

Упражнение «Песчаный пляж»

Цель:

**развитие тактильной чувствительности;
регуляция мышечного напряжения.**

Инструкция:

Психолог предлагает ребенку представить, что он находится на берегу моря (реки): «Ты на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок... Вокруг всё спокойно и тихо, ты дышишь ровно и легко... Над тобой голубое небо, теплое солнце... Волны мягко подкатываются к ногам, ласково гладят их и все тело... (пауза - поглаживание ребенка). Гладят... (имя). Ты ощущаешь приятную свежесть морской воды на лице, на спине, на животе, на руках и ногах... Во всем теле чувствуется легкость, ты дышишь легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Потрогай песок - он прохладный и сыпучий. Закрой глаза, на глубоком вдохе набери в руки песок и как можно сильнее сожми пальцы в кулак. Удерживая песок, задержи дыхание, а затем на выдохе потихоньку высыпай песок... Теперь аккуратно стряхни его с ладоней. (Упражнение повторяется.) А теперь потянись и на счет «три» открой глаза. Ты полон сил и энергии!

Упражнение «Фотография»

Цель:

развитие мелкой моторки и координации движений; формирование коммуникативных навыков и социальной активности.

Форма проведения: групповая, в парах.

Инструкция:

Дети делятся на пары. Психолог предлагает им внимательно посмотреть друг на друга, запомнить внешний вид, причёску партнера и нарисовать песком на световом столе его портрет, сделать «фотографию», а затем обсудить, насколько удачным получилось изображение, при необходимости внести изменения

Упражнение «Рукавички»
(модификация методики Г.А. Цукерман)

Цель:

формирование коммуникативных навыков;
развитие умения договариваться друг с другом,
приходить к общему решению, убеждать,
аргументировать; формирование навыка
взаимопомощи.

Форма проведения: групповая, в парах.

Инструкция:

Дети делятся на пары. Каждой из них дается
задание нарисовать две рукавички так, чтобы
они составили комплект. Дети могут придумать
и изобразить узор на рукавичках, но сначала
им надо договориться между собой об этом.

Упражнение «Цветочки»

Цель:

развитие мелкой моторики; формирование коммуникативных навыков.

Форма проведения: групповая.

Инструкция:

С помощью считалки выбирается ребенок, который будет «пчелой»:

Пчелы в поле полетели,

Зажужжали, загудели.

Сядет пчелка на цветы –

Мы рисуем, водишь ты!

Дети рисуют песком на световом столе цветы, а «пчела» должна выбрать среди них самый красивый и аккуратный рисунок. Ребенок, изображение которого окажется наиболее удачным, становится «пчелой», и игра повторяется.

**Упражнение «Серийное рисование»
(недирективный подход, модификация методики
К.Г. Юнга)**

Цель:

коррекция эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений; реабилитация после психотравмирующего события.

Инструкция:

Серийное рисование предполагает проведение еженедельных (можно и чаще) индивидуальных встреч с ребенком в течение 20-25 минут. Психолог просит его нарисовать песком на световом столе все, что он захочет. Во время рисования психолог занимает позицию наблюдателя и вступает в разговор только по инициативе ребенка. В конце каждого занятия психолог спрашивает:

Это изображение какой-то ситуации?

Ты можешь рассказать мне, что происходит на твоём рисунке?

У этого рисунка есть название?

Какие события предшествовали этому изображению? Что произойдет потом?

Комментарий. Вопросы нужно задавать в конце занятия, чтобы не прерывать творческую деятельность ребенка. В этом процессе заключается больше, нежели просто занятие рисованием, поскольку создается возможность для психологического преодоления ребенком некоторых внутренних проблем и конфликтов.

Упражнение «Сказочная страна»

Цели:

развитие познавательных процессов, воображения, мелкой моторики.

Инструкция:

Психолог предлагает ребенку нарисовать песком на световом столе сказочную страну, а затем вместе с ним обсуждает, что это за страна, какие существа ее населяют; какой у них характер; что они умеют делать; откуда пришли в эту страну;

в каких взаимоотношениях находятся между собой; всем ли существам хорошо в этом мире (этой стране), и если нет, то что можно сделать, чтобы им стало лучше; что можно изменить; какие события будут происходить в этой стране; что жители будут делать дальше; есть ли название у получившегося рисунка;