**Упражнения, используемые для коррекционной помощи**

**с детьми дошкольного возраста при травматизации, связанной с СВО**

При любой травматизации (столкновение с опытом, который ребенку не по силам выдержать и событиями, в которых он не может активно реагировать) ребенок может терять контакт с какой-то из своих «частей» — не чувствовать границ тела, переживать резкие эмоциональные скачки, «зависать» в реакциях. Может появиться страх от того, что раньше не вызывало тревоги. У нас может появиться ощущение, что ребенок потерял свою идентификацию.

**Основные направления работы:**

* работа с телом;
* работа с эмоциональной сферой;
* работа с образом себя в прошлом, настоящем и будущем.

Работа с телом необходима потому, что у детей, переживших психическую травму, очень часто наблюдается синдром “выключенного тела”, когда ребенок не принимает “телесные чувства”, избегает любых телесных прикосновений.

Работа с эмоциональной сферой - это в первую очередь проговаривание и отреагирование страхов ребенка; легализация убеждений, связанных с травмирующим событием.

Работа с образом “Я” снимает травму, как запрет на дальнейшее развитие, ведь такие травматические события полностью “отключают” будущее и смысл жизни.

Основной принцип работы – нельзя силой ребенка заставлять делать “для его же блага”. Это всегда сотрудничество и сотворчество с маленьким человеком.

**При коррекционной работе с детьми, переживающими стрессовое состояние, психологическую травму, можно использовать следующие разновидности игровых упражнений, которые выполняют целый комплекс функций:**

- "Психотерапевтические" игры способствуют свободному выражению эмоций, осмыслению чувств и эмоций в процессе их выражения, эмоциональном освобождению, помогают ребенку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные нормы поведения, повышают жизненный тонус, улучшают
эмоциональное и физическое состояние

- Арт-терапевтические упражнения служат для профилактики и коррекции негативных эмоциональных состояний детей, снятию напряжения, успокоению;

- игры-активаторы повышают уровень активности, общительности, эмоциональности;

- игры - релаксанты служат успокоению, расслаблению, снятию напряжения;

- игры на внимание для повышения уровня концентрации;

- игры, служащие материалом для дальнейшего обсуждения (например, с изображением разных эмоций);

- командные игры с правилами способствуют развитию самодисциплины, умению действовать в группе и развивают социально-психологические навыки;

- игры на развитие психических процессов - памяти, внимания, логического мышления, речи и т.д.

**Игровые упражнения для детей**

**Упражнение «Рисуем ладошки»**

Ладошка как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я». Простой способ безопасно возвращаться «в себя» - обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки дает ощущение и заполнение внутренней территории.

**Упражнение «Раскрасим».**

Дети в состоянии тревоги могут бояться рисовать что-то на «свободную тему». Им можно давать раскраски с четкими «жирными» границами. Можно с ними рисовать внутри бумажной тарелки, рисовать нестандартными «кисточками» - спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап - капать акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.

**Упражнение «Рисуем домик»**

Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ, ощущение семьи, надежности.

**Техника «Рисование пальцами»**

Рисование пальцами – это разрешенная игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально принимаемой форме. Ребенок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которые обычно не делает, так как опасается, не желает, или не считает возможным нарушать правила. Сам процесс рисования пальцами часто небезразличен ребенку, и каждое последующее рисование не похоже на предыдущее. Всякий раз происходит по-новому: выбирается другой цвет, соотношение линий, темп, ритм и т.д. Потому результат манипуляций с краской может быть непредсказуем: неизвестно, какое изображение получится в итоге. Но далеко не все дети по собственной инициативе переходят на рисование пальцами. Некоторые, попробовав этот способ, возвращаются обратно к кисти или губке, как к более привычным средствам изображения. Некоторым ребятам сложно приступить к рисованию пальцами. Как правило, это дети с жесткими социальными установками поведения, ориентированные на раннее когнитивное развитие, а также те, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. Именно для этих детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

**Тест-упражнение «Красивый рисунок»**

Тест «Красивый рисунок», как и другие графические методики, очень простой и охотно выполняется детьми. Возрастные рамки почти не ограничены.

При проведении теста не нужно высказывать поясняющие и уточняющие само задание реплики. Вы усаживаете ребенка в удобное положение за столом, даете ему белый лист бумаги форматом А4 (если повернет по горизонтали – не страшно), цветные карандаши 12 или 24 цветов и даете инструкцию.

Инструкция «Нарисуй самый красивый рисунок. Все, что ты захочешь». Рисовать можно разными карандашами.

Особенность этой методики состоит в том, что вам нужно постараться расположить ребенка к выполнению. Пусть тон ваших слов будет теплым и ласковым. Если отказывается или говорит: “Я не умею…”, ободрите его: “У тебя все получится!”.

Использование цвета в тесте «Красивый рисунок»:

* Преобладание холодных тонов (от голубого до фиолетового) – снижение настроения, субдепрессия; высокая сензитивность; иногда депрессия.
* Сближенные мягкие (светлые) тона, использование тонких оттенков цвета – сензитивность; иногда тревожность как личностная особенность.
* Обедненная цветовая гамма (использование простого карандаша и/или одного – двух цветов) – пассивность; астения; депрессия или субдепрессия.
* Пониженная плотность цвета (слабый нажим, незакрашенный контур) – астения; пассивность; отрицательное отношение к обследованию.
* Преобладание темных тонов (особенно сочетание черного с коричневым и/или синим) – депрессия.
* Повышенная напряженность цвета (много красного) – тревога; эмоциональная напряженность; иногда конфликтность; агрессивность; невротизация.
* Повышенная напряженность цвета (много красного) в сочетании с темными тонами – тревожная депрессия.

Внимательно понаблюдайте, в какой последовательности берутся карандаши, с каким цветом ребенок работал в начале, а какими он закончил рисунок. Ведь во время рисования настроение может меняться. Чтобы не забыть – пометьте себе незаметно на листке это чередование.

**Методика «Четыре рисунка»**

Инструкция: «Сложите лист бумаги пополам и затем еще раз пополам. Пронумеруйте полученные прямоугольники. Под номером один будет рисунок «Я в виде животного», под номером два – «Я в виде растения», под номером три «Я в виде неживого предмета» и под номером четыре «Я в виде пейзажа».

