

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
« ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ »  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

**Способи зняття психоемоційної напруги в  
дітей дошкільного та молодшого шкільного віку**

Навчальний посібник

**Харків  
2020**

**УДК 373.2/3:159.942.6-044.954(075)**

**С 73**

**Укладачі:**

**Ольга Молчанюк**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри природничих дисциплін, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

**Людмила Прокопенко**, старший викладач кафедри природничих дисциплін, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради ;

**Світлана Слабинська**, викладач I категорії Красноградського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Рецензенти:**

**Ірина Упатова**, доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри природничих дисциплін, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Інна Дурнева**, вчитель початкових класів, «Старший вчитель» Харківської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 105 Харківської міської ради, Харківської області

**С 73 Способи зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку:** навч. посібник / укладачі : О. Молчанюк, Л. Прокопенко, С. Слабинська. – Харків, 2020 . – 93с.

Навчальний посібник розроблений відповідно до вимог освітньо-професійної підготовки фахівців галузі освіти спрямований на вирішення завдань вдосконалення професійної підготовки фахівців, поглиблення їх знань, підвищення ефективності теоретичної підготовки. Навчальний посібник вирізняється інноваційністю, тематичною різноманітністю та доступністю в практичній реалізації.

**УДК 373.2/3:159.942.6-044.954(075)**

*Схвалено на засіданні науково - методичної ради Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради  
Протокол від «11 \_\_\_» березня 2020 року № 4*

© ХГПА, 2020

© Ольга Молчанюк,  
Людмила Прокопенко,  
Світлана Слабинська

## Зміст

<b>Передмова.....</b>	<b>3</b>
<b>Розділ 1. Психоемоційна напруга як психічне явище.....</b>	<b>4</b>
<b>Розділ 2. Теорія і методика проведення занять щодо зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.....</b>	<b>10</b>
2.1. Арттерапія.....	10
2.2. Хромотерапія.....	24
2.3. Пластилінотерапія .....	28
2.4. Пісочна терапія.....	31
2.5. Бібліотерапія. Казкотерапія.....	37
2.6. Музикотерапія.....	40
2.7. Ароматерапія.....	47
2.8. Тілесно–орієнтовна терапія.....	51
2.9. Самомасаж.....	54
2.10. Аутотренінг.....	58
2.11. Релаксація.....	61
2.12. Танцювальна терапія.....	63
2.13. Зоотерапія.....	67
<b>Розділ 3. Профілактика психоемоційної напруги у вихованців закладів дошкільної освіти та учнів початкової школи.....</b>	<b>74</b>
Післямова.....	79
Список використаних джерел.....	83
Додатки .....	86

## Передмова

У зв'язку з розвитком інформаційного суспільства та мереж комунікації настала проблема емоційної гапруги людини. Насьогодні вона є досить актуальною в різних аспектах вивчення. Більшість учених говорить про синдром хронічної напруги в житті сучасної людини й особливо актуальною ця проблема постає в дитячому віці. Зміна структури соціальних ролей, засвоєння нових цінностей та норм, розвиток самосвідомості та поглиблення рефлексії, які починають відбуватися в молодшому шкільному віці, самі по собі є стресогенними факторами для дітей. Часто до них додаються ще й негативні переживання.

Для досягнення належного рівня теоретичних знань і практичних умінь під час вивчення дисципліни «Невропатологія» (розділ «Патологія нервової системи») студентам пропонують ознайомитись із методикою проведення різноманітних способів профілактики та зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Завдання навчального посібника спрямовані на здобуття студентами додаткових знань, реалізацію їх на практиці, на вироблення фахових навичок і вмінь у процесі організації та проведення профілактичної роботи щодо зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Укладена робота має компіляційний характер, у ній втілюється авторський підхід до структури і викладу матеріалу (розділ «Патологія нервової системи») навчальної дисципліни «Невропатологія». Використання наукових розробок багатьох науково – педагогічних фахівців дало можливість укласти завдання для організації освітнього процесу студентів. Для підвищення емоційного сприйняття матеріалу посібник супроводжує ілюстративний матеріал.

Укладачі просять вибачення за відсутність покликів у тексті та висловлюють вдячність усім фахівцям за їхні ідеї, покладені в основу цього видання.

## **Розділ 1. Психоемоційна напруга як психічне явище**

Останнім часом актуальним стає питання вивчення емоційної сфери дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Ці вікові періоди характеризуються значними проявами емоцій, мають специфічні емоційні труднощі, тому дуже важливо вміти правильно проводити аналіз зв'язку переживання психологічної напруги дитини з особливостями її емоційного розвитку. В умовах сьогодення з його соціально-економічними проблемами, зростанням насилля в суспільстві, негараздами в родинах. Усе частіше розвиток дитини супроводжується переживаннями негативних емоцій, що дегармонізує становлення емоційної сфери особистості.

У витоків аналізу явищ психоемоційної напруги в дітей стоять такі дослідники, як Д. Браун, А. Валлон, П. Жане, У. Кеннон, К. Левін, Х. Ліделла, В. Мясицев, Н. Міллер, Ж. Піаже, І. Павлов, Г. Сельє, Д. Хебб, П. Фресс, Р. Шульц, П. Янг, П. Якобсон.

Доведено, що психоемоційна напруга в дитячому віці зазвичай не пов'язана з певними глибинними конфліктами або порушеннями розвитку. Як правило, вона є наслідком природного процесу переходу до більш дорослого життя. Тому використання методів глибинної психотерапії або психокорекції є недоцільним у більшості випадків. У роботі з дітьми доцільним є пошук методів, які б діяли досить швидко, були б ефективними та не чинили суттєвого втручання у розвиток особистості дитини. Такими методами є методи арттерапії, метод ароматерапії, кольоротерапії, музикотерапії та інші. Проведені в ігровій формі, вони дозволяють швидко впливати на емоційну сферу дитини, при цьому не зачіпаючи її глибинно.

У сучасних соціально-економічних та політичних умовах життя нашого суспільства з'явилася нова незахищена категорія учасників освітнього процесу. Діти, які були свідками бойових дій, вимушені в досить стислі терміни пристосовуватися до нових умов життя і навчання. Це підвищує ризик виникнення в них дезадаптації, психоемоційної напруги. Серед педагогічних працівників гостро постає питання пошуку нових шляхів ефективного подолання негативних проявів цих явищ.

Дошкільні навчальні заклади, заклади загальної середньої освіти, інші установи організації навчання дітей завжди були, є та залишаються серцевиною організації соціальнопсихологічної,

педагогічної роботи з дітьми та їх батьками. Нові види та форми роботи, організація психологічної допомоги, групова робота з дітьми та батьками, превентивні, навчальні, інформаційно-просвітницькі заходи – весь арсенал педагогічної майстерності має концентруватися і спрямовуватися на роботу з дітьми.

Діти переживають проблеми, які виникають у різному віці, вони здатні впоратись чи не впоратись з ними і, безумовно, завжди потребують допомоги дорослих.

У дошкільному дитинстві закладається фундамент психічного і фізичного здоров'я дитини, відбувається його інтенсивне зростання та розвиток, формуються необхідні навички і звички, виробляються риси характеру, без яких не можливий розвиток дитини як особистості.

У різному віці у дитини різні «зони психічної чутливості», вони вразливі та схильні до стресу. Причини виникнення стресу в дітей різні.

Задача педагогів полягає в тому, щоб відрізнити дитячий стрес від нездужання, що супроводжує нормальні процеси росту і розвитку дитини.

Останнім часом проблема забезпечення фізичного і психічного здоров'я дітей постає дуже гостро. У дитячому віці впевнено з'являються неврози, як наслідок стресу, діти опиняються в стані психоемоційної напруги. У цій ситуації їм буває важко прийняти правильне рішення через низьку психічну стійкість, обумовлену віком. Причиною стресів є дефіцит позитивних емоцій у дитини і негативна психологічна обстановка.

Для здоров'я дитини дуже важливе нормальне психічне здоров'я, увага до мовленнєвого розвитку, профілактика перевтоми, створення емоційного комфорту, постійна підтримка позитивного психоемоційного стану, створення всіх необхідних умов для гармонійної взаємодії дитини з життєвим середовищем.

Емоційну напругу часто плутають зі стресом, хоча ці поняття варто розрізняти. Можна сказати, що емоційна напруга є причиною, а стан стресу наслідком. Крім того, стресом називають реакцію організму на психологічні та фізичні перенавантаження.

Причина емоційної напруги одна – невміння проявляти негативні емоції, своєчасно попереджати та позбавлятися їх. Негативні емоції накопичуються, і поступово у дитини можуть розвинути різні невротичні розлади – від легкої депресії до серйозних психічних

захворювань. Страждає і фізичне здоров'я. Якщо психологічний стрес триває постійно, то це призводить до негативного впливу на організм в цілому.

Дуже часто на організм дитини впливають так звані зовнішні, або стресові фактори. До таких факторів належать ситуації, що викликають у дітей негативні емоції: напружені стосунки з однолітками, поганий психоемоційний настрій у родині та ще багато інших факторів. На жаль, боротися з внутрішніми проявами можна, а зовнішні фактори змінити досить складно.

У дітей емоційна напруга завжди проявляється по-різному. Діти можуть ставати мовчазними, уникати друзів, демонструвати ознаки депресії, у них проявляються напади роздратування або спалахи люті, в цілому їх поведінка стає дуже важкою, вони часто втрачають контроль над собою.

Розпізнати факт перебування дитини в стресовому стані можна за рядом ознак, як от:

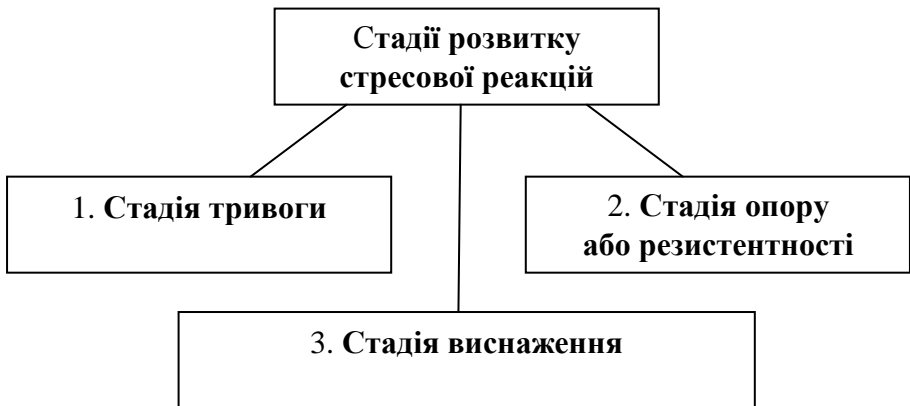
- дитина погано спить, важко з плачем засинає, сон її дуже неспокійний, під час сну вона часто прокидається, кличе маму, виявляє ознаки надмірного збудження;
- дитина часто плаче з незначного приводу або стає дуже вразливою, може проявляти ознаки агресії в звичайних ситуаціях;
- дитина виявляє ознаки втоми, навіть після навантаження, яке раніше давалося їй дуже легко, самостійно припиняє виконувати завдання без видимих на те причин;
- дитина стає забудькуватою, неухважною, у неї проявляються ознаки відсутності впевненості в собі, своїх силах, або вона може стати неспокійною, непосидючою. у такому стані дитина шукає підтримки в дорослих, схвалення всіх її дій. Такі ознаки яскраво свідчать про її дискомфортний психологічний стан;
- дитина перестає брати участь в іграх з однолітками, у неї виникають труднощі з дисципліною, вона часто кривляється, виявляє ознаки впертості, боїться контактів, прагне самостійності;
- дитина часто втрачає апетит або, навпаки, вона постійно щось жує або смоче;
- дитина втрачає вагу або, навпаки, набирає зайві кілограми, що призводить до ожиріння;

- у дитини може спостерігатися тремтіння рук, пересмикування плечима, похитування головою, гра зі статевими органами, нічні та денні прояви енурезу;
- у дитини може спостерігатися втрата інтересу до будь якої діяльності, розлади уваги, слабка концентрація уваги, розлади пам'яті, труднощі уяви тощо.

Усі ці ознаки свідчать про погіршення психоемоційного стану, наслідком якого може стати стрес.

Під стресом розуміють неспецифічну фізіологічну реакцію організму, яка виникає у відповідь на несподівану, напружену ситуацію. Про стан стресу свідчить зміна режиму роботи багатьох органів і систем органів ( частота пульсу, ритм серцевих скорочень тощо), виділення адреналіну в кров.

У дітей стресова реакція може проявлятися порізно.



Мал. 1.1. Стадії розвитку стресової реакції ( за Г.Сольє)

*1.Стадія тривоги.* Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, який спричиняє стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у дитини прискорюється дихання, підвищується тиск, прискорюється пульс. Змінюються і психічні функції: Уся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

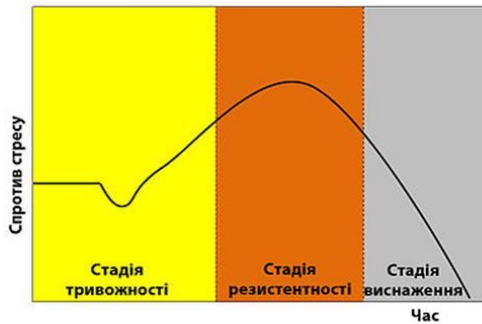
*2.Стадія опору, або резистентності.* Настає у випадку, якщо фактор, що викликав стрес, продовжує діяти тривалий час. У такому



випадку організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил з максимальним навантаженням на всі системи організму.

*3. Стадія виснаження.* Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви дитини, знижується загальний опір організму. Тривалий стрес і може привести до хвороби.

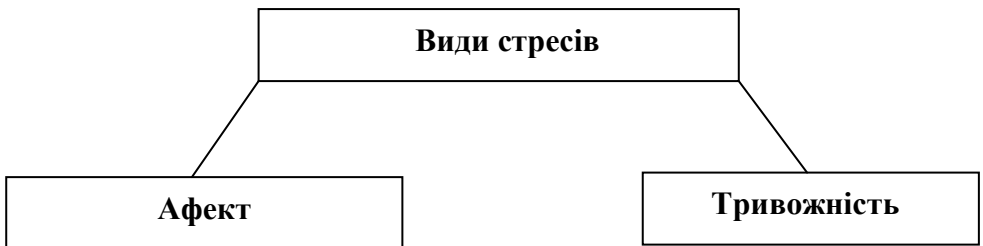
Діти під впливом стресу можуть придбати нервові звички або в них виникають судоми, нервовий тік: кліпання, смикання, намотування волосся на пальці або часте ковтання слини.



Мал. 1.2. Стадії стресу

Стан стресу може виникати, якщо дитина перебуває в екстремальній ситуації. У таких випадках мова йде про гострий стрес. В останні роки у зв'язку з інформаційним перенавантаженням суспільства все частіше мова йде про хронічну форму стресу і все частіше він набуває характер епідемії.

Найроповсюдженішими є два види стресів.



### Мал. 1.3. Види стресів

*Афект* – стан, що позбавляє людину спокійної розважливості мислення і волі. Зазвичай приводами афектів бувають сильні та раптові емоції, під впливом яких надмірно збуджується і раптово змінюється стан людини.

*Тривожність* – стан емоційної напруги, переживання особистої погрози, підвищена чутливість до невдач і помилок, віднесення невдач і помилок до властивостей своєї особистості, невдоволення собою.

У проявах стресу завжди можна виділити психологічні, фізіологічні, емоційні та особистісні ознаки.

#### *Фізіологічні ознаки стресу:*

- хекання;
- прискорення пульсу;
- почервоніння або збліднення шкіри;
- збільшення адреналіну в крові;
- рясне потовиділення.

#### *Психологічні ознаки стресу:*

- уповільнення розумових операцій;
- розсіювання уваги;
- ослаблення функції пам'яті;
- зменшення сенсорної чутливості;
- гальмування процесу прийняття рішень.

#### *Особистісні ознаки стресу:*

- повне пригнічення волі;
- зниження самоконтролю;
- пасивність і стереотипність поведінки;
- нездатність до творчих рішень;
- підвищена сугестивність, страх, тривожність;
- невмотивоване занепокоєння.

#### *Медичні ознаки стресу:*

- підвищена нервозність;
- наявність істеричних реакцій;
- непритомність;
- афекти;
- головні болі;
- безсоння.

Отже, діти часто дуже вразливі до переживань і емоційних напружень, які можуть призвести до стресів. Саме тому слід помічати перші симптоми психоемоційної перевтоми і якнайшвидше реагувати на них, щоб зберегти їх психічне здоров'я.

