***Н.С. Дмитріюк***

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та*

*вікової психології Східноєвропейського національного*

*університету імені Лесі Українки*

**КОРЕКЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДЕПРИВОВАНИХ ДОШКІЛЬНИКІВ З ДИТЯЧИХ БУДИНКІВ**

Під час організації психокорекційної роботи з метою подолання деприваційних розладів у дітей, основне завдання психолога – допомогти дошкільникові з дитячого будинку проявити емоційний стан, символізувати його. Важливо допомогти дитині прокоментувати емоції в образах. Вагомим фактором, який сприяє оптимізації внутрішнього потенціалу дитини є відновлення спрямованості на соціальну взаємодію та експресивність; зниження проявів вразливості, тривожності та агресивності; розвиток психомоторики та тонкої моторики руки.

З метою вивільнення негативних емоцій, дітям варто пропонувати вправи ігрового характеру, де можна проявити агресію, невдоволення. Зокрема, психогімнастика дозволяє коректувати поведінку дитини і знімати емоційну напругу. У ній використовуються корисні ігри для дітей, що дозволяють зняти тривожність, емоційну напругу, вчать саморегуляції і багато чому іншому. Наведемо деякі приклади. Відібрані ігрові вправи, психологічні релаксаційні етюди найбільш підходять для дітей старшого дошкільного віку.

**Ігри та вправи, які можуть бути використані для подолання деприваційних розладів**

*Ігрова вправа «Солоний чай»*

Кожному з учасників пропонується за декілька хвилин пригадати, з чим найбільше вони полюбляють пити чай, описати, як підіймається їх настрій. Потім уявити, що перед ними солоний чай - і передати свої відчуття.

*Ігрова вправа «Брудний папір»*

Учасникам пропонується описати ті відчуття, які їх переповнювали б, аби у магазині їм замість чистого білого паперу запропонували брудний.

*Гра «Біл»*

Діти стають у коло. Той, хто веде, ходить з закритими очима по колу, сідає по черзі на коліна до дітей і вгадує, на чиїх колінах сидить. Якщо вгадав правильно, той, кого назвав, промовляє «біл».

*Гра «Чарівні острови»*

Правила гри. Діти об’єднуються у групи за власним вибором чи пропозиціями психолога і зображають мешканців островів:

- на першому острові люди були завжди веселі;

- на другому - плакси;

- на третьому - завжди тремтіли від страху;

-на четвертому - спокійні тощо.

Вихователь називає острів - «Сумний острів», «Острів Сліз», «Веселий острів» тощо, а діти демонструють мімікою, жестами емоційні стани, що відповідають назві острова.

*Ігрова вправа «Малюємо здивування»*

Перед вами лежать аркуші, на яких намальовано кола. Вам потрібно оживити ці кола: намалювати очі, брови, губи, але так, щоб кожен чоловічок дивувався. Тепер залишилося намалювати нашому чоловічкові волосся, ніс, вуха, рум'янець. Чудово! Дивіться, який здивований чоловічок у нас вийшов. Як ви думаєте, чому він дивується?

*Психологічний етюд «Слухаємо себе»*

Дітям пропонується сісти в зручній позі. На 1-2 хвилини заплющити очі, розслабитися, прислухатись до себе, «заглянути в себе» і подумати: що кожен відчуває, який у нього настрій. В той же час психолог малює крейдою на дошці або прикріплює плакат з зображеннями різних емоційних станів людини: радості, злості, страху, подиву, спокою. Діти по черзі розповідають, не відкриваючи очей, як вони себе почувають, який уних настрій. Після цього тренер пропонує дітям відкрити очі і подивитися на схематичні зображення різних емоційних станів. Разом з керівником групи обговорюються особливості мімічної експресії обличчя в кожному випадку: положення брів, куточків рота, очей.

*Психологічний етюд «Дискотека зайчиків»*

Звучить ритмічна, весела музика. Ведучий: «Усі ви —зайчики - стрибайчики. У вас сьогодні велике свято: ви перехитрили вовка і втекли від нього. Тепер ви зібралися на галявині й святкуєте порятунок від злого вовка».

Зайчики високо підстрибують під музику, згинають вушка (махають долонями біля голови), весело скачуть по полю, сміються, пищать.

*Ігрова вправа «Гномики»*

Для гри потрібні дзвіночки за кількістю учасників (5-6). Один дзвіночок повинен бути зіпсований (Не дзвеніти).

Психолог пропонує дітям пограти в гномиків. У кожного гномика є чарівний дзвіночок, і коли він дзвенить, гномик набуває чарівної сили - він може загадати будь-яке бажання і воно колись здійсниться. Діти отримують дзвіночки (одному з них дістається «зіпсований»). «Давайте послухаємо, як дзвенять ваші дзвіночки! Кожен з вас по черзі буде дзвеніти і загадувати своє бажання, а ми будемо слухати ». Діти по колу дзвенять своїми дзвіночками, але раптом виявляється, що один з них мовчить. «Що ж робити? У Колі не дзвенить його дзвіночок! Це таке нещастя для гномика! Він тепер не зможе загадати бажання ... Може ми його розвеселимо? Або подаруємо щось замість дзвіночка? Або спробуємо виконати його бажання? (Діти пропонують свої рішення). А може хто-небудь віддасть на деякий на час свій дзвіночок, щоб Коля міг подзвеніти ним і загадати своє бажання? »

*Ігрова вправа «На містку»*

Перед початком гри створюється уявна ситуація. Дорослий розділяє всіх дітей на дві групи, розводить їх у різні сторони і пропонує уявити, що вони знаходяться по різні сторони гірської ущелини, але їм потрібно обов'язково перейти на іншу сторону. Через ущелину перекинутий тонкий місток (на підлозі малюється смужка - 30-40 см, що символізує місток). На містку можуть йти тільки дві людини з різних сторін (інакше місток перевернеться). Завдання полягає в тому, щоб піти одночасно назустріч один одному і перейти на протилежну сторону, не заступивши за межу (інакше «впадеш у прірву»). Учасники розбиваються на пари і обережно проходять по містку назустріч один одному. Решта стежать за їх рухом і вболівають. Той, хто виступить за межу, вибуває з гри («падає в прірву»).