*Значение и краткая интерпретация рисунков:*

«Я в виде животного» отражает образ «Я» (какой я есть, сущность, внутренние качества, некоторые аспекты прошлого):

хвост трубой – довольство;

пантера – скрытая сила, способность постоять за себя.

«Я в виде растения» отражает рост (физический и духовный), временные представления, представления о настоящем и особенно, о будущем (аналогия с деревом в тесте «Дом – дерево – человек»). Маленькое растение – недостаточно ресурсов, сил; большое – предстоящие свершения, амбиции, внутренняя сила.

Обрезанный стебель – несамодостаточность, перспективы дальнейшего роста смутные.

Много цветов / букет – разносторонность интересов, перспектив развития.

«Я в виде неживого предмета» - отражение значимой сферы деятельности, интересов, хобби, «Я - концепции»:

замок – закрытость;

открытый замок – высокая избирательность, внутреннее содержание;

сундук, шкаф – накопление чего-то, например, опыта, достижений.

«Я в виде пейзажа» трактуется как общий эмоциональный настрой, особенности взаимоотношения с окружающим миром. Значения отдельных элементов пейзажа:

река – движение, гибкость;

волны – эмоциональные всплески; камни – препятствия;

цветы – положительный настрой;

гора – трудности и одновременно путь вверх;

солнце – потребность в тепле / желание давать тепло окружающим.

**Упражнение «Рисование на лице»**

Является прекрасным расслабляющим занятием. Дайте ребенку безопасную краску для лица и тела и попросите его разрисовать свое лицо, изобразив «счастливого человека».

**Упражнение «Нарисуй свой страх, победи его»**

До упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно, было ли такое, когда ты сильно испугался». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать *«страх»* на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда *«страх»* рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и *«страх»*, и больше его никогда не будет.

**Упражнение «Это рисунок человека, который сильно напуган»**

Описание задания: Попросите ребенка нарисовать человека, который выглядит очень напуганным.

*Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:* Да, этот человек выглядит испуганным. Расскажи мне, как выглядит его лицо, и откуда ты знаешь, что он испуган. Ты выглядишь также, когда напуган? А как ты выглядишь, когда ты не напуган?

**Рисование на стекле**

Вам понадобится гладкая стеклянная поверхность и краски (подойдут окно, стеклянный стол или зеркало). Краска скользит мягко, ее можно размазывать и кистью и пальцами, так как она не впитывается в стеклянную поверхность и долго не высыхает. Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности.

**Упражнение «Цвета настроений»**

Сначала с ребенком необходимо провести беседу на тему, какие бывают у человека настроения. Что каждое настроение может иметь свой цвет. Предложите определить настроение для основных цветов (красный, желтый, синий, зеленый, черный, определения ребенка может не соответствовать общепринятым нормам (например, красный не злой, а праздничный и радостный, черный не мрачный, а задумчивый). Желательно определения цветов записать, для облегчения диагностики.

Второй этап – попробуйте порисовать на бумаге соответствующие настроениям картинки. Грусть можно выразить, нарисовав опавшие листья, радость – воздушные шарики, страх – оружие, и т. д.

Заключительный этап – ребенку дается большой лист и формулируется задание: нарисуй свое настроение. В зависимости от выбираемых ребенком красок, их сочетаний, создаваемых форм и, имея ключ в виде предыдущих работ, можно продиагностировать состояние своего ребенка.

**Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»**

*Материалы и оборудование:* лист бумаги формата А4, фломастеры, краски, карандаши, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

*Процедура:*

Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Психолог. Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. (Нижеследующий текст предназначен для взрослого: символическое значение бабочки можно объяснить для дальнейшей работы).

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.

Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку:

«В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны». Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

*Вопросы для обсуждения:*

Твои чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?

Понравилось упражнение, было ли ощущение комфорта?

**Упражнение «Куст роз»**

*Описание задания:* Попросите ребенка закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить себя кустом роз. Какой ты куст? Маленький? Большой? Ты пышный куст или, скорее, маленький кустик? На тебе есть цветы? Какие они? Какого они цвета? Они уже расцвели или это пока еще только бутоны? На тебе есть листья? Как они выглядят? Как выглядят твои стебли и ветки? На что похожи твои корни? Или, может, у тебя их нет? Если есть, какие они? Длинные и тонкие? Они сплетенные? Они глубоко под землей? На твоих ветках есть шипы? Где ты растешь: во дворе? в парке? в пустыне? На луне? Ты растешь в горшке, или же в земле или через цемент? Что находится вокруг тебя? Есть ли возле тебя другие курсы роз, или ты растешь один? Есть ли вокруг тебя деревья? Птицы? Животные? Люди? Как ты существуешь? Кто о тебе заботится? Какая сейчас погода там, где ты растешь? Вокруг тебя есть забор или может быть камни?

*Описание задания:* Попросите ребенка открыть глаза и нарисовать этот курс роз и место, где он находится. Скажите ему: «Не беспокойся о рисунке, рисуй что получиться. Затем ты сможешь мне все объяснить». После того, как ребенок закончит рисунок, попросите описать его в настоящем времени.

**Техника «Мандала»**

Слово «мандала» имеет санскритское происхождение и означает «магический круг». Мандала - это зеркало, отпечаток жизни здесь и сейчас. В основе лежит рисунок в круге. Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона. Таким образом, при создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство. Раскрашивать такой круг может каждый. Шаблоны для раскрашивания можно найти повсюду в интернете и распечатать на принтере. Можно создать основу самому - для этого нужно на бумаге обвести по контуру тарелку, например.

Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния сознания ребенка, успокаивает и уравновешивает, открывает возможность для духовного роста развитие творческих способностей.

**Техника «Ниткография»**

Если нитку (30–50 см) опустить в краску, затем выложить на листе по собственному усмотрению, оставив вне листа лишь кончик, а затем накрыть сверху другим листом, и придавив его рукой, вытянуть нитку из пространства между листами, то на обоих примыкавших к окрашенной нити поверхности останутся необычные отпечатки.

Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать рисунок на тему, например, «Если бы эта история продолжилась, то, как бы развивались события?» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему?» и т.п.

**Упражнение "Песочный дождик" ( с песком)**

Психолог: в нашей песочнице может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождик и ветер.