## **Розділ 2. Теорія та методика проведення занять щодо зняття психоемоційної напруги у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку**

Добре організована система психологічних впливів на організм – це психологічна корекція емоційних порушень. Її основною метою є пом'якшення емоційного дискомфорту дітей, підвищення їх самостійності та активності, усунення вторинних особистісних реакцій таких, як агресивність, підвищена збудливість, тривожна недовірливість.

Психологічна корекція емоційних порушень являє собою добре організовану систему психологічних впливів на організм.

Сильні емоції викликають м'язову напругу в тілі дитини, тому кращим засобом зняття нервової напруги є фізичні навантаження. Для психоемоційного розвантаження доцільно використовувати насамперед методики, які передбачають фізичну активність дитини.

Значним етапом роботи з дітьми з психоемоційними порушеннями є корекція самооцінки, рівня самосвідомості, формування емоційної стійкості та саморегуляції.

У вітчизняній та зарубіжній психології використовують різноманітні методи, які допомагають відкоригувати емоційні порушення. Ці методи можна умовно розділити на дві основні групи: групові та індивідуальні [11].

Корекційна робота може проводитися 1-2 рази на тиждень. На кожну дитину заводиться щоденник спостережень, який дозволяє простежити за його поведінкою.

Розглянемо найпопулярніші з них: бібліографія, казкотерапія, музикотерапія, арттерапія та інші.



### ***2.1. Арттерапія*** **Теоретична довідка**

Мистецтво завжди було для людей джерелом насолоди і задоволення, тому не дивно, що в практичній діяльності використовується метод арттерапії, або лікування мистецтвом. Арттерапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на образотворчому мистецтві. Основне завдання арттерапії полягає у розвитку самовираження і самопізнання дитини.

Психологами давно було помічено, що в малюнках дітей відображається не лише рівень розумового розвитку та індивідуальні особливості, а вони є своєрідною проєкцією особистості. Образи художньої творчості відбивають усі види підсвідомих процесів: страхи, внутрішні конфлікти, сни тощо.

Р. Альшулер і Е. Крамер виділяють чотири типи зображень, що показують як вікову динаміку розвитку малюка, так і індивідуально особистісні особливості дитини. Це безформені та хаотичні каракулі, схеми, піктограми і власне – художні твори. Каракулі, наприклад, являють собою вихідну стадію дитячого малюнка, у старшому віці можуть виражати почуття безпорадності й самотності. У схематичних зображеннях і піктограмах, в старшому віці проєктується сублімація пригнічених бажань або потреба в захисті.

Методи арттерапії використовують у корекції психічних захворювань у дорослих і неврозів у дітей.

Уперше термін «арттерапія» було введено Андріаном Хілом у 1938 р. Спочатку, – використовуючи арттерапію, учений спирався на ідею Фрейда про те, що внутрішнє "Я" людини проявляється візуально, якщо вона займається мистецтвом: спонтанно малює і ліпить. Центральна фігура в арттерапевтичному процесі – не пацієнт (як хвора людина), а особистість, яка прагне до саморозвитку і розширення діапазону своїх можливостей. Поступово, протягом ХХ століття, арттерапія стає невід'ємною частиною соціальних заходів профілактичного й реабілітаційного характеру, медичної, психотерапевтичної та педагогічної практик.

Арттерапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості.



Мал. 2.1. Схема розсаджування дітей під час арттерапії

Арттерапія не має протипоказань і обмежень. Вона застосовується майже всіма напрямками психотерапії. На заняттях арттерапією зміцнюється пам'ять, розвивається увага, мислення, формується здатність рішень.

Заняття з арттерапії можна проводити як в індивідуальній, так і в груповій формі. У процесі заняття дитина краще пізнає себе й навколишній світ, втілює свої емоції, надії, страхи і сумніви, дізнається про себе багато нового.

*Метод арттерапії має ряд переваг:*

- малювання та ліплення – це безпечні методи зняття емоційної напруги, дають можливість виразити агресивні почуття в соціально прийнятій манері;
- арттерапія являє собою невербальну форму комунікації, тому підсвідомо внутрішні переживання і конфлікти легше виражаються за допомогою зорових образів, ніж у вербальній терапії під час розмов;
- арттерапія, як невербальний метод, часто стає єдиним інструментом, що розкриває та пояснює різноманітні почуття і переконання, що переживає дитина. У процесі можлива діагностична робота, яка дозволяє працювати з думками і почуттями, які з тієї чи іншої причини здаються дитині непереборними (смерть, страхи,

перенесене насильство та психічні травми, внутрішні конфлікти, тривожні сновидіння);

- сприяє виникненню почуття внутрішнього контролю і порядку;
- розвиває та посилює увагу до почуттів;
- підсилює відчуття власної особистісної цінності, підвищує художню компетентність.

Побічним продуктом терапії мистецтвом є задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих умінь та їх розвиток.

На сьогоднішній день арттерапія користується великою популярністю як один із способів самовираження людини. Його основна відмінність від інших методик полягає в тому, що людина може висловити свій емоційний стан не тільки за допомогою спілкування, а й через різні види творчості. Внутрішнє «Я» може виразитися у створюваному в процесі творчої діяльності, образі. Це може бути малюнок, фотографія, графіка, скульптура й безліч інших видів мистецтва. Бувають і більш експресивні методи художнього вираження, такі як, танцювальна терапія, акторська гра. У будь-якому випадку арттерапія дозволяє не тільки висловити свої емоції, зняти напругу і поліпшити настрій, але й проаналізувати той стан, у якому перебуває людина, дати йому оцінку.

### **Етапи арттерапії характеризуються такими ознаками:**

- етап підготовчих організаційних процедур і вихідної діагностики;
- корекційний етап, оцінка проміжних результатів;
- етап завершення роботи, оцінка кінцевих результатів.

Основними результатами є психологічні зміни в учасників процесу (гармонізація емоційної сфери, розвиток здорових установок і мотивацій, корекція поведінкових порушень і т.д.), що роблять навчання і психосоціальне функціонування більш успішними [16].

### **Напрями арттерапії**

#### **1. Сприйняття готового твору мистецтва.**

Під час роботи в цьому напрямку важливо спонукати дитину висловлювати свої почуття, що виникли коли розглядали художній твір. Цей напрямок забезпечує розвиток і збагачення емоційного світу дитини.

#### **2. Самостійне малювання.**

Цей напрямок дає можливість дитині висловлювати свої емоції та світовідчуття.



## Форми роботи

### *1. Спонтанне малювання.*

Ця форма роботи не передбачає спеціального завдання. Дитині видають альбом для малювання, кольорові олівці, фарби та пензлі. Сеанс можна проводити під музику. Дитина злегка прикриває очі й сама водить спонтанно по аркушу паперу. Така форма привчає уважно прислухатися до себе, відображати на папері свої почуття, подивитись на свій світ збоку, зрозуміти світ іншої людини за допомогою малюнка.

### *2. Асоціативне малювання.*

Така форма передбачає малюнок на заздалегідь задану тему, причому теми беруться з області почуттів і взаємовідносин: «Моя родина», «Мій дім», «Моя улюблена професія» та інші.

### *3. Малювання почуття.*

У роботі використовують годинник або секундомір. Протягом однієї хвилини діти розглядають пейзаж, а потім самостійно малюють свої емоції та відчуття, які в них виникли розглядаючи твір мистецтва.

### *4. Малювання пальцями рук і ніг.*

Таке малювання дає відчуття насолоди, підняття настрою, зняття скутості.

### *5. Малювання музики.*

Дітям пропонують прослухати певний музичний твір, а потім намалювати свої емоції та відчуття.

Такі заняття повинні носити невимушений і спонтанний характер, на відміну від організованої діяльності. Акцент під час проведення роблять на самовираженні своїх почуттів, а не на розвитку художніх здібностей дитини.

Використання арттерапевтичних методів не має обмежень за віком і може застосовуватися як основний, так і один із допоміжних засобів. Спектр проблем, при вирішенні яких можуть бути корисні техніки арттерапії, досить широкий: внутрішні й міжособистісні конфлікти, вікові кризи, травми, втрати, невротичні розлади, психоемоційні розлади, розвиток цілісності особистості та багато іншого [19].





Мал. 2.2. Використання арттерапії серед дітей дошкільного віку

Дітям дошкільного та молодшого шкільного віку притаманне прагнення до малювання. Це свідчить про потреби дитини виразити себе, про розвиток образного мислення. Вивчаючи малюнки дітей, можна отримати багато інформації про інтереси дитини, особливості її темпераменту, переживання та захоплення. Перевага сірих і чорних кольорів у малюнках свідчить про відсутність життєрадісності, присутність у житті дитини страхів, з якими вона сама не здатна впоратися. Яскраві ж, насичені фарби вказують на оптимізм, активний життєвий тонус дитини. Широкі мазки при малюванні фарбами, масштабність, відсутність попередніх начерків вказують на впевненість і рішучість. Підвищена збудливість і особливо гіперактивність знаходять своє вираження в нестійкості зображення, його змазаності або у великій кількості виразних, але пересічних ліній.

Починати роботу з дітьми треба з кольоровими олівцями. Можна попросити дітей принести на заняття свої малюнки, які були виконані заздалегідь, показати їх у групі. Мета цього полягає в активізації інтересу до малювання. Після цього можна перейти до тематичного малювання, тривалість якого не повинна перевищувати 30 хвилин. Якщо хтось із дітей відмовляється малювати, не слід фіксувати на цьому увагу, як і підкреслювати успіхи інших.

Якщо педагог працює з дітьми шкільного віку в тренінгових групах, метою яких є розвиток емоційної сфери, то у своїй роботі може використати наступні методи: техніки і прийоми саморегуляції; малюнкові методи; психогімнастику; рольові та імітаційні ігри тощо.



## **Практична частина**

### ***Алгоритм підготовки до заняття***

#### ***Перший етап. Налаштування .***

На початку заняття дітей треба налаштувати на творчість, підготувати до спонтанної художньої діяльності, забезпечити їх здатність до внутрішньогрупової діяльності. На цьому етапі можна використати нескладні образотворчі прийоми, ігри та танцювальні вправи. Наприклад, різні варіанти техніки «карлючки» («карлючки тіла», «каляки»), техніка «закритих очей», «автографи», «естафета ліній». Мета цих вправ – зниження контролю дій дитини з боку свідомості та досягнення релаксації.

#### ***Другий етап. Актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів.***

На цьому етапі відбувається поєднання образотворчих елементів з музичною та танцювальною терапією. Усім відомо про позитивний вплив музики на настрій людини, її самопочуття, її активний вплив на лікувальний процес. Музичні твори слід ретельно підбирати: композиції мають бути без текстового супроводу; вони не повинні викликати негативні емоції в учасників терапії; гучність звучання не має дратувати дітей і встановлюється з їхньої загальної згоди; якщо хоча б один учасник бажає замінити або вимкнути дану музику, це треба зробити. Хороші результати дає поєднання арттерапії та танцювально-рухової терапії.

#### ***Третій етап. Індивідуальна образотворча діяльність.***

Цей етап припускає індивідуальну творчість для дослідження власних проблем і переживань. Більшість дітей під час виконання індивідуальних завдань намагається створити малюнки дуже красивими, досягти певної реалістичності. На початку роботи їм необхідно пояснити, що їхні роботи не будуть художньо оцінюватися,

до уваги буде братися емоційний стан, внутрішній світ виконавця, його пошук адекватного самовираження.

На перших заняттях учасники прагнуть працювати знайомими та звичними способами, і тільки в міру подолання психологічного захисту починають експериментувати, стають більш експресивними. Як правило, діти з високою особистісною чи ситуативною тривожністю спочатку малюють простим олівцем, багаторазово виправляючи зображення, а тільки потім розфарбовують його. Коли переборені захисні тенденції, фарби здатні викликати сильний емоційний відгук, стимулювати уяву і прагнення творчості. Поліфонія кольорів і відтінків дозволяє більш точно відобразити настрій і психічний стан.

Для вираження страхів, агресивних переживань дитині дуже добре підходять пластичні матеріали, такі, як тісто. Пластилін і глина, також допомагає використання техніки колажу. Посилує ефект організація роботи в групах. Колективна робота над створенням колажу сприяє проясненню взаємин у групі.

#### ***Четвертий етап. Активізація вербальної та невербальної комунікації.***

На четвертому етапі діти працюють у групах. Кожен учасник повинен підготувати свій власний малюнок, а потім продемонструвати свою роботу і розповісти про неї. На цьому етапі дуже важлива довіра та відвертість усіх членів групи. Можна запропонувати учасникам скласти свою власну історію про свій малюнок, придумати назву та поділитися нею з членами групи. Починати розповідь можна словами «Жила собі людина, схожа на мене...». З розповіді учасника можна зрозуміти, кого він засуджує, кому співчуває, ким захоплюється. Тому неважко скласти уявлення про нього самого, його цінності та інтереси, стосунки зоточуючими.

#### ***П'ятий етап. Колективна робота в малих групах.***

На п'ятому етапі діти самі вигадують сюжет, розподіляють ролі та програють невеликі спектаклі. Той факт, що травматичні переживання переводять в ігрову форму, призводить до вивільнення неприємних емоцій та відчуттів.

#### ***Шостий етап. Рефлексивний аналіз.***

Шостий етап повинен проходити в безпечній обстановці, в атмосфері емоційної підтримки, турботи. Дуже важлива на цьому

етапі присутність елементів спонтанної «взаємотерапії» у вигляді доброзичливих висловлювань, позитивного програмування, підтримки. Діти набувають позитивного досвіду самоповаги і самосприйняття, у них зміцнюється почуття власної гідності, поступово корегується образ «Я». На завершення необхідно підкреслити успіхи всіх і кожного окремо.

Велике значення в арттерапії, а особливо в образотерапії має психологія кольору. Різні кольори по-різному впливають на психічний стан людини. Червоний, жовтий, жовтогарячий кольори посилюють фізіологічні процеси, збуджують психіку дитини, покращують настрій. Їх відносять до активних кольорів. Блакитний, синій, фіолетовий кольори заспокоюють психіку людини, а інколи навіть і пригнічують її. Зазначені кольори відносять до пасивних.

Кожній людині притаманні власні уявлення про співвідношення «колір – почуття – настрій». Наприклад, жовтий колір у різних людей може символізувати як радість, задоволення, цікавість, так і злість, образу чи страх. Блакитний колір переважно пов'язаний із сумом (хоча, за словами дітей, це скоріше замріяність). Але бувають такі діти, для яких блакитний колір символізує цікавість, радість та задоволення або ж страх чи почуття провини. Таку аналогію можна провести стосовно кожного кольору, тому для правильного визначення емоційного та психічного стану людини необхідно мати її індивідуальну діагностичну карту «колір – почуття».

### ***Структура проведення заняття зі створення індивідуальної діагностичної карти «Колір – почуття».***

***Форма проведення:*** індивідуальна.

***Час проведення:*** 10–15 хвилин.

***Обладнання:*** індивідуальна діагностична карта «Колір – почуття», кольорові олівці (фломастери) – бажано всіх учнів забезпечити однаковими кольоровими олівцями чи фломастерами, для того щоб потім було легше провести порівняльну діагностику в межах класу (групи).

***Мета заняття:*** досягнення релаксації, подолання невпевненості у своїх силах, формування колективних навичок роботи.

***Попередня підготовка.***

Для психологічного розігріву та налаштування на роботу використовують казковий фрагмент:

*Одного разу непосидюча дівчинка Даринка не хотіла засинати ввечері. Мама і книжку їй почитала, і пісеньку колискову заспівала, а мала ніяк не заспокоювалась і не заплющувала очі. Аж нарешті сон здолав дівчинку, вона солодко заснула у своєму ліжечку. І наснився Даринці дивний сон, ніби потрапила вона в чарівну країну Почуттів. В цій країні жили дивовижні мешканці: Радість, Задоволення, Страх, Провина, Образа, Сум, Злість та Цікавість. Кожен мешканець країни Почуттів мав свою квітку, яку він ростив та доглядав за нею. Кожна квітка була забарвлена у свій колір: одна в червоний, друга в синій, третя в жовтий.*

*Та сталося лихо. Навів на країну Почуттів злий дракон. Він полонив мешканців країни та відібрав у них їх різнокольорові квітки. Але цього злодієві здалося замало, і він забрав у квітці їхні кольори. Та не довго тривала неволя: повстали мешканці країни Почуттів і прогнали нахабу дракона. Коли ж вони поглянули на свої чарівні квіти, то жахнулися. Жодна квітка не мала своїх яскравих кольорів.*

*Друзі, погляньте, у вас на столах лежать різнокольорові олівці. Давайте допоможемо мешканцям країни Почуттів і розфарбуємо квітку кожного мешканця в яскравий колір веселки.*

*(Діти розфарбовують квіти героїв, а потім пояснюють, чому обрали саме цей колір для квітки певного героя).*

***Аналіз малюнка дитини може розказати багато про його автора.***

### ***1. Стать і колірні переваги***

Темні кольори, як правило, обирають діти вимогливі, які прагнуть до домінування. Дівчатка зазвичай люблять теплі тони, у той час як хлопчики віддають перевагу холодним. Зелений колір означає, що в дитини є творчі здібності, жовтий символізує щастя, а червоний – колір схвильованості, збудження, його любить використовувати більшість дітей.

