

## Коррекционная программа:

# **«Нарушение эмоционально – волевой сферы у подростков с СДВГ»**

### Актуальность проблемы синдрома дефицита внимания.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (синдром двигательной расторможенности, синдром гиперактивности, гиперкинетический синдром, гипердинамический синдром) является весьма распространенным нарушением детского возраста и представляет собой сложную и весьма актуальную мультидисциплинарную проблему. Имея в своей основе биологические механизмы, она проявляется в нарушениях когнитивной, эмоциональной и волевой сфер ребенка и реализуется в школьной и социальной адаптации формирующейся личности. Для гиперкинетического расстройства характерно раннее начало (до 7-летнего возраста), и сочетание сверхактивности, неуправляемого поведения с выраженной невнимательностью, отсутствием устойчивой концентрации, нетерпеливостью, склонностью к импульсивности и высокой степени отвлекаемости. Эти характеристики проявляются во всех ситуациях и не изменяются со временем.

К подростковому возрасту гиперактивность у детей с СДВГ может уменьшаться, однако нарушения внимания и импульсивность в большинстве случаев продолжают сохраняться вплоть до взрослого возраста. При этом возможно нарастание нарушений поведения, агрессивности, трудностей во взаимоотношениях в семье и школе, ухудшение успеваемости. В старшем детском и подростковом возрасте - хулиганские выходки и асоциальное поведение (кражи, употребление наркотиков, беспорядочные половые связи) очень частое явление. Чем ребенок старше, тем импульсивность выраженнее и заметнее для окружающих. Эмоциональные нарушения при СДВГ наблюдаются часто. Эмоциональное развитие ребенка, как правило, запаздывает, что проявляется неуравновешенностью, вспыльчивостью, нетерпимостью к неудачам.

Таким образом, можно сказать, что проявление СДВГ захватывает несколько сфер, среди которых чаще всего встречается разные варианты сочетания трех симптомов: избытка двигательной активности с нарушением координации движения; нарушения эмоционального поведения - быстрая смена настроения; дефицит внимания.

Для лечения и коррекции СДВГ применяются:

- медикаментозная терапия (психостимуляторы);
- психотерапия (медитация, аутогенная тренировка, семейная психотерапия, поведенческая терапия);
- специальное обучение (классы - коррекции).