Успішне виконання такого завдання можливе тільки в тому випадку, якщо хтось з пари поступиться дорогою своєму партнеру і пропустить його вперед.

*Старенька бабуся*

Перед грою декілька дітей (8 або 10) діляться на пари, в яких один бере на себе роль бабусі (дідуся), а інший - внука (внучки). Бабусі й дідусі дуже старенькі, вони нічого не бачать і не чують (можна зав'язати їм очі). Але їх обов'язково потрібно привести до лікаря, а для цього потрібно перевести їх через вулицю з дуже жвавим рухом. Онуки і внучки повинні перевести бабусь (дідусів) через дорогу так, щоб їх не збила машина.

*Ігрова вправа «Добре слово»*

Діти сидять у колі. Кожен по черзі говорить щось приємне про свого сусіда.

*Ігрова вправа «Плутанина» (гра з кільцем)*

Всі стоять у колі і тримаються за мотузку. Завдання дітей, не випускаючи мотузку з рук, заплутатися, зробити не коло, а іншу неструктуровану комбінацію. Коли всі кілька разів «заплутувалися і разплутувалися», психолог може запитати, як дітям було краще, коли вони були заплутаними чи розплутаними.

*Ігрова вправа «Равлик»*

Діти стають в одну лінію. Їм пропонується уявити себе равликами, які пересуваються дуже повільно. По команді всі починають дуже повільно просуватися до вказаного місця. Перемагає «равлик», доковилявши до фінішу останнім. Зупинятися і розгортатися не можна.

*Ігрова вправа «Жужа»*

«Жужа» сидить на стільці з рушником у руках. Всі інші бігають навколо неї, корчать різні вирази обличчя, дражнять, доторкаються до неї. «Жужа» терпить, але коли їй все це набридає, вона схоплюється і починає ганятися за кривдниками, намагаючись упіймати того, хто образив її більше за всіх, він і буде «Жужею».

*Ігрова вправа «Наші емоції»*

Для виконання даної вправи психологу знадобиться набір із шести карточок або плакат із схематичним зображенням різних емоційних станів людини, наприклад: радість, страх, злість, сум, провина, спокій.

Пропонується серія завдань:

1. Назвати емоційні стани (почуття, настрій), зображені на карточках.

2. Розділити листок щоденника на дві половини і перемалювати схематичні малюнки так, щоб зліва були зображення емоційних станів, які дітям подобаються, а справа - які не подобаються.

Після виконання завдання, діти по черзі називають емоційні стани, зображення яких виявились зліва, а потім - справа, і пояснюють, чому їм подобаються чи не подобаються ті чи інші емоційні стани.

3. Визначити свій настрій, емоційний стан в даний момент, схематично відобразити його в своєму щоденнику і коротко пояснити причину того чи іншого стану.

У процесі виконання даної вправи психолог звертає увагу на емоційний стан дітей у групі, констатує підвищену тривожність у окремих її учасників.

*Гра «Сніг» (з музичним супроводом)*

Кожна дитина отримує аркуш білого паперу, з якого вона впродовж трьох хвилин виготовляє сніг. Потім учасники по черзі підкидають вгору свої сніжинки, намагаються засипати ними кожного учасника. По закінченню психолог підводить підсумок: діти відчули радість, і підтвердженням цього є їхні веселі посмішки на обличчі.

Зображення емоції «радості» (Діти малюють радість).

*Ігрова вправа «Гноми»*

Кожен учасник малює гнома з таким виразом обличчя, який найбільш відповідає настрою самого художника.

*Гра «Море хвилюється»*

Діти стають по одному. Психолог говорить: Море хвилюється раз, море хвилюється два, море хвилюється три! Дивна морська істотко, замри! Психолог повинен кожного учасника розсмішити – аби той поворушився. Кожен повинен побувати на місці ведучого.

*Психологічний етюд «Хто що любить»*

Діти приходять у лісове кафе. Страус - офіціант не знає, що люблять діти, і не розуміє людської мови. Тому він пропонує все, що у нього є, а діти мімікою показують, що їм подобається, а що вони не їдять.

Орієнтовне меню: цукерки, солоні равлики, горіхи лущені, гусінь,і черв'яки смажені, яблука червоні, поганки бліді, сіно сушене, курка печена, жабка в юшці, суниці в цукрі тощо.

Психолог заохочує тих, хто вдало передає задоволення або огиду.

*Психологічний етюд «Клумба і садівник»*

Діти обирають ролі квітів на клумбі. Усі квіти зів'яли, бо давно не було дощу. Але нарешті прийшов садівник і полив рослини. Вони підняли голівки, розгорнули пелюстки і стали надзвичайно гарними. Квіти вдячно усміхаються садівникові, милуються собою та сусідами по клумбі.

Виразні рухи: сісти навпочіпки, голову і руки опустити («квітка зів'яла»); підняти голову, розпрямити тулуб, руки підняти («квітка розцвіла»).

Міміка: очі напівзаплющені, м'язи розслаблені, задоволена посмішка.

Гру можна продовжувати, пропонуючи ситуації: сонце гріє - сонце палить, спека – подув легенький вітерець – вітер став холодним, квіти замерзли – садівник закрив їх від вітру.

*Психологічний етюд «Слухаємо себе»*

Психолог звертається до дітей: «Давайте сядемо зручніше, розслабимося і заплющимо очі. Послухаємо, що відбувається навколо і всередині нас. Уважно прислухайтеся до своїх відчуттів... Що ви зараз відчуваєте, що хочете? Що ви почули?» Діти обмінюються своїми враженнями.