### ***2. Положення малюнка на сторінці***

Положення малюнку на сторінці також має значення. Лівостороннє розміщення малюнка асоціюється з минулим, а малюнок, розташований праворуч, свідчить про інтерес дитини до майбутнього, її потребу в спілкуванні. Малюнки, що знаходяться в

нижній частині сторінки, часто означають невпевненість або почуття неповноцінності.

### **3. Розмір намальованих фігур**

Важливий також розмір намальованих фігур. Діти, які малюють предмети великого розміру, як правило, є особистостями, здатними до домінування. Занадто великі й підняті вгору руки можуть означати агресивність дитини, а маленькі або приховані за спину – невпевненість; маленькі ноги можуть бути також ознакою невпевненості малюка, втрати рівноваги, оскільки ноги символізують опору.

### **4. Психологія кольору**

Сприймання та переживання кольору людиною залежить від багатьох факторів, тому психологи так тлумачать кольори:

**червоний** – агресія, боротьба за виживання, бажання повернути до себе увагу;

**синій** – потреба в єднанні з іншими, спокій, пасивність, вишуканість;

**жовтий** – потреба в самоусвідомлення «я», колір нереалізованої самодосконаlostі;

**зелений** – колір стриманості, обмеженості захисту;

**помаранчевий** – колір нездійснених реалізацій, потреба заявити про себе, недосконалість поставленої мети;

**фіолетовий** – відмова від «я», ігнорування навколишнього оточення;

**Малюнок дитини може розказати про її емоції:**

- **імпульсивна дитина:** великі фігури, відсутність шиї, асиметрія кінцівок;
- **тривожна дитина:** хмари, дощ, летять темні птахи, відсутність у персонажів очей;
- **сором'язлива дитина:** низькі фігури, відсутність носа або рота, крихітні фігурки із притиснутими до тіла руками;
- **розгнівана дитина:** великі зуби й довгі, великі руки, неоднаковий напрямок очних зіниць (косоокість);
- **дитина, яка не відчуває себе в безпеці:** чудовиська, крихітні голови, відсутність рук, нахилені фігури.

Усе, що подобається дитині, вона розфарбовує теплими тонами. Особливу прихильність висловить соковитим, яскравим кольором. Якщо чийсь одяг малюк розфарбував синьою фарбою, значить, поруч із цією людиною йому комфортно; якщо зеленим – значить, цю людину дитина поважає і вона багато значить для неї; жовтий означає імпульсивність і керівництво до дії; червоний – агресію; чорний колір сигналізує про емоційне неприйняття когось із родичів.

Ретельно промальовані риси обличчя означають любов і значимість батька для дитини. Якщо автор малюнка виділив своє обличчя – це ознака самомилювання або підвищеної уваги до своєї зовнішності, але до 4 років такий малюнок можна вважати нормою. Якщо маленький художник зобразив рот когось із батьків занадто великим, то, можливо, ця людина робить дитині багато зауважень. Якщо рота немає або він дуже малий – персонаж у житті приховує свої почуття. Намальовані зуби вказують на агресію. Персонажі з великими очима відчувають страх, а з маленькими – щось приховують. Довгі руки, як і повна їх відсутність, означають, що ця людина дуже владна і психологічно тисне на дитину. Короткі руки видають внутрішню слабкість. А якщо дитина намалювала себе з піднятими вгору руками, вона бажає самоствердитися в сім'ї, їй не вистачає уваги.

***Проаналізувати малюнок дитини можна і за іншими ознаками:***

- ***спіралі:*** типово жіночий малюнок – стверджують психологи. Людина знаходиться в пошуках гармонії та надійності. Можливо, їй бракує часу для роздумів, і вона хотіла би зупинитися, щоб зазирнути у свою душу;
- ***серця, сердечка*** – великі й маленькі – цілком прозорий символ. Тут одне з двох: людина або вже без тьми закохана, або готова от–от з головою зануритись у любовну пригоду;
- ***небо, сонце, хмари:*** *життєрадісні* малюнки повідомляють: «Я – мрійник, у мене багата фантазія». М'які текучі форми дозволяють розпізнати людину сердечну, чутливу. Хмаринка і сонце говорять про легку, радісну людину, яка з оптимізмом дивиться в майбутнє;
- ***грубі лінії:*** характерні для людини, яка знаходиться якраз у самому епіцентрі складного конфлікту чи проблеми. Чим сильніший натиск, чим жирніші лінії, тим вище загострення внутрішнього збудження,

але разом із тим і наполегливіше бажання скоріше швидше розібратися з усім цим. Людина енергійна, рішуча. Кожна сильна, енергійна лінія – це атака, на яку може не вистачити мужності;

- **голови й обличчя:** так може малювати тільки повний гумору і товариський тип людини, який із задоволенням сміється і над собою також. Оптимізм – його життєве кредо. Він не втомлюється заводити нові знайомства і не забуває підтримувати старі. Він володіє від природи гострим розумом, але такі люди досить саркастичні, їх іронія може боляче ранили;
- **будиночки та коробки:** симетричні форми демонструють любов до порядку, схильність до планування і розрахунків. Таку людину нелегко збити з пантелику. У неї досить ясні цілі, вона звикла рішуче відстоювати свою думку;
- **«кренделі»:** часто співвідносяться з егоцентричністю і марнославством. Усе крутиться навколо власної персони, навколо однієї серйозної проблеми, вирішення якої «я» не знаходить;
- **геометричні форми:** тут – ясна голова, що любить свої проблеми розкладати по полицках, а для почуттів місця може і не вистачити. Вважається, що подібні малюнки властиві насамперед чоловікам;
- **ручки, ніжки, «огірочок»:** цій людині невідомі обмеженість і дріб'язковість. Вона живе в колективі та для колективу, любить уявляти себе натурою широкою і здатною зрозуміти все і всіх. Іноді, однак, така широта може зашкодити її власним планам;
- **знаки пунктуації:** знаки питання, оклику і т. п. говорять про холодного мислителя, який не проти підглянути за ким-небудь у замкову щілину. Життя здається йому цікавим ребусом, який зможе розгадати тільки витончений розум. Таким він і є;
- **шахові малюнки:** людина, яка викреслює цілі шахові поля, може відрізнитися безкомпромісністю, небажанням загладжувати конфлікти і розбіжності. Але вона побоюється, що не досягне задоволення своїх особистих амбіцій. Чим простіше зображення, тим реальніша, конкретніша людина, яка намалювала це;
- **очі:** малюнки не приховують схильності свого творця до самоспостереження. Якщо людина знову і знову малює очі в різних ракурсах, вона, швидше за все, досить самокритична. Іноді це знак внутрішнього неспокою;
- **губи:** аркуш, обмальований губами і губками, може свідчити про особливо чуттєву натуру. І роти, що сміються, і роти з щільно



стиснутими губами усі вони говорять про людину обдаровану, творчу. Тому найчастіше цих людей можна зустріти там, де мова йде про мистецтво, музику, кіно. Буває, між губами проблискують зуби – така людина не позбавлена деякої агресії;

- **парад квітів:** ці люди застраховані від життєвих невдач, головне в їх житті – гармонія в усьому: у побуті, в одязі, у взаєминах з людьми. Тільки подібні пошуки гармонійності можуть призвести до простого ігнорування конфліктів;
- **місяць, зірки:** хтось мріє відправитися до зірок або стати зіркою. Сильна воля і хороша порція честолюбства. Зірочки обожнюють малювати люди, не позбавлені деякого егоїзму. Такі люди мріють піднятися на зоряні вершини успіху;
- **рамки і рамочки:** рамки мають велике значення, навіть якщо вони миршаві. Люди, які їх малюють, звертають багато уваги на форму і стиль, їх мислення конкретне, практичність – їх основний козир;
- **«дикі» каракулі:** це картина внутрішнього хаосу або знак того, що людина стоїть на порозі якогось надзвичайно важливого рішення, яке зріє в глибинах її душі;
- **стилізовані літери:** вони вимальовуються з графічною точністю. За вигадливим малюнком криється любов до дрібниць і деталей. Однак схильність доводити все до досконалості може призвести до нетерпимості стосовно людей;
- **штрихи з центральної точки:** такі малюнки характерні для людей рішучих, здатних досягати своїх цілей і спроможних повести за собою інших. Їх головна перевага полягає в тому, що вони готові боротися і відстоювати свою точку зору, завжди при цьому залишаючись пристойними людьми;
- **ландшафти:** людина на крилах фантазії відлітає далеко–далеко, геть з обридливих місць. Вона подумки впивається ідилією, змішаної на морі, пляжі, блакитному небі або лісових галявинах, посипаних квітами. Це своєрідний клапан: сни наяву допомагають людині уникнути багатьох бід. Такі люди воліють вирішувати назрілі конфлікти м'яко, а краще – зовсім у них не потрапляти, тому що їм зовсім не властива агресивність;
- **паркани, барикади:** людина будує паркан, ще паркан, потім – кілька огорож. Швидше за все для того, щоб відгородитися від свого оточення. Їй хочеться втекти від усіх, схватитися від чужих очей.

- **ліс і дерева:** під сильними стовбурами дерев можуть ховатися невпевненість у собі та марні пошуки турботи й піклування. Це людина, яка не вміє і не любить відстоювати свої погляди;
- **гірлянди та ланцюга:** такі люди не впадають у захопленій стан від несподіванки. Їм потрібні порядок, передбачуваність і послідовність у власному житті й у вчинках інших людей. Одні й ті ж мотиви їх малюнків повторюються знову і знову, що дозволяє припустити: цим людям не страшна будь-яка рутинна, а може, вона їм навіть чимось подобається;
- **кола і кільця:** кола, пов'язані один з одним або вписані одне в одне, дозволяють розпізнати прагнення до приєднання і співучасті. Вони говорять про те, що людина відчуває свою відчуженість від інших, винятковість.

## 2.2. Хромотерапія



### Теоретична частина

Ученими доведена ефективність методу хромотерапії як безконтактного методу лікування кольором та світлом. Світло, будучи електромагнітним випромінюванням, здатне проникати через тканини і нести необхідну енергію. Усі кольори випромінюють ту чи іншу інформацію, дія якої на

той чи інший орган може бути цілющою. Хромотерапія використовується при лікуванні деяких фізичних хвороб та корекції психічних захворювань і розладів. Різні кольори діють на стан і внутрішній баланс кожної людини у будь-який момент: у період активності, сприяють релаксації, емоційній стабільності. Властивості конкретних кольорів чудово відомі, і використовуючи їх, можна досягти прекрасних результатів для психоемоційного розвантаження.

Колір являє собою світлові потоки різної інтенсивності. Різні кольори можуть мати на дитину різну дію, і в її організмі відбуваються фізіологічні зміни. Кольори можуть стимулювати, пригнічувати, заспокоювати, підвищувати і пригнічувати апетит,

створювати відчуття холоду або теплоти. Це явище називається «хромодинамікою».

Різні кольори по-різному діють на наш організм. Наприклад, синій і блакитний знімають головний біль; червоний викликає підвищення тиску; проблеми з травленням знімає жовтий, зелений і синій. Жовтий також допомагає при лікуванні деяких психічних захворювань і розладів. Фіолетовий і пурпурний прийнято пов'язувати з головою й інтелектом; червоний – із серцем, а жовтий, синій і зелений – з травними органами.

Кольори теплої колірної гами – жовтий, червоний і жовтогарячий – традиційно асоціюють з теплом, сонцем і вогнем, а синій, блакитний, зелений і фіолетовий – із прохолодою листя, моря і неба. Теплі кольори будять приємніші асоціації, ніж холодні. Важливу роль у хромотерапії відіграють наші суб'єктивні психологічні реакції. Основні кольори співвідносяться з тілом, інтелектом, емоціями і збереженням гармонії між ними.

Психологічні властивості одинадцяти основних кольорів коротко описані нижче:

- **червоний** символізує сміливість, відвагу, фізичну силу, активність, теплоту, енергію, мужність і збудження. Негативні коннотації: виклик, агресія, насильство.
- **синій** – колір інтелекту. Він символізує розум, спілкування, довіру, спокій, раціоналізм і логіку. Негативні коннотації: холодність, відсутність емоцій і закритість.
- **жовтий** – колір емоцій. Він означає оптимізм, впевненість в собі, пошану, емоційні сили та творчі здібності. Негативні характеристики жовтого: емоційна нестабільність, ірраціональність, страх, уразливість і тривога.
- **зелений** прийнято вважати кольором гармонії. Він вселяє гармонію, символізує рівновагу, символізує любов до природи та миру, проте разом з тим позначає застій і відсутність розвитку.
- **фіолетовий** – колір духовності, що символізує духовний розвиток, здатність передбачення, розкіш, правду і достовірність. Негативні коннотації: замкнутість і придушення емоцій.
- **жовтогарячий** колір символізує теплоту, безпеку, чуттєвість, пристрасть і достаток, а також фривольність, легковажність і незрілість.

- **рожевий** позначає фізичний спокій, жіночність і любов. Негативні коннотації: заборона відчуттів, емоційна клаустрофобія і фізична слабкість
- **сірий** символізує психологічну нейтральність і невпевненість у собі, депресію та апатію.
- **чорний** – символ витонченості, гламуру, безпеки, емоційної безпеки і професіоналізму. Він також говорить про пригніченість, холодність, загрозу і депресію.
- **білий** символізує гігієну, стерильність, чистоту, ясність і простоту. З іншого боку, він позначає снобізм і нездатність до емоційної прихильності.
- **коричневий** – символ серйозності, теплоти, природи і матеріалізму. Також він позначає відсутність відчуття гумору та приземленість.

### Практична частина



#### **Методика «Кольорові діти»**

**Форма проведення:** групова.

**Час проведення:** 10–15 хвилин.

**Обладнання:** індивідуальна діагностична карта «Кольорові діти», кольорові олівці (фломастери).

**Мета заняття:** провести релаксацію, з'ясувати особливі

рисни характеру дитини, провести оздоровлення кольором.

Багато цікавого про дитину можна дізнатися, використовуючи методику «Кольорові діти». В основу цієї методики положені спостереження за тим, яким кольорам надає перевагу дитина.

#### **«Жовті» діти**

«Жовта» дитина — фантазер, жартівник, дитина, вільна у спілкуванні, розкута. Така дитина надає перевагу кубикам, залізничкам, які оживляє силою своєї уяви. Вона любить гратись насамоті. У дорослому віці, як правило, захоплюється різними видами діяльності. Живе майбутнім, але в сьогоденні непристосована до навколишнього, непрактична.

#### **«Рожеві» діти**

Ніжні, слабкі, сентиментальні. Ці якості частіше притаманні дівчаткам; коли такі риси властиві хлопчикові, він проявляється яскравіше, як особистість.

#### **«Червоні» діти**

Відкриті, активні, енергійні. Батькам із ними дуже важко. Вони жваві, непосидючі, ламають іграшки. Висока працездатність визначається прагненням досягти успіху, отримати результат, заслужити похвалу. Серед яскравих політиків, керівників найчастіше зустрічаються «червоні».

#### **«Бірюзові (синьо-зелені)» діти**

Серйозні, принципові, вольові, уважні, але бояться критики. Не випадково в подальшому стають чиновниками й адміністраторами. Ці кольори асоціюються з водою та льодом, гордістю та егоїзмом. Дуже важливо таку дитину оберігати від зайвої регламентації, надмірної опіки, надавати більше свободи, підтримувати й заохочувати ініціативу.

#### **«Сині» діти**

Спокійні, урівноважені, люблять усе робити повільно, обмірковуючи. Такі діти віддають перевагу душевній дружбі. На протигагу «червоним», вони люблять віддавати, а не отримувати.

#### **«Фіолетові» діти**

Особливо чутливі та збудливі. Більше за інших потребують підтримки й підбадьорювання.

#### **«Фіалкові» діти**

Ознаки таких дітей — ніжність, почуття самотності. Вони, як правило, музично обдаровані.