Инструкция: ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

**Упражнение "Необыкновенные следы" (с песком)**

"Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

"Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

"Ползут змейки" - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой *(в разных направлениях)*.

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

**Упражнение «Играем в дерево»**

Детки, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ножек с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, пританцовывать) цветы и деревья - уделяя внимание корням и крепкому стволу. Игры в «выращивание великанских ног» - представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер - это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем, чем ярче представляем (нарисуем, помассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Примечание для воспитателей - Спать лучше укладывать таких деток, давая опору ножкам (например, положим под ноги скрученное в валик полотенце).

**Упражнение «Цветные бусинки»**

Найдите некоторое количество цветных бусинок. Поместите их в миску. Они являются прекрасными занятием для того, чтобы стабилизировать эмоциональное состояние. Ребенок может распределять их в разные миски или просто трогать и крутить в руках. Примечание: Вы можете использовать песок, рис, сухие макароны или даже маленькие шарики.

**Упражнение «Кто найдет золотую пуговицу?»**

Найдите большое количество старых пуговиц, всех размеров, цветов и форм. Поместите их в большую миску. Попросите ребенка схватить горсть пуговиц и найти среди них золотую, за которую он получит приз!

**Упражнение «Разложи камушки»**

*Материалы:* гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов, пластиковые бутылочки с разными горлышками от минеральной воды, йогуртов, кефиров, пенок-шампуней.

*Процедура:* ребенок получает горстку камушков. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы.

*Инструкция:* Выберите камушки самые красивые с твоей точки зрения.  Рассмотри их и скажи, чем они понравились. Раздели камушки на кучки, какие кучки у тебя получились. Разложи камушки дорожками. Сделай так, чтобы одна дорожка была больше другой. Чтобы дорожки были одинакового размера. Разложи камушки в следующем порядке: один большой, за ним 2 маленьких; например один серый, три беленьких впереди и т.д. Разложикамушки в виде известных вам геометрических фигур. Разложи камушки по бутылочкам. Создай из камушек, свой рисунок (солнце, дом, дерево, забор, кот, человечка и т.д.), разложи их на столе. Нарисуй на камушках разные картинки акриловыми красками (они не токсичны) или маркерами. Это могут быть любые предметы, игрушки, растения, птицы, животные или сказочные персонажи. С готовыми камушками можно придумать истории.

**Упражнение «Волшебный камень»**

*Материалы:* гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов.

*Процедура:* каждый ребенок получает горстку камушков. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы.

*Инструкция:* Выбрать камушек и придумать историю этого камушка. Представьте, что камушек ожил и рассказывает историю своей жизни. О чем он может рассказать? Попробуйте придумать историю камушка.

**Упражнение** **«Балансирующие камни»**

*Материалы:* гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов.

*Процедура:* каждый ребенок получает горстку камушков. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы. Это известная китайская игра, в которую умеют играть даже малыши. Задача – выстроить из плоских и гладких камушков настолько высокую башенку, насколько это возможно.

**Игра «Остров сокровищ»**

Ребенку предлагается закопать камушки–сокровища в песочнице и отправиться на поиски сокровищ. Раскапывая сокровище, ребенок называет, что ценное приходит в его жизнь вместе с сокровищем, какое качество характера, возможность, знание или умение он получает, обладая сокровищем.

**Упражнение «Что у тебя в руке?»**

Дети после травматизации пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (роняя и ломая). Для того, чтобы снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность — нужно дать детям в руки массажное колечко, эспандер, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (крахмалом).

**Упражнение «Сейф для страхов (коробка, мешочек)»**

Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания - дать метафору - просто смять бумагу, или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф, ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку, чтоб как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

**Упражнение «Ангел»**

Вырезать из бумаги ангела для защиты ребенка, которому можно дать имя, делая его более одушевленным и личным, повесить над кроваткой, на стене или сделать гирлянду из ангелов.

**Упражнение «Строим домики»**

Дети ищут убежища в «изначально безопасном месте» - матке. С ребенком полезно делать домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простынкой. Можно использовать телесную практику «Колыбелька», которая возвращает контур безопасности и дает ресурс. Взрослый сидит на полу, обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками, чуть покачиваясь и шепча что-то теплое в ушко.

**Упражнение «Делаем куклы»**

Каждый раз, когда мы что- то «сотворяем» — мы сотворяем — творим, возвращаем себя. Куколки из ниток, простые мотанки, человечки из поролона (или из губок для мытья посуды), вылепливание куколок и фигурок из теста- глины — все это очень действенная терапия.

**Упражнение «Забота о кукле»**

В случае, если ребенок начал вести себя как дите более младшего возраста (так подсознание пытается вернуть безопасность). Если в руках у ребенка окажется что- то, что «меньше» его, что- то, что воспринималось бы как детеныш более младшего возраста - куколка, маленькая машинка, игрушечный звереныш, даже клубок ниток - сам ребенок автоматически перемещается в более взрослую позицию.

**Упражнение «Кнопка радости»**

Телесная игра — кнопка радости. Для безопасного возвращения контакта с телом. Ребенок, не говоря партнеру, придумывает звук (песенку-шумелку). Задумывает место на теле — кнопку, которая бы, если к ней прикоснуться, включала бы этот звук.

Партнер по игре, мягко прикасаясь к телу, должен найти эту кнопку. Потом ребенок ищет кнопку, которую загадал партнер.

**Упражнение «Крыло ангела»**

Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку, можно положить правую руку на левое плечо. Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу.

**Упражнение «Грустное деревце»**

Дети часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено и грустит, потом спросить, что для него сделать - поставить опору - палочку (себя, подвязать веточку (погладить по ручке, полить (погладить сверху вниз, поставить забор (стать вокруг) — ребенок получит необходимый ресурс.

**Упражнение «Повторяем стихотворение»**

Взрослый читает стихотворение. Ребенок слушает его внимательно и повторяет за ним, хлопая в ладоши в конце каждой строчки. Сначала стихотворение ребенку нужно прочитать целиком, а потом по строчке.

Я - веселый, сильный, смелый, Я все время занят делом,

Я не хнычу, не боюсь,

Я с друзьями не дерусь.

Я могу играть, скакать,

На луну могу слетать,

Я не плакса, я храбрец,

И вообще я молодец!

