокий вдох носом и выдох. Почувствуй: Сердечко бьется ровно, тихо и наполнено добром!»

Этап 3. Основное путешествие: создание песочной страны и доброжелательность к себе (5 мин)

Педагог-психолог включает тихую расслабляющую музыку и обращается к ребенку:

«Положи ладошки на песок. Какой он?

Построй из песка уютный уголок, где начинается путь Тёплого Сердечка?

Где Сердечко отдыхает и наполняется силами?»

(Ребенок создает песочный ландшафт и размещает персонажа).

«Посмотри на него. Первое, чему научилось Сердечко — это быть добрым к самому себе.

Какое доброе и хорошее слово Сердечко говорит сейчас самому себе?

За что оно может себя похвалить?

А ты сам какие добрые слова любишь говорить себе, когда у тебя что-то получается?»

(Ребенок отвечает и озвучивает мысли персонажа).

Этап 4. Встреча с родными и применение пособия «Волшебные домики» (4 мин)

Педагог-психолог передает ребенку детский декодер «Волшебные домики»:

«Куда отправится дальше Сердечко, чтобы встретить своих самых любимых и близких людей?

Загляни через окошки волшебных домиков.

В каком домике Сердечко встречает маму, папу, бабушку, дедушку, братьев или сестричек?

Что происходит в этом теплом семейном домике?

Какую заботу и любовь они дарят друг другу?

Как Сердечко помогает своим родным?

Постройшь в песочнице место для этой семейной встречи?

Что твоему Сердечку особенно приятно делать вместе с родными?»

Что сейчас сердечко говорит?

Этап 5. Любовь к природе и Родине: метафорические картинки (3 мин)

Педагог-психолог включает тихие звуки природы (пение птиц, шум леса) и раскладывает метафорические картинки:

«Напитавшись семейным теплом, Сердечко стало очень большим. Оно вышло на широкий простор.

Посмотри на картинки из волшебного сундучка Светлячка Лампочкина. Выбери те, которые напоминают тебе о нашей Родине - России!

Расскажи, почему ты выбрал именно эти картинки?

Где ты расположишь эти картинки в песочной стране?

Как Сердечко заботится о природе?

Что чувствует Сердечко сейчас?

Хочешь изменить что-то в этой песочной стране?»

(Если ребенок переставляет фигурки, добавляет детали рельефа или создаёт новые реки/леса, педагог-психолог задаёт фокусный вопрос):

«Как красиво и светло становится вокруг!

Что ты хочешь сказать Сердечку?

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина (2 мин)

Педагог-психолог подводит итог и дает ребенку интегрирующее задание:

«Ты настоящий Мастер песочных чудес!

Сегодня мы узнали секрет Светлячка Лампочкина: Тепло Сердечка растет тогда, когда мы умеем говорить добрые слова себе, дарим любовь своей семье, бережем родную природу и гордимся своей Родиной!

Светлячок предлагает забрать домой волшебство:

Первая часть: расскажи вечером маме и папе историю о том, как Тёплое Сердечко научилось любить себя, свою семью, природу и нашу страну.

Вторая часть волшебства: когда пойдешь гулять на улицу, найди три красивых предмета природы (листок, камушек или веточку) и скажи родному краю или близкому человеку самое теплое слово благодарности!»

(Домашнее задание дублируется родителям).

Этап 7. Ритуал завершения и метафорическое прощание (3 мин)

Педагог-психолог звонит в колокольчик:

«Слышишь колокольчик? Наша история завершается.

Вспомни, что Тёплое Сердечко сначала сказало самому себе?

В каком волшебном домике оно оказалось?

Кого оно встретило в волшебных домиках своей семьи?

Что Сердечко увидело в нашей родной природе?

Что оно узнало и почувствовало о нашей Родине — России?

Почему Сердечко становилось всё больше, светлее и теплее?

Какие частички этого тепла ты заберешь с собой?

Ты замечательно прошел весь этот путь! Сфотографируем нашу песочную историю на память!»

Финальный ритуальный жест — лёгкое касание ладошками друг друга («взаимный огонёк») под традиционные слова:

«Песочек не рушим, тепло сохраняем,

Сказку светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!

ЗАНЯТИЕ 7. «ГРОМКАЯ ГРОЗА»

Цель: осознание и безопасное выражение вербальной агрессии, развитие умения замечать момент возникновения желания кричать, говорить обидные или резкие слова; формирование навыка выражать злость словами без причинения вреда другому человеку, находить приемлемую форму обращения со своим гневом через кинестетический опыт, песочную историю, метафорические картинки и «Волшебные домики».

Специальный реквизит:

- звуковые эффекты и фоновое сопровождение (звук грома, дождя, затем спокойная сказочная музыка);

- персонаж-символ Громкой Грозы (фигурка персонажа либо сенсорный предмет-заместитель: марблс, камушек, шарик).

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 минут)

Этап 1. Вход в историю и метафорический «Крючок» (5 мин).

Педагог-психолог демонстрирует стр. 16 дидактического альбома и включает звук далекого грома и дождя и обращается к ребенку:

«Здравствуй! Я так рада тебя видеть!

Добро пожаловать в гости к Светлячку Лампочкину!

Сегодня Светлячок Лампочкин встретил по пути к Маяку Громкую Грозу. Слышишь ее?

Она была очень сердитая.

Гроза гремела и кричала очень резкие и обидные слова.

Как думаешь, почему Гроза стала такой громкой?

Что могло её разозлить?

А ты помнишь, когда тебе самому хотелось очень громко крикнуть?

Когда хотелось сказать кому-нибудь обидные слова?

Иногда злость становится такой сильной, что слова выскакивают сами.

Светлячок Лампочкин поделится с тобой важным секретом: злиться можно, а обижать словами - нет.

Поможем Грозе научиться не обижать никого?

Тогда начнем с правил создания историй на песке:

Перед игрой и после неё ручки вымоем? (Да!)

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? (Да!)

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сбережём? (Да!)

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? (Да!)

Наша песочная история начинается!»

Этап 2. Телесная разминка «Гром и тишина» (3 мин).

Педагог-психолог проводит кинезиологическое упражнение на чередование напряжения и расслабления:

Сейчас мы превратимся в подвижную Грозу!

Упражнение 1: «Змейка» — гибкость и переключение

«Вытягиваем руки перед собой. Соединяем ладони.

Теперь переплетаем пальцы.

А теперь попробуем медленно "протянуть" Змейку вперёд - руки двигаются волной. Вправо. Влево. Снова вправо. Снова влево.

А теперь попробуем сделать движение чуть быстрее.

Змейка не останавливается. Она меняет направление.

Гроза тоже может менять направление - даже если сначала ей хочется сказать что-то очень резко».

Упражнение 2: «Дерево» устойчивость и саморегуляция

«А теперь Гроза встретила дерево.

Поставим ноги устойчиво. Поднимаем руки вверх - это ветви. Потянемся к небу. Представь, что ноги становятся корнями.

Ветер дует вправо - мягко наклоняемся вправо. Ветер дует влево - наклоняемся влево. А теперь снова выпрямись.

Дерево качается, но не ломается. Почувствуй опору под ногами.

Гроза тоже может быть сильной и при этом никого не обижать».

Упражнение 3: «Громкость голоса» — управляем своим голосом

«А теперь послушаем сам гром.

Скажем: "ГРОЗА" очень тихо.

Теперь чуть громче. Ещё громче. А теперь снова тихо.

Послушай, как твой голос может меняться (ребенок говорит сам).

А теперь скажи: "Я злюсь".

Тихо. Теперь обычным голосом. Теперь так, чтобы тебя хорошо слышали.

Гроза умеет быть громкой. Но она может сама выбирать, как говорить.

А теперь положи ладошки на грудь. Сделай спокойный вдох. И длинный выдох.

Послушай свой голос.

Возьми песок в кулачки, приподними руки над боксом, сожми их и скажи громко «Гроза!». Теперь прошепчи «гроза» и пальчиками разотри песок. Пусть сыпется в бокс, как дождик.

Как сейчас звучит твоя Гроза?»

Этап 3. Основное путешествие: создание песочной страны и первая рефлексия (5 мин).

Педагог-психолог включает спокойную релаксационную музыку и обращается к ребенку:

«Что ты построишь из песка для нашей Грозы?

Где она будет жить?

Что будет вокруг неё?

Куда она направится?

(Ребенок создает песочный ландшафт и размещает персонажа).

Посмотри на Грозу.

Что сейчас с ней происходит?