#### **«Коричневі» діти**

Зазвичай мають первинні та вторинні вади розвитку або проблеми в колі сім'ї, порушення життєвого ритму, неспокій, роздратованість. Потребують індивідуальної корекційної роботи.

#### **«Сірі» діти**

Надання переваги сірому — перша ознака втоми. Несміливі, замкнуті, тихі. Потребують розвитку позитивних емоцій, комунікативних навичок, «опромінення» червоними та зеленими кольорами.

#### **«Чорні» діти**

Сумні, замкнуті, як правило, побували у стресовій ситуації. З такими малятами потрібно проводити індивідуальну роботу для розслаблення, залучати до ігор, що викликають позитивні емоції.

Дитячі хвороби часто супроводжуються відчуттям темряви й депресії. Зняти такі відчуття під силу деяким кольорам.

### ***Способи оздоровлення кольором***

1. Споглядання дитиною кольорової картки розміром 6 x 25 см протягом 10 хвилин.
2. Приймати ванну в кімнаті зі стінами певного кольору.
3. Перебування в кімнаті, що освітлюється фарбованою лампою.
4. Оточення дитини предметами, які мають потрібне забарвлення.

### ***Вправи з використанням хромотерапії***

Діти, навіть найменші, небайдужі до кольорів. Якщо порівняти дітей із дорослими, можна зробити висновок, що у дошкільників із вадами зору підвищена чутливість до кольорової гами. Колір у стосунках батьків і дітей, в одязі, предметах, що їх оточують, може бути помічником, а може і зашкодити.

#### ***Вправа 1***

Запропонувати дітям протягом хвилини дивитися на різнокольорові картки (7x7 см), доторкнутися до кожної й розкласти на столі в довільному порядку. (Корекція співвідносних дій, зняття напруження м'язів ока, розвиток зорового й кольорового сприйняття.)

#### ***Вправа 2***

Розкласти картки в довільному порядку, запропонувати малюкові взяти той колір, який сьогодні йому найбільше до вподоби, з яким хочеться подружитися, побути довше (Корекція співвідносних дій, розвиток зорового та кольорового сприйняття).

#### ***Рефлексивне опитування:***

- Поміркуйте які завдання ми розв'язали на кроці.
- Які труднощі виникли в тебе під час уроку?
- Які кольори ти обрав для виконання завдань?
- Чому під час виконання завдань ти обрав саме ці кольори?

## ***2.3.Пластиліноterapia***



## Теоретична частина

Пластилін являє собою унікальний матеріал, який використовують для дитячої творчості, а також при лікуванні психосоматичних розладів, агресивності, дитячих страхів, тривожності, для розвитку дрібної моторики рук дитини.

Своєю яскравістю він приваблює малюків, допомагає встановити контакт із дітьми, які мають проблеми в спілкуванні із дітьми замкненими, із дітьми з негативним ставленням до навколишнього світу.

Ліплення з пластиліну являє собою потужний метод психотерапії та психокорекції, що дозволяє ефективно вирішувати складні життєві проблеми, досягати душевної рівноваги та душевного спокою, знайти відповіді на величезну кількість питань, які постають перед дитиною.

Заняття з пластилінотерапії завжди проходять в атмосфері емоційної доброзичливості, душевної теплоти. Після них дитина відчуває внутрішнє задоволення, у неї зникають неадекватні форми поведінки, встановлюється душевний спокій.

Робота з пластиліном сприяє покращенню мислення, формує навички роботи з площиною, сприяє чіткій постановці мети, спонукає до пошуку шляхів її розв'язання, розвиває творчі здібності дитини, її здатність до експерименту, розвитку дитячої фантазії та індивідуальності. Заняття з пластиліном сприяють розвитку мови, уваги, пам'яті, мислення, творчих здібностей, сприйняття, просторовій орієнтації, сенсомоторній координації, умінню планувати свою роботу і доводити її до кінця.

Значення занять пластилінотерапією:

- діти розвивають вправність рук, зміцнюють їх силу. Рухи рук стають більш узгодженими, а рухи пальців диференціюються (цьому сприяє м'язове навантаження на них);

- діти вчатьса самостійно здійснювати рухи, контролюючи їх силу, тривалість, спрямованість та ін;
- коли малюк «вдавлює» різні дрібні деталі в пластилін, відбувається розвиток пінцетного хапання, тобто захоплення дрібного предмета двома пальцями або пучкою пальця;
- під час роботи в техніці пластилінотерапії важливим є не просто розвиток руки, а й спільний розвиток рук і очей, координація рухів обох рук;
- працюючи з пластиліном, дитина поступово готує руку до освоєння такої складної навички, як письмо.

Ученими виявлено зв'язок між активними рухами пальців дитини і формуванням її мовного апарату. Фактично руки в певний період життя є для малюка додатковим мовним органом. Функції рухової активності та мови формуються паралельно. Якщо ж розвиток рухової активності рук відстає від нормального перебігу, то затримується і мовленнєвий розвиток, хоча загальна фізична активність при цьому може бути нормальною і навіть вищою за норму. Тому робота з пластиліном благотворно позначається і на не зовсім розвиненому вербальному апараті дитини.

Пластилінотерапія являє собою потужний метод розвитку моторики руки, підготовки дитини до школи в мовному плані. Або ж, іншими словами, «пластилінотерапія» – це збереження здоров'я за допомогою пластиліну. Принцип цієї техніки полягає у створенні картини із зображенням більш-менш опуклих, полуоб'ємних об'єктів на горизонтальній поверхні.

Основою кожного такого заняття є образотворча діяльність із використанням нетрадиційної художньої техніки образотворчого мистецтва – пластилінографії. Можна через що завгодно пізнавати світ. Тут світ пізнається через пластилін.

Використання пластиліну посилює ефективність інших методик таких, як пісочна терапія, казкотерапія, та інших методів роботи з підсвідомістю.

Існує безліч психотехнік із використанням пластиліну: «Найкрасивіша у світлі квітка», «Глечик і меч», «Пластилінова композиція», «Тотемний прабатько», «Чоловічок з характером» та інші. Темі занять тісно переплітаються з життям дітей, з тією діяльністю, яку вони здійснюють на інших освітніх заходах



(ознайомлення з навколишнім світом і природою, розвиток мовлення тощо).

Інтегровані заняття більш результативні, оскільки у дітей виникає підвищений інтерес до змісту завдань, які вирішуються на них, проявляються різноманітні інтереси. розширюються знання про навколишній світ.

## Практична частина



### *Структура заняття з пластиліном.*

**Форма проведення:** групова.

**Час проведення:** 10–15 хвилин.

**Обладнання:** пластилін, ватман, прості олівці, відповідна роботі музика.

**Мета заняття:** навчитися новому способу зняття напруги, стресу, втоми; «вихлюпнути»

негативну енергію безпечним способом і перетворити її в позитивну; гармонізувати емоційний стан; глибше зрозуміти себе; відчувати прилив творчих сил.

### *Інструкція щодо виконання роботи*

1. Виліпіть свій емоційний стан.
2. «Поговоріть» з ним, висловивши йому все, що хочете.
3. Трансформуйте його (можна дуже грубо) в те, що захочете.
4. Заготуйте багато кульок різних розмірів із будь-якого пластичного матеріалу.
5. Закривши очі, виліпіть з цих кульок що завгодно.
6. Зробіть групову композицію на задану тему за короткий встановлений термін часу.

Група сідає в коло біля столу. Дітям пропонують ватман, пластилін і прості олівці, проводять інструктаж, після чого учасники приступають до виконання завдання.

Усім відомо, що різні кольори здатні впливати на психіку, обумовлену випромінюванням електромагнітних хвиль, що володіють цілющими властивостями. Вони можуть допомогти відновити

душевний баланс особистості й навіть деякі аспекти фізичного здоров'я. Підібравши «правильні» кольори конкретно для себе, дитина може відчувати себе більш здоровою і веселою. У зв'язку з цим можна комбінувати тони і покращувати настрій, загальне самопочуття, перетворюючи життя на більш цікаве і яскраве.

### ***Рефлексивний аналіз***

*Питання для обговорення:*

1. Чи легко було виконувати вправу?
2. З якими труднощами ви зустрілися під час виконання завдання?
3. Чи виникали розбіжності в ході роботи?

### **2.4. Пісочна терапія**



#### **Теоретична частина**

Невербальною формою психотерапії, що дозволяє здійснити спілкування з самим собою і з навколишнім світом, є пісочна терапія. Ця методика дозволяє зняти внутрішнє напруження, підвищити впевненість у собі

та відкрити нові шляхи розвитку.

У пісочній терапії використовують як просте пересипання піску, так і створення відбитків і цілих картин. Часто при створенні сюжетів з піску використовують різні дрібні предмети. Пісок дозволяє дитині висловити все те, що їй складно пояснити словами, звернутися до власної душі та побачити те, що в повсякденному мисленні вислизає.

Особливістю пісочної терапії є те, що людина може висловити все, що спонтанно прийшло їй в голову. Дитині дана повна свобода дій: можна робити гори або рівнину, змішувати пісок з водою, створювати озера або болота, доповнювати свої картини фігурками людей, тварин, будівель. Пісочна терапія для дітей – прекрасний спосіб позбутися негативу й агресії, стати впевненішими в собі.

Засновником методики пісочної терапії був К.Г.Юнг. Саме завдяки його теорії «психічного імунітету» і здатності свідомості до зцілення, трансформації і самозбереження його послідовник Дора Калф винайшла пісочну терапію.

Робота з піском дозволяє дитині втілити свої фантазії на піску, проаналізувати й пояснити їх, подолати комунікативні труднощі, позбавитися дитячих страхів, подолати психологічні травми, що виникли в неї, виявити власні особливості та охарактеризувати їх, налаштувати дитину на розуміння власного «Я».

Неможливо недооцінити актуальність методики пісочної терапії. Дітям корисно гратися в піску, тому що він дозволяє проявитися їх первісним почуттям та відчуттям, пригадати що людина є часткою природи. Граючись, дитина розвиває фантазію, уяву, мислення, відбувається розвиток дрібної моторики рук. Вправи пісочної терапії сприяють формуванню самосвідомості, рефлексії.

Лікарі-логопеди зазначають, що гра з піском розвиває мислення, сприяє формуванню і розвитку правильної мови. Виконуючи завдання на піску, дитина вигадує сюжетну лінію, складає емоційну розповідь, сама виступає в ролі актора і виконавця.

Вправи пісочної терапії – ефективний інструмент не лише тому, що можна в опосередкованій формі виразити емоційний стан, а й тому, що вона сприяє виникненню почуття контролю над травматичною ситуацією, яка відтворена. Спеціаліст пісочної терапії контролює і спрямовує все, що відбувається в рамках роботи дітей.

У дитячих установах, у дворах садків та шкіл є всі умови для проведення занять пісочною терапією. Є пропозиції перетворити ці заняття на обов'язкові, зважаючи на вплив цього виду терапії на психічний розвиток дитини.

Пісочна терапія виникла в рамках аналітичної (юнгіанської) психотерапії (проектна методика). Вона є одночасно діагностичним і терапевтичним інструментом.

Пісочна терапія для дітей може використовуватися, як класична терапевтична методика, для вирішення психологічних цілей, а також як можливість використовувати властивості піску як матеріалу для вирішення інших завдань:

- для розширення сенсорного досвіду (ігри з вологим, кольоровим піском);
- для розвитку скерованих дій та маніпулятивних навичок;
- для стимуляції мовленнєвої активності (сюжетні ігри);
- для навчальних цілей (закріплення понять сенсорних еталонів, навичок письма, математичних уявлень(написання чисел на піску).
- для гармонізації емоційного стану.

Призначати пісочну терапію можна в цілому ряді психологічних травм: при фізичному, психологічному, сексуальному насильстві; у випадках сімейного насильства та сімейних проблем, при труднощах, пов'язаних із вербалізацією власних психічних станів; при порушенні поведінки дитини, при дезадаптаційних явищах, адикції, розладах харчової поведінки, при затримці та порушенні мовленнєвої діяльності.

## Практична частина



**Форма проведення:** групова

**Час проведення:** 10–15 хв.

**Обладнання:**

спеціальні дерев'яні пісочниці розміром 50x70x8см, дно та внутрішні стінки яких розфарбовані в блакитний колір, різноманітні дрібні фігурки меблів, людей,

рослин, машин, тварин, інструментів тощо.

**Мета заняття:** зняти емоційну напругу дітей, полегшити період адаптації до дитячого закладу, встановити контакт із членами дитячого колективу

Педагог, який буде проводити заняття з пісочної терапії, повинен пройти спеціальне навчання.

Гра з піском дуже захоплює дітей. Вона дає можливість для творчих поривів, і діти можуть із задоволенням гратися протягом цілого дня. Діти, які щойно прийшли до дитячого садка, легко адаптуються в дитячому колективі; у першокласників легко проходить адаптаційний період, страх і напруга зникає.

Для початку можна провести базові ігри:

### **1. Гра «Угадайко»**

Повторіть з дітьми основні геометричні фігури. Зарийте в піску кілька іграшок які мають певну геометричну форму і запропонуйте дитині вгадати, що там приховано.



Мал. 2.3. Гра «Угадайко»

### **2. Гра «Веселі історії»**

Візьміть літери алфавіту і викладіть слова на піску, для початку не дуже складні. Прочитайте їх разом з малюком. Потім нехай дитина закриє очі, а ви заховайте букви в пісок, розкидаючи по всій пісочниці. Нехай дитина знайде всі букви й відновить слова.

### **3. Гра «У моєму місті»**

Запропонуйте дитині розказати, яким вона бачить своє місто, вулицю або кімнату. Можна також створити чарівну країну та придумати їй назву. Потрібно розповісти історію, яка відбувається в пісочниці. При цьому можна дати імена всім персонажам, що беруть участь в оповіданні.

Провести розвивальну й водночас релаксаційну роботу допоможуть наступні вправи з піском:

### **4. Вправа «Гра в казку»**

Вправа спрямована на розвиток фантазії та образного мислення дитини. У лотку з піском є всі можливості для того, щоб розіграти улюблені казки дитини та вигадати нові сюжети. Дорослі можуть запропонувати скласти свій варіант кінцівки відомої казки.

### **5. Вправа «Дослідження властивостей»**

За допомогою піску дитина може визначити властивості матеріалів, отримати уявлення про такі поняття, як «теплий – холодний», «мокрый – сухий» та інші.

### **6. Вправа «Дощик»**

Гра призначена для релаксації та має заспокійливу дію. Діти 2–3 років повинні грати разом із батьками. Дорослий пропонує малюкові підставити долоні й починає повільно сипати в них пісок, після цього він пропонує малюкові повторити цю дію і сипати пісок в його долоні.

Діти старшого віку грають самостійно і пересипають пісок з однієї долоні в іншу самостійно.

### **7. Вправа «Упізнай, що це»**

Вправа допомагає зміцнити родинні зв'язки. Один із батьків закопує в пісок кілька будь-яких фігурок, поки малюк стоїть із заплющеними очима. Дитині пропонують розплющити очі, занурити руки в пісок і розпізнати приховані фігурки.

### **8. Вправа «Вітерець»**

Для цієї вправи знадобиться соломину для коктейлю. Її кінець занурюють у пісок. Дитина повинна дути з протилежної сторони. Ця вправа призначена для дітей старшого віку.

### **9. Вправа «Будівельник»**

Лоток із піском відкриває перед малюком необмежені можливості для творчості. Можна створити цілий світ в обмеженому просторі. Пісок повинен бути вологим, для того щоб будувати об'ємні фігури. Під час роботи можна використовувати іграшкові фігурки звірів, людей та інші.

### **10. Вправа «Знайомство»**

Усі учасники розміщуються навколо пісочниці. Педагог пропонує всім занурити руки в пісок, погладити, помацати його, пересипати з долоні в долоню. Одночасно вихователь повинен розповісти правила гри з піском.

### **11. Вправа «Весела історія»**

Педагог викладає в пісочницю фігурки в певній послідовності, при цьому розповідає історію про ці фігурки. Після цього він ховає фігурки в пісок. Діти повинні відшукати фігурки, розкласти їх в тій послідовності, що й педагог та переказати історію, що він розповідав. Вправа сприяє розвитку уваги, мови, зміцнює зв'язки в колективі, сприяє зняттю емоційної напруги.

### **12. Вправа «Чарівне коло»**

Педагог пропонує скласти коло з камінців. Кожна дитина отримує по кілька камінців, які вона повинна покласти до загального кола. Мета вправи – корекція гіперактивної поведінки, релаксація.