**Цель:** коррекция эмоционально – волевой сферы младших подростков с проявлениями СДВГ.

**Объект:** синдром дефицита внимания с гиперактивностью у младших подростков.

**Предмет:** эмоционально – волевая сфера (эмоционально – волевые особенности) младших подростков с проявлениями СДВГ.

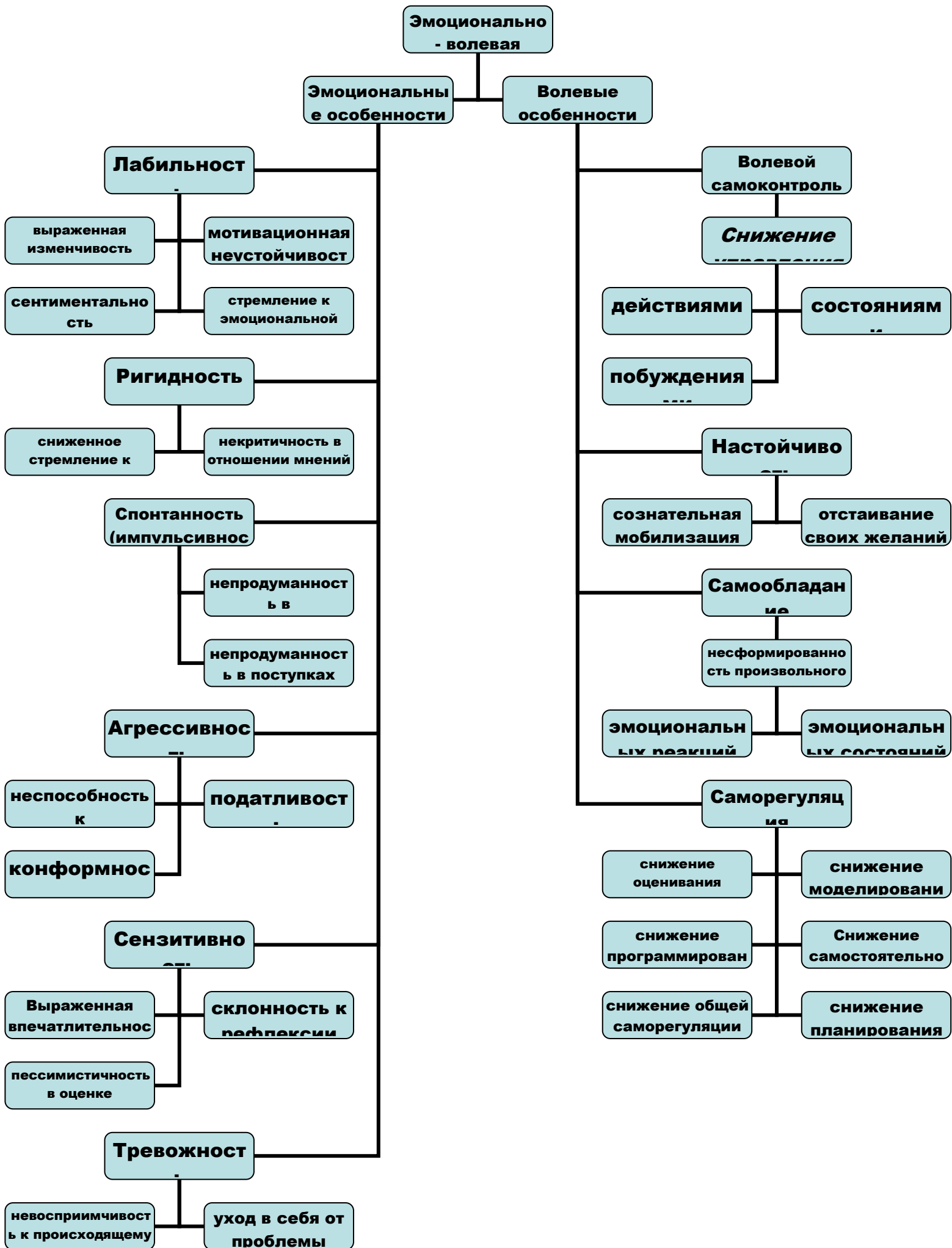
**Задачи психологической коррекции:**

1. Снятие эмоционального напряжения подростка;
2. Сформировать навык волевой регуляции в процессе группового взаимодействия;
3. Коррекция негативных эмоций;
4. Развитие контроля над поведением.

**Форма коррекционной программы:**

Групповая коррекция.

Логистическая схема коррекционной программы:



## Коррекционная карта:

задача	объекты	Психологические механизмы	методы	Время
1. Снятие эмоционального напряжения подростка.	Межгрупповое взаимодействие	Спонтанное самовыражение, механизм снятия телесного напряжения, расслабление тела.	-«игра с коробками»; -«тряпичная кукла»; -«тряпичная кукла и солдат»; -«подари себе тепло»; -«быстрые превращения»; -«разрывание бумаги»; -«тяжесть и легкость»; -«камень мудрости»; -«путешествие на облаке».	60 мин.
2. Сформировать навык самоконтроля в процессе группового взаимодействия.	Волевая сторона личности.	Развитие требуемых качеств под контролем и с помощью руководителя.	-«не смеяться»; -«черепаха»; -«запретная цифра»; -«летает, не летает»; -«спящие львы»; -«графический диктант»; -«замри».	60 мин.
3. Коррекция негативных эмоций.	Эмоциональная сторона, процессы адаптации	Формирование адекватных ожиданий, вследствие налаживания контактов «педагог – подросток», «сверстники – подросток».	-«сундук «Что меня огорчает»»; -«прекрасный сад»; -«высвобождение гнева»; -«убавь ток».	60 мин.
4. Развитие контроля над поведением.	Эмоционально – волевая сфера	Развитие эмоциональной сферы и навыков самоконтроля.	-«замороженные»; -«запаздывающая гимнастика»; -«походки».	60 мин.

## Содержание программы.

### «Камень мудрости» (Фопель К., 1998, с. 39)

Цель: создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

Материалы: Красивый, не слишком маленький камень.

Инструкция: Я принесла вам что-то необыкновенное — это камень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать — он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одного ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, который просто хочет что-то сказать.

Анализ упражнения:

— Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?

— Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?

— Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?