Ця вправа розвиває концентрацію уваги, сприяє зверненню уваги на себе, на свої відчуття.

*Психологічний етюд «Неслухняні ведмежата»*

Ведмедики з'їли смачні, але немиті яблука. У них заболіли животи. Ведмежата плачуть та скиглять:

Ой-ой-ой, живіт болить!

Йо-йо-йо, мене нудить!

Ой, не з’їм нізащо в світі

Більше яблука немиті!

Виразні рухи: брови підняті і зведені, очі примружені, тулуб зігнутий, живіт втягнутий, руки притиснуті до живота. Ледь помітно розкачуються.

Та ось приходить лікар, дає їм солодку мікстуру, і ведмежата одужують. Вони дуже радіють.

*Психологічний етюд «Художник»*

З групи дітей вибирається двоє. Решта – «глядачі». Один з обраних – «художник» (за бажанням), другий «замовляє» йому свій портрет.

«Художник» уважно дивиться на свого «замовника» (1,5 – 2 хв), потім повертається і з пам'яті описує його зовнішність.

Якщо»"художник» квапиться, дозволяється ставити запитання: «Яке у Миколки волосся?», «Який у нього колір очей?»; «У що він одягнений?» і т. д.

Психолог повинен підкреслювати зовнішні риси дітей: «Пригадай, яка Оля красива» і т. д.

*Ігрова вправа «Розмова неприємними переживаннями»*

Психолог звертається до дітей : «Ми вже стали могутніми чарівниками і можемо багато чого. Тепер ми спробуємо поговорити зісвоїм болем,образами, страхами». Одна дитина представляє якусь образу, гнів або страх. Вона сидить в центрі на стільці. Дитина може посадити туди помічника, розігруючого потрібну емоцію за допомогою іграшки, малюнку тощо. Потім починається діалог. Бажано, щоб дитина програвала як свою роль, так і роль страху. При труднощах можлива допомога від групи або психолога (в останню чергу) - підказки, що можуть сказати дитині, і що можуть почути у відповідь, можливо обговорювання за когось з них. Важливо те, що будь-які варіанти повинні бути узгоджені з самою дитиною (Вона так сказала? Могла вона це відповісти?).

При успішному проведенні вправи на поверхню виходять особисті переживання, пов'язані з негативними переживаннями. У разі наявності серйозних психологічних проблем (досвід серйозних стресових ситуацій тощо) повинна проводитись індивідуальна психологічна робота за рамками тренінгу.

*Ігрова вправа «Груповий сон»*

Коротка розмова про сни - кому сняться, кому ні, хто любить і тощо. Потім дітям читається вірш О.Введенського «Сни» або будь-який інший, пов'язаний зі сном. Потім діти, сидячи в колі, беруться за руки, закривають очі, вмикається музика і дітей просять уявити, ніби всі разом заснули і бачать один великий сон на всіх. Через деякий час діти відкривають очі і починають по черзі розповідати загальний сон. Психолог структурує зміст, задає провокаційні запитання (про зміст сну), пов'язаний з негативними переживаннями та страхом. Після цього відбувається розігрування сну.

Якщо розповідь викликає труднощі, то починається спонтанна драматизація «того, що ми побачили.

Дитина розповідає неприємний або страшний сон (можливо придуманий). Після цього її просять побути в ролі одного з елементів, персонажів сну, розповісти про себе, показати. Подальша робота може вестися за кількома напрямками:

- програвання розказаного сну за допомогою інших дітей;

- програвання всіх ролей в сні, вибір найбільш значущих, які часто перебувають у протистоянні і організація діалогу між ними за допомогою «порожнього стільця» або «дублера»;

- програвання однієї, найбільш значущої частини сну.

Ігрова вправа «Чарівне кільце»

Психолог каже: «Ось кільце із казкової шкатулки, воно чарівне. Якщо його надіти на мізинець, станеш маленьким-маленьким – це твоє минуле. Якщо надіти на середній палець, залишишся самим собою – це твоє теперішнє. Якщо надіти кільце на вказівний палець, станеш великим, сильним і красивим – це твоє майбутнє». Якщо дитина обирає «минуле», вона сідає та згортається калачиком, а його гладять, тощо. Якщо дитина обирає «теперішнє» - вона за допомогою жестів показує свій настрій. Якщо вказівний палець – закриває очі та фантазує (що цікавого та нового трапиться в її житті).

Психологічний етюд «Зайці і слони»

Психолог повідомляє: «Спочатку ми будемо зайцями-боягузами. Скажи, коли заєць відчуває небезпеку, що він робить? Правильно, тремтить. Покажи, як він тремтить. Підгортає вуха, весь стискається, намагається стати маленьким і непомітним, його хвостик і лапки трусяться тощо. Покажи, що роблять зайці, коли чують кроки людини? А що роблять зайці, коли бачать вовка? А тепер ми будемо з тобою слонами, великими, сильними, сміливими. Покажи, як спокійно, розмірено, велично і безстрашно ходять слони. А що роблять слони, коли бачать людину? Вони бояться її? Ні! Покажи, як. Покажи, що роблять слони, коли бачать тигра…

Ігрова вправа «Придумай кінцівку»

Дитині пропонуються речення, які потрібно закінчити: «Я люблю …», «Мене люблять …», «Я не боюся …», «Я вірю ..», «У мене вірять…», «Про мене піклуються …»

Ігрова вправа «Уяви себе хмаркою, яка пливе по небу»

Мені так сподобалось спостерігати за хмарками! Які вони гарні! Коли я за ними спостерігаю, мені здається, що потрапляю в казкову країну. Шкода, тільки поговорити з хмарками не можна, вони б розказали про свої подорожі. Давай ти станеш хмаркою? В тебе білосніжний повітряний костюм. Вона змінює свій колір в залежності від освітлення. Коли світить сонечко, воно стає золотистим, а захід сонця красить його навіть в червоний колір.