### **13. «Вправа Вигадай казку»**

Педагог пропонує дітям вигадати власну казкову історію. Під час гри можна використати фігурки казкових героїв, дерев, тварин. Педагог може намалювати образи вигаданих героїв, які діти будуть

використовувати у своїх казках. Вправа активізує уяву, мовну діяльність дітей, сприяє психоемоційному розвантаженню.

#### ***14. Вправа « Мое місто»***

Педагог пропонує дітям збудувати з піску місто, яким би вони хотіли його бачити. Можна створити цілу чарівну країну, вигадати їй назву. Потрібно розповісти історію, яка відбувається з мешканцями цієї країни, дати всім їм імена. Вправа розвиває фантазію, знімає емоційне навантаження..



Мал. 2.4. Вправа «Мое місто»

#### ***15. Вправа « Пісочна картина»***

Дитина малює пальчиком, пензликом картину в пісочниці й пояснює, що вона намалювала. Мета вправи – розвиток мови, зміцнення дружніх зв'язків у колективі, релаксація.



Мал. 2.5. Вправа «Пісочна картина»

### ***Рефлексія. Питання для обговорення:***

- Пригадай, які труднощі виникли в тебе під час виконання завдань.
- Що ти зробив для подолання цих труднощів?
- На що ти звертатимеш увагу надалі?
- Як ти оцінюєш свою роботу на занятті?

### ***2.5. Бібліотерапія. Казкотерапія***



#### **Теоретична довідка**

Метод бібліотерапії, як метод лікування, застосовується дуже давно. Найчастіше його використовують для лікування неврозів. За допомогою читання книжок, можна відвернути увагу від певних думок, розкрити внутрішній світ, знайти спокій і повернути душевну

рівновагу, викликати у дитини сплеск психічної активності для нормалізації фізіологічних і психічних процесів.

Бібліотерапія допомагає знайти зв'язок між героями в літературному творі та людиною в реальному житті, у поведінці, характері тощо. Цей метод використовують для психокорекції поведінки дітей.

Казкотерапію можна розглядати як один із різновидів бібліотерапії. Вона є одним із поширених психолого-педагогічних методів, ефективних не лише при роботі з дітьми, а й з дорослими. У казках описуються всім зрозумілі приклади безпечного життя, тому читання казок дає дивовижний ефект, допомагає знайти правильний вихід із багатьох життєвих ситуацій, подолати труднощі.

Основна суть казкотерапії полягає в процесі утворення зв'язків між казковими подіями та героями і поведінкою в реальному житті, це процес перенесення казкового змісту в реальність. У казках можна знайти повний перелік усіх життєвих проблем і ситуацій.

Із сучасною дитиною треба не лише прочитати казку, а й обговорити її сюжет, дати оцінку діям героїв, знайти вихід із описаних ситуацій.



Користуючись методом казкотерапії, педагог може залучати різні літературні жанри: притчі, билини, анекдоти, міфи. Казки також можуть бути різних жанрів: художні – народні, авторські – дидактичні, психотерапевтичні, медитативні, психологічні .

Головною ознакою казок є те, що в них завжди добро перемагає зло, встановлюється справедливість і злагода між усіма героями, які в ній задіяні.



Мал. 2.6. Розсаджування дітей під час сеансу казкотерапії

Діти дошкільного віку та учні початкових класів часто зазнають тих чи інших поведінкових та емоційних труднощів. Найбільш ефективним методом при роботі з такими дітьми є метод казкотерапії. Використовуючи цей метод, дитину занурюють у чарівну, казкову атмосферу, яка втілює в життя мрії дитини, дозволяє їй проявити свої фантазії, позбутися страхів, комплексів, агресивності, адаптують до різних дитячих колективів, дають змогу усвідомити та проаналізувати свої проблеми, побачити шляхи їх вирішення.

Основний принцип казкотерапії– цілісний розвиток особистості, турбота про душу, зцілення казкою.

Метод казкотерапії є ефективним у роботі з агресивними дітьми, невпевненими, сором'язливими, брехливими, для зняття психоемоційного навантаження, а також у випадках різного роду психосоматичних захворювань.

У ході роботи з казкою дитині в зрозумілій формі пояснюють, що добре, а що погане, на прикладі позитивних героїв її вчать бути хорошою, боротися з неправдою, долати різноманітні перешкоди, негативні ж герої викликають у неї лише негативну реакцію.

Терапевтична казка відрізняється від звичайної тим, що її вигадують спеціально з урахуванням особливостей дитини, її головний герой схожий на дитину, він переживає ті ж проблеми й емоції.

Під час роботи зі зняття психоемоційної напруги у дітей необхідно дотримуватися певного алгоритму.

Алгоритм складання та проведення терапевтичної казки:

- насамперед треба чітко визначити і сформулювати проблему, що буде вирішена в ході роботи;
- чітко підібрати шляхи розв'язання проблеми і подолання її в реальному житті;
- показати в характері головного героя казки (це може бути вже відома казка) ті риси, страхи, комплекси, яких слід позбутися дитині;
- головний герой поступово в процесі розгортання подій казки обов'язково має позбутися всіх своїх недоліків.

### Практична частина



**Форма організації корекційних занять** групова.

**Заняття проводять** у кабінеті корекційного педагога

**Тривалість заняття** 30 хв.

**Мета заняття:** знизити рівень тривожності дитини, допомогти позбутися скутості, навчити приймати самостійні рішення.

Методика проведення казкотерапії для дітей включає

кілька етапів.

**Перший етап. Закріплення за дитиною (за допомогою запропонованої йому ролі-образу) позиції керівника, режисера.**

На першому етапі заняття педагог має ввести роль-образ, який допомагає дитині подолати скутість і безініціативність. Внутрішня позиція, притаманна кожній дитині, допомагає їй впоратися з тривожної ситуацією.

***Другий етап. Навчання вигадувати сюжету, об'єднання предметів за змістом.***

Мета другого етапу полягає у зниженні рівня тривожності через закріплення дитиною вміння вирішувати проблемну ситуацію без опори на роль-образ. При цьому дитина спочатку спостерігає за дорослими, як вони це роблять, а потім сама закінчує запропоновані ігрові історії. При цьому ігрові завдання поступово ускладнюються. Діти починають самі вигадувати проблемні ситуації та вирішувати їх.

***Третій етап. Навчання самостійному опануванню ролі-образу.***

На третьому етапі у дітей формується внутрішня позиція, що сприяє прийняттю самостійних рішень, знижується рівень тривожності.

На заняттях кожного етапу педагог має розповідати казку. При цьому він пропонує дитині супроводжувати казковий сюжет відповідними рухами.

***Рефлексія.*** Заняття закінчується підведенням підсумку, проведенням рефлексивного аналізу.

## **2.6. Музикотерапія**

### **Теоретична довідка**

Особливою формою роботи з дітьми є музикотерапія. Вона передбачає використання музики в будь-якому вигляді. Музика по різному діє на організм. Класична, джазова, народна музика підвищують життєвий тонус людини, активізують її творчі здібності, позитивно діють на психіку. Усі види рок-музики діють гнітюче, різко зменшують об'єм пам'яті, уваги. У мозку утворюються спалахи, аналогічні нападам епілепсії. Низькі звуки стабілізують психіку, високі звуки дестабілізують її.

На сьогодні розроблені цілі пакети програм, у яких підібрані певні музичні твори для лікування хвороб та зняття емоційного навантаження, музикотерапію



використовують як емоційний фон під час засинання, для того, щоб виплеснути енергію

Музикотерапія зарекомендувала себе як ефективний засіб впливу на осіб із соціальними, соматичними відхиленнями, для психічного розвантаження дітей. Після її застосування підвищуються комутативні здібності, соціальна активність, настає адекватна соціалізація в суспільстві. Музикотерапія впливає на емоційну й вольову сферу дитини, вона є джерелом творчості та соціальної стимуляції

Музикотерапія передбачає як цілісне, так і ізольоване використання музики, часто може виступати доповненням і музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу на дитину.

### ***Форми музикотерапії:***

- вокальна;
- інструментальна;
- мовленнева;
- рухова та інші.

Усі вони характеризуються тим, що під час їх використання настає специфічний зв'язок з індивідом.

Музикотерапія активно використовується в корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовленневих розладів, психосоматичних захворювань, відхилень у поведінці, для зняття психоемоційного навантаження.

### ***Складові музикотерапії:***

- психологічна,
- музична,
- біозвукова.

Усі три складові комбінуються в різних варіаціях. Психологічний вплив досягається через яскраву уяву, самонавіювання, які спрямовані на розслаблення м'язів тіла, розширення периферичних судин, надходження тепла до них. Кров починає активно надходити в мозок, настає психологічне заспокоєння, дрімотний сноподібний стан, відпочинок, знімається психологічна напруга. Поруч із музичними програмами в музикотерапії ефективно використовують звуки живої

та неживої природи, голоси пташок, тварин, які викликають сприятливі асоціативні спогади, образи природи.

### Практична частина

**Форма організації занять:** групова.

**Тривалість заняття** 30-45 хв.

**Гучність звучання** 30-40 Дб

**Мета заняття:** вплинути на емоційну й вольову сферу дитини як джерело творчості та соціальної стимуляції



Заняття музикотерапією слід проводити в окремому, звукоізольованому приміщенні з неяскавим світлом, і стереофонічною музикою. Сторонні, технічні шуми не повинні заважати проведенню корекційних заходів.

Для ефективності процедури дітей вкладають на спеціальні мати або розміщують у глибоких кріслах, відстань між якими 50 см. На початку процедури відбувається відтворення музичного твору, потім дітям пропонують заплющити очі й уважно слухати музику, віддаючись її течії. На цьому етапі можна демонструвати різноманітні слайди або репродукції відомих картин.

Після прослуховування спеціально підібраних творів обов'язково проводиться обговорення власних переживань, спогадів, асоціацій, фантазій, які виникають у дітей під час прослуховування. На одному занятті можна прослуховувати 3 твори або закінчені уривки по 10-15 хвилин кожний. У ході підбору музичного матеріалу слід враховувати поступову зміну настрою, темп, емоційне навантаження музичної теми.

*Перший твір* має бути спокійним, розслаблюючим. Він визначає певну атмосферу всього подальшого заняття, допомагає виявити настрої дітей, встановити контакт з малюками, ввести в музичне заняття, підготувати до подальшого прослуховування музичного уривку.

*Другий твір* має бути напруженим, динамічним, драматичним, нести основне навантаження на нервову систему дитини. Основна його мета полягає в стимулюванні інтенсивних спогадів, асоціацій, проєктивного характеру з власного життя дитини. Після його прослуховування в групі приділяється значно більше часу для обговорення переживань, спогадів, думок, асоціацій, що виникають у дітей.

*Третій твір* може бути спокійним, релаксуючим або, навпаки, енергійним, давати заряд бадьорості, оптимізму, енергії. Він має зняти напругу, створити атмосферу спокою.

Активність дітей на занятті з музикотерапії може стимулюватися різними додатковими завданнями. Можна запропонувати дітям спробувати підібрати власний «музичний портрет», використовуючи музичні твори наявної фонотеки. Цей портрет повинен відображати емоційний стан конкретної дитини. Можна провести дискусію, чий емоційний стан найбільше відповідає характеру прослуханого музичного твору.

Якщо проводиться сеанс групової психотерапії, можна використати найпростіші музичні інструменти. Дітям пропонують провести діалог з однолітками, використовуючи ті, чи інші музичні інструменти, або висловити свої почуття з їх допомогою. Хоровий спів можна розглядати, як варіант музикотерапії.

За методикою М.Монтессорі дітям на заняттях музикотерапії пропонують м'які та гумові іграшки як ігровий матеріал, що розвиває тактильну чутливість дитини. У процесі формування музичного сприйняття стоїть завдання привчати дітей прислухатися до мелодії, слів пісні й упізнавати її під час повторного прослуховування.

Особливо важливою ланкою музикотерапії є формування музично-сенсорних здібностей у дітей.

Дітям другого року життя пропонують дитячі інструменти та іграшки, з якими вони можуть погратися і потім угадати, який інструмент звучить, порівняти тихе й гучне звучання. Для дітей третього року життя музично-дидактичні ігри дещо ускладнюються. Ставиться завдання не лише розрізнати контрастні звучання, а й відтворити їх. Наприклад: у грі «Чий будиночок?» дитині пропонують показати, як нявкає кішка (низький звук) або кошеня (високий звук). Вправи підбираються залежно від поставленого

дидактичного завдання й від психофізичних можливостей кожної дитини.

Виконанню поставлених завдань із музикотерапії сприяє програмний репертуар. Для дітей другого року життя він складений із контрастних за характером творів, нескладних за змістом, які нагадують яскраві, близькі дітям образи (спокійна «Колискова»

М. Красева, «Конячка», «Автомобіль» М. Раухвергера). Дітям третього року життя пропонують складніший репертуар. У ньому пісні, що відображають явища природи («Осіньна пісенька» Ан. Александрова, «Зима пройшла» Н. Метлова), близькі й зрозумілі дітям образи («Зайчик» М. Красева, «Лялька»

М. Старокадомського), народні мелодії, інструментальна музика [26].

Велике значення під час проведення сеансу музикотерапії має *виразне виконання музичного твору*. Ефективність проведення заняття можна підсилити шляхом використання наочності. Діти можуть прослуховувати пісеньку про котика і водночас роздивлятися іграшкову тваринку. На заняттях для кращого зорового сприйняття можуть використовуватися персонажі лялькового театру і навіть живі об'єкти.

*Пасивне прослуховування музики* належить до групової пасивної музикотерапії. Таке заняття проводять двічі на тиждень. Дітей об'єднують у групи по 8-9 осіб. Прослуховування музики допомагає покращувати настрій дітей, зменшувати тривожність, відволікає від розачарувань.

*Співи* – це важливий метод активної музикотерапії. Саме тому при роботі з дітьми молодшого віку цей метод набув популярності. На занятті формуються групи по 8 дітей, яких розташовують у замкнене коло. Ведучий знаходиться поруч із дітьми, співає разом з ними. Тривалість заняття складає 10-15 хвилин. Пісні підбирають відповідно до настрою групи.

Дуже важливо, щоб жива пісня лунала і вдома, а в дитячому садку бажано ранок починати з музичних привітань, під звуки музики дітей запрошувати до спортивної зали, на ранкову гімнастику. Музичні привітання налаштовують дітей на добрий настрій та успіх протягом дня.

### ***Сеанси практичної музикотерапії***

***Сеанс «Доброго сну»*** – зібрані колисанки (музика з повільним темпом і чітким ритмом) у виконанні, наприклад, Віктора

Непомнящего, Ірини Горбатюк, тріо «Либідь», Лідії Михайленко, Ніни Матвієнко. Слухаючи музику цього сеансу, діти швидко засинають, їм сняться гарні сни. Гіперактивним дітям цей сеанс заспокоює нервову систему.

**Сеанс «Доброти»** – цей сеанс містить музичні композиції зі старих добрих мультфільмів, музично-літературні композиції за дитячими казками, де звучать голоси казкових персонажів, пісні: «Большой секрет для маленькой компании», «Настоящий, верный друг», «Если добрый ты» та інші. Ці пісні й сьогодні зігрівають любов'ю дитячі душі, вчать добрим, чесним і миролюбним стосунками з оточуючими.

**Сеанс «Наші друзі»** – підбірка пісень про наших маленьких друзів – тварин та комах: «В траве сидел кузнечик», «Два веселых гуся», «Песня овечек», «Лесной олень». Пісні минулого й сучасності втілюють душевну гармонію, демонструють еталони доброго, чуйного ставлення до братів наших менших.

**Сеанс «Усмішки».** Усмішка – це духовний дар, вона дає кожному наснагу і примножує духовні здобутки. У цьому сеансі зібрані веселі, яскраві, мажорні пісні. Ці пісні створюють позитивний настрій, надають відчуття радості, віри в добро.

**Сеанс «Звуки природи»** – так звана екологічна музика. Усі звуки, що існують у природі, чинять підсвідомий вплив на психіку людини. Благотворно впливає шум листя і спів птахів – діти розслабляються і зливаються з природою. Шум хвиль позитивно впливає на емоційний стан дитини.

Музикотерапія також сприяє активізації пізнавальної й розумової діяльності. Діти багато про що дізнаються, уважно слухаючи музику. Але найголовніше – це “школа почуттів”, що формується завдяки особливій властивості музики – викликати співпереживання слухачів.

Залучення дітей до різних видів музичної діяльності з використанням прийомів та методів музикотерапії, сприяє успішному розвитку їхньої творчої активності. Застосування творчих завдань, ритмічних ігор, сеансів музикотерапії в дитячому садку та вдома стимулює процес внутрішнього самовдосконалення дитини, створює широкі можливості для повноцінного розкриття всіх її потенціалів та відкриває перед нею ще один шлях збагачення її музичного досвіду.