Она всё ещё гремит?

Что её разозлило?

Что она хочет сказать?

Какие слова ей хочется произнести?

Что она чувствует, когда говорит эти слова?

А как чувствует себя тот, кто слышит их?»

(Ребенок отвечает и озвучивает мысли персонажа.)

Этап 4. Работа с «Волшебными домиками» и глубокая рефлексия (4 мин).

Педагог-психолог передает ребенку «Волшебные домики»:

«Загляни через окошки волшебных домиков.

В каком секретном домике оказалась Громкая Гроза?

Как же она там оказалась?

Что происходит с ней в этом домике?

Что она хочет сказать?

Кому она это хочет сказать?

А теперь посмотри внимательнее.

Что стоит за её громкими словами?

Что Гроза могла бы сказать вместо обидных слов, чтобы её поняли?

Например: "Я злюсь, потому что..."

Или: "Мне не нравится, когда..."

Или: "Я хочу, чтобы..."

Что бы сказала Гроза?

Когда тебе самому хочется сказать что-нибудь обидное, что можно сказать вместо этого?»

Этап 5. Рефлексия, направленная на коррекцию и осознание (ассоциативная рефлексия). Применение метафорических картинок (3 мин).

Педагог-психолог включает мягкую, умиротворяющую сказочную мелодию и раскладывает перед ребенком метафорические картинки:

«Перед тобой волшебные картинки.

Выбери ту, которая поможет Грозе научиться говорить так, чтобы её услышали.

Почему именно эта картинка?

Что тебе понравилось в ней больше всего?

Какое настроение у этой картинки?

Где ты расположишь её?

Что сейчас происходит с Грозой?

Что она чувствует?

Что она может сказать теперь?

А если ей снова захочется закричать?

Как она может сказать о своей злости словами, которые не обидят другого?»

Если ребенок меняет рельеф, переставляет Грозу или вводит/убирает героев, педагог-психолог выдерживает паузу и задаёт один фокусный вопрос:

«Что сейчас происходит с Грозой?»

или:

«Что Гроза хочет сказать сейчас?»

или:

«Какие новые слова появились у Грозы?»

Если сегодня тебе захочется крикнуть или сказать что-то обидное, вспомни Громкую Грозу.

Что ты сделаешь потом?

Что скажешь:

"Я злюсь, потому что..." или:

"Я хочу, чтобы..."

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина (2 мин).

Педагог-психолог подводит итог и дает ребенку легкое интегрирующее задание:

«Теперь нам открылся ещё один секрет Светлячка Лампочкина:

Злость можно выразить словами, которые не ранят других.

Давай возьмем немного волшебства из этой истории домой:

Расскажи вечером маме или папе историю Громкой Грозы и объясни, какие слова помогают ей говорить о злости.

Затем вместе с родителями придумайте одну фразу, которую ваша семья будет использовать, когда кто-то очень сердится.

(Домашнее задание дублируется/проговаривается родителям.)

Этап 7. Ритуал завершения и метафорическое прощание (3 мин).

Педагог-психолог звонит в колокольчик:

«Слышишь колокольчик Лампочкина?

Наша история завершается.

Давай вспомним, как Гроза становилась подвижной?

Почему она выкрикивала обидные слова?

Что чувствовал тот, кто слышал её обидные слова?

В каком секретном домике оказалась Гроза?

Что помогло ей понять свои чувства?

Как ты ей помог успокоиться?

Какие слова можно использовать вместо обидных?

Что ты сам можешь сказать, когда сердишься?

Что тебе понравилось больше всего в этой истории?

Сфотографируем песочную страну на память?

Сделаем яркую фотографию для коллекции наших историй!

Финальный ритуальный жест — лёгкое касание ладошками друг друга («взаимный огонёк») под традиционные слова:

«Песочек не рушим, тепло сохраняем,

Сказку светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 8. «МОСТИК ДРУЖБЫ»

Цель: развитие навыков доброжелательного взаимодействия со сверстниками; формирование умения чувствовать ритм и границы другого человека, учитывать желания партнера, договариваться и искать общее решение через кинестетический и телесный опыт, создание совместного песочного сюжета, метафорическую рефлексия и нахождение общего дыхания.

Специальный реквизит:

- звуковые эффекты и фоновое сопровождение (звук шума ветра, шуршания листвы, журчащей воды, легкая сказочная музыка);
- две фигурки-символа Ветров (например, два красивых пера, две разноцветные ленточки или два гладких камушка разного цвета: «Теплый» и «Прохладный»);

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 минут)

Этап 1. Вход в историю и метафорический «Крючок» (5 мин).

Педагог-психолог демонстрирует стр. 17 дидактического альбома и включает звук шелеста листвы и легкого ветра, встречает ребенка, тепло улыбается и говорит:

«Здравствуй! Я так рада тебя видеть!»

Добро пожаловать в гости к Светлячку Тонусу!

Сегодня два разных Ветра ворвались в Маяк.

Один был Теплым Ветром - он любил летать плавно, качать деревья и греть песчинки.

А другой был Прохладным Ветром - он любил летать быстро, кружиться и поднимать волны до небес!

Каждый дул в свою сторону и хотел играть только по-своему.

Они так сильно налетели друг на друга, что подняли бурю и разлетелись по разным берегам моря!

Слышишь, как шумит воздух и журчит вода между ними?

Они смотрят друг на друга с разных берегов, хотят подойти ближе и дружить, но у каждого свой ритм и своя «погода».

Как ты думаешь, что им сейчас нужно, чтобы встретиться?

Поможешь двум Ветрам построить Мостик Дружбы и найти общий путь?

Тогда начнем с правил создания историй на песке:

Перед игрой и после неё ручки вымоем? *(Да!)*

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? *(Да!)*

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сбережем? *(Да!)*

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? *(Да!)*

Наша песочная история начинается!»

Этап 2. Телесно-ориентированная разминка «Встреча двух Ветров» (3 мин).

Педагог-психолог проводит кинезиологическое упражнение на сонастройку, разделение ролей и согласование движений двух сторон тела:

«Сейчас мы с тобой превратимся в эти два Ветра!

Упражнение 1: «Встреча двух ветров» (Исследование дыхания и движения)

Вытягиваем обе руки перед собой ладошками друг к другу.

Правая рука — это Теплый Ветер. Он легкий и плавно качается из стороны в сторону. *(Качаем правой ладонью).*

Левая рука — это Прохладный Ветер. Он стремительный и двигается чуть быстрее — вверх и вниз. *(Двигаем левой ладонью вверх-вниз).*

Почувствуй: они совсем разные, у каждого свой ритм.

А теперь стихаем... Ветры замедляются и начинают кружиться навстречу друг другу.

Ладони описывают мягкие круги в воздухе, приближаясь, пока пальцы едва не соприкоснутся.

Почувствуй тепло и легкий воздух между ладонями, даже не касаясь их.

Скажем вместе: *«У каждого свой ритм, но мы можем двигаться в одном пространстве».*

Упражнение 2: «Мостик и Ритм Ветров»

«А теперь давай соединим наши ручки, ножки и спинку в один волшебный Мостик!

Садись ровно-ровно. Почувствуй, как твоя спина крепко держит тебя на стуле - это наш неподвижный берег. А руки и ноги сейчас будут превращаться в Мостик для Ветров.

Сцепи пальчики рук перед грудью в крепкий замок! Пятки поставь на пол.

Первое движение - Мостик сложился: Разводим носки ног в разные стороны - Теплый и Прохладный Ветры разлетелись! А локти плотно-плотно соединяем перед собой! Ручки из замка не выпускаем. Наклони голову и посмотри глазами вниз. Вот так — Мостик сложился!

Второе движение - Мостик выпрямился: А теперь носочки ног медленно сводим вместе, чтобы они встретились! Ветры встретились! А локти поднимаем и разводим широко в стороны! Но ручки всё так же держим в замке. Подними подбородок и посмотри прямо перед собой. Мостик выпрямился!

Давай повторим в ритме Ветров:

Носки развели - локти соединили! Сложился Мостик!

Носки соприкоснулись - локти подняли и развели в стороны! Выпрямился Мостик!

И ещё раз!

Ух ты, как ловко твои руки и ноги договорились!

А теперь ставим стопы ровно, опускаем ладошки на колени. Сделай глубокий вдох носом... и длинный, спокойный выдох. Повторяй вместе со мной:

«Мои руки и ноги договорились, и я умею находить общий ритм!»

Этап 3. Основное путешествие: создание песочной страны и первая рефлексия (5 мин).