### «Летает – не летает» (Локалова Н.П., с.87)

Цель: развитие произвольности движений

Инструкция: Ученики кладут на стол пальцы. Учитель называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т.д. При назывании летающего объекта все должны, не отрывая ладоней от стола, поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего или же не поднимет пальцы при назывании летающего объекта, выбывает из игры. (Рекомендуется перед началом задания поговорить с учениками о некоторых летающих предметах, сделанных руками человека, о летающих сказочных существах, о некоторых нелетающих птицах и т.д.).

### «Игра с коробками» (Лэдьусон Х., Шефер Ч., 2000, с. 277).

Цель: разрядка накопившейся энергии, сплочение группы.

Инструкция: техники: Ограничения предлагаемой техники связаны лишь с пределами детского воображения. Наличие всего нескольких или даже одной коробки может давать простор фантазии. Наиболее интересны для ребенка коробки из-под столов и иной мебели. Так, например, длинная коробка, открывающаяся с одной стороны, может служить для ребенка «домом», на ее противоположном от «двери» конце и по бокам ребенок может нарисовать окна. В других случаях крупная коробка может изображать автобус, в который

дети смогут заходить с той или другой стороны. При этом они могут вырезать по бокам окна. Удлиненная коробка, открывающаяся с обеих сторон, может изображать «тоннель». Некоторые дети, особенно в ходе групповых занятий, любят прятаться в коробки

**«Почесать спинку» (Фопель К., 1998, с. 108).**

Цель: Снять напряжение, повысить групповую сплоченность.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга... Теперь я хочу, чтобы дети из внешнего круга одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернутся направо и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.

Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. (Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом.) Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Когда Олег и Ольга завершат массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не "вернется" к тем, кто его начал.

**«Не смеяться». (Грецов А., Бедарева Т., 2008, с. 152).**

Цель: Тренировка навыков регуляции своего поведения. Снятие психологического напряжения в группе.

Инструкция: Участники коллективно совершают какие-либо действия, которые быстро вызывают смех у большей части из них.

Задача участников выполнять эти действия, сохраняя абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется — выбывает из игры до окончания раунда (хотя они могут какими-либо способами смешить тех, кто еще играет). Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всего.

**«Запретная цифра» (Локалова Н.П., 2000, с. 98).**

Цель: формирование элементов самоконтроля.

Инструкция: Выбирается какая-либо цифра, например, 4. Ученики встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: один, два, три... Когда очередь доходит до четвертого ученика, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши четыре раза. Ошибающийся ученик выбывает из игры.

**«Спящие львы» (Грецов А., Бедарева Т., 2008, с. 154).**

Цель: тренировка умения контролировать выражение своих эмоций.

Инструкция: Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами — вдруг обнаружится какая-то опасность?» Водящий свободно перемещается между ними. Его задача — вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных играющих уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, в свою очередь, присоединяется к водящим, и т. д. Побеждает тот, кто дольше всего сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

**«Тряпичная кукла» (Фопель К., 1998, с. 116).**

Цель: упражнение на релаксацию.

Инструкция: «Вы можете рассказать мне, что такое нежность? Когда окружающие люди проявляют по отношению к вам нежность? А когда вы сами нежны по отношению к другим людям?»

Я хочу предложить вам поиграть в игру, во время которой вы сможете быть особенно нежными и милыми по отношению к остальным ученикам. Сядьте все, пожалуйста, в круг. Кто из вас хотел бы отдохнуть и расслабиться? Хорошо, Галя, ложись на пол в центр круга и хорошенько расслабься, как тряпичная кукла. Я покажу сейчас остальным, как можно понежить тряпичную куклу.

Нежно приподнимите по очереди руки и ноги Гали и мягко положите их обратно на пол. При этом прокомментируйте свои действия словами, например: "Я мягко прикасаюсь к твоему локтю и запястью и медленно и нежно поднимаю твою руку вверх. Ты можешь расслабить все свои мускулы и не помогать мне при этом. Теперь ты можешь почувствовать приятный вес своей руки, а я буду нежно и ласково поднимать, и опускать твою руку, а потом осторожно положу ее обратно на пол".

Ты хочешь, чтобы дети тоже подошли к тебе и по очереди нежно приподнимали твои руки и ноги подобно тому, как я это только что делала? (Пусть первая четверка детей продемонстрирует вам, что они могут это делать столь же аккуратно, как и Вы.) Вы все

видели, как нежно и осторожно ваши одноклассники делали это. Большое спасибо. Галя, ты можешь встать. Теперь вы все можете разбиться на пятерки. Каждый из вас должен хотя бы один раз побыть "тряпичной куклой". А остальные четверо в это время сядут возле него, и по очереди будут нежно и ласково поднимать, и опускать его руки и ноги».