**Рекомендації з використання музичного репертуару:**



**Для зменшення агресії** – слухати драматичну музику з переходом до заспокійливої (повільного характеру):

Йоган.Бах «Хроматична фантазія і фуга»; І.Ф.Стравінський «Весна священна»,

М.П.Мусоргський «Ніч на Лисій горі»;

С.С.Прокоф'єв «Танець лицарів з балету «Ромео і Джульєтта»;

С.С.Прокоф'єв – оркестрова картина «Льодове побоїще» з кантати «Олександр Невський» ;

С.С.Прокоф'єв «Скіфська сюїта»;

П.І.Чайковський – увертюри «Буришви», «Манфред», «Ромео і Джульєтта», «1812 рік», «Шоста симфонія» перша частина;

Людвіг Бетховен – фінали сонат «Місячна», «Апассіоната»; Бела Барток – фрагменти балетів «Дерев'яний принц», «Чорний мандарин».

Йоган Штраус «Приватна битва».

**Для зменшення почуття страху:**

Арнольд Шенберг–опера «Чекання»; Д.Д.Шостакович – фрагменти 6, 7, 8 симфоній.

**Для підйому енергетики:**

Артур Оннегер «Пасифік 231»; Роберт Шуман «Токата»; С.С.Прокоф'єв – фінал Сонати для ф–але №7; Бела Барток «Алегро барбаро»; Якоб Мендельсон – фінал концерту для скрипки; П.І.Чайковський «Марш» з «Шостої симфонії».

**Для ранкового пробудження:**

Моріс Равель – сюїта «Дафніс і Хлоя», перша частина – «Світанок»; М.П.Мусоргський «Світанок на Москва–річці».

О.К.Глазунов – Сюїта з балету «Раймонда», антракт другої дії. Клод Дебюссі – Симфонічна поема «Море», перша частина; Едвард Гріг «Ранок».

Джон Уільямс «Лондонська симфонія».

**Для подолання депресії, відчуття самоти і втоми:**

П.І.Чайковський – перша симфонія «Зимові марення», перша частина; Йоганнес Брамс «Трагічна увертюра», «Реквієм».

Джордж Гершвін «Колисанка Клари» з опери «Порги і Бесс».

**Для уявних подорожей:**

Клод Дебюссі «Ноктюрн для оркестру, друга частина «Свята»;

Едуар Лало «Іспанська симфонія»; Моріс Равель «Іспанська рапсодія».

М.А.Римський – Корсаков «Симфонічна сюїта «Шахерезада»;  
П.І.Чайковський «Італійське капричіо».

### ***Музичні твори для створення бадьорого настрою, відчуття радості:***

Людвіг Бетховен «Восьма симфонія»;

Джоакімо Россіні – увертюри до опер «Шовкові сходи» та «Сорока-злодійка»; Георг Гендель музика на воді «Алегро».

### ***Музичні твори для полегшення розчарування і фрустрації:***

Георг Гендель ораторія «Іуда Макковей»; Франс Шуберт «Четверта трагічна симфонія»; П.І.Чайковський «Ромео і Джульєтта»[24].

Пакет програм класичної музики для регуляції психоемоційного стану: ( додаток С ) :

**Рефлексія.** Заняття закінчується підведенням підсумку, проведенням опитування, які відчуття виникли при прослуховуванні окремих музичних творів, можна запропонувати дітям образно намалювати музику, яка їм сподобалась.

## **2.7. Ароматерапія**



### **Теоретична частина**

Ароматерапія являє собою сучасну версію древнього методу. Ароматерапія є однією з форм нетрадиційної медицини, у якій для лікування хвороб використовують рослинні

олії. Кожна олія має специфічну дію на організм, тому, обираючи олію для конкретної людини, треба брати до уваги не тільки емоційний стан, а й інші симптоми.

Масла, які використовують в ароматерапії, мають дуже приємний аромат, але це набагато більше, ніж парфуми. Як і багато інших рослинних екстрактів, вони мають ефективні лікувальні властивості.

Ароматерапія – це метод лікування із застосуванням натуральних ефірних олій, що вводяться в організм через дихальні шляхи, шкіру або слизові оболонки.

Головна мета ароматерапії – стимуляція захисних сил організму і зміцнення його опірності до будь-яких патогенних чинників, стресів.

### ***Принципи ароматерапії:***

- принцип комплексного підходу до пацієнта (цей принцип передбачає вплив не тільки на причини і патологічні зміни при розладах, але насамперед на стимуляцію та підвищення захисних сил організму);
- принцип індивідуальності (завжди слід пам'ятати, що біологічно активні речовини ароматів діють на людину через його психіку, нюх, душу, тому важливо застосовувати в оздоровленні тільки приємні пацієнтові аромати);
- принцип різнобічної дії (аромат рослин є комплексом різних біологічно активних речовин, тому одні й ті ж аромати можуть використовуватися для лікування декількох захворювань. Наприклад, олія лаванди є одним з кращих антисептиків, але володіє також здатністю покращувати настрій, усувати втому, депресію, головний біль);
- принцип дозування (практичний досвід показує, що менші дози можуть дати набагато більший ефект, особливо якщо проблема емоційного або психологічного характеру);
- принцип поєднання ароматерапії й інших методів лікування (ароматерапія може використовуватися як самостійно, так і в комплексі з іншими нетрадиційними (психотерапія, рефлексотерапія, фізіотерапія, масаж) і медикаментозними методами лікування).

Для того, щоб робота зі зняття психоемоційної напруги була ефективною, потрібно дотримуватись певних положень та враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та дію на організм різноманітних ароматів:

- аромати жасмину, грейпфруту, лимону допомагають підвищити продуктивність мовленнєвої діяльності та настрої дітей. Також лимон дасть змогу швидше подолати дезадаптацію під час переходу від спонтанного до діяльнісного мовлення, концентрувати увагу дітей;
- ефірна олія шавлії, мускатного горіху посилює прагнення дітей до діяльності в цілому, урівноважує емоції, виявляє релаксуючу та стабілізуючу дію на психіку дітей;
- аромат ялівцю – незамінний помічник при нав'язливих страхах у

дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Він також відновлює душевну рівновагу;

- аромат розмарину поліпшує довготривалу і короткочасну пам'ять, допомагає упорядкувати думки, дає відчуття зрозумілості;
  - аромат чебрецю повзучого стимулює й посилює діяльнісні задатки дитини;
  - аромат евкаліпту поліпшує логічне мислення, розмірковування дітей;
  - м'ята перцева, кипарис вічнозелений, лимон, гісоп лікарський, евкаліпт кулястий є рослинами, аромати яких виявляють стимулюючу дію на нервову систему, посилюють концентрацію уваги, сприяють довірливості, навмисності мовлення;
- Одним з видів ароматеерапії є аромомасаж.



## Практична частина

**Форма проведення:** групова

**Час проведення:** 10–15 хв.

**Обладнання:** масажний стіл або футон, спеціальні ароматерапевтичні суміші, масажна суміш, ковдра, рушник, серветки.

**Мета заняття:** провести стимуляцію захисних сил організму і зміцнення його опірності до будь-яких патогенних чинників, стресів, зняти психоемоційне навантаження.

### **Рекомендації з проведення процедури аромомасажу**

1. Для проведення процедури аромамасажу можна використовувати як масажний стіл, так і футон (бавовняний матрац) або складену вдвічі ковдру. Поверх столу, матраца або ковдри з метою захисту поверхні від масляних плям слід постелити великий рушник. Крім того, наготові має бути маленький рушник або серветки, об які за необхідності можна було б витерти руки.

2. Ємність, у якій масажна суміш знаходиться під час проведення процедури, повинна бути досить зручною, щоб з неї можна було швидко отримати потрібну порцію суміші. Тримати ємність слід поруч з масажним місцем, наприклад на тумбочці або

столику. Не рекомендується ставити цю ємність безпосередньо на масажний стіл (матрац, ковдра), тому що під час випадкового руху масажованого або масажиста її можна легко зачепити і розлити суміш.

3. У приміщенні, де проводиться масаж, повинно бути досить тепло, щоб пацієнтові було комфортно перебувати без одягу, але і не жарко, інакше масажист не зможе виконати процедуру ефективно. Оптимальна температура повітря – 22–23 градуси. Вкрай не рекомендується проводити аромамасаж безпосередньо в приміщенні сауни або парної. А ось після парної, у сусідньому приміщенні – інша справа.

4. Перед початком сеансу масажисту слід добре розігріти руки. Ні в якому разі не можна проводити процедуру холодними руками.

5. Аромамасаж завжди слід проводити в спокійній обстановці. Відповідну атмосферу при проведенні процедури можна створити за допомогою таких засобів, як аромалампи, свічки, тиха спокійна музика, приглушене освітлення.

6. Перед процедурою тому, кому будуть проводити масаж, рекомендують прийняти теплий душ з гігієнічними засобами і насухо витертися рушником.

7. По завершенні процедури пацієнта рекомендують накрити ковдрою, щоб шкіра протягом деякого часу залишалася теплою, і дати йому відпочити протягом, як мінімум, півгодини. Після чого можна дати пацієнту теплий трав'яний чай, який стане хорошим доповненням до процедури аромамасажу.

### ***Послідовність проведення аромамасажу.***

#### ***1. Погладжування.***

Починають ароматичний масаж з погладжування. Суміш базового й ефірного масел наливається на долоні, а потім розподіляється по тілу повільними, плавними рухами. Це заспокійливе погладжування називається ефлюражем. Ковзаночі рухи слід робити в напрямку серця.

#### ***2. Обертання.***

Цей прийом сприяє втиранню масла в шкіру. Техніка ґрунтується на кругових рухах з невеликим натисканням однієї або обома руками. Під час обертання посилюється кровообіг у підшкірній клітковині. На найбільших ділянках – стегно, спина, живіт – кругові рухи слід виконувати всією долонею. Невеликі ділянки – щоки, шия – масажують кінчиками вказівного, безіменного і середнього пальців.

Швидкість рухів під час виконання прийому повинна плавно наростати.

### **3. Пощипування.**

Погладжування, яке виконується кінчиками вказівного, безіменного і середнього пальців, при цьому злегка пощипуючи шкіру. Руки повинні бути повністю розслаблені, пальці ледь торкаються шкіри. Прийом повинен приносити задоволення пацієнту, а не завдавати болю. Швидкість рухів під час виконання прийому повинна плавно наростати. Після виконання пощипування можна переходити до основного прийому – масажування.

### **4. Масажування.**

Вплив безпосередньо на м'язову тканину. Рухи схожі на ті, якими місять тісто. Захопивши всією рукою ділянку м'язів, проводиться здавлювання і відтягування вгору. Рух на кожній групі м'язів слід повторити кілька разів, при цьому уникаючи абсолютно однакових повторень, тобто змінюючи силу, кут і площу захоплення. Під час виконання цього прийому дуже важливо для масажиста встановити інтуїтивний зв'язок з тим кому проводять масаж на рівні відчуттів, тому що потрібно добре розім'яти м'язи, але в той же час не перевищити больовий поріг пацієнта. Протягом перших сеансів краще підтримувати діалог зпацієнтом, щоб оптимально налаштувати силу впливу при масажі.

### **Рефлексія. Питання для формування рфлексивних суджень :**

-Який настрій у тебе був на початку процедури?

-З яким настроєм ти перебував під час проведення процедури?- З яким настроєм ти завершив процедуру?



## **2.8. Тілесно–орієнтована терапія**

### **Теоретична частина**

Методом роботи з психікою через тіло є тілесно–орієнтована терапія . Підвищена емоційна і м'язова напруга, яка виникає, як наслідок порушення гармонії між людиною та навколишнім світом,

може стати причиною походження хвороб і розладів. При порушенні балансу організм починає шукати вихід із важких ситуацій шляхом напруги. Якщо стрес зростає, виникає хвороба.

Основна мета тілесно-орієнтованої терапії – зняття психологічної напруги, загальмованості, скутості, усвідомлення свого тіла, його можливостей.

## **Практична частина**

**Форма проведення:** *групова*

**Час проведення:** *10–15 хвилин.*

**Обладнання:** *килим, стільці, матраси, ліжка.*

**Мета заняття:** *зняти психологічну напругу, загальмованість, скутість, усвідомити своє тіло, його можливості.*

***Рекомендації з проведення процедури класичного розслабляючого масажу (Методика тренінгу Лоуен)***

Встаньте й утворіть коло. Поставте ноги на відстані близько 90см, перенесіть вагу на пальці ніг. Коліна тримаєте злегка зігнутими, дайте тілу розслабитися, а тазу вільно провиснути. Покладіть руку собі на живіт і дивіться в очі учаснику, що стоїть навпроти вас. Зробіть глибокий вдих через рот, пропускаючи повітря по всьому шляху до живота. Зробіть глибокий видих, даючи вирватися звуку. Підтримуйте звучання стільки, скільки зможете без напруження. Повторіть 16 циклів глибокого дихання, вдихаючи і видихаючи повільно й глибоко. Не поспішайте, інакше відчуєте запаморочення. Не стримуйте ніякі звуки, які вам захочеться вимовити, весь час дивіться один одному в очі. Усвідомлюйте будь-які перешкоди в процесі дихання. Відзначайте всі почуття, що виникають під час повного дихання, і зберігайте тіло м'яким і розслабленим. Закінчивши вправу на спільне дихання, струсіть усе тіло, звисивши руки по сторонах, згинаючи і випрямляючи коліна. Потім кілька разів підстрибніть для енергетизації частин тіла. Стрибайте повільно, ледве відриваючи ноги від підлоги. Продовжуйте, поки не втомитесь. Потім відпочиньте, злегка зігнувши коліна, змістивши вагу вперед і випрямивши спину.

### ***Напружені пози***

Встаньте, поставте ноги нарізно, стопи злегка поверніть усередину, коліна зігніть, наскільки це можливо зробити, не відриваючи п'яти від підлоги, кулаки поставте на поперек і прогніться тілом. Дихайте животом, утримуйте позу протягом приблизно



хвилини. Позначте області напруги у своєму тілі. Напруга може бути в попереку або в передній частині стегон. Керівник групи або хто-небудь ще може допомогти вам визначити, які труднощі виникають при виконанні прогину (можливо, це надмірна ригідність або зайва рихлість). Якщо ви утримуєте правильний прогин, продовжуєте дихати і стоїте розслаблено, ваші ноги повинні почати тремтіти.

### ***Активні вправи***

Наступні вправи можуть виконуватися одночасно групою або кожним членом групи по черзі.

*Вивільнення гніву.* Станьте лицем до об'єкта (ліжка, м'якого стільця або купи подушок), розставте ноги, злегка зігніть коліна і наносьте удари (пластиковою вибивачкою, тенісною ракеткою або власними кулаками) по об'єкту сильно, але розслаблено. "Включіть" в дію все тіло. Рот тримайте відкритим, дихайте глибоко, не стримуйте крику. Використовуйте будь-які слова, що виражають почуття гніву, наприклад «ні!». Можете уявити людину, з якою у вас пов'язані незавершені емоції, і спрямувати на неї свій гнів.

Іноді члени групи чинять опір цій вправі, стверджуючи, що вони в цей момент не відчують почуття злості. Причиною опору часто є небажання розкривати свої почуття, страх перед вираженням сильних негативних емоцій. Більшість учасників може тимчасово ідентифікуватися з «ворогом», а потім відновити контроль над собою.

*Брикання.* Ляжте на спину на ліжку, матрац або пінопластовий мат. Вільно розкиньте ноги і повільно починайте брикатися, торкаючись ліжка всією ногою. Чергуйте ноги і високо піднімайте їх. Поступово збільшуйте силу та швидкість брикання. Голосно говоріть «ні!» на кожен удар ногою, збільшуючи інтенсивність удару.

Брикання допомагає поліпшити циркуляцію крові, послабити «м'язову броню» на рівні таза. Згідно з Лоуен, це допомагає стати менш загальмованими і більш спонтанними устосунках.

### ***Рефлексія. Здійснення інтелектуального аналізу.***

- Я все зміг.
- Я все зрозумів.
- Якщо я не виконав завдання, хочу зрозуміти чому мені важко.
- Хочу ще раз виконати це завдання.

## 2.9. Самомасаж

### *Теоретична частина*



Масаж є хорошим засобом для нормалізації психоемоційного стану.