Педагог-психолог включает спокойную релаксационную музыку и приглашает ребенка к песочнице:

«Погрузи ладошки в песок. Какой он?

Готов построить Мостик Дружбы для двух разных ветров?

С чего ты начнешь?

(Ребенок создает песочный ландшафт и размещает символы двух Ветров — ленты, перья или камушки).

Из чего ты теперь соорудишь Мостик Дружбы?

Посмотри на Ветры.

Что сейчас хочет сделать Теплый Ветер?

А чего хочет Прохладный Ветер?

Что они могут сказать друг другу?

Давай попробуем поговорить от имени Ветров:

Первый Ветер шепчет: «Я хочу...»

А второй отвечает: «А я хочу...»

Теперь остановимся и послушаем воздух.

Что можно сделать, чтобы желания обоих были ими услышаны?

(Ребенок отвечает, озвучивает мысли персонажей и соединяет берега мостиком).

Как интересно! Что сейчас происходит между Ветрами?

Они стали ближе?

Что изменилось, когда они начали разговаривать друг с другом?
Что ты им хочешь сказать?»

Этап 4. Работа с «Волшебными домиками» и глубокая рефлексия (4 мин).

Педагог-психолог передает ребенку «Волшебные домики»:

«Загляни через окошки волшебных домиков.

В каком секретном месте оказались наши Ветры?

Как они там оказались?

Что каждый из них чувствует в секретных домиках?

У Теплого Ветра - свое желание, какое?

У Прохладного – свое, какое?

А теперь самое главное: как же помочь ветрам объединиться?

Что скажет один Ветер? Что ответит другой?

«Что ты хочешь сделать, чтобы было хорошо им обоим?»

Этап 5. Рефлексия с применением метафорических картинок (3 мин).

Педагог-психолог включает умиротворяющую мелодию и раскладывает перед ребенком метафорические картинки:

«Перед тобой волшебные картинки.

Выбери ту, которая поможет двум Ветрам сохранить настоящий Мостик Дружбы.

Почему именно эта картинка?

Какое настроение у этой картинки?

Где ты расположишь её в песочнице?

Что сейчас происходит с Ветрами? Что они чувствуют?

Какое доброе движение или слово один Ветер может подарить другому?

Посмотри на их Мостик Дружбы. Он уже готов или ему чего-то не хватает?»

(Если ребенок меняет рельеф, переставляет камушки/перья, педагог-психолог задает фокусный вопрос):

«Ого, Ветры нашли новый путь! Как они договорились?»

«Что сделал Прохладный Ветер, чтобы услышать Теплый?»

Финальный мостик к действию:

«А теперь представь, что ты сам - как Ветер, которому хочется двигаться быстро, а твой друг хочет играть тихо и медленно.

Что ты скажешь другу? Как вы вместе найдете решение?»

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Тонуса (2 мин).

Педагог-психолог подводит итог:

«Ты настоящий Мастер песочных чудес!

Сегодня Светлячок Тонус открыл нам важный секрет: Мостик Дружбы становится крепче, когда мы умеем говорить о своих желаниях и слушать другого.

Светлячок предлагает забрать домой частичку волшебства:

Первая часть: расскажи вечером маме или папе историю о двух Ветрах и Мостике Дружбы. И расскажи им три волшебные фразы:

«Я хочу...»

«А чего хочешь ты?»

«Давай придумаем, как сделать хорошо нам обоим».

Вторая часть волшебства: Если сегодня ты будешь играть с кем-нибудь, попробуй один раз договориться о ритме игры вместе.

Например: *«Сначала твоя очередь, потом моя»* или *«Давай сделаем вместе».*

А когда вы договоритесь, скажи другу: *«Мне нравится играть с тобой!»*

(Домашнее задание дублируется родителям).

Этап 7. Ритуал завершения и метафорическое прощание (3 мин).

Педагог-психолог звонит в колокольчик:

«Слышишь колокольчик Тонуса? Наша история завершается.

Давай вспомним:

Как ты превращался сразу в двух разных ветров?

Почему два Ветра сначала оказались на разных берегах?

В каких секретных домиках они оказались?

Почему?

Как ты помог им услышать друг друга?

Какой секрет Мостика Дружбы ты заберешь с собой?

Запомни его:

«Я хочу...

Я слушаю тебя, чего хочешь ты.

Мы вместе ищем решение!»

Ты замечательно справился! Сегодня ты построил настоящий Мостик Дружбы.

Сфотографируем нашу песочную историю на память?»

Финальный ритуальный жест — легкое касание ладошками друг друга («взаимный огонёк») под традиционные слова:

«Песочек не рушим, тепло сохраняем,

Сказку Светлячка Тонуса в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 9. «ЗАПУТАННАЯ ПАУТИНКА»

Цель: Осознание и проживание состояния запутанности, бессилия, сомнений и суеты; развитие навыков постепенного разрешения сложных ситуаций, эмоциональной саморегуляции, снятия мышечного зажима, распутывания ментальных и телесных блоков и восстановления четкого видения своего пути с помощью кинетического песка, метафорических картинок и волшебных домиков.

Специальный реквизит:

- аудиозапись шелеста сухой травы, тихой тревожной музыки, сменяющейся плавной сказочной мелодией;
- персонаж-символ Запутанной Паутинки (фигурка персонажа либо сенсорный предмет-заместитель: клубком спутавшиеся нити, марблс, камушек, шарик).

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 мин.)

Этап 1. Вход в историю и метафорический «Крючок» (5 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 18 дидактического альбома и включает звук шелеста сухой травы:

«Здравствуй! Я очень рада тебя видеть! Светлячок Лампочкин зовет нас помочь Паутинке!

Слышишь этот непонятный шелест? Это Паутинка шуршит. Она запуталась и застряла между веточками.

Как думаешь, почему Паутинка так запуталась?

Кто её закрутил?

Что с ней случилось?

А ты помнишь день, когда сам становился как эта Запутанная Паутинка?

Когда не знаешь, что делать, а мысли в голове перепутались?

Поможем Паутинке распутаться?

Ты у нас уже настоящий Мастер песка и помнишь правила создания историй на песке. Давай их проговорим:

Перед игрой и после неё ручки вымоем? (Да!)

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? (Да!)

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сбережём? (Да!)

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? (Да!)

Наша песочная история начинается!»

Этап 2. Телесная разминка «Запутанный узелок и Плавная ниточка» (3 мин)

Педагог-психолог проводит кинезиологическое упражнение и предлагает ребенку прочувствовать состояние запутанности и плавное освобождение через метафору (упражнение проводится стоя):

Упражнение 1: «Запутанный узелок» (Проприоцептивное сжатие и работа замка)

Движение: Руки перекрестно соединяем перед собой в замок и с усилием выворачиваем снизу-вверх к груди и обратно от себя (5–6 раз).

Педагог: «Покажем, как Паутинка завязалась в тугий Узел! Сцепляем пальчики в замок и выворачиваем к груди! А теперь обратно — вниз и от себя! Вверх — и от себя! Почувствуй, как руки закрутились. Где в тебе сейчас живет этот тугий узел?»

Упражнение 2: «Разнонаправленный перекрест» (Сложная координация и межполушарное переключение)

Движение: Ноги на ширине плеч. Правой рукой беремся за левое ухо, а левой рукой через низ — за ПРАВЫЙ локоть. Хлопок перед собой! Левая рука на правое ухо, правая — за ЛЕВЫЙ локоть. (4–5 раз в четком ритме).

Педагог: «Включаем алгоритм распутывания! Ноги стоят ровно! Правая рука — на ЛЕВОЕ ухо, левая — за ПРАВЫЙ локоть! Хлопок! Меняем: левая рука — на ПРАВОЕ ухо, правая — за ЛЕВЫЙ локоть! Хлопок — перекрест! Хлопок — перекрест! Ум работает четко, узелки распадаются!»

Упражнение 3: «Локатор и Нить Паутинки» (Шейно-тоническая интеграция по Деннисону и следящий вектор)

Движение: Правой рукой плотно сжимаем мышцу на левом плече. Левую руку вытягиваем вперед, большой палец вверх. Медленно ведем руку влево, глаза и голова следят за пальцем. В крайней точке — выдох: «У-у-у-х!»

Меняем стороны: левая рука сжимает правое плечо, правая — перед собой, палец вверх. Ведем руку вправо, следим глазами, выдох: «У-у-у-х!»