Проследите, пожалуйста, чтобы у детей, лежащих в центре каждой подгруппы, одновременно была расслаблена только одна конечность, то есть, чтобы только один из четверых поднимал его руку или ногу. Ребенок, лежащий на полу, в каждой подгруппе может при желании останавливать движение ноги или руки.

### **«Путешествие на облаке» (Фопель К., 1998, с. 23).**

*Цель:* упражнение на релаксацию.

Материалы: в качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный».

### **«Черепаша» (Лютова Е.К., Молина Г.Б., 2000, с. 99).**

*Цель:* научить контролировать свои движения.

Инструкция: Тренер встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я — большая черепаха, а вы —



маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов.

По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов».

Тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.

Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

### **«Разрывание бумаги» (Кэджюсон Х., Шефер Ч., 2000, с. 242).**

*Цель:* разрядка накопившейся энергии.

Инструкция: Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо другую ненужную бумагу. Вначале я спрашиваю детей, кто из них обещает убрать помещение в конце занятия, и объясняю, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводится на Обсуждение. разных чувств и вызывающих их ситуаций.

Затем я начинаю разрывать газеты или журналы, показываю детям, как лучше это делать. Я даю им понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются ко мне, и мы вместе бросаем кусочки бумаги в кучу в центре комнаты. Когда куча становится большой, мы все вместе принимаемся энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Они разлетаются по всему помещению, и дети приходят в неописуемый восторг. Те, кто отличается скованностью и аккуратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через минуту и они раскрепощаются. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух.

Обычно я разрешаю продолжать это занятие столько, сколько позволяет время. После наступает момент уборки. Я предлагаю детям вспомнить о том, какое обещание они давали мне в начале занятия. Когда уборка завершена, я прошу их поделиться впечатлениями от упражнения и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии, и каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях. Я многократно прибегала к этому упражнению, и оно неизменно вызывало у детей радость и воодушевление. Кроме того, оно не требует какой-либо подготовки.

**«Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., 1998, с. 21).**

Цель: упражнение на релаксацию.

Инструкция: «Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой...»

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

«Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...»

**«Замороженные». (Грецов А., Бедарева Т., 2008, с. 152).**

Цель: тренировка навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия.

Вариант 1. Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее (при этом закрывать или отводить глаза нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них — жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», то есть допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто продержится в кругу дольше всех.

Вариант 2. 3-5 добровольцев садятся на стулья и становятся «замороженными», остальные участники свободно перемещаются вокруг них и пытаются вывести их из этого состояния — вызвать движение или какую-нибудь внешне заметную эмоциональную реакцию. Как и в первом варианте, к ним запрещено прикасаться. Фиксируется, кто из добровольцев дольше сохранит невозмутимость.

**«Графический диктант» (Локалова Н.П., 2000, с. 97).**

Цель: развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого; развитие двигательной сферы.

Материалы: индивидуальный набор бланков (4 штуки 10x15 см). На каждом бланке изображены 3 ряда мелких геометрических фигур: верхний ряд состоит из 17 треугольников, средний ряд — из 16 кружков, нижний ряд — из 17 квадратов. Фигуры верхнего и нижнего рядов расположены друг против друга, среднего — в промежутке между ними. Учитель говорит: «Мы будем рисовать узоры. У вас на листочках нарисованы ряды треугольников, квадратов и кружков. Вы будете соединять их, чтобы получился узор. Запомните три правила:

- 1) два треугольника, два квадрата или квадрат с треугольником можно соединять только через кружок;
- 2) линия узора должна идти только вперед;
- 3) каждое новое соединение надо начинать с той фигурки, на которой остановилась линия, тогда в узоре не получится промежутков. Нарисуем первый узор вместе».

Вместе с учениками учитель выполняет тренировочный узор и анализирует его. Затем учащиеся под диктовку учителя рисуют три основных узора.

**«Сундук «Что меня огорчает»» (Киселева М.В., 2006, с. 68).**

Цель: коррекция негативных эмоций через формирование адекватных ожиданий вследствие налаживания социальных контактов, осознания себя частью целой группы.