**Упражнение «Песенка о беспокойстве»**

Научите ребенка «Песенке о беспокойстве», которую вы можете пропеть под мелодию песенки «Если весело тебе, то делай так…». Дайте ребенку слова песенки.

Если что-то беспокоит, не беда, Если что-то беспокоит, не беда,

Если что-то беспокоит, поделиться этим стоит,

Ведь плохое происходит не всегда.

*Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:*

Если тебя что-то тревожит, ты можешь спеть эту песенку, чтобы почувствовать себя лучше.

**Упражнение «Пластырь для моей боли»**

Попросите ребенка разукрасить пластырь для своей боли.

*Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:*

Если мы упали и порезались или поцарапались, почувствовать себя лучше нам помогает пластырь, который мы наклеиваем на рану. Он защищает наши раны и царапины. А если ощущаешь боль внутри, можно представить себе, что наклеиваешь на свою боль пластырь, который ты только что разукрасил, чтобы облегчить боль.

**Упражнение «Как уберечь котенка»**

**Попросите ребенка нарисовать, что необходимо котенку, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Если ребенку необходима помощь, подскажите, что котенку, возможно, хотелось бы иметь одеяльце или игрушку.

*Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:*

У всех нас в жизни есть какие-то вещи или люди, благодаря которым мы чувствуем себя в безопасности. Этому котенку, чтобы быть в безопасности нужно…Какие люди или какие вещи помогут тебе чувствовать себя в безопасности? Почему эти вещи позволяют тебе чувствовать себя в безопасности? Почему с этим человеком ты чувствуешь себя в безопасности? Выслушайте и зафиксируйте ответы детей.

**Упражнение «Безопасное место»**

Описание задания: Попросите ребенка нарисовать то место, которое он считает безопасным. Если ребенку необходимо помочь, предложите ему несколько мест, где он может чувствовать себя в безопасности, например спальня, дом бабушки, школа. Предложите ему нарисовать все те вещи, которые делают это место безопасным.

*Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:* У всех у нас есть какие-то места, где мы чувствуем себя в безопасности. Чувствовать себя в безопасности это замечательно, правда? Когда мы в безопасности, мы счастливы. Если ты не можешь отправиться в свое безопасное место, ты всегда можешь нарисовать его, чтобы вспомнить о том, как ты себя там чувствуешь!

**Упражнение «Моя тревога такая же большая, как...»**

Описание задания: Попросите ребенка разукрасить тот рисунок, который соответствует размеру его тревоги.

*Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:* Если идет дождь, то это ведь не навсегда, правда? НЕТ. И тревога тоже не остается с нами навсегда. Иногда кажется, что мы ничего не можем сделать, чтобы она ушла. Но мы также не можем сделать так, чтобы перестал идти дождь. Но ведь он прекращается, правда? ДА. А пока дождь идет, мы всегда находим, чем заняться, пока он не прекратится, правда? Конечно, находим.

**Упражнение «Так выглядит моя боль»**

 Как начать: Иногда наша боль похожа на какую-то вещь, которая вызвала эту боль, иногда – на какую-то фигуру или даже просто на какой-то цвет. У каждого боль разная. Когда мне больно, моя боль похожа на бурю в моем животе. описание задания: Попросите ребенка нарисовать, как выглядит его боль.

*Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:* Иногда наша боль выглядит, как картинка того, что ее вызвало (например, болезнь, человек, который сделал нам больно и т.д.), а иногда наша боль находится глубоко внутри нас, и тогда она уже не похожа на боль, которую чувствуешь, когда упадешь и разобьешь коленки. Каждый рисует боль по-своему. Как бы ты ее не нарисовал, это будет замечательно.

**Упражнение «Размер моей боли»**

Ребенку предлагается три изображения слона разного размера. И он выбирает, какое из изображений соответствует размеру его собственной боли (травмы, утраты) в настоящий момент. После выбора ребенком рисунка проходит обсуждение с ребенком:

Почему ты выбрал именно этого слона?

В какой цвет ты хотел(а) бы его разукрасить? (Ребенок разукрашивает) Какие мысли, чувства, эмоции у тебя вызывает этот слон?

Что должно произойти, чтобы он стал меньше (совсем маленьким)? Что тебе

хочется сделать с рисунком?





**Упражнение «Моя маска»**

Как начать:

Когда мне страшно, я хочу спрятаться за маской, чтобы никто не смог меня видеть! Я просто хочу спрятаться от своих страхов. Попросите ребенка разукрасить эту маску, чтобы он смог носить ее, если ему захочется спрятаться от своих страхов.

*Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:*

Когда тебе страшно, ты можешь просто надеть маску и спрятаться! Но так как мы не всегда можем это сделать, есть ли какие-нибудь другие вещи, которые ты можешь делать, если тебе очень страшно? Что может помочь тебе не так сильно бояться?

**Упражнение «Вишневые объятия»**

Попросите ребенка разукрасить на картинке ту часть тела, в которой он чувствует боль.

Затем задайте ему следующие вопросы:

Опиши свою боль. На что она, по-твоему, похожа? Если бы она могла говорить, что бы она сказала? Если бы она слышала, что бы ты ей сказал? Если бы ей можно было дать имя, как бы ты ее назвал?

*Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:*

Иногда мы чувствуем боль внутри нас.

Несмотря на то, что эта боль не похожа на

боль при ушибах, порезах или царапинах, мы чувствуем, будто эти ушибы, порезы или царапины внутри нас. Какая твоя боль? Да, именно такой она и бывает. И ты всегда можешь сжать себя в вишневые» объятия, чтобы уменьшить эту боль. И никто об этом даже не узнает. Я научу тебя, как это сделать. Разведи руки в стороны, а затем скрести их так, чтобы твои руки оказались на спине. Сейчас, легонько похлопай себя по бокам. Это и есть вишневые объятия!

**Упражнение «Яблоня»**

Попросите ребенка написать свое имя на стволе нарисованного дерева. Затем попросите его назвать вам слово, с помощью которого можно описать самое плохое событие, которое с ним произошло. Напишите это слово на одном из яблок. Затем попросите ребенка назвать вам слова, которые описывают дорогих ему людей и то, что он любит делать. Напишите эти слова на других яблоках. После этого он может раскрасить дерево.

*Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:*

Ух-ты! На твоем дереве столько яблок. Посмотри, плохое событие в твоей жизни – это только одно яблоко на всем дереве. Взгляни на всех этих особенных для тебя людей и на вещи, которые приносят тебе радость, которые тоже на нашем дереве! Пусть даже с тобой и произошло что-то плохое, в твоей жизни все же есть так много хорошего! Ты действительно прошел через многое. Но ты молодец! Ты на самом деле победитель!

**Упражнение «Печенье с молоком»**

Как начать: Если этому песику плохо, он кушает печенье и пьет молоко, и тогда ему становится лучше.

Описание задания: Попросите ребенка нарисовать или же с вашей помощью записать те вещи или людей, благодаря которым его боль уменьшается.

*Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:* Когда этот песик болеет, он пьет молоко и ест печенье. Помни, что когда ты чувствуешь боль, ты можешь сделать одну из тех вещей или поговорить с одним из тех людей, которых ты здесь нарисовал или записал. Когда мы занимаемся тем, что нам нравится, или находимся рядом с теми, кто нам нравится, наша боль уходит

**Упражнение «Антикварный магазин»**

Психолог «Сядь на стул, закрой глаза, расслабься. Представь себе, что ты находитесь в магазине, где продают антикварные вещи. Мысленно выбери себе любой предмет и вообрази себя этим предметом.

Рассказывай от имени этого предмета о себе: как вы себя чувствуете; почему оказался в магазине; кто и где твой прежний хозяин и т. д. Открой глаза и поделись своими ощущениями».

«Точно так же можно идентифицироваться с цветком, деревом, животным, вообразив себя в соответствующих условиях. Не стесняйся своих ощущений.

**Упражнение «Конверты радости и огорчений»**

*Материалы:* почтовые конверты, бумага разного формата; цветной / белый картон; краски, набор карандашей / фломастеров / мелков; ножницы, клей.

Психолог: «За целый день успевает произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.) Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы – начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие бумажки и попросить ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам. Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы.

Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, что б всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду, и ждать пока размокнет и т.д.)

**Упражнение «Карточки с чувствами»**

Возьмите карточки с изображением эмоций, выражающих различные чувства. Попросите ребенка показать карточку, которая отображает его чувство. Потом попросите его показать вам карточку с тем чувством, которое он хочет испытывать. Поиграйте в игру, чтобы он выразил свое чувство на лице – используйте зеркало.

**Упражнение «Прогони злость»**

Ведущий говорит ребенку о том, что все люди злятся. И каждый по-своему выражает это чувство: одни с помощью слова, а другие - с помощью кулаков. Для того чтобы не портить отношений с другими людьми, можно научиться волшебным приёмам, которые помогают эту злость прогнать. Ребенку предлагается взять газету и представить, что он на кого-то очень разозлился. Затем надо скомкать газету с силой и бросить её в сторону. Ребенок выполняют задание, а взрослый следит за тем, чтобы он как можно естественнее представил свою злость, комкая газету.

**Упражнение «Волшебная подушка»**

Взрослый достаёт подушку и кладёт её на стул (стол), объясняет, что это волшебная подушка, которая помогает прогонять злость. Ребёнку предлагается подойти к подушке, представить, что он на кого-то очень сильно разозлился, и со всей силы начать по ней бить. Ребенок выполняет задание, а взрослый следит за его состоянием. На выполнение задания даётся несколько минут. Если ребёнок очень увлёкся, останавливаем его. Ведущий говорит о том, что каждый раз, когда разозлился, можно подойти к подушке и с её помощью прогнать злость так, как это было сделано на занятии.

**Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся».**

Упражнение помогает снятию телесных барьеров. Упражнение выполняется в парах: с закрытыми глазами дети сидят напротив друга на расстоянии вытянутой руки.

* Протяните руки навстречу друг другу, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки.
* Теперь ваши руки ссорятся. Опустите их.
* Ваши руки снова нашли друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсудите, какие чувства возникли в ходе упражнения у детей, что им понравилось больше.

**Упражнение «Волшебная коробочка»**

Ведущий.Сейчас попробуем рассказывать с по­мощью жестов. В сундуке лежат картинки с эмоциями но словами про них рассказывать нельзя, их только можно показать. Каждый по очереди, не глядя, берет картинку и по­казывает какая эмоция на ней изображена. Остальные угадывают.

**Упражнение «Папье-маше»**

Возьмите кучу газет и дайте ребенку оторвать полоски: поместите их в ведро с водой и помогите ему сделать простое папье-маше. Может быть, просто обклейте воздушный шар. После полного высыхания ребенок может разрисовать его.

**Упражнение «Танцуй, как я»**

В игре участвует двое. Для этого упражнения включаем медленную, плавную музыку. Педагог и ребенок встают друг на против друга. Ребенку руки поднять на уровень груди и соединить с ладонями воспитателя. Педагог делает плавные движения, не отрывая от ладоней ребенка. Это могут быть шаги вперед, назад, в стороны, повороты, приседания. Задача ребенка повторять движения. Когда эта цель достигнута, ребенку завязываем глаза повязкой, снова включаем музыку и взрослый повторяет такие же движения. Один закрывает глаза. Встает друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться.

**Упражнение ««Я могу»**

Игра очень полезная, несмотря на свою простоту. В нее можно играть как группой, так и с одним ребенком. Для игры понадобится мячик или мягкая игрушка округлой формы, например, медвежонок. Я могу хорошо…

Нужно, поймав мячик, громко сказать: «Я могу хорошо…» и назвать то, что хорошо получается. Обычно, дети называют: рисовать, лепить, вырезать, клеить, плавать (не важно, что в нарукавниках, и т. д. Главное, уверенность ребенка, что он может это делать. Ведущий также участвует и подсказывает идеи, задавая направление: «Я могу ставить посуду на полку». Ребенок, услышав слово «посуда», может вспомнить, что он может мыть посуду. Ведущий: «Я могу подметать пол». Ребенок: «Я могу пылесосить».

Когда игра идет в группе, ребенок, слушая других детей, примеряет на себя их умения, и для застенчивого ребенка – это палочка-выручалочка. Он из большого количества ответов может выбрать тот, который ему подходит.

Чем больше «Я могу» скажет ребенок, тем интереснее ему будет играть и тем больше гордости он за себя испытывает, ведь он так много может. Такая игра способствует развитию самоуважения.