Він покращує крово – і лімфообіг, знімає гіпертонус м'язів, а також зменшує вироблення кортизолу (гормону стресу), що в результаті сприяє появи

гарного настрою. Дітей треба навчити навичкам самомасажу. У молодшому віці його треба проводити в ігровій формі. Під легку музику дітей можна поставити паровозиком і поплескати один одного по спині, або уявити, що на вушка їм сів метелик і зробити собі масаж вушних раковин.

В останні роки у зв'язку з погіршенням екологічної ситуації, складними соціально - побутовими умовами здоров'я дорослих і дітей значно погіршилось. Актуальними стають елементарні методики захисту організму і профілактики, які допомагають знімати психологічну напругу як у дорослих, так і у дітей.

Сьогодні дуже актуальною стає проблема долучення населення до здорового способу життя, і саме тому основні навички масажу і самомасажу набувають великого значення. Виконуючи самомасаж, дитина вчиться розслабляти м'язи, позбуватися нервової та психологічної напруги. Більшість вправ самомасажу виконують в ігровій формі, що додатково сприяє покращенню настрою дитини.

Формуючи в дитини навички самомасажу, слід пам'ятати, що вправи не повинні виснажувати дитину, не можуть завдавати больових відчуттів, а повинні викликати лише позитивні емоції; елементи вправ та їх послідовність легко запам'ятовуватися.

## Практична частина



**Форма проведення:** групова

**Час проведення:** 10–15 хвилин.

**Обладнання:** килимок для виконання вправ.

**Мета заняття:** набути навичок розслабляти м'язи, позбутися нервової та психологічної напруги.

### **Рекомендації до проведення процедури**

Перед тим, як почати самомасаж, необхідно підготувати руки. Для цього треба струсити кисті рук, потім струсити все тіло. Струшування тіла має бути схоже на струшування мокрої собаки. Перед кожною новою вправою проводити струшування кистей рук.

#### **Вправа 1. Самомасаж у віршах «Носе, умийся»**

«Кране, відкрийся!» – правою рукою робимо обертальні рухи, «відкриваючи кран».

«Носе, умийся!» – розтираємо вказівними пальцями обох рук крила носа.



Мал. 2.8. Вправа «Ніс, умийся»

«Мийтеся одразу обидва ока» – обережно проводимо руками над очима.

«Мийтеся, вуха!» – розтираємо долонями вуха.

«Мийся, шийко!» – акуратними рухами гладимо шию спереду.

«Шийка, мийся гарненько!» – гладимо шийку від основи черепа до грудей.

«Мийтеся, щічки, обливайтесь!» – акуратно погладжуємо щоки.

«Бруд, змивайся! Бруд, змивайся!» – діти труть долоньки одну об одну.

**Вправа2. Точковий масаж.**



Мал. 2.9. Точковий масаж

Послідовно виконуємо такі дії:

- Погладжуємо щоки, крила носу, лоб за напрямком від середини чола до скронь.
- Натискаємо пальцями на перенісся, точки в середині брів, виконуючи обертальні рухи спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти годинникової стрілки. Виконуємо 5–6 разів.
- Докладаючи зусиль, чинячи тиск, «малюємо» брови, надаючи їм красивого вигину. «Виліплюємо» густі брови за допомогою щипків.
- Легкими, ніжними дотиками ліпимо очі, розчісуємо вії.
- Ведемо пальцями від перенісся до кінчика носа, «виліплюючи» довгий ніс, як у Буратино.

**Вправа 3. Самомасаж обличчя й шиї «Індіанець»**

- «Малюємо» лінії від середини лоба до вух сильними рухами. Повторюємо 3 рази
- «Малюємо» лінії від носа до вух, при цьому широко розставляємо пальці. Повторюємо 3 рази.
- «Малюємо» лінії на шиї в напрямку від підборіддя до грудей. Повторюємо 3 рази.

- «Витираємо» з особи фарбу, що потекла легенько проводячи долоньями по обличчю, попередньо розігрівши їх , одна об одну.
- «Струшуємо» з рук крапельки води, що залишилися, опустивши руки вниз.

***Вправа 4. Масаж голови.***

Круговий масаж черепа проводиться наступним чином: права долонья погладжує праву скроню, рухатися треба до потилиці. Лівою рукою в цей час треба здійснювати погладжування лобу.

«Тут і мило підскочило, і вчепилось в волоса, і юліло, і крутило, і кусало, мов оса.

Від скаженої мочалки я помчався, мов від палки, а вона за мною мчиться і кусає, мов вовчиця».

***Вправа 5 Масаж стоп***

Початкове положення сидячи на стільці, закинувши одну ногу за одну.

Долоньями легко дотягнутися до стоп і почати їх погладжувати і розминати.

Нові валянки носити.  
 Баю,баю, баїньки,  
 Купимо сину валянки,  
 Надягнемо на ніженьки,  
 Побіжимо по доріженьці.  
 Буде наш синок ходити,  
 Нові валянки носити.



Мал. 2.10. Масаж стоп

***Вправа 6. Масаж ніг.***

Поплескувати долоньями себе в напрямку від кісточок до стегон. Потім розтерти ніжки ребрами долоней та кулачками.

Увесь цей час треба повторювати:

Туки -токі, туки-точки,  
 Застукали молоточки.

***Рефлексія. Повідомлення учням про темп своєї роботи за допомогою умовних сигналів:***

- Я не встигаю.
- Я все виконав.
- Хочу працювати далі.

-Мені потрібен додатковий час.

## 2.10. Аутотренінг



### Теоретична частина

Аутотренінг (від *грцк. Autos – сам, свій, само* і *англ. Training – тренінг*) – система вправ для вироблення максимальної працездатності, уміння не тільки розслабитися, а й зосередитися.

Базується на здатності людини самостійно входити в

стан гіпнозу через опрацювання спеціальних вправ, під час таких занять у певній позі можна навчитися регулювати фізіологічні процеси в тілі (наприклад, дихання і серцеві скорочення). Крім того, аутотренінг може допомогти швидко зняти напругу і відновити сили.

Метод аутогенного тренінгу запропонований лікарем В. Р. Шульцем, який вивчив наукові дослідження, провів експерименти і проаналізував розповіді людей, занурених у гіпнотичний стан. Він виявив, що в аутогенном стані фізіологічні зміни супроводжуються особливими відчуттями. Тепло, що поширюється по тулубу, викликає в капілярах шкіри приплив крові, а важкість у кінцівках і грудних м'язах означає, що м'язовий корсет розслаблений. Аутотренінг за Шульцем передбачає виконання спеціальних вправ, спрямованих на активізацію цих відчуттів.

Головна задача, з якою легко справляється аутогенне тренування, – це відновлення сил організму, боротьба зі стресом, зняття психоемоційної напруги.

Аутотренінг базується на здатності людини самостійно входити в стан гіпнозу через опрацювання спеціальних вправ, під час таких занять у певній позі можна навчитися регулювати фізіологічні процеси в тілі (наприклад, дихання і серцеві скорочення).

Невеликий аутотренінг на початку дня до ранкової гімнастики знизить дратівливість, агресію малюків. Можна

запропонувати дітям дуже широко розкрити рот і спробувати «кричати без звуку». Така нескладна вправа дозволить малечі виплеснути весь негатив.

Взагалі дітей треба навчити грати в шахи, шашки та ряд інших ігор, які дозволять підвищити концентрацію і розвивати логічне мислення малюків.

Важливу роль у процесі психологічного і фізичного виховання дітей молодшого шкільного та дошкільного віку має аутотренінг. Сеанси аутотренінгу повинні тривати в середньому 15-20 хвилин. Дуже добре, якщо вони будуть проходити в супроводі спокійної музики або звуків природи, під час сну дітей. Така атмосфера дозволяє дитині повністю розслабитися і подумки перенестися на лісову галявину, на морський берег, відчувати спокій та комфорт.

### ***Аутотренінг має великий фізіологічний ефект:***

- можна навчитися регулювати серцебиття;
- можна регулювати ритм дихання;
- можна регулювати рівень напруги м'язів;
- істотно знизити рівень холестерину;
- нормалізувати сон;
- нормалізувати артеріальний тиск;
- позбутися частих мігрень;
- успішно боротися з різними захворюваннями (діабет, туберкульоз, онкозахворювання).



### **Практична частина**

**Форма проведення:**  
групова

**Час проведення:** 15-20 хв.

**Обладнання:** ковдра на підлозі, крісло або диван, м'який стілець, спокійна музика або запис звуків



природи.

**Мета заняття:** забезпечити дитині повне розслаблення, допомогти відчувати спокій та комфорт. **Рекомендації з проведення процедури**

Для занять аутотренінгом треба заздалегідь підготувати кожній дитині комфортне місце: ковдра на підлозі, крісло або диван, м'який стілець. Дітей розміщують у цих комфортних умовах. Педагог, який проводить заняття, у такт музики повинен спокійно і неголосно вимовляти фрази, які допоможуть дитині розслабитися. Наприклад :

«Я перебуваю на лісовій галявині, тепло пригріває сонечко, весело співають птахи, приємно пахнуть лісові квіти, я відчуваю спокій і задоволення». Для того щоб дитина вийшла із стану повного розслаблення можна промовляти такі слова: «Я прокидаюся, відчуваю себе спокійним, я відпочивчив, я устаю, у мене хороший настрій». Дуже важливо текст промовляти « про себе» , в однині.

По завершенню сеансу аутотренінгу дітей треба «повернути» в їх звичайний стан. Можна запропонувати їм потерти долоньками свої носики, торкнутися кінчика носа, провести фізкультхвилинку, покрутити руками, зробити нахили вправо та вліво, виконати стрибки на місці.

Уміння виконувати різноманітні елементи медитації забезпечать уміння дитини швидко скидати напругу, керувати емоціями, своїм фізичним станом.

### ***Вправа «Створи в собі сонце»***

У природі є сонце. Воно світить, усіх любить і зігріває. Давайте створимо сонце в собі. Закрийте очі, уявіть у своєму серці маленьку зірочку. Подумки направте до неї промінчик, який несе любов. Ми відчуваємо, як зірочка збільшилася. Спрямуємо промінець з добром, зірочка стала ще більшою. Я спрямовую до зірочки промінчики, які несуть здоров'я, радість, тепло, світло, ніжність, ласку. Тепер зірочка стає великою, як сонце. Воно несе тепло усім, усім, усім (руки в сторони).

### ***Вправа «Чарівна квітка Добра»***

Покладіть квітку Добра і гарного настрою на обидві долоні. Відчуйте, як вони зігрівають вас, ваші руки, ваше тіло, вашу душу. Від них ви відчуваєте дивовижний запах і приємну музику, вам хочеться її послухати. Подумки помістіть усе добро і гарний настрій цієї квітки у своє серце.

Відчуйте, як добро входить у вас, доставляє вам радість. У вас з'являються нові сили: сили здоров'я, щастя й радості. Ви відчуваєте, як ваше тіло наповнюється задоволенням і радістю. Як приємно вашому обличчю, як добре та радісно стає вашій душі.

Вас обвіває теплий, лагідний вітерець. У вас добрий, що зігріває душу, настрій.

Я хочу, щоб ви запам'ятали те, що зараз відчуваєте, і взяли з собою, виходячи цієї кімнати. Теплі почуття і гарний настрій будуть як і раніше з вами

### ***Рефлексія.***

- Відкрийте очі. Подивіться на всі боки.



- Відправте один одному добрі думки.
- Усього вам доброго.

## ***2.11. Релаксація***

### **Теоретична частина**

Метод релаксації забезпечує зняття втоми і напруги у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Для проведення заняття діти повинні прийняти позу спокою, педагог вмикає спокійну музику, пропонує якусь картинку, відбувається процес саморегуляції. Основна задача полягає в тому, щоб навчити дитину допомагати самому собі, використати прийоми саморегуляції, дихальні вправи.

Завдання таких вправ: заспокоїти нервову систему, пригасити емоції, позбавити від тривожних думок, навчити відчувати і контролювати свої думки, йогівські техніки.

Мета – розвинути вміння керувати своїм тілом, диханням, звільнитися від стресу або напруги, досягти розслаблення, умиротворення.

## **Практична частина**

***Форма проведення:*** групова

**Час проведення:** 10-15 хвилин.

**Обладнання:** ковдра на підлозі, крісло або диван, м'який стілець, спокійна музика або звуки природи.

**Мета заняття:** забезпечити дитині повне розслаблення, учити відчувати спокій та комфорт.

### **Техніка виконання абдомінального дихання**

Прийміть зручне положення, сидячи або лежачи, спина повинна бути прямою. Якщо вам важко утримувати спину прямо в положенні сидячи, тоді обіпріться на пряму спинку стільця. Одну долоню покладіть на грудну клітку, а другу – на живіт. Глибоко вдихніть, спрямовуючи повітря в область пупка. Відчуйте, як долоня, що лежить на животі, піднімається, а долоня на грудній клітці залишається на місці. На видиху підтягніть живіт і відчуйте, як долоня опускається.

Продовжуйте дихати глибоко, спостерігаючи за рухами черевної стінки. Намагайтеся усвідомити, як повітря рухається в нижній частині легенів на кожному вдиху, а на кожному видиху повільно витікає назовні.

Почніть свою практику принаймні з 5 хвилин. Регулярно дихайте діафрагмальним диханням, через 3-5 днів збільште час до 15 хвилин. П'ятнадцятихвилинної практики цілком достатньо для отримання позитивного ефекту.

Пам'ятайте: головне – це зосередженість на практиці та регулярність. Приділіть практиці діафрагмального дихання хоча б 15 хвилин на день, і результати не змусять себе довго чекати.

### **Вправа «Килим –літак».**

Прийміть зручне положення, лежачи на килимі. Уважно слухайте команди тренера і виконуйте їх.

Ми на чарівному килимі-літаку плавно й повільно піднімаємося. Він несе нас по небу, тихенько погойдує, заколисує. Вітерець ніжно обдуває втомлені тіла, відпочиваємо... Далеко внизу пропливають будинки, ліси, ріки й озера... Поступово килим-літак починає зниження й приземляється в нашій кімнаті... Потягуємося, робимо глибокий вдих і видих, розплющуємо очі.

### **Вправа на розслаблення м'язів рук "Лимон".**

Опустити руки вниз і уявити собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискати якомога сильніше праву руку в кулак. Відчути, як напружена права рука. Потім кинути "лимон" і розслабити руку:

Я візьму собі лимон.  
Відчуваю, що круглий він.  
Я його злегка стискаю -  
Сік лимонний вичавлюю.  
Все в порядку, сік готовий.  
Я лимон кидаю,  
руку розслабляю.

Виконати цю ж вправу лівою рукою.

### **Рефлексія.**

– Я спокійний.



– Я все виконав.

– Можу працювати далі.

## **2.12. Танцювальна терапія (танцетерапія) Теоретична частина**

Танцювальна терапія – це вид психотерапії, який використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного та

фізичного життя людини.

Усі психічні травми людини заважають їй вільно висловлювати свої емоції. На підтримку цього м'язового затиску витрачається енергія. Після корекції ззовні під впливом танцювальних рухів кров починає вільно циркулювати всіма частинами тіла, що сприяє розслабленню і відновленню психічної рівноваги.

Танцетерапія допомагає у випадках різноманітних емоційних проблем, зниженні інтелектуальних можливостей дитини, при деяких важких захворюваннях. Заняття можуть проводитись з дітьми різного віку, у групах або індивідуально.

Основне завдання танцювальної терапії – спонукати до виразних спонтанних рухів, завдяки здійсненню яких розвивається рухливість не лише фізична, але й емоційна та чуттєва. Вона спрямована на розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навичок спілкування, дослідження почуттів і набуття групового досвіду. У дітей значно посилюється відчуття власної

гідності, підвищується рівень самооцінки, розвивається групова взаємодія (спільна робота, невербальне спілкування один з одним, гра в ритмічних діях, експериментування з жестами, позами і рухами).

У танцювальній терапії практикують індивідуальні та групові заняття. Для початку занять не потрібно абсолютно ніяких танцювальних навичок. Роль терапевта полягає не в навчанні, а в мотивації, координації та спостереженні. Танцювальна терапія з дітьми, які мають різні порушення у розвитку, передбачає використання різних видів танцювального мистецтва: образно-сюжетний танець – імпровізація; сучасний дитячий або народний танець (елементи рухів іспанського, російського, українського танців, тощо); елементи хореографічної гімнастики. Важливо, щоб на таких



заняттях максимально враховувався стан сенсомоторної сфери дитини.

### Практична частина

**Форма проведення:** групова

**Час проведення:** 15-20 хв.

**Мета заняття:** спонукання до виразних спонтанних рухів,

завдяки здійсненню яких розвивається рухливість не лише фізична, але і емоційна і чуттєва.