Инструкция: «Представь, что тебе дали волшебный сундук, который можно запереть. Ты можешь положить в этот сундук все, что тебя огорчает или сердит, и там это будет надежно заперто. Ничего не может ускользнуть из этого сундука. Но когда тебе захочется подумать о чем-то или решить, что с этим можно сделать, ты можешь достать это из сундука. А когда закончишь - можно положить это обратно. Нарисуй или построй свой сундук. Затем нарисуй или создай изображения того, что тебя огорчает или сердит, и положи их в сундук».

**«Быстрые превращения» (Фопель К., 1998, с. 59).**

Цель: упражнение на снятие напряжения после работы.

Материалы: аудиокассета с записью бодрой инструментальной музыки.

Инструкция: «Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по классу. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить... (Включите музыку и остановите ее примерно через одну минуту.)

Теперь вы все должны превратиться в Бабу-Ягу. (Снова включите музыку на 30 секунд.)

Теперь все — роботы. Встаньте парами и покажите друг другу, что вы роботы...» (Снова поставьте музыку на 30 секунд.)

Другие превращения: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся манекен, боксер перед борьбой, певец, заслуживший аплодисменты.

**«Убавь ток». (Грецов А., Бедарева Т., 2008, с. 181).**

Цель: научить контролировать свое эмоциональное состояние.

Инструкция: Участников просят сесть, принять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться. «Представьте себе, что у вас внутри электрический мотор. Иногда он работает нормально, а иногда, когда мы находимся в напряжении, начинает крутиться быстрее и быстрее. Шумит, вибрирует, перегревается, искры летят. Так примерно наш организм и работает, когда мы нервничаем. Наш мотор может и сломаться, и тогда мы заболеем. Как же быть? Представьте себе, что у вас в руках регулятор от этого мотора — рычажок, которым можно прибавить ток, а можно и убавить. Добавьте ток — мотор раскручивается быстрее... А теперь убавьте — обороты снижаются, нам становится комфортно и спокойно... Представьте себе это во всех деталях, потренируйтесь... Прибавляем ток — убавляем... Вновь прибавляем — и опять убавляем... Когда почувствуете, что стали нервничать или суетиться, представьте себе такой регулятор и мысленно убавьте ток».

**«Запаздывающая гимнастика» (Грецов А., Бедарева Т., 2008, с. 155).**

Цель: контроль своего поведения в ситуациях, когда нужно произвольно задерживать свои реакции, снятие напряжения.

Инструкция: Участники стоят в кругу. Водящий начинает выполнять какое-либо несложное гимнастическое упражнение (наклоны, приседания, шаги на месте и т. п.) и

меняет его приблизительно через каждые 5 секунд. Участник, стоящий справа от него, повторяет за водящим каждое из выполняемых тем упражнений, но делает это не сразу, а с задержкой в 3 секунды. Очередной участник, расположенный справа, повторяет упражнения вслед за вторым участником, также с задержкой в 3 секунды, и т. д. Приблизительно каждые полминуты очередной участник, расположенный справа от водящего, сам становится водящим и начинает демонстрировать упражнения для подражания, и так продолжается до тех пор, пока в этой роли не побывает каждый. При смене водящих выполнение упражнений в кругу не прекращается.

### **«Прекрасный сад» (Киселева М.В., 2006, с. 91).**

*Цель:* коррекция негативных эмоций через формирование адекватных ожиданий вследствие налаживания социальных контактов, осознание себя частью целой группы.

Инструкция: «Если бы ты был растением, то каким? Какие бы у тебя были листья? С зазубринами или гладкие? Были ли бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета?»

Все изображают себя в виде какого-нибудь растения, реального или выдуманного. По желанию они рассказывают о своем рисунке (лучше всего в парах). Затем они их вырезают и размещают на большом листе бумаги, формируя один красивый сад.

Это упражнение особенно эффективно для развития групповой сплоченности, сотрудничества, осознания группы как целого.

### **«Высвобождение гнева» (Широкова Г.А., Жадько Е.Г., 2005, с. 175).**

*Цель:* отреагирование негативных эмоций.

Материалы: мягкий стул или куча подушек.