**Релаксационное упражнение «Кран»**

Вытяните руки вперед, представив, что ваши руки – краны. Напрягите мышцы рук, плеч и лица. Медленно выдыхайте, произнося звук «шшшшшш», расслабьте все мышцы, как бы выливая все плохое из своих кранов (стресс).

**Релаксационное упражнение «Звездочка»**

Улыбнитесь, сделайте глубокий вдох и расслабьтесь.

Поддерживайте дыхание животом. При вдохе живот округляется, при выдохе – втягивается

**Релаксационное упражнение «Кренделек»**

В положении стоя, скрестите лодыжки. Потом скрестите руки так, чтобы правая была впереди левой. Держа руки перед собой, поверните их так, чтобы большие пальцы были обращены в пол. Соедините ладони, переплетя пальцы. Согните локти, направляя руки к себе, пока не достигните середины грудной клетки. Прижмите язык к небу. Расслабьтесь и дышите.

**Релаксационное упражнение «Воздушный шарик»**

Положите руки на макушку головы, переплетя пальцы. Дышите носом, постепенно поднимая руки вверх, как будто надуваете шарик.

Сморщив губы, «спускайте», медленно выдыхая со звуком «п-п-п» и опуская руки

**Упражнение на релаксацию «Обида»**

Закройте глаза, сосредоточьтесь на своём дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажатая в кулак обида. Напрягите руки. Почувствуйте напряжение в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руки. Ваша обида исчезла.

**Релаксационное упражнение «Спящий котенок»**

Ты - веселый, озорной котенок. Котята ходят, выгиба­ют спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, на­чали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят рав­номерно поднимаются и опускаются животики, они спо­койно дышат.

**Релаксационное упражнение «Сосулька»**

Ты - сосулька. Я буду читать стихотворение про со­сульку. Во время чтения первой и второй строчки - руки подняты вверх и напряжены, вы - сосульки. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки, при­сесть.

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

**Релаксационное упражнение «Шишки»**

Ты - медвежонок, и с тобой играет мама-медведица. Она бросает шишки. ты их ловишь и с силой сжи­маешь в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама-медведи­ца снова кидает шишки медвежатам...

**Релаксационное упражнение «Холодно - жарко»**

Ты играешь на солнечной полянке. Вдруг подул хо­лодный ветер. Стало холодно, ты замерз, обхва­ти себя руками; голову прижми к рукам - грейся. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холод­ный ветер..

**Релаксационное упражнение «Шалтай-Болтай»**

Мы - тряпичные куклы. Поворачиваем туловище впра­во-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалил­ся во сне» резко наклониться вниз.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

**Релаксационное упражнение «Штанга»**

Мы - штангисты. Перед нами лежит очень тяжелая штанга. Мы поднимаем ее, вам тяжело, ох как тяжело... Но вот вес взят - мы подняли штангу... Потом «броса­ем» штангу, наклонились. Руки устали... потрясли рука­ми... расслабились... отдыхаем...

**Релаксационное упражнение «Сорви яблоко»**

 Представьте себе, что перед нами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Потянись как можно выше, поднимись на цыпочки и сделай резкий вдох. Теперь, можешь сорвать яблоко. Нагнись и поло­жи яблоки в корзинку, медленно выдох­ни и расслабься, встряхни руками, по­тряси ладошками.

**Релаксационное упражнение «Спаси птенца»**

Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его. Медленно, по одному пальчику сложи ладонь, спрячь в нее птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доб­роту своего сердца и тепло дыхания. Раскрой ладонь, и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбни­сь ему и не грусти, он еще прилетит к нам.

**Релаксационное упражнение «Тряпичная кукла и солдат»**

Мы - солдаты. Полностью выпрямись и вытянись в струнку, как солдат. За­стынь в этой позе, как будто ты одереве­нел, и не двигайся (показать детям эту позу). Мы - солдаты. А теперь наклонись вперед и расслабь руки, чтобы они бол­тались, как тряпки. Тело стало мяг­ким и подвижным, как у тряпичной куклы (показать эту позу). Слегка согни колени и почувствуй, как твое тело ста­новится мягким. Затем встряхни руками, как будто ты стряхиваешь с них капельки воды. Стряхни капельки воды со спины... с волос... с ног...

**Релаксационное упражнение «Каждый спит»**

Представь себе, что время вдруг оста­новилось и все люди застыли в разных по­зах. В зал входит ведущий и видит... На дворе встречает он Тьму людей, и каждый спит: Тот как вкопанный стоит, Тот, не двигаясь, идет, Тот стоит, раскрывши рот. Психолог пытается разбу­дить, берет за руку, поднимает ее, но рука падает...

**Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка»**

Ты загораешь на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно - все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко - все расслабились (на выдохе).

**Релаксационное упражнение «Драгоценность»**

Мы держим в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у нас это отнять. Мы сжимаем кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побеле­ли косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, и мы разжимаете свои кулачки, пальцы становят­ся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коле­нях... они отдыхают...

**Релаксационное упражнение «Игра с песком»**

Мы сидим на берегу моря. Набери в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержи песок в руках (задержка дыхания). Посыпь колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Урони бессильно руки вдоль тела. Тебе лень двигать тяжелыми руками.

**Релаксационное упражнение «Муравей»**

Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на ка­ком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбро­сим муравья с ног (на выдохе). Носки вниз, стопы в сто­роны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

**Релаксационное упражнение «Винт»**

Мы - винтики, и нас вкручивают в пол. Исходное поло­жение: пятки и носки вместе, тело все напряжено, как будто железное. Корпус поворачивается влево и вправо. Винтик устал «вкручиваться» - расслабьтесь, отдохните.

**Релаксационное упражнение «Пылесос и пылинки»**

Мы - пылинки. Пылинки весело танцуют в луче солн­ца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Когда ребенок-«пылинка» садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед и вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает. «Пылесос» (психолог) собирает пы­линки; кого он коснется, тот встает и уходит.

**Релаксационное упражнение «Штанга»**

Мы готовимся к рекорду, Будем заниматься спортом, Штангу с пола поднимаем... Крепко держим и бросаем! Наши мышцы не устали - И еще послушней стали! Нам становится понятно: Расслабление приятно.