Педагог: «Проверяем натяжение нитей! Правой рукой крепко зажми мышцу на левом плече! Левую руку вытяни вперед, палец вверх. Ведем руку влево, глазки и голова следят за пальцем... Выдох: «У-у-у-х!» Меняем ручки! Левая рука сжимает правое плечо. Ведем правую руку вправо, следим глазами... Выдох: «У-у-у-х!» Вдох носом, выдох. Все нити под контролем!»

Теперь ты умеешь распутать узелок в плавную линию!

Этап 3. Основное путешествие: песочная страна и рефлексия (5 мин)

Педагог-психолог включает тихую расслабляющую музыку и обращается к ребенку:

«Положи ладошки на песок. Какой он? Мягкий? Прохладный?

Что ты построишь в песке для паутинки?

Где сейчас находится Запутанная Паутинка?

(Ребенок создает песочный ландшафт и размещает персонажа).

Посмотри на неё. О чем сейчас мечтает Паутинка

Что она хочет сказать?

Как ты хочешь помочь Паутинке распутать её узелки?»

(Ребенок отвечает и озвучивает мысли персонажа).

Этап 4. Работа с «Волшебными домиками» и глубокая рефлексия (4 мин)

Педагог-психолог передает ребенку пособие «Волшебные домики»:

«Загляни через окошки волшебных домиков.

В каком секретном домике оказалась Паутинка?

Что же с ней произошло?

О чём она думает, находясь в этом секретном домике?

Как ты считаешь, что нужно Паутинке, чтобы она распуталась и стала свободной?

Что ты ей хочешь сказать?

Хочешь сделать это место на песке ровнее или построить что-то новое?

Когда тебе самому кажется, что всё запуталось и ничего не понятно, что тебе поможет больше всего?»

Этап 5. Рефлексия с метафорическими картинками (3 мин)

Педагог-психолог передает ребенку Волшебные картинки:

«Выбери из этих волшебных картинок ту, которая тебе больше всего нравится.

Что на ней нарисовано?

Какое настроение у этой картинки?

Почему ты решил выбрать именно её?

Где ты расположишь картинку на своем песке?

Что сейчас происходит с Паутинкой?

А что она скажет тебе?

Хочешь ещё что-то сделать или изменить на песке для Паутинки?»

Если ребенок меняет рельеф, педагог-психолог фасилитирует процесс (помогает озвучивать чувства):

«Ого, песочек выровнялся!

Что теперь чувствует Паутинка?

Какое у неё настроение сейчас?

Чего она теперь хочет?

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина (2 мин)

Педагог-психолог подводит итог и дает ребенку легкое интегрирующее задание:

«Ты настоящий Мастер песочных чудес! Запомни главный секрет Светлячка о Запутанной Паутинке: Если вокруг всё запуталось — не надо спешить и тянуть за ниточки изо всех сил. Можно попросить помощи, или остановиться, сделать вдох и распутывать по очереди каждый узелок.

Светлячок предлагает часть волшебной истории забрать домой:

Первый секрет: расскажи сегодня родителям историю о том, как ты помог Запутанной Паутинке стать прямой и свободной.

Второй секрет: сыграйте вечером с родителями в игру «Волшебная ниточка». Возьмите ленточку или ниточку, завяжите слабенький узелок и вместе, медленно и аккуратно, распутайте его с открытыми глазами, а потом с закрытыми! И шепните: «Я — внимателен. Я справлюсь!»

(Домашнее задание дублируется родителям).

Этап 7. Ритуал завершения и метафорическое прощание (3 мин)

Педагог-психолог звонит в колокольчик:

«Слышишь колокольчик? Он рад за Паутинку и благодарен тебе за помощь!

Какую историю мы сегодня услышали?

Как ты превращал запутанный узелок в плавную линию?

Почему Паутинка была запутанной?

А что ты для неё построил на песке?

В каком секретном домике она жила?

Что чувствовала в этом домике?

А как ты помог ей? Что именно делал?

Почему путаница ушла?

От чего у тебя самого иногда мысли путаются?

Что ты сделаешь, чтобы всё распутать и успокоиться?

Расскажешь родителям историю о Паутинке?

Сфотографируем песочную страну на память? Сделаем яркую фотографию для коллекции наших историй!

Финальный ритуальный жест — легкое касание ладошками друг друга («взаимный огонек») под традиционные слова:

«Песочек не рушим, тепло сохраняем,

Сказку светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 10. «МОЩНАЯ РАКЕТА»

Цель: осознание и развитие целеустремленности, формирование внутреннего ресурса и мотивации достижения, развитие произвольной саморегуляции, выдержки и умения преодолевать препятствия на пути к цели с помощью кинетического песка, метафорических картинок и волшебных домиков.

Специальный реквизит:

- аудиозапись космической музыки, звука старта ракеты и обратного отсчета;
- персонаж-символ Мощной Ракеты (фигурка ракеты либо сенсорный предмет-заместитель: гладкий металлический или каменный конус, марблс).

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 мин.)

Этап 1. Вход в историю и метафорический «Крючок» (5 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 19 дидактического альбома и включает тихий фоновый гул космоса, встречу проводит с воодушевленной, уверенной улыбкой:
«Здравствуй! Я очень рада тебя видеть! Слышишь эту далекую космическую музыку?»

Сегодня Светлячок Лампочкин встретил на пути к Маяку Мощную Ракету! Она стояла, устремившись носом высоко в небо. Она мечтала долететь до самой далекой и яркой Звезды по имени: «Моя Цель»!

Но она думала: «А вдруг я не долечу? А вдруг что-нибудь сильнее меня мне помешает?»

Как думаешь, чего она опасается на своем пути?

А с тобой было так, что очень хочется научиться чему-то новому, но ты сомневался?

Поможем Мощной Ракете запустить двигатели и точно долететь до цели?

Наши правила песка помнишь?

Перед игрой и после неё ручки вымоем? (Да!)

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? (Да!)

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сбережём? (Да!)

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? (Да!)

Наша песочная история начинается!»

Этап 2. Телесная разминка «Запуск двигателя и Орбита» (3 мин)

Педагог-психолог предлагает ребенку встать из-за стола и проводит комплекс кинезиологических упражнений для детей 5–7 лет с асимметричной нагрузкой и межполушарной интеграцией:

Упражнение 1: «Прицел и Топливо» (Асимметричная разнородная координация рук и проприоцептивный тонус)

Педагог-психолог: «Готовим Мощную Ракету к старту! Ноги стоят крепко. Левой ладошкой стучим по колену: тук-тук-тук — заправляем топливо! А правой рукой перед собой рисуем ровный круг — наводим прицел на дальнюю звезду! А теперь меняем ручки! Правая стучит по колену, левая рисует круг! Отлично, двигатели заряжены!»

Упражнение 2: «Космический переключатель» (Двуручная асимметричная координация пальцев — «Ухо-Мизинец / Перекрестные кольца»)

Педагог-психолог: «Проверяем электронику ракеты перед взлетом! Руки перед грудью. На левой ручке делаем колечко из большого и указательного пальчика, а на правой — из большого и мизинца! Смотри внимательно!

Хлопок перед собой!

Переключаем тумблеры: теперь на левой — мизинец, а на правой — указательный!

Хлопок — переключили! Хлопок — переключили! Все системы работают с точностью до секунды!»

Упражнение 3: «Выход на Околосолнечную Орбиту» (Двуручная разновекторная растяжка с опора-балансом)

Педагог-психолог: «Выходим на космическую орбиту! Ракета сбрасывает ступени!

Правая рука вытягивается ВВЕРХ — ладошка открыта к звездам! Левая рука опускается ВНИЗ и в кулачке толкает воздух назад! Тянемся вверх и вниз одновременно! Вдох носом...

Выдох со звуком сброса ступени: «Ш-ш-ш-ш!»

Меняем ручки! Левая ладонь рвется ВВЕРХ, правый кулак упирается ВНИЗ! Вытянули спинку!

Выдох: «Ш-ш-ш-ш!» Отлично! Корпус прямой, ракета вышла на ровный курс!»

Короткая рефлексия: «Почувствуй, появились космическая сила в ногах и руках? Готов твой внутренний двигатель к полету за мечтой?»

Этап 3. Основное путешествие: песочная страна и рефлексия (5 мин)

Педагог-психолог включает торжественную, вдохновляющую космическую музыку и обращается к ребенку:

«Хочешь построить из песка настоящий Космодром и трассу полета для Мощной Ракеты?

Как интересно! Создавай!

Где сейчас находится Ракета?