Инструкция: подушки, на которые будет вымещаться агрессия, складывают перед ребенком, а он должен сильно ударить по ним — пластмассовой выбивалкой, бадминтонной ракеткой, просто расслабленной рукой. При ударе можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

Комментарий: при ударе из подушки обычно летит пыль, поэтому лучше делать это на улице, а ребенку объяснить, что, выместив свой гнев на подушке, он еще и взрослым помог очистить помещение от пыли.

### **«Тяжесть и легкость» (Грецов А., Бедарева Т., 2008, с. 180).**

*Цель:* релаксация посредством концентрации на внутренних, телесных ощущениях, произвольный контроль своего физиологического состояния.

Инструкция: Участники должны последовательно выполнить два действия: Лечь, расслабиться, закрыть глаза и в течение 3-4 минут представлять, что сила тяжести

уменьшается, их тело весит все меньше, и наконец они оказываются почти в состоянии невесомости. Потом они представляют, что сила тяжести вернулась, начались перегрузки, и их прижимает к земле тяжесть в два раза большая, чем их собственный вес (2-3 минуты). Но вот перегрузки прекращаются, им опять становится легко. Сила тяжести становится немножко меньше, чем она была до начала упражнения (1-2 минуты). Потом участников просят открыть глаза и сохранить в своем теле ощущение легкости, полученное в этом упражнении. Сесть на удобные стулья или в кресла, закрыть глаза, расслабиться и вытянуть руки перед собой. Участников просят представить, что одна рука стала тяжелее («к ней привязана гирия, тянущая ее к земле»), а вторая легче («к ней привязан воздушный шарик, поднимающий ее вверх»). Этот образ нужно удерживать в сознании 2-3 минуты. Потом их просят открыть глаза, посмотреть на свои руки и отметить, изменилось ли их положение. Как правило, у большинства участников та рука, которую они представляли нагруженной, и действительно оказывается расположенной ниже другой.

**«Замри» (Локалова Н.П., 2000, с. 120).**

*Цель:* формирование элементов самоконтроля.

Инструкция: Играет веселая, подвижная музыка. Ученики свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается. Дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем через 7—10 сек, музыка вновь возникает, и ученики продолжают движение.

**«Походки» (Грецов А., Бедарева Т., 2008, с. 162).**

*Цель:* обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений.

Инструкция: Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3-4 попытки, нужно каждый раз выражать разное состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не участвует, находятся в роли зрителей. Их задача — угадывать, что выражает демонстрируемая походка.

В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки: уверенная; застенчивая; агрессивная; радостная; обиженная.

**«Подари себе тепло» (Грецов А., Бедарева Т., 2008, с. 179).**

*Цель:* снять напряжение, расслабиться.

Инструкция: Участников просят удобно сесть и расслабиться, после чего дают следующую инструкцию: «Вам комфортно и тепло. Источник этого тепла у вас внутри. Представьте себе, как тепло медленно разливается по вашему телу, заполняет его собой. Вот оно появилось в ступнях ног, поднимается все выше. Вам комфортно и приятно. Тепло появляется в руках, в каждом пальце. Становится тепло плечам, спине, животу... Все ваше тело наполнено приятной энергией. Вы купаетесь в тепле, усталость проходит... Побудьте в таком состоянии несколько минут...»

После этого участникам дают возможность спокойно посидеть 2-3 минуты, на протяжении которых ведущий время от времени тихо и спокойно говорит фразы о тепле и комфорте участников. Обратите внимание на то, что не нужно таким путем «прогревать» голову, так как это может привести к головной боли. Потом участников просят запомнить и сохранить это ощущение тепла в теле и, когда они будут готовы, медленно открыть глаза и потянуться.

## Список литературы:

1. Мамайчук И.И. "Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии", СПб., 2003
2. "Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция", М., 1990
3. Карабанов О.А. "Игра в коррекции психологического развития ребенка", М., 1997
4. Роттер М. "Помощь трудным детям" М., 1987
5. Змановская Е.В. "Девиантология (психология отклоняющегося поведения)" М., 2004
6. Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова "Психология развития и возрастная психология" Ростов н/Д., 2004
7. "Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия" Е.А. Леванова, СПб., 2006
8. Лубовский В.И. "Специальная психология" М., 2005
9. Крайг Г. "Психология развития" СПб., 2000
10. "Эмоционально-волевые расстройства и их коррекция", В.В. Лебединский, М., 1989.
11. Мамайчук И.И. "Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии", СПб., 2003.
12. В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской «Общая психотерапия» Минск, 2003