Де ти літала, хмарко? Що ти бачила цікавого? З ким ти познайомилась?

На що тобі подобається дивитися зверху? Що тебе засмучує знизу? Що буває, коли ти сваришся з іншими хмарками? Якої форми ти набуваєш? Можна дізнатися про погоду по твоїй формі? В які ігри ти любиш грати? З ким? Тобі подобається відпочивати на самій високій горі? Чи легко тобі дихається над містом? Селом? Лісом? Морем? Тобі не заважають літаки, пташки? Як ти до них відносишся?Дякую, хмаринко.

Психологічний етюд «Очі в очі»

Дивлячись тільки в очі і відчуваючи руки один одного, спробувати мовчки передати різні емоції: «Я сумую, допоможи мені!», «Мені весело, давай пограємо!», «Я хочу з тобою дружити!» Потім обговорюють.

Ігрова вправа «Веселий страх»

Психолог розповідає казку: «Жив - був Страх. Всі його боялися, і ніхто не хотів з ним гратися. Сумно і нудно стало страху одному, і вирішив він піти пошукати собі друзів, але нікого не знайшов, тому що всі його боялися і ховалися від нього. Набридло Страху всіх лякати, і вирішив він стати веселим і смішним. Що зробити Страху, щоб дітям стало весело? … ». Діти пропонують свої варіанти

*Психологічний етюд «Весна»*

Звучить запис співу птахів.

-Як ви вважаєте, куди ми зараз потрапили? Так, ми на лісовій галявинці.

Звучить музика А. Вівальді. «Пори року». Весна. І ч., фрагмент.

- Що ви відчували, коли слухали музику? Який настрій передала вам музика?(Радісний, веселий.)Радісний – значить такий, що виражає радість; світлий - нічим не затьмарений, приємний; сонячний – немов яскравий світ сонця; світосяйний – значить,випромінює сонячне тепло. Під музику ми можемо уявити, як теплий промінь упав на землю й зігрів її. Природа пробуджується, оживає, рухається. Життя відновлюється, кипить, вирує – усе це ми яскраво чуємо в симфонії звуків, що лунають навколо.

-З яким настроєм ми будемо зображати пробудження природи? Як можна передати радість?

*Психологічний етюд «Золотий дощик»*

Звучить музика Г. Свиридова «Дощик».

- Здається, почався дощик! Який дощ відображає музика? (Веселий, радісний, літній.) Так, у музиці відчувається, як весело іскриться, бризкає та виблискує теплий літній дощик. Подивіться, над лісовою галявинкою із-за хмарки визирнуло сонце – і дощик став золотим! Усі навколо дуже здивувалися. Покажіть як! І почали підставляти долоньки золотим крапелькам дощу.

Виразні рухи:міміка здивування (рот розкрито, брови й верхні повіки припідняті), руки прижато до грудей або розведено в боки - діти ловлять уявні крапельки дощу.

*Психологічний етюд «Сумний дощик»*

Звучить музика Д. Кабалевського «Сумний дощик».

- Який дощик ви уявили в цій мелодії? (Сумний, тужливий)

- Уявімо похмуре небо, дощ, холодний вітер – ми повернулися з прогулянки додому і сумуємо біля вікна.

Виразні рухи:міміка суму – похилена голова, брови трохи підведені та зсунені, очі прищулені, куточки губ опущені; зігнуті в ліктях руки підпирають підборіддя.

*Психологічний етюд «Гроза»*

Звучить музика А. Вівальді «Пори року» Літо. III ч. («Гроза»), фрагмент.

Який настрій передає музика? Оберіть відповідну піктограму. Яку погоду можна уявити, слухаючи цю музику?

Музичний твір має назву «Гроза». Композитор мовою музичних звуків розповідає про те, як завиває вітер, періщить дощ, виблискує блискавка, грізно гуркотить грім. У момент сильного гуркоту грому нам стає страшно.

Діти зображають, які вони налякані.

*Психологічний етюд «Лисичка прислуховується»*

Лисичка побачила на березі свою маму, але ніяк не може зважитись зайти у воду. Вода така холодна, та й глибоко тут. Кожен з дітей повинен зобразити емоцію страху.

*Психологічний етюд «Гнівна гієна»*

Гієна стоїть біля самотньої пальми. В листі пальми ховається мавпочка. Гієна чекає, коли мавпочка, знесилена від голоду, скочить на землю. Тоді вона її з’їсть. Гієна гнівається, якщо хтось наближається до пальми, намагаючись допомогти мавпочці,

*Психологічний етюд «Ой-ой! Живіт болить»*

У хлопчика раптом почав боліти живіт, він страждає: опущена голова, зведені брови, руки на животі.

*Психологічний етюд «Маленька мавпочка»*

Маленька мавпочка загубила мамин гаманець, вона сумна.

*Психологічний етюд «Льодинка»*

Хлопчик образився на своїх друзів, які взяли іншогохлопчика у гру на футболі.

*Психологічний етюд «Сердитий дідусь»*

Зайшов дідусь до кімнати, а окулярів на столі немає. Дідусь шукає окуляри, не знаходить їх і починає сердитися.

*Вправа «Внутрішній промінь»*

Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!»

*Вправа «Дерево»*

Діти уявляють себе деревом, концентруючи свою увагу на власному тілі. Уявляють міцні глибокі коріння, широкий стовбур, багато гілок, зелене барвисте листя і т.д.

*Вправа «План»*

Намалювати план кімнати, групи, будинку, місцевості, де відбулася неприємна життєва (проблемна) ситуація. Вибрати 2 олівці, один з яких відображатиме добро, інший зло. Потім, потрібно зобразити добрим олівцем хороші ситуації, а іншим - погані. Далі, відрефлексовуємо емоції, які викликають хороші та погані життєві події та ситуації. Також можна застосувати додаткові вправи, які доможуть вивільнити емоції та знайти ресурс. Зустріч має завершитися позитивним прогнозом ситуації.