(Ребенок создает песочный ландшафт и размещает персонажа).

Посмотри на Ракету. Куда направлен ее нос?

А где находится та самая Звезда Цели, к которой она стремится?

Какие препятствия или космические горы стоят у нее на пути?

Что поможет Ракете сохранить скорость и не сбиваться с курса?

(Ребенок отвечает и озвучивает мысли персонажа).

Этап 4. Работа с волшебными домиками и глубокая рефлексия (4 мин)

Педагог-психолог передает ребенку пособие «Волшебные домики»:

«перед полетом загляни через окошки волшебных домиков.

В каком домике секретного мира оказалась Мощная Ракета перед своим главным стартом?

Как она туда попала?

Что же с ней произошло внутри этого домика?

Как ты считаешь, что нужно Ракете, чтобы почувствовать свою полную силу и точно долететь до цели?

Что ты хочешь ей сказать или подарить?

Что-нибудь хочешь изменить в этом песочном строении?

Когда тебе самому предстоит сложное дело или новое задание, какой секрет Мощной Ракеты поможет тебе больше всего?»

Этап 5. Рефлексия с метафорическими картинками (3 мин)

Педагог-психолог раскладывает перед ребенком метафорические картинки:

«Пришло время выбрать из волшебных картинок ту, что поддержит твою Мощную ракету.

Какое настроение у выбранной картинки?

Почему ты решил выбрать именно ее?

Где ты расположишь картинку на своем песке?

Что сейчас происходит с Мощной Ракетой, когда этот символ рядом?

А что она скажет тебе в ответ?

Хочешь еще что-то сделать или изменить на песке для Ракеты?»

Если ребенок меняет рельеф, педагог-психолог фасилитирует процесс: «Какое настроение у Мощной Ракеты сейчас? Что она хочет сделать или сказать?»

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина (2 мин)

Педагог-психолог подводит итог и дает ребенку интегрирующее задание:

«Запомни главный секрет Светлячка о Мощной Ракете: Любая цель достигается шаг за шагом. Не бойся заводить свои мощные двигатели! Верь в свои силы и помощников! Всегда иди вперед!

Когда перед тобой большая и трудная задача, ты можешь попросить помощи?

Если что-то не получается, можно попробовать еще раз и еще?

Отлично!

Светлячок предлагает забрать часть этой космической силы домой. Для этого расскажи сегодня родителям, как ты помог Мощной Ракете долететь до ее Звезды. А еще нарисуй вечером вместе с родителями на листе бумаги вашу общую «Карту Целей» и нарисуй на ней Мощную Ракету, которая летит к самой главной цели!

(Домашнее задание дублируется родителям).»

Этап 7. Ритуал завершения и метафорическое прощание (3 мин)

Педагог-психолог звонит в колокольчик:

«Слышишь колокольчик? Он поет в честь успешного старта и благодарен тебе за смелость и мастерство!

Какую историю мы сегодня услышали?

О чем мечтала Мощная Ракета?

Как ты превратился в мощную ракету?

А что ты для нее построил на песке?

В каком секретном домике она оказалась?

Что помогало Ракете преодолевать трудности?

Как ты помог ей набрать необходимую мощь?»

Что ты сделаешь сам, когда захочешь добиться важной цели?
Расскажешь родителям историю о Мощной Ракете?
Сфотографируем песочную страну для коллекции твоих побед!»
Финальный ритуальный жест — легкое касание ладошками друг друга
(«взаимный огонек») под традиционные слова:
«Песочек не рушим, тепло сохраняем,
Сказку светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 11. «ЖИВОЙ ВУЛКАН»

Цель: развитие самоконтроля, умения выражать свою активность и индивидуальность без эмоциональных выплесков, развитие навыков волевого торможения («соблюдать паузу») и согласованной работы рук через кинезиологию, кинетический песок и инструмент декодера.

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 мин.)

Этап 1. Вход в историю и «Крючок» (2 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 20 дидактического альбома встречает ребенка:

«Здравствуй! Смотри, кто живет недалеко от Маяка! Это Вулкан. Он очень сильный, яркий и любит шуметь: "Буум! Бах!"

Но когда он шумит слишком громко и без остановки, другие пугаются и уходят. Вулкан остался один и не знает, как шуметь так, чтобы всем было весело, а не страшно.

Поможем Вулкану научиться управлять своей силой?

Правила песка помнишь?

Ручки вымоем? Внутри бокса играем? Глазки бережем? Начинаем!»

Этап 2. Телесная разминка «Управление Вулканом» (3 мин)

Педагог-психолог проводит динамические упражнения на переключение движения и волевою остановку:

Упражнение 1: «Вулкан взрывается — Вулкан замирает» (Волевое торможение)

«Давай покажем, как Вулкан шумит: топаем ногами и быстро сжимаем-разжимаем кулачки! По моей команде "Тишина!" — резко замираем, руки на пояс, рот на замочек. (Повторить 3–4 раза)».

Упражнение 2: «Огонь и Камень» (Смена тонуса: напряжение / расслабление)

«На слова "Огонь!" — сильно напрягаем всё тело и руки, как горячая лава. На слова "Камень!" — резко расслабляем плечи, руки сбрасываем вниз и делаем выдох: "Ух!"»

Упражнение 3: «Вулкан и речка» (Оригинальное кинезиологическое упражнение на разнонаправленные движения)

«Научим Вулкан делать разные движения одновременно! Одна рука — это шумный Вулкан: сжимаем ладонь в кулак и стучим по столу: "Бум-бум!". А другая рука

— это тихая речка: гладит песок или стол вперед-назад. По команде "Смена!" — меняем ручки местами! Вулкан речке не мешает, каждый делает свое дело!»
Ты сейчас научился управлять Вулканом!

Этап 3. Основное путешествие: создание песочной страны и первая рефлексия (5 мин)

Педагог-психолог включает тихую музыку и подводит ребенка к песочнице:
«Положи ладошки на песок. Какой он сегодня?
Построй из песка сказочную страну, где живет Вулкан?
(Ребенок создает песочный ландшафт, строит страну и размещает фигурки/символы).
Ух ты, какая страна получилась! Давай посмотрим на Вулкан.
Где он находится?
Какое у него сейчас настроение?
Если Вулкан закричит прямо сейчас, кто испугается первым?
Покажи Вулкану, как жители играют в тишине. Расскажи Вулкану, что делают жители, когда кто-то громко кричит.
Как Вулкану позвать друзей, не пугая их?
Что он может сделать?
Как ему показать, что он добрый и с ним можно поиграть?
Что ты сам посоветуешь Вулкану?»

Этап 4. Применение детского декодера «Волшебные домики» и вторая рефлексия (4 мин)

Педагог-психолог передает ребенку накладную сетку «Волшебные домики»:
«Загляни через окошки волшебных домиков.
В каком домике секретного мира оказался наш Вулкан?
Ого, ты нашел его домик!
Как ты думаешь, что Вулкан делает в этом домике?
Он здесь шумит или учится быть тихим и внимательным?
Что Вулкан должен понять в этом домике, чтобы не обижать друзей своим шумом?
Чем ты хочешь сейчас помочь Вулкану?
Хочешь сделать его песочный домик еще красивее и спокойнее?» (Ребенок преобразует песочный ландшафт и вносит изменения).

Этап 5. Рефлексия с Волшебными картинками (3 мин)

Педагог-психолог раскладывает картинки:
«Перед тобой картинки из сундучка Лампочкина.
Выбери ту, которая подскажет Вулкану секрет, как быть сильным, но добрым и аккуратным.
Почему тебе понравилась эта картинка?
Где ты расположишь ее в своей песочной стране?
Что чувствует Вулкан теперь, когда этот символ рядом?
Что он скажет другим жителям сказочной страны?»

(Если ребенок меняет песочное строение или полностью перестраивает страну:) «Смотри, как меняется твоя страна! Что происходит на песке прямо сейчас? Как теперь чувствуют себя жители рядом с Вулканом?»

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина (2 мин)

Педагог-психолог подводит итог:

«Теперь тебе и Вулкану открылся важный секрет Хранителя Маяка: *Настоящая сила — в умении вовремя остановить шум и услышать других!*

Возьми частичку волшебства с собой домой:

Расскажи маме и папе про Вулкан! А потом сыграйте вместе в игру "*Шум и Тишина*": когда ты громко шумишь - все вместе шумите, а когда ты говоришь "*Тишина!*" — все резко замирают и молчат!»