### *Рекомендації з проведення процедури*

Заняття з танцювальної терапії складаються з кількох етапів.

**Перший етап.** Включає розминальні вправи, які виконують роль фізичного розігріву, включають психічний (ідентифікація з почуттями) і соціальний (встановлення контактів) аспекти.

Перший етап передбачає виконання спонтанних рухів вільної форми в супроводі різних мелодій. На цьому етапі припустимі такі рухи, як струшування, розтяжки, розгойдування, удари, потрушування, які починаються з кистей рук і поширюються на ліктьові суглоби, плечі, грудну клітину. Такі вправи треба повторювати доти, доки вся група дітей не розігріється як слід.

**Другий етап.** На цьому етапі відбувається розробка загальногрупової теми. Наприклад, розробляється тема «зустрічей і розставань». На рівні рухів можуть «зустрічатися» і «розставатися» окремі частини тіла. Кисті рук і лікті можуть «зустрітися», щоб одразу «розстатися», чи вони можуть «зустрітися», щоб «вступити в бійку» або ніжно «обійняти» одне одного.

**Третій етап.** На заключній стадії заняття тема розробляється з використанням усього наданого групі простору, при цьому змінюється швидкість рухів і їхня послідовність. Керівник групи може бути партнером у танцях, розпорядником (організатором), каталізатором морального розвитку особистості дітей через рух у світі чарівного танку.

Танцювально-ігрова гімнастика являє собою ефективний та доступний метод, який є ще й найдоступнішим. Доступність методу пояснюється застосуванням простих розвивальних вправ. Цей метод ефективно впливає на серцево-судинну, нервову та дихальну системи, опорно-руховий апарат дитини.

Види танцювальної терапії: танцювально-ритмічна гімнастика; нетрадиційні види вправ; креативна гімнастика.

***Склад танцювально-ритмічної гімнастики :***

- ігроритміка;
- ігрогімнастика;
- ігротанок.

***Нетрадиційні види вправ:***

- ігропластика;
- пальчикова гімнастика;
- ігровий самомасаж;
- музично-рухливі ігри;
- ігри - подорожі.

***Креативна гімнастика:***

- музично - творчі ігри;
- спеціальні завдання.

Усі ці види танцювальної терапії використовують ігровий метод проведення занять, який надає освітньому процесу привабливу форму, полегшує процес запам'ятовування й освоєння вправ, підвищує емоційний фон занять, сприяє розвитку мислення, уяви і творчих здібностей дитини.

***Етапи танцювально- ігрової гімнастики:***

**Підготовчий етап** має займати від 5 до 15% загального часу заняття. Пріоритетним завданням цієї частини є підготовка організму дитини до подальшої роботи. З цією метою доцільним є використання ігрогімнастики, ігровитміки, музично-рухливих ігор малої інтенсивності, ігор з розвитку уваги, ігротанців, а також вправ танцювально - ритмічної гімнастики, що відповідають завданням цієї частини заняття.

**Основний етап** повинен тривати від 70 до 85% усього заняття.

Ця частина передбачає формування рухових умінь і навичок, розвиток рухових здібностей учнів.

Вирішення цих та інших завдань реалізується через всі засоби танцювально-ігрової гімнастики: ритмічні й бальні танці, ігропластику, креативну гімнастику тощо.

**Заключний етап** триває від 3 до 7% загального часу заняття. У випадку великого фізичного навантаження на дітей в основній частині заняття тривалість заключної може бути збільшено. Безперечно, це створює умови для поступового зниження навантаження і забезпечує поступовий перехід від збудженого до відносно спокійного стану дітей.

У заключній частині, як правило, використовують вправи на розслаблення м'язів, зміцнення постави, регулювання дихання, а також ігровий самомасаж. Якщо ж основною метою заняття було розучування нового матеріалу, то наприкінці доцільним є проведення музично-рухливих ігор малої інтенсивності .

**Вправи з танцювальної терапії для дошкільнят.**

**Вправа 1 «Робота в парі. Привітаємося»**

*Мета:* розвиток досвіду контакту.

*Інструкція.* Група поділяється на пари. Ведучий дає команду поконтактувати різними частинами тіла. Спочатку зустрічаються кисті рук, лікті, потім голови, плечі, спини, коліна, ступні ніг. Після кожного контакту пари змінюються .

**Вправа 2 «Робота в парі. Не відставай»**

*Мета:* розвиток навичок відчуття іншої людини.

*Інструкція.* Група поділяється на пари. Руки простягнуті долоня до долоні, не зводячи їх, між долонями залишається проміжок 5 мм. Ваш партнер починає рухатися. Намагайтеся рухатися за ним, не змінюючи відстань.

**Вправа 3 «Робота в парі. Дзеркало»**

*Мета:* розвиток навички відчуття іншої людини.

*Інструкція.* Робота в парах. Один із партнерів вільно рухається протягом 5 хв. Інший спостерігає, а потім віддзеркалює першого, повторюючи основні етапи й форми його руху. Зміна ролей.

По закінченню вправи в парах дати зворотний зв'язок один одному: обговорити почуття, які виникли при спостереженні та після перегляду «скороченого» відтворення. Той, хто спостерігав, говорить обов'язково від першої особи: «Коли я спостерігав за тобою...».

#### ***Вправа 4 «Робота в групі. Повтори рух»***

*Мета:* розвиток взаєморозуміння в групі.

*Інструкція.* Уся група стає в коло. Один учасник показує рух. Група одночасно рухається за ним, повторює рух, не відстає. По черзі кожний із учасників групи повинен побути в ролі того, хто показує рухи.

***Рефлексія. Рефлексивні судження щодо удосконалення своєї***



***роботи:***

- Я ще не вмію це зробити.
- Я хочу зробити це краще.
- Я тепер виконуватиму ці рухи по іншому.

### **2.13.**

***Зоотерапія, або анімал***

***отерапія***

## **Теоретична частина**

Здавна було підмічено, що тварини позитивно впливають на людей з порушеннями психічного та психоемоційного стану, тому й виникла зоотерапія, або анімалотерапія.

У зоотерапії використовують свійських, сільськогосподарських тварини, морських ссавців, рептилій, звів та інших представників тваринного світу.

*Мета такої терапії* полягає в поліпшенні соціальних, емоційних або когнітивних функцій дитини, збільшенні мотивації до життя.

Гіппократ у 5 столітті до н.е. звернув увагу на те, як впливає на людину навколишня природа. Він був упевнений у великій користі



лікувальної верхової їзди. Близько 3000 років тому стародавні греки помітили здатність собак допомагати людям справлятися з різними недугами. Єгиптяни використовували з цією метою в основному кішок. У Стародавній Індії велике значення надавали прослуховуванню пташиного співу.

**Іпотерапія** (від грецького слова «гіппос» – кінь) – метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди.

Іпотерапія заснована на передачі імпульсів руху від коня наїзникові. Заняття і спілкування з кіньми допомагає нормалізувати роботу нервової системи. Справа в тому, що ритм серцебиття коня допомагає людині заспокоїтися, нормалізує кров'яний тиск і пульс. Нерідко після занять люди відчують втому – це говорить про позитивний вплив коня на організм людини, і такий стан допомагає нормалізувати внутрішні нервові процеси.



Мал. 2.11. Іпотерапія

Іпотерапія – незамінна методика лікування багатьох нервових захворювань. Знижуючи чутливість до негативних відчуттів, іпотерапія допомагає людині відчувати себе щасливішою і як наслідок, з легкістю долати не тільки хвороби, але й багато труднощів, які трапляються в житті.

**Каністерапія** (від лат. canis – собака; англ. Therapy dog ) – терапія з використанням собак; є одним із найбільш затребуваних видів анімалотерапії через свою доступність.

Вона застосовується як допоміжна психотерапевтична методика при роботі з дітьми, які важко йдуть на контакт, допомагає розвитку емоційних, розумових здібностей, а також розвитку рухових функцій.



Мал. 2.12. Каністерапія

Історія каністерапії сягає корінням у 1790 рік, коли в англійському графстві Йоркшир було створено товариство друзів, які заснували лікарню для душевнохворих. Одним із основних методів лікування хворих там було спілкування з собаками.

Каністерапію застосовують для поліпшення стану дітей, хворих аутизмом, синдромом Дауна, церебральним паралічем (ДЦП), дітей, які страждають на олігофренію, розлади психічного стану. У дітей поліпшується координація рухів, зменшуються судоми, поліпшується пам'ять.

**Феліноterapia** – це методи профілактики і лікування різних захворювань за допомогою контактів з кішками.



### Мал. 2.13. Феліноterapia

Люди з порушеннями психіки сприймають присутність кішки без найменшого роздратування. Спілкування з кішками показано при депресії, неврозах, маніях, психоемоційних перенавантаженнях. Кішка, по суті, не робить нічого незвичайного, вона просто лащиться до хворого, лиже йому руки, обличчя. Її тепло, розслаблююче мурчання дозволяють пацієнтові розслабитися.

**Терапія рептиліями** – терапія з використанням рептилій.

Така терапія дозволяє дитині позбутися страху тварин, розслабитися, позбутися негативних емоцій, відновити енергетичний потенціал .



Мал. 2.14. Терапія рептиліями

**Дельфіноterapia** – лікування за участю дельфінів.



Мал. 2.15. Дельфіноterapia

Інтелектуально дельфіни розвинені майже як люди, за шкалою розумових здібностей вони набирають 194 бали, у той час як люди – 214. Мозок цих ссавців за розміром дорівнює людському, але на його поверхні в 2 рази більше звивин, а моральні якості дельфінів набагато перевершують людські. Вони не здатні завдавати страждань, зраджувати і вбивати родичів. Може, тому спілкування з ними зцілює?

Лікування за участю дельфінів – альтернативний метод психотерапії, в основу якого покладена ігрова взаємодія людини та цієї надзвичайної тварини. Дельфіни охоче грають з дітьми, уважно ставляться до них, дозволяють їм гладити себе і плавати, тримаючись за спинний плавник.

Результатом спілкування з дельфінами є позитивні емоції, очищення свідомості від негативу, вироблення ендорфінів, посилення захисних реакцій організму, усунення перезбудження нервової системи, розслаблення всього організму.

Деякі дослідники пов'язують позитивний вплив дельфінів на нервову систему і психіку людини із випромінюваним ними ультразвуком що вони видають. Ці звуки проходять через сонар (жирову подушечку, розташовану на голові), через нього ж проходять хвилі, вимовлених людьми слів. Ця особливість сприйняття і «бачення» світу дельфінами називається ехолокацією.

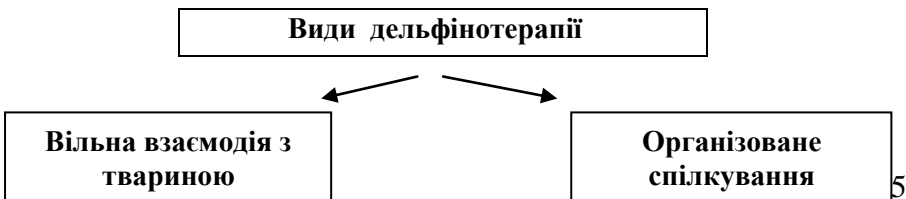
Дельфінотерапія – це метод психотерапії, при якому відбувається прямий контакт дитини з живою твариною.

У сеансі дельфінотерапії беруть участь психологи, дефектологи, педагоги, тренери та ветеринари. Для роботи відбираються дельфіни, які звикли до контакту з людьми

Враховуючи показання для проведення цього виду терапії, організують заняття індивідуальні, сімейні або групові.

Основними завданнями дельфінотерапії є психокорекція, відновлення фізіологічних функцій, пам'яті, концентрації уваги.

Залежно від поставлених завдань вибирають вид дельфінотерапії:



## Мал. 2.16. Види дельфінотерапії

**Вільна взаємодія з твариною.** Пацієнту надається свобода у вибудовуванні відносин з незвичайним «терапевтом», він сам обирає зручні для нього способи спілкування: плавання і пірнання в близькому контакті з дельфіном, гра в м'яч, виконання дельфіном команд.

**Організоване спілкування.** Пацієнт взаємодіє з твариною через медичного фахівця, який працює з ним. Психотерапевтичний вплив здійснюється саме лікарем, а присутність дельфінів лише фон і сприятливе середовище для розслаблення пацієнта.



### Практична частина

**Форма проведення:** індивідуальна

**Час проведення:** 30 хвилин.

**Обладнання:** басейн з теплою водою, різноманітні іграшки.

**Мета заняття:** поліпшення соціальних, емоційних або когнітивних функцій дитини, збільшення мотивації до життя.

### *Рекомендації щодо проведення процедури Сеанси дельфінотерапії*

Пацієнти з важкими діагнозами і психологічними проблемами не завжди одразу готові до контакту з незвичайними помічниками. Часто потрібна поетапна підготовка.

**Перший сеанс** не завжди завершується спілкуванням дитини з дельфіном. Для дитини може виявитися занадто хвилюючою необхідність виходу на поміст і незвична поведінка раніше невідомої тварини. Досвідчений психотерапевт або психолог повинен допомогти подолати труднощі, зняти напругу дитини, екіпірувати її та залучити до гри з новим другом.

**На другому сеансі** дитина, стоячи на помості, може кидати дельфіну м'ячі й кільця, які він із задоволенням доставить назад. Батьки і психолог намагаються переконати дитину в безпеці гри та наближення до дельфіна. У кінці сеансу починають готувати малюка до контакту з твариною у воді. Для цього його садять на поміст і пропонують опустити ноги у воду, а тренер дельфіна віддає ссавцю команди, виконання яких допоможе максимально швидко налагодити емоційний, візуальний і тактильний зв'язок між дитиною та дельфіном.

**На третьому сеансі** дитину вчать вітатися з дельфіном, висловлювати радість від зустрічі й спілкування з ним, повторюють ігри, розучені на першому занятті, відновлюють тактильний контакт із твариною, опускають ноги дитини з помосту у воду і підводять її до спільного плавання .

**На четвертому сеансі**, як правило, міцно встановлюється емоційний контакт між учасниками терапії. Дитина сама знаходить нові способи тактильних контактів, із задоволенням повторює вже знайомі ігри. На завершення сеансу дитину заохочують попрощатися з дельфіном.

**П'ятий сеанс** стає дуже бажаним для малюка, тому що вже встановлено контакт із твариною. Психотерапевт може використовувати для розвитку в пацієнта концентрації уваги та здатності послідовно перемикатися на виконання різних завдань різні методи.

**Рефлексивний аналіз. Поміркувати вголос над такими питаннями:**

- Які страхи чи проблеми тобі вдалося подолати під час спілкування з дельфінами?
- Які труднощі виникли в тебе під час заняття?
- На що ти звертатимеш увагу надалі?
- З яким настроєм ти працював?
- З яким настроєм ти завершив виконання вправ?
- Як ти оцінюєш сьогоднішнє заняття?

Отже, спеціально організована робота з використанням нетрадиційних методів корекції психоемоційної напруги допомагає подолати у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

різноманітні стреси, переживання та готує їх до повноцінної взаємодії в соціумі.

### **Розділ 3. Профілактика психоемоційної напруги у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку**

Сучасна освітня практика покликана забезпечити фізичне та психічне здоров'я молодшого покоління, враховуючи психічний стан дитини. Зв'язок людини з навколишнім життєвим середовищем вважається гармонійним, якщо зберігаються її здоров'я, здатність до адекватної поведінки і діяльності, а також з'являються можливості для повноцінного особистісного розвитку.

Особливого значення в молодшому дитинстві набуває дотримання права дитини на охорону здоров'я. Молодший вік належить до так званих критичних періодів у житті дитини. Цьому сприяє багато причин.

Академік Ю. О. Вельтищев пов'язує цей факт із тим, що в даному віковому періоді відбувається наростання сили і рухливості нервових процесів, формування вищої нервової діяльності.

Нервові процеси дітей дошкільного та молодшого шкільного віку характеризуються швидкою виснаженістю, тому емоційні перевантаження пов'язані з ростом частоти пограничних станів та невротичних реакцій.

У цьому віці батьки і педагоги зустрічаються з такими проявами в поведінці дітей, як часта зміна настрою, підвищена дратівливість, плаксивість, швидка втомлюваність. Малюки гризуть нігті, крутять волосся, погано засинають, трапляється, багато і безцільно рухаються. Фахівці фіксують віраж нервово-психічного розвитку (тимчасовий відступу від вже досягнутого рівня).

Сучасна педагогіка пропонує заходи для охорони та збереження фізичного і психічного здоров'я дітей раннього віку:

- лікувально-профілактична робота;
- забезпечення психологічної безпеки особистості дитини