*Вправа «Малювання власного страху»*

Психолог просить дітей подумати, чого вони бояться найбільше, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги. Коли виконання малюнків завершено, дошкільники по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього психолог пропонує дітям розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і повідомляє про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені і від страхів нічого не залишиться.

*Психологічний етюд «Іди, злість, іди!»*

Діти лягають на килимок по колу. Між ними подушки. Закривши очі, вони починають бити ногами по підлозі, а руками по подушках з голосним лементом: «Іди, злість, іди!» Вправа продовжується 3 хвилини, потім учасники по команді дорослого лягають у позу «зірки», широко розсунувши ноги і руки, і спокійно лежать, слухаючи музику 3 хвилини.

Застереження: стежте, щоб, вдаряючи руками по подушці, діти не били по руках сусіда.

*Ігрова вправа «Прокидайся, третє око!»*

«Людина бачить не тільки очима. Мудрість і розум, витримка і спокій можуть прокинутися у твоєму третьому оці. Витягни вказівний палець, напруж його і поклади на чоло між бровами над носом. Тут твоє третє око, око мудрості. Помасажуй цю точку, примовляючи: «Прокидайся, третє око, прокидайся, третє око...» (6-10 разів).

*Психологічний етюд «Врятуй пташеня»*

Уяви, що в тебе в руках маленьке безпомічне пташеня. Витягни руки долонями вверх. А тепер зігрій його, повільно, по одному пальчику склади долоні, сховай в них пташеня, подихай на нього, зігріваючи своїм рівним, спокійним подихом, приклади долоні до своїх грудей, віддай пташеняті доброту свого серця і подиху. А тепер розкрий долоні і ти побачиш, що пташеня радісно злетіло, посміхнися йому і не сумуй, воно ще прилетить до тебе!»

***Ігрова вправа «Камінець у черевику»***

У моїй руці маленький камінець. Уявіть собі, що такий камінчик потрапив у ваш черевик. Що ви відчуватимете? Можливо, спочатку такий камінчик не буде вам дуже заважати, і ви навіть забудете його витягнути, коли прийдете і роззуєтеся. Але якщо камінчик так і залишиться в черевику, то через деякий час нозі стане боляче, і цей маленький камінчик уже здаватиметься великим. Тоді ви роззуєтеся і витрусите його звідти. Проте на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стане великою - тепер уже доведеться лікувати ранку.

Коли ми ображені, сердимося або хвилюємося, то спочатку це може здаватися маленьким камінчиком у взутті. Якщо ми вчасно витягнемо його звідти, нога залишиться цілою і неушкодженою.

Якщо ж ні - можуть виникнути проблеми, і чималі. Тому завжди корисно говорити про свої проблеми одразу, як тільки ви це відчули. Якщо ви скажете нам: «У мене камінчик у черевику», то ми знатимемо, що вам щось заважає, і будемо готові вас вислухати.

Я хочу, щоб ви зараз подумали, чи є у вас зараз щось таке, що вам заважає. Якщо ні, то скажіть: «У мене немає камінчика в черевику». А якщо є, то ви можете сказати так: «У мене є камінчик у черевику»; «Мені не подобається, що Оленка сміється наді мною через те, що я ношу окуляри» або: «Саша, мені прикро, коли ти говориш, що всі дівчатка погані».

Отже, зараз кожен по черзі зможе розказати про те, що його засмучує, хто його кривдить, пригнічує. У кожного з вас буде можливість розповісти про свій «камінчик», якщо він у вас є, тому нікому не треба вступати у суперечку або виправдовуватися, коли на вас скаржитимуться. Просто уважно слухайте і спробуйте зрозуміти образу дитини.

Коли ж коло розповідей про «камінчики» завершиться, діти, на яких скаржилися, при бажанні можуть висловитися з цього приводу.

Висновок. Вивчаємо правило : «Щоб маленька образа не перетворилася на велику, про свої неприємні відчуття треба говорити одразу».

***Ігрова вправа «Квіти настрою»***

Зараз ми з вами ознайомимося з тим, як змінювати своє ставлення до того, що нас засмучує та пригнічує. Робити це можна за допомогою двох квіток. Одна квітка називається «Навіть якщо...», а друга - «У будь- якому випадку...».

Ведучий об’єднує дітей у «трійки». Кожен одержує свою роль: а) квітка «Навіть якщо...» (дитина вимовляє ці слова); б) хлопчик, у якого є проблема («я відчуваю себе самотнім і покинутим»; «у мене немає тата»; «надовго поїхала мама» тощо); в) квітка « У будь-якому випадку...» (вимовляє ці слова). Ведучий закінчує: «.. .я щось придумаю, але плакати і сумувати, ображатися і сердитися – не варто!»

***Ігрова вправа «Дражнилка»***

Трапляється, що діти навмисно чи випадково називають одне одного образливими словами, дратуються. Один починає, а інший у відповідь говорить грубощі просто від образи, обурення і незнання, як реагувати на це.

Я хочу навчити вас ще одному чудовому способу, який дозволяє і дітям, і дорослим завжди залишатися на вершині мудрості. Наприклад, часто буває так: один хлопчик говорить іншому: « Ти дурень!». А інший відповідає: «Сам дурень!». Ви знаєте такі випадки?

А зараз послухайте, як вчинила мудра людина у відповідь на образливі слова «Ти дурень!». Вона спочатку подумки порахувала до десяти, а потім весело відповіла: «У всіх казках Іван-Дурник виявляється наймудрішим, стає найбагатшим і найщасливішим. Тому спасибі за комплімент і добрі побажання». Отже, спочатку порахуємо до 10, потім відповідаємо спокійно або весело.