Этап 7. Финал и традиционное метафорическое прощание (3 мин)

Педагог-психолог звонит в колокольчик Светлячка Лампочкина:

«Слышишь, как поет колокольчик? Наша история завершается.

С кем же мы сегодня познакомились в самом начале?

Какие упражнения для ручек и тела мы делали?

Что ты строил из песка?

В каком секретном домике жил Вулкан?

Зачем он шумел?

Какую волшебную картинку ты выбрал для Вулкана?

Чему ты научил Вулкан в его песочной стране?

Сделаем фотографию нашей песочной страны для коллекции историй!»

(Прощальный ритуальный жест — касание ладошками):

«Песочек не рушим, тепло сохраняем,

Сказку светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 12. «ЧИСТАЯ КАПЕЛЬКА»

Цель: очищение и повышение ресурсности; развитие навыков эмоционального самоочищения, обновления, восстановления.

Специальный реквизит:

- аудиозапись звуков журчащего чистого родника, капли, сменяющихся мягким сказочным эмбиентом;
- персонаж-символ Чистой Капельки (прозрачный стеклянный марблс, камушек-кристалл или фигурка Капельки);
- вспомогательный элемент: небольшая емкость с чистой водой или влажная салфетка (для ритуала омовения пальцев).

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 мин.)

Этап 1. Вход в историю и метафорический «Крючок» (5 мин)

(Педагог-психолог демонстрирует стр. 21 дидактического альбома и включает звук журчащего родника и падающих капель, демонстрирует соответствующую

страницу перекидного альбома, тепло встречает ребенка и обращается к нему короткими, ясными фразами):

«Здравствуй! Я так рада нашей встрече! Добро пожаловать в Песочную страну Светлячка Лампочкина!

Слышишь, как звенят хрустальные капельки?

Сегодня к Хранителю Маяка за помощью обратилась маленькая Капелька.

Когда-то она была совсем прозрачной, легкой и отражала солнышко. Но пока она катилась по пыльным дорожкам, к ней прилипли чужие обидные слова, пыль от ссор и тяжелые мысли. Капелька потемнела, стала тяжелой и забыла, как это - быть чистой и свежей.

Бывало ли у тебя так, что внутри скопились ссоры, обиды или чужие плохие слова, и кажется, будто ты сам стал тяжелым и «пыльным»?

Поможем Капельке смыть эту тяжесть и вернуть свою чистую силу? Тогда давай проговорим наши Песочные правила:

Перед игрой и после неё ручки вымоем? *(Да!)*

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? *(Да!)*

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сбережём? *(Да!)*

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? *(Да!)*

Наша история очищения начинается!»

Этап 2. Телесная кинезиологическая разминка «Мутный поток и Чистый родник» (3 мин)

Педагог-психолог проводит новый кинезиологический комплекс соматической настройки, направленный на дифференциацию тонуса, активизацию срединной линии тела и очищение сенсорных каналов. Упражнение проводится стоя:

Упражнение 1: «Пыльный стряхиватель»

«Становимся ровно. Представь, что на наши плечи и руки осела пыль от чужих обид и ссор. Сделаем вдох, а на выдохе поочередно сбрасываем "пыль": правой рукой энергично проводим от левого плеча вниз по руке и стряхиваем через пальцы! Теперь левой рукой — по правой от плеча вниз! Стряхиваем с ладошек: раз-два! Почувствуй: тело освобождается от чужой тяжести».

Упражнение 2: «Водяная мельница»

«А теперь запускаем родниковую мельницу! Вытягиваем руки перед собой. Правая рука начинает вращаться по кругу вперед, а левая — одновременно по кругу назад! Если сложно — давай вместе медленно: правая вперед, левая назад! Меняем направление! Мельница прогоняет застоявшуюся воду и очищает наш поток!»

Упражнение 3: «Хрустальная Капелька»

«Соединяем подушечки большого и указательного пальцев обеих рук так, чтобы получился ромбик-капелька перед грудью. На вдохе медленно поднимаем "капельку" над головой, на выдохе со звуком "Кап-п-п" мягко размыкаем пальцы и медленно «проливаем» руки через стороны вниз, рисуя прозрачный защитный купол вокруг себя».

Короткая соматическая рефлексия:

«Приложи ладонь к груди. Как сейчас дышится? Почувствуй: внутри стало посвежее и чище? Готовы твои руки творить волшебство на песке?»

Ты научился превращать мутный поток в чистый родник!

Этап 3. Основное путешествие: создание песочной страны и первая рефлексия (5 мин)

Педагог-психолог включает тихий звук чистой воды и сказочной музыки, приглашает ребенка к боксу:

«Погрузи свои ладошки в песочек. Какой он сейчас под твоими пальцами? Построй из песка место, где сейчас находится наша Капелька.

(Ребенок создает песочный ландшафт и размещает Капельку).

Посмотри на нее внимательно:

Что застряло внутри Капельки?

Может, это обида? А может чье-то сердитое слово?

Мутной Капельке хочется идти дальше к Маяку?

Какая помощь ей нужна? Чего ей не хватает?»

(Ребенок отвечает, опредмечивает проблему и предлагает первое преобразование).

Этап 4. Применение детского декодера «Волшебные домики» и вторая рефлексия (4 мин)

Педагог-психолог передает ребенку накладную сетку «Волшебные домики»:

«А теперь Светлячок Лампочкин предлагает воспользоваться нашим секретным инструментом - "Волшебными домиками". Посмотри сквозь окошки, в каком именно домике секретной страны оказалась наша Капелька?

Ты разгадал её секретный домик!

Как же она там оказалась?

Как эта "грязь" и мутность попали к ней в этот домик?

Чем можно ей помочь?

Чего еще не хватает, или кого, чтобы капелька освободилась?

(Ребенок выполняет действия на песке, трансформируя рельеф).

Ого, посмотри, как изменилось пространство!

А какой она сейчас стала?

Что Капелька чувствует теперь?

Что же она говорит тебе?

Этап 5. Рефлексия, направленная на коррекцию и осознание (ассоциативная рефлексия). Применение метафорических картинок (3 мин)

Педагог-психолог раскладывает перед ребенком наглядно-символический комплект волшебных картинок:

«Выбери одну картинку, которая станет для Капельки "Силой Чистоты и Обновления".

Почему именно эта картинка тебе понравилась?

Чем она поможет капельке?

Где в песочнице ты ее разместишь?

Посмотри, когда эта картинка оказалась рядом, как изменился цвет и свет нашей Капельки?

Если бы Капелька умела говорить, какую одну главную тайну об очищении она шепнула бы тебе прямо сейчас?

А что тебе будет помогать "почистить" свои мысли, когда ты на кого-то разозлился или обиделся?»

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина (2 мин)

Педагог-психолог подводит итог и передает практический алгоритм:

«Ты сделал настоящие песочные чудеса! Наша Капелька снова стала прозрачной, как хрусталь! Светлячок Лампочкин дарит тебе два секрета очищения, которые можно забрать домой:

Первый секрет «Волшебное омовение»: Сегодня вечером, когда будешь умываться перед сном или мыть руки, включи прохладную воду. Посмотри, как она течет, и представь, что вода смывает не только грязь с ручек, но и все дневные обиды, усталость и плохие слова. Скажи шепотом: *"Водичка-водичка, смой усталость с лица, сделай чистым меня!"*

Второй секрет: Расскажи маме или папе историю про Капельку. Предложи им вместе выпить по стакану чистой, прозрачной воды и загадать одно самое светлое и чистое желание для вашей семьи!» *(Задание дублируется родителями).*

Этап 7. Финал и традиционное метафорическое прощание (3 мин)

Педагог-психолог звонит в колокольчик Светлячка Лампочкина:

«Слышишь, как поет колокольчик? Наша история завершается. Давай вспомним все наше путешествие:

Какую историю мы сегодня слушали и кто обратился к нам за помощью?

Как ты научился превращать мутный поток в чистый родник?

Что ты строил в песочнице для Капельки?

Где находилась Капелька в самом начале?

И в каком Волшебном домике оказалась?

Почему она туда попала?

Как именно ты помог ей смыть мутоту и вернуть чистую силу?

Почему ты решил поступить именно так?

Чем закончилась история Капельки?

Какое волшебство и какой секрет очищения ты заберешь сегодня с собой домой?

Наша история получилась такой прозрачной и светлой! Сохраним эту красоту на память? Сделаем яркое фото для нашей коллекции!»

(Педагог-психолог делает фото песочной композиции).