**Релаксационное упражнение** «Кулачки»

Руки на коленях, Кулачки сжаты, Крепко, с напряжением, Пальчики прижаты. Пальчики сильней сжимаем -Отпускаем, разжимаем. Знайте, девочки и мальчики: Отдыхают ваши пальчики.

**Релаксационное упражнение «Насос и мяч»**

Выполняется в паре. Инструкция: Представьте себе, что один из нас - большой надув­ной мяч, другой - насос, и он надувает этот мяч. Тот, кто изображает мяч, стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Взрослый начинает надувать мяч с помощью насоса (сопровож­дая надувание мяча движением рук) со звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Мяч надут (тело выпрямилось, надулись щеки, припод­нялись руки). Насос перестал накачивать. Взрослый вы­дергивает из мяча шланг насоса и воздух с силой начи­нает выходить со звуком «ш...ш...ш...ш» (покажите де­тям это упражнение). Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

**Релаксационное упражнение «Мороженое»**

Мы - мороженое. Нас только что достали из холо­дильника. Мороженое твердое, как камень. Наши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело сол­нышко, мороженое стало таять. Наше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно по­висли вдоль тела...

**Релаксационное упражнение «Улыбка»**

Ты видишь перед собой на рисунке красивое солныш­ко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайся в ответ солнышку и почувствуй, как улыбка пе­реходит на твои руки, доходит до ладоней. Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Растя­гиваются губы, напрягаются мышцы щек... Дыши­ и улыбайся... твои руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

**Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик»**

Представь себе, что солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, что­бы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озор­ник - он ловит и ласкает тебя, а ты погладь его и по­дружись с ним.

**Релаксационное упражнение «Игра с шарфиком»**

Представь себе, что тебе холодно, ты замерз, обхвати себя руками. Но вот пришла мама и принес­ла шарфик. Ты повязал шарфик на шею. Покрути головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейке, улыбнемся друг другу.

**Релаксационное упражнение «Пчелка»**

Представь себе теплый, летний день. Подставь солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (раз­жать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задерж­ка дыхания). Прогоняя пчелку, можно энергично дви­гать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, об­легченно выдохнуть воздух.

**Релаксационное упражнение «Бабочка»**

Представь себе теплый, летний день. Твое лицо загорает, носик тоже загорает - подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом. Бабочка уле­тела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе).

**Релаксационное упражнение «Качели»**

Представь себе теплый, летний день. Твое лицо за­горает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица рас­слаблены). Но вот летит бабочка, садится на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улете­ла, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица).

**Релаксационное упражнение «На полянке»**

Устраивайся поудобней. Закрой гла­за. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давай по­молчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пау­за). Прислушайся к вашему дыханию... (пауза). Ды­хание ровное и спокойное. Позволь своему телу рас­слабиться и отдохнуть... (пауза). Послушай, что я хочу вам рассказать...

Представь себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Мы лежим на ней, как на пери­не. Вокруг все спокойно и тихо, мы дышим ровно и лег­ко. Над нами склоняет голову полевой цветок, слышит­ся пение птиц, стрекотание кузнечик. Почувствуй, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щечки, до­трагиваются до рук, гладят все тело... (пауза - поглаживание ребенка). Лучики гладят... (имя), ласкают.... Тебе хорошо, приятно... А те­перь потянись и на счет «три» открой глаза. Ты чу­десно отдохнул/а.

**Релаксационное упражнение «Воздушные шарики»**

Устраивайся поудобней. Закрой гла­за. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давай по­молчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пау­за). Прислушайся к вашему дыханию... (пауза). Ды­хание ровное и спокойное. Позволь своему телу рас­слабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...

Все мы - воздушные шарики, очень красивые и весе­лые. Нас надувают, и мы становимся все легче и легче. Все наше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные ша­рики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, лас­ковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (пауза - поглаживание ребенка). Обдувает шарик... ласкает шарик... Нам легко, спокойно. Мы летим туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Мы снова в этой комнате. Потянись и на счет «три» открой глаза. Улыбнись своему шарику.

**Релаксационное упражнение «Отдых на море»**

Устраивайся поудобней. Закрой гла­за. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давай по­молчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пау­за). Прислушайся к своему дыханию... (пауза). Ды­хание ровное и спокойное. Позволь своему телу рас­слабиться и отдохнуть... (пауза). Послушай, что я хочу рассказать...

Ты лежишь на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок. Вокруг все спокойно и тихо, ты дышишь ровно и легко. Небо голубое, теплое солнце. Мягкие волны подкатываются к твоим ногам, ласково гладят их, гладят твое тело... (пауза - поглаживание ребенка). Гладят... (имя). Ты ощущаешь приятную свежесть мор­ской воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки, ноги. Ты чувствуешь, как тело становится легким-легким. Дышится легко и свободно. Настроение становится бод­рым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Потянись и на счет «три» открой глаза. Ты полон сил и энергии.

**Релаксационное упражнение «Порхание бабочки»**

Устраивайтесь поудобней. Закройте гла­за. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте по­молчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пау­за). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Ды­хание ровное и спокойное. Позвольте своему телу рас­слабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...

Представь себе прекрасный летний день. Ты ле­жите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Тебе тепло и уютно, ты дышишь легко и спокойно. Вообрази себе, что ты — легкая бабочка с большими и краси­выми крыльями. Твои ручки легкие-легкие — это кры­лья бабочки. И тело стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом ты все выше и выше паришь в воздухе. Лег­кий ветерок нежно гладит твои крылышки... (пауза - поглаживание ребенка). Гладит, нежно прикасается к... (имя). Тебе хорошо и приятно. Но вот пришло время воз­вращаться домой. Потянись и на счет «три» открой глаза. Улыбнитесь друг другу.

**Релаксационное упражнение «Облака»**

Устраивайтесь поудобней. Закройте гла­за. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте по­молчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пау­за). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Ды­хание ровное и спокойное. Позвольте своему телу рас­слабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...