Давайте потренуємося. Я вам зараз говоритиму образливі фрази, а ви будете мені відповідати. Пам’ятайте про те, що перш ніж відповісти, треба зробити паузу, тобто порахувати до 10.

Психолог називає: «Ти - чайник!», «Ти - сіра миша!», «Ти-тюхтій», «Ти - корова!» тощо. Діти намагаються відповідати, дотримуючись правила (за необхідності ведучий допомагає знаходити у дражнилці щось позитивне. Наприклад: чайник - це символ затишку, взимку про гарячий чай усі мріють; миша - маленька і вертка, завжди мріяла бути такою; якби не було корів, ти б не їв смачного морозива).

*Ігрова вправа* ***«Скинь невдачі»***

Зараз ми познайомимося ще з одним прийомом, за допомогою якого можна легко і просто позбутися неприємних відчуттів і поліпшити свій настрій. Деколи нас мучать різні проблеми, які забирають багато енергії і сил, тому що ми їх носимо у душі, як тягар. Наприклад, чи спадали комусь думки: « Знову в мене нічого не виходить», «Краща подружка мене образила», «Ніхто не хоче зі мною дружити» тощо.

Напевно, кожен із вас бачив, як обтрушується змоклий собака. Він трясе спиною і головою так сильно, що вся вода бризками розлітається врізнобіч. Ви можете зробити майже так само. Встаньте так, щоб було достатньо місця біля кожного. Почніть обтрушувати долоні, лікті, плечі. При цьому уявляйте, як усе неприємне (погані відчуття, важкі турботи і нехороші думки про самих себе) злітає з вас, як вода з собаки. Потім обтрусіть свої ноги. Потрясіть головою. Буде ще корисно, якщо ви станете видавати при цьому якісь звуки, наприклад: «Р-р-р». Тепер обтрусіть обличчя. Відчуйте, як вам стало легко, тому що ви скинули з себе весь неприємний вантаж. До вас повернувся бадьорий, веселий настрій!.

***Ігрова вправа «Майбутнє»***

Зараз я запрошую кожного з вас в одну уявну подорож. Сядьте зручніше... Зробіть глибокий вдих... і видих... Відчуйте, як з кожним вдихом і з кожним видихом хвиля спокою огортає твоє тіло...

Уяви, що ти стоїш у порожньому приміщенні з білими стінами. Перед тобою - двері, на них написано: «Майбутнє». Оглянь ці двері трохи краще, відчини їх. Відчуй потік повітря, яке йде з відкритих дверей. Який він - теплий чи холодний? Як він пахне? Там темно чи ясно? Якщо темно, знайди маленький ліхтарик, який тобі може стати у пригоді. А зараз сміливо входь у цю кімнату і подивися, які важливі події можуть відбутися у твоєму житті. Запам’ятай їх, щоб потім про них розказати. Подякуй своєму майбутньому за те, що воно відкрило тобі свої таємниці, і повертайся у групу.

Які радісні події ти побачив у своєму майбутньому? Які сумні? Намалюй ці події за принципом «промовистих» малюнків.

*Ігрова вправа-драматизація «Кухар-брехун»*

Психолог декламує вірш:

Іде Кицька з кухні,

У неї очі напухли.

* Чого, Кицько, ти плачеш?
* Як мені, не плакати? Кухар піночку злизав і на мене набрехав.

Обговорення

* Чому плакала Кицька?
* Як вчинив кухар? (За принципом «Мені добре - іншому погано».) Про яку рису кухаря хотів сказати автор вірша? Що має зробити кухар, щоб Киці стало добре?

Далі на роль кухаря і Кицьки вибирають двох дітей. Ведучий знову читає вірш, а діти супроводжують текст відповідними рухами.

Хтось із дітей зображує кухаря, він вдає, що лиже пінку з молока, розливаючи її по уявних кухлях. Кухар іде до дітей і роздає їм кухлі з молоком. Діти питають: «Де піночка?» Кухар відповідає: «Кицька злизала».

Вони випивають молоко і віддають свої кухлі кухарю. Входить дитина і зображає кицьку, яка плаче. Діти дізнаються, що кухар - брехун. Кухар чує це і ховається. Діти шукають кухаря, знаходять його і ведуть до Кицьки. Кухар просить вибачення у Кицьки.

Психолог запитує « Що ви порадили б Киці, щоб поліпшити її настрій і зменшити відчуття образи?»

*Вправа «Оціни вчинок»*

Малята, у мене є один знайомий хлопчик Незнайко. Одного разу він ішов по вулиці і побачив дівчинку, яка заблукала, вона гірко плакала. Незнайко зупинився і думає що йому зробити:

* Заспокоїти дівчинку і пригостити цукеркою.
* -Допомогти їй знайти дорогу, звернувшись за допомогою до когось з дорослих.
* Посміятися з неї – чому не гралася у своєму дворі.
* Пройти мимо, нічого не зробивши.

Діти, допоможіть Незнайкові правильно вчинити.

*Ігрова вправа «Змінюємо обличчя»*

Одна дитина сидить на стільчику і мімікою виражає зле обличчя. Інші діти підходять до «злюки» гладять і промовляють до неї добрі слова. Коли «злюка» посміхнеться - інша дитина займає її місце. (Примітка: бажано, щоб діти із схильністю до прояву агресивної поведінки обов’язково брали участь у цій вправі).

*Ігрова вправа «Чарівний мішечок»*

Дітям пропонується покласти в чарівний мішечок такі риси, як нетерплячість, неуважність, непосидячість та ін. Мішечок зав’язують і викидають геть. А з іншого мішечка діти вольові якості та ін. можуть взяти терпіння, уважність, доброзичливість,

*Ігрова вправа «Піраміда любові»*

Діти прикладають долоньки до серденька і говорять про всіх, кого вони люблять. Наприклад, - маму, тата, бабусю, дідуся, сестричку, братика, собачку, котика, маму, тата, бабусю. виховательку та ін.