Финальный ритуальный жест: (легкое касание ладошками друг друга — «взаимный огонек» под традиционные слова):

«Песочек не рушим, тепло сохраняем,

Сказку Светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 13. «СИЛА РОСТА»

Цель: развитие уверенности в себе, осознание собственного роста, личных достижений и возможностей; преодоление сомнений, раскрытие внутреннего потенциала и ресурса для движения вперед с помощью кинетического песка, метафорических картинок и волшебных домиков.

Специальный реквизит:

- аудиозапись звуков растущего леса, пения птиц, шелеста листвы и торжественной сказочной музыки;
- персонаж-символ Маленького Ростка (фигурка ростка/дерева либо сенсорный предмет-заместитель: зеленый камушек, марблс, шишка).

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 мин.)

Этап 1. Вход в историю и «Крючок» (5 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 22 дидактического альбома и включает звук тихой нежной музыки и шелеста зеленых листьев, тепло улыбается, встречает ребенка и говорит:

«Здравствуй! Я очень рада тебя видеть!

Добро пожаловать в гости к Светлячку Лампочкину!

Слышишь эти волшебные звуки?

Сегодня около Маяка появился Маленький Росток. Он пробился сквозь песок и землю, но посмотрел вокруг на большие деревья и засомневался.

Он подумал: «Я такой маленький... Смогу ли я вырасти сильным и крепким? Хватит ли мне сил тянуться к солнышку?»

А ты помнишь день, когда тебе казалось, что ты еще маленький или у тебя что-то не получится? Когда сомневался в своих силах?

Светлячок Лампочкин знает: в каждом маленьком зернышке уже живет Огромная Сила Роста!

Поможем Ростку поверить в себя и раскрыть свою силу?

Наши правила песка помнишь?

Перед игрой и после неё ручки вымоем? (Да!)

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? (Да!)

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сбережём? (Да!)

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? (Да!)

Наша песочная история начинается!»

Этап 2. Телесная разминка «От зернышка к Могучему Дереву» (3 мин)

Педагог-психолог предлагает ребенку встать из-за стола и проводит комплекс кинезиологических упражнений:

Упражнение 1: «Муравей и Улитка на стебельке» (Последовательная перенастройка и координация)

Инструкция: «Наш Росток просыпается, а по его стебельку ползут лесные гости!

Правая рука: показываем Муравья (вытянуты указательный и средний пальцы - они «шагают»), затем переключаем пальчики в Улитку (вытянуты указательный и мизинец - это «рожки»). Сложили пальчики, опустили руку, дали ей отдохнуть.

Левая рука: повторим то же самое! Показываем Муравья, затем меняем на Улитку. Опустили руку, отдохнули.

Усложнение (обе руки вместе): А теперь обеими руками одновременно делаем Муравья! Переключаем обе руки в Улитку! Раз-два, Муравей — Улитка! Вот как оживает наш Росток!»

Упражнение 2: «Разноцветные бутоны» (Асимметричная пальчиковая координация)

Инструкция: «А теперь росток распускает первые бутоны! На правой руке показываем знак «Заяц» (указательный и средний пальцы вверх), а на левой руке — знак «ОК / Колечко» (большой и указательный соединены). По сигналу одновременно меняем знаки на руках: теперь на левой «Заяц», а на правой «ОК»! Сделай так 4–5 раз. Вот как ветки путаются, но находят свой путь!»

Упражнение 3: «Прочный Земляной Замок» (Двуручная графическая кинестетика и база)

Инструкция: «Чтобы Росток стоял крепко и не боялся ветра, выстроим для него прочную основу в земле! Вытягиваем обе руки перед собой.

Сначала одной рукой, затем другой: рисуем в воздухе ровный квадрат — это наш крепкий фундамент из камня и земли.

Обеими руками одновременно: параллельно вычерчиваем два квадрата в воздухе, от углов к центру.

Усложнение: обе руки одновременно рисуют зеркальные квадраты (правая идет вправо-вверх-влево-вниз, левая — влево-вверх-вправо-вниз). Теперь база у Ростка самая надежная и устойчивая!»

Короткая рефлексия: «Отлично поработали! Почувствуй, как внутри всё включилось и проснулось.

Как сейчас чувствует себя твоё тело?

Готов показать Ростку, какая умная и мощная сила живет внутри тебя?»

Ты научился превращаться из зернышка в Могучее дерево!

Этап 3. Основное путешествие: песочная страна и рефлексия (5 мин)

Педагог-психолог включает спокойную, вдохновляющую музыку и обращается к ребенку:

«Положи ладошки на песок. Какой он?

Построй из песка прекрасную страну, где живет Маленький Росток?

Где ты его разместишь?

(Ребенок создает песочный ландшафт и размещает персонажа).

Посмотри на Росток.

Чего ему больше всего не хватает для роста?

Что построишь или слепишь из песка, чтобы помочь ему расти?

О чем мечтает Росток, когда смотрит в небо?

Что он хочет сказать Светлячку Лампочкину?»

(Ребенок отвечает и озвучивает мысли персонажа).

Этап 4. Работа с «Волшебными домиками» и глубокая рефлексия (4 мин)

Педагог-психолог передает ребенку «Волшебные домики»:

«Загляни через окошки волшебных домиков.
В каком секретном домике оказался наш Маленький Росток?
Как же он там оказался?
Что происходит с ним в этом домике?
Как ты считаешь, что нужно Ростку, чтобы он почувствовал свою настоящую Силу Роста?
Что ты хочешь ему подарить или сказать?
Хочешь сделать его песочное место еще сильнее, выше или уютнее?
А когда ты сам учишься чему-то новому что или кто тебе больше всего помогает?»

Этап 5. Рефлексия с метафорическими картинками (3 мин)

Педагог-психолог раскладывает перед ребенком метафорические картинки:
«Выбери из волшебного сундучка Светлячка Лампочкина ту картинку, которая подарит Ростку веру в себя.
Что на ней нарисовано?
Какое настроение у этой картинки?
Почему ты решил выбрать именно ее?
Где ты расположишь картинку в песочной стране?
Что сейчас происходит с Ростком, когда эта картинка рядом?
Посмотри, изменился ли он?
Что Росток тебе говорит?
Хочешь еще что-то изменить или добавить на песке?»
Если ребенок меняет рельеф, педагог-психолог фасилитирует процесс:
«Какое настроение у Ростка сейчас? Каким он стал?»

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина (2 мин)

Педагог-психолог подводит итог и дает ребенку легкое интегрирующее задание:

«Ты настоящий Мастер песочных чудес! Запомни главный секрет Светлячка Лампочкина о Силе Роста:

Каждый из нас растет каждый день! Даже если сначала что-то кажется сложным, внутри нас всегда есть сила научиться и стать крепче.

Светлячок предлагает забрать часть волшебства домой:

Первый секрет: расскажи сегодня родителям историю про Маленький Росток и про то, как ты помог ему раскрыть свою силу.

Второй секрет: вечером встаньте вместе с мамой или папой и поиграйте в превращение из зернышка в Могучее дерево!»

(Домашнее задание дублируется родителям).

Этап 7. Ритуал завершения и метафорическое прощание (3 мин)

Педагог-психолог звонит в колокольчик:

«Слышишь колокольчик? Наша история завершается.

Какую историю мы сегодня узнали от Светлячка Лампочкина?

Почему Росток сначала сомневался в себе?

Что ему мешало расти?
А что ты для него построил из песка?
В каком секретном домике он жил?
Как ты помог ему стать сильным и поверить в себя?
Что сегодня было самым важным для тебя самого?
Какие частички волшебства ты заберешь домой?
Сфотографируем нашу песочную страну на память? Сделаем яркую фотографию для коллекции наших историй!
Финальный ритуальный жест — легкое касание ладошками друг друга («взаимный огонек») под традиционные слова:
«Песочек не рушим, тепло сохраняем,
Сказку светлячка Лампочкина в сердечке оставляем!»

ЗАНЯТИЕ 14. «КОРОЛЕВСКИЙ ЗАМОК» (Итоговое)

Цель: Обобщение и интеграция социально-эмоционального и кинестетического опыта, полученного за весь цикл из 14 занятий; осознание проделанного пути от хаотичных эмоциональных состояний к устойчивой саморегуляции; развитие чувства внутренней гордости и уверенности в собственных силах; торжественное присвоение статуса «Мастера песочных чудес».

Специальный реквизит:

- аудиозапись торжественной фанфарной музыки, сказочных перезвонов и умиротворяющей мелодии;
- персонаж-символ Светлячок Лампочкин или сенсорные предметы-заместители (марблс, фигурки, кристаллы, корона, золотой ключ);
- Почётный Диплом «Мастера песочных чудес»;

ХОД ЗАНЯТИЯ (25 мин.)

Этап 1. Вход в историю и «Крючок» (5 мин)

Педагог-психолог демонстрирует стр. 23 дидактического альбома и включает объемный звук сказочного таинственного перезвона, сменяющегося торжественными мягкими фанфарами, демонстрирует итоговую страницу дидактического альбома «Коллекция открытий Хранителя Маяка» и обращается к ребенку:

«Здравствуй! Я очень рада тебя видеть!

Сегодня нас ждет особенная, самая торжественная история! Слышишь этот праздничный перезвон?

К нам снова прилетел наш дорогой друг — Светлячок Лампочкин! Он прошёл вместе с тобой весь этот большой и волшебный путь. Помнишь, с кем вы встречались в прошлых историях?

И вот сегодня Светлячок Лампочкин прилетел, чтобы вместе с тобой построить самый великий и прекрасный Королевский замок! Этот символ всех твоих побед, твоей доброй силы и умения справляться с любым настроением.

Готов показать всё своё мастерство?

Давай вспомним наши важные правила песка:

Перед игрой и после неё ручки вымоем? (Да!)

Внутри бокса будем копать, лепить и сжимать песочек, не рассыпая его за бортики? (Да!)

Наше лицо, глазки и ротик от песочка сэкономим? (Да!)

В конце игры ладошки потрём и весь песочек в бокс вернём? (Да!)

Отлично! Наша финальная песочная история начинается!»

Этап 2. Телесная разминка «Королевские узоры и тайники» (3 мин)

Педагог-психолог предлагает ребенку встать прямо и проводит новый кинезиологический комплекс, не встречавшийся в предыдущих занятиях:

Упражнение 1: «Толкай-Тяни» (Смена тонуса и разнонаправленный вектор)

Исходное положение: Руки согнуты в локтях перед грудью, ладони смотрят друг на друга.

«Давай разбудим наши ручки и научим их работать слаженно, как два разных мастера!

Согни ручки перед грудью. По моей команде левая ладошка толкает воздух вперед - говорит: «Стоп!», а правая сжимается в кулачок и с силой тянет канат к себе.

А теперь на счет «Раз!» меняем ручки: правая толкает вперед, а левая тянет к себе!

Толкаем — тянем, толкаем — тянем! Раз-два, раз-два!»

Упражнение 2: «Асимметричный слайдер» (Кинестетико-моторный контраст и разрыв синкинезий)

Исходное положение: Руки лежат перед собой на столе или коленях.

«А теперь наши ручки превращаются в Водную Гладь и Метроном!

Положи обе ладошки перед собой. Левая ручка — это ровная волна: она плавно и мягко скользит по столу вперед и назад.

А правая ручка — метроном: её большой пальчик по очереди здоровается с каждым пальчиком (указательный, средний, безымянный, мизинец).

Волна гладит, а пальчики здороваются одновременно!

А когда я хлопну в ладоши — ручки сразу меняются ролями!»

Упражнение 3: «Слепой локатор» (Проприоцептивный поиск без зрительного контроля)

Исходное положение: Ребенок закрывает глаза, руки согнуты в локтях перед собой.

«Закрывай глазки! Представь, что твои пальчики — это чуткие антенны космического локатора.

Без помощи глаз, только чувствуя свои ручки, найди в воздухе и соедини подушечки: указательного пальца левой руки и мизинца правой руки!

Топ! Локатор поймал сигнал! Подержи их вместе: раз, два...

А теперь разомкни пальчики. Слушай новую команду локатора: соединяем мизинец левой руки и большой палец правой руки!

Отлично, твой внутренний локатор работает идеально!»

Этап 3. Основное путешествие: создание песочной страны и первая рефлексия (4 мин)

Педагог-психолог включает тихую, торжественную релаксационную музыку и обращается к ребенку:

«Положи ладошки на песок. Какой он на ощупь? Почувствуй его приятную прохладу и мягкость. Сколько историй он помнит!

Построишь свой великий Королевский замок?

Подумай, какими будут его стены, башни, ворота или секретные сады. Что еще ты хочешь построить из песка? А Светлячок Лампочкин с уважением наблюдает за твоей работой».

(Ребенок самостоятельно создает итоговую песочную композицию, формует башни, строит рельеф, украшает замок).

«Какое надёжное и прекрасное место у тебя получилось! Расскажи, что это за Королевский замок?

Где в нем живет твоя сила, твое спокойствие и твое доброе сердце?

Пригласишь Светлячка Лампочкина?

Где он будет находиться?

Что будет делать?

Как чувствуют себя жители этого замка? Почему им здесь так безопасно и радостно?»

(Ребенок описывает созданный замок и отвечает на вопросы).

Этап 4. Работа с «Волшебными домиками» и вторая рефлексия (4 мин)

Педагог-психолог передает ребенку прозрачную накладную сетку «Волшебные домики»:

«Загляни через окошки волшебных домиков.

В каких домиках расположились главные башни твоего Замка?

Ты построил настоящий центр силы!

Как ты думаешь, что происходит в нем?

Почему он именно в этом секретном домике?

Какие уроки и секреты из прошлых историй помогают этому Замку стоять крепко и не разрушаться от ветров или обид?

Какой главный секрет из этого домика покажет тебе, как сохранять уверенность?

Хочешь что-то изменить или добавить здесь для своего Замка?»

(Ребенок вносит завершающие штрихи по собственному замыслу).

Этап 5. Рефлексия с метафорическими «картинками-помощниками» (3 мин)

«А сейчас - самый волшебный момент! Перед тобой картинки-помощники из сундучка Светлячка Лампочкина – в них спрятана суперсила и добрые секреты!

Выбери самую приятную для тебя картинку!

Что на ней нарисовано? Почему ты выбрал именно её?

Какая секретная сила в ней спряталась?

Где ты положишь эту картинку-помощницу в нашей песочной стране?

Что почувствовал Светлячок Лампочкин, когда увидел эту суперсилу?
Хочешь что-либо изменить, добавить в этом песочном творении?

Этап 6. Домашнее задание от Светлячка Лампочкина и вручение Награды (3 мин)

Педагог-психолог подводит итог и фиксирует главный обобщающий навык:
«Ты прошел долгий путь и стал Настоящим Мастером песочных чудес!

Чтобы волшебство этой истории оставалось с тобой навсегда, Светлячок Лампочкин дарит тебе секреты:

Первый секрет: Если тебе когда-нибудь станет тяжело, тревожно или непонятно, как поступить, вспомни свой Королевский замок. Сделай глубокий вдох, выдохни, положи руку на сердце и вспомни: ты обладаешь доброй силой!

Второй секрет: Сегодня вечером покажи маме и папе свой диплом, обними их и расскажи им финальную историю о том, как ты стал Мастером песочных чудес!»
(Задание дублируется и проговаривается родителям).

Педагог-психолог выдерживает торжественную паузу и вручает документу статусный характер:

«А теперь - торжественный момент! За проявленную мудрость, доброту, смелость и умение управлять песочной магией Светлячок Лампочкин вручает тебе этот Почётный Диплом «Мастер песочных чудес!»» (Педагог-психолог торжественно вручает диплом).

Этап 7. Финал и завершающий ритуал выпуска (3 мин)

Педагог-психолог звонит в сказочный колокольчик Светлячка Лампочкина.

«Слышишь колокольчик Лампочкина?

Давай вспомним:

Какое высокое звание ты сегодня получил?

Какую главную тайну хранит твой Королевский замок?

В каком секретном домике находился Королевский замок?

Как ты наделил его силой добра?

Какую картинку-помощницу ты выбрал для своего шедевра?

Что ты заберешь в своем сердечке из нашего песочного мира?

Наши истории завершены! Но свет твоего Маяка и твоя внутренняя добрая сила останутся с тобой навсегда!

Зафиксируем на фотоаппарат этот торжественный момент!»

(Педагог-психолог делает памятную фотографию ребенка с его песочным замком и дипломом).

Финальный ритуальный жест — легкое касание ладошками друг друга («взаимный огонек») под итоговые выпускные слова:

«Завершилась наша сказка, 14 встреч прошли,

Мы с тобой в песочной стране силу и свет нашли!

Ты теперь Настоящий Мастер, гордо иди вперед,

Светлячок Лампочкин в сердце огонёк твоей силы бережёт!»