Теплый летний вечер. Ты лежишь на траве и смотришь на проплывающие в небе облака - такие белые, боль­шие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и вы­дохом ты начинаешь медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Твои руч­ки легкие-легкие, твои ножки легкие, все тело становится легким, как облачко. Вот ты подплываешь к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот ты уже лежишь на этом облаке, чувствуешь, как оно нежно гладит тебя, это пушистое и нежное облако... (пауза-поглаживание ребенка). Оно поглаживает тебя... Тебе хорошо и приятно. Ты расслаблен и спокоен. Но вот облачко опустило тебя на полянку. Улыбнись своему облачку. Потянись и на счет «три» открой глаза. Ты хорошо отдох­нул на облачке.

**Релаксационное упражнение «Радуга»**

Устраивайся поудобней. Закрой гла­за. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте по­молчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пау­за). Прислушайся к своему дыханию... (пауза). Ды­хание ровное и спокойное. Позволь своему телу рас­слабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу рассказать...

Теплое летнее утро. Ты находишься в очень красивом месте, в лесу. Ты лежишь на мягкой траве, над нами чи­стое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спо­койно, ты дышишь ровно и легко. Ты смотришь в небо и видишь большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуй, как этот свет согревает вас. Твои ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Ты наполняешься светом и теп­лом волшебной радуги... (пауза - поглаживание ребенка). Тебе... (имя) тепло, и тебе... (имя) тепло. С этим теплом ты чувствуешь себя сильным, счастливым, самым лучшим. Тебе спокойно и тепло. Но вот радуга улыбну­лась - она прощается с нами. Потянись и на счет «три» открой глаза. Улыбнись волшебной радуге.

**Релаксационное упражнение «Ручей»**

Устраивайся поудобней. Закрой гла­за. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте по­молчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пау­за). Прислушайся к своему дыханию... (пауза). Ды­хание ровное и спокойное. Позволь своему телу рас­слабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу рассказать...

Вы лежишь возле небольшой речки в лесу. Прислу­шайся к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек жур­чит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайся к сво­ему дыханию, медленно вдохни, выдохни. Тебе спо­койно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдаёт сво­ими ласковыми брызгами. Твои ручки становятся теп­лыми от волшебных брызг, все тело становится лег­ким-легким от прикоснувшейся воды. Ты наполняешься журчанием ласкового ручейка... (пауза - поглаживание ребенка). Ручеек погладил... (имя). Журчание успокаивает тебя. Тебе легко и спокойно. Но пришла пора расставаться. Потянись и на счет «три» открой глаза. Улыбни­сь ласковому ручейку.

**Релаксационное упражнение «Полет птицы»**

Устраивайся поудобней. Закрой гла­за. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте по­молчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пау­за). Прислушайся к своему дыханию... (пауза). Ды­хание ровное и спокойное. Позволь своему телу рас­слабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу рассказать...

Ты находишься на летнем ароматном лугу. Над нами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Ты чувствуешь себя спокойным и счастливым, дышится легко и свободно. Высоко в небе ты видишь птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что ты - птица. Представь, какое легкое твое тело и как медленно ты паришь в воздухе. Твои - твои руки, легки и неподвижны. Наслаждайся сво­бодой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайся прикосновением легкого, нежного ветерка... (пауза - поглаживание ребенка). Ветерок ласкает... поглаживает... А теперь, медленно взмахи­вай крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле. Потянись и на счет «три» сбрось крылья и открой­ глаза. Ты чувствуешь себя хорошо отдохнувшим, у тебя бодрое настроение и прекрасное ощущение поле­та, которое сохранится на весь день.

**Релаксационное упражнение «Тихое озеро»**

Устраивайся поудобней. Закрой гла­за. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте по­молчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пау­за). Прислушайся к своему дыханию... (пауза). Ды­хание ровное и спокойное. Позволь своему телу рас­слабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу рассказать...

Представьте себе чудесное солнечное утро. Ты на­ходишься возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь твое дыхание и плеск воды. Вокруг тихо и спо­койно, ты дышишь ровно и легко. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и луч­ше. Ты чувствуешь, как солнечные лучи согревают. Ты абсолютно спокоен. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Тебе легко дышится. Ты ощущаешь всем те­лом солнечное тепло, оно согревает вас... (пауза - по­глаживание ребенка). Солнечные лучики гладят... и еще гладят... Ты спокоен и неподвижен, как это тихое утро. Каждая частичка твоего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Ты отдыхаешь... Но вот мы снова в детском саду... Потянись и на счет «три» открой глаза. Ты чудесно отдохнул.

**Релаксационное упражнение «Водопад»**

Устраивайся поудобней. Закрой гла­за. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте по­молчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пау­за). Прислушайся к своему дыханию... (пауза). Ды­хание ровное и спокойное. Позволь своему телу рас­слабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу рассказать...

Ты стоишь возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Тебе дышится легко и свободно. Но водопад наш не­обычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Ты стоишь под этим водопадом и чувствуешь, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза - поглаживание ребенка). А нежный свет течет дальше по груди у... по животу у... Пусть свет гладит твои ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и ты чувствуешь, как тело становится мягче, и ты расслабляешься. Этот удивительный водо­пад из белого света обтекает все твое тело. Ты чув­ствуешь себя совершенно спокойно, и с каждым вздо­хом все сильнее расслабляешься. А теперь потянись и на счет «три» открой глаза. Волшебный свет наполнил тебя свежими силами и энер­гией.

**Релаксационное упражнение «Волшебный сон»**

Ты лежишь на мягком, красивом вол­шебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Ты погружаешься в волшеб­ный сон.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

(пауза — поглаживание ребенка).

Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают

(2 раза).

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляются (2 раза).

Дышится легко... ровно... глубоко...

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться!

Улыбнуться!

Открыть глаза и встать!

**Релаксационное упражнение «Снежинки»**

Устраивайся поудобней. Закрой гла­за. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте по­молчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пау­за). Прислушайся к своему дыханию... (пауза). Ды­хание ровное и спокойное. Позволь своему телу рас­слабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу рассказать...

Мы попали в волшебный зимний лес. Чудесный, мо­розный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообрази что мы легкие, нежные снежинки. Наши ручки легкие-легкие - это тон­кие лучики снежинки. Наше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и сне­жинки полетели. С каждым вздохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Лас­ковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежин­ки... (пауза - поглаживание ребенка). Гладит снежинку, ласкает... Тебе хорошо и приятно. Но вот пришла пора возвращаться домой. Потянись и на счет «три» от­крой глаза и улыбнись ласковому ветерку и хруп­кой снежинке.