*Вправа «Навіть якщо…»*

Малята, давайте будемо разом вчитися створювати гарний настрій. Для цього треба, щоб наші думки також були гарними, веселими. Спробуємо?

Навіть якщо сьогодні я посварився з Петриком, то … (завтра обов’язково ми помиримося). Навіть якщо я ще не вмію писати, то… (скоро навчуся).Навіть якщо мені важко ліпити фігурки звірят з пластиліну, то… (легше намалювати їх).

*Психологічний етюд «Добрий друг»*

(Діти крокують під музику).

Пречудово в світі жити

І по справжньому дружити,

І любити геть усіх –

Хай лунає пісня й сміх!

Гарно друзів вірних мати,

З ними у танку кружляти,

Пісеньки співати, гратись,

З друзями не розлучатись!

*Вправа «Маленький боягуз»*

Психолог і діти разом говорять текст віршика і одночасно показують рухами що відбувалося.

Лесь гриби збирав у кошик,

А вони такі хороші!

Раптом хтось зашелестів,

Лесь злякався, затремтів…

Коли гляне – то їжак,

Весь колючий, мов будяк.

Лесь відразу засміявсь:

Він даремно налякавсь!

*Ігрова вправа «Не боюсь»*

Діти, давайте спробуємо зробити так само, як зайчик з казочки - стиснемо кулачки, напружимо руки і все тіло, а потім розслабимося і дружно скажемо: «Втікай від мене страх – я нічого не боюся». (Повторити вправу слід 2 – 3 рази).

*Конкурс «Боягузів»*

Діти і психолог сидять у колі. Психолог починає розповідати про те, чого він боїться. Потім передає естафетну хустинку по колу й усі діти розповідають про свої страхи. Наприкінці діти і психолог встають і, узявшись за руки, промовляють хором:

Страх- страх- страшилко,

Геть, геть котись!

На сміх - сміх - смішинку

Пе - ре - тво - рись!

*Ігрова вправа «Добра тварина»*

Діти стають у коло і беруться за руки. Психолог тихим, загадковим голосом говорить: «Станьте, будь-ласка, у коло і візьміться за руки. Ми - одна велика, добра тваринка. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих - крок назад… Так не тільки дихає тварина, так б’ється її серденько: чітко і рівно. Стук- крок уперед, стук- крок назад… Наша тваринка має добре серденько, нам усім стало тепло і затишно біля неї».

*Вправа «Дракон кусає свій хвіст»*

Діти стоять один за одним, тримаючи за талію того, хто стоїть попереду. Перша дитина - це голова дракона, остання - кінчик хвоста. Завдання: «голова дракона» має схопити свій «хвіст».

*Вправа «За що мене можна любити»*

Психолог пропонує дітям назвати свої риси, за які, на їхню думку, їх можна любити. Виграє той, хто зміг назвати найбільше рис.

*Ігрова вправа «Посварились-помирились»*

Діти діють відповідно до слів психолога: стають у коло, надувають щоки, сердяться і відвертаються. Потім повертаються обличчям у коло, посміхаються, обнімають одне одного.

Щічки й губки в нас надулись…

Посварились. Відвернулись.

Ви у коло поверніться -

Усміхніться й помиріться.

*Ігрова вправа «Настрій Дракончика»*

Діти розглядають малюнок, де зображений Дракончик із 6 головами, у кожної голови - різний настрій, голови пронумеровані. Перед кожною дитиною картка із 6 кружечками, також пронумерованими. Дитина розфарбовує кожен кружечок, відповідно до настрою «голови» під цим самим номером.

*Ігрова вправа «Погода»*

Дітям пропонують жестами і мімікою передати певний стан людини, коли надворі холодно, йде теплий дощ, йде холодний дощ, пече сонце тощо. Потім одна дитина показує стан людини, а інші вгадують погоду.

Доцільно також з деприваваними дітьми застосовувати методи, які допоможуть розслабитись, зняти напругу, яка виникає через постійний потік негативної інформації. До таких методів відносять: метод нервово-м’язової релаксації (психотерапевтична методика, заснована на почерговому напруженні і розслабленні різних груп м’язів, для досягнення стану релаксації, зменшення нервової напруги), візуальної релаксації, дихальних вправ, афірмацій.

*Афірмації* – це короткі позитивні висловлювання (фрази), які при багаторазовому повторенні закріплюють необхідний образ або певну установку в підсвідомості дитини, покращують тим самим психоемоційне тло, а також стимулюють позитивні особистісні зміни. Афірмація - позитивна думка, висловлювання, регулярне повторення якого наближає втілення бажаного у дійсність. Пропонуємо нескладні вправи.

*Вправа «Негативні почуття»*

Негативні почуття «живуть» у потилиці, тому важливо розслабити плечі. Для цього, підніміть плечі з напруженням, потім опустіть їх. Покладіть підборіддя на груди. Поверніть підборіддя і шию направо, потім - наліво. Повторіть три рази. Сядьте прямо та зручно. Відчуйте, як розслабилася шия.

Складіть руки у «замок» перед собою. Потягніться, напружуючи плечі та руки. Розслабтеся.

*Вправа «Квадратне дихання»*

Техніка дихання по квадрату або квадратного дихання:

Прийняти зручну позу стоячи або сидячи.

Зробити вдих, одночасно рахуючи про себе: «один, два, три, чотири».

Зробити затримку, одночасно рахуючи про себе: «один, два, три, чотири».

Зробити видих, одночасно рахуючи про себе: «один, два, три, чотири».

Зробити затримку, одночасно рахуючи про себе:«один, два, три, чотири».

*Вправа «Релаксація»*

Біля річки стоїть тиш-ша,

Ніхто воду не колиш-ше,

Навкруги не шумлять комиш-ші,

Малюки засинають ш-ши, ш-ши.

*Вправа «Поплавок»*

Заплющіть очі і уявіть, що ви поплавок, який плаває по морських хвилях… Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і морські хвилі… Сонячні промені граються з вами, а шум моря і крики чайок заколисують… Вам так приємно плавати на хвильках, ні про що не думати... Ви відчуваєте спокій… Але час вже повертатися. На рахунок 3 відкриваєте оченята і посміхаєтесь один до одного. 1, 2, 3. Час вставати.

*Вправа «Афірмації»*

* Я – втілення здоров’я, енергії, життя та успіху!
* Я – здоровий!; Я – успішний!
* Я сильний і здоровий, життєва енергія переповнює мене.
* Моє життя сповнене радості.

*Психологічний етюд-афімація «Сонечко»*

Зараз ми всі станемо сонечками і зігріємо один одного. Спробуйте повторювати слова і жести за мною.

«Я - маленьке сонечко. Я прокидаюся, я вмиваюся. Я розчісую свої промені і повільно піднімаюся.

Я - маленьке сонечко. Люблю дивитися з неба на землю і посміхатися.

Я - маленьке сонечко. В мене багато тепла і світла. Я дарую його всім: хмаринкам, полям, річкам, людям».

*Вправа «Дихальна гімнастика»*

Передбачає засвоєння дітьми різних видів вдихів і видихів:

* через ніс, через рот;
* глибокий, неглибокий вдих;
* видих із затримкою повітря;
* сильний, легкий видих;
* короткий, довгий видих;
* комбінації (вдих через рот - видих через ніс, вдих через ніс - видих через рот; вдих через ніс - видих через ніс, вдих через рот - видих через рот).

***Психологічний етюд «Релаксація»***

Зараз знову будемо розслаблятися під спокійну музику.

Сядь зручніше... Зроби глибокий вдих... і видих... Відчуй, як із кожним вдихом і з кожним видихом хвиля спокою огортає твоє тіло... Уяви, що ти стоїш біля незвичайного водоспаду. Його незвичність у тому, що він тихий-тихий..., тому що замість води в ньому ллється вниз м’яке, біле, тепле світло. Це незвичайне, чарівне видовище зачаровує тебе. Ти бачиш м’яке, біле, тепле світло, яке струмує, немов річка. Це приємно і добре. Ти входиш у водоспад, щоб відчути його тепло. І ось ти стоїш під дим чарівним водоспадом. Прекрасне біле, м’яке, тепле світло струмує по твоїй голові й обличчю. Ти відчуваєш, як розслабляються лоб, щоки, все обличчя... Тепле світло тече по твоїх плечах, грудях, животі, спині... і все твоє тіло стає м’яким і розслабленим. Тобі приємно і добре. Тепле світло тече по твоїх руках і ногах. Руки і ноги стають м’якими і розслабленими. Ти почуваєшся спокійно і безтурботно. Тобі приємно і добре. Твоє дихання спокійне і вільне. Ти наповнюєшся свіжими силами. Ти став сильним. Ти наповнюєшся любов’ю. Ти любиш себе й інших. Подякуй водоспаду за його цілющі сили і повертайся сюди, у наш клас.

А зараз потягніться, прогніться. Зробіть глибокий вдих і гучний, короткий видих, голосно скажіть: «Підбадьорився я!». Доброго вам настрою й успіхів!

*Ігрова вправа «Заряд бадьорості»*

«Сядь вільно. Витягни вперед руки і приготуй два пальчики: великий і вказівний. Візьмися ними за кінчики вух - один зверху, інший знизу вушка. Помасажуй вушка: «Вушка, вушка чують все!» (10 разів в одну сторону і 10 - в іншу). А тепер опусти руки. Приготуй вказівний палець, витягни руку і постав його між бровами над носом. Помасажуй цю точку зі словами: «Прокидайся, третє око!» Склади пальці рук у жменьку, знайди внизу шиї ямку, поклади туди руку зі словами: «Я дихаю, дихаю, дихаю!» - помасажуй ямку 10 разів в одну сторону і 10 разів в іншу. Молодець! Ти бачиш, чуєш, відчуваєш!»

Застереження: психолог стежить за силою натиску на важливі точки життєдіяльності і правильністю знаходження точок.

*Ігрова вправа «Скинь утому»*

«Підведися, розстав широко ноги, зігни їх у колінах, зігни тіло і вільно опусти руки, розправ пальці, схили голову до грудей, відкрий рот. Злегка покачайся в боки, вперед, назад. А зараз різко трусни головою, руками, ногами, тілом. Ти струсив всю втому, повтори ще».

*Вправа «Метелик»*

Потрібно скласти руки навхрест на грудній клітині та здійснювати легкі удари кінчиками пальців по плечовому суглобі. Тривалість вправи залежить від бажання дитини її продовжити чи зупинити.

*Вправа « Біоенергетична гімнастика»*

Діти сідають зручно. Руки витягують вперед, готують великий і вказівний пальці. Беруться ними за кінчики вух - один зверху, інший знизу вушка. Масажують вуха і примовляють при цьому: «Кошачі вушка завжди на маківці!» (10 рухів в одну сторону і 10 рухів в іншу). Потім опускають руки, струшують долоньки. Приготувавши вказівний палець, ставлять її між бровами і носом. Масажуючи цю точку стільки ж разів, примовляють: «Котяче око - мудрість очей!» Струшують долоньки. Далі збирають пальці руки у жменьку, знаходять ямку внизу шиї масажують її словами: «Як собачка я дихаю, допомагати собі поспішаю!» (10 разів в обидві сторони). Дорослий обов'язково стежить за правильністю знаходження точок і силою натиску на них при масажуванні. Вимагається попередній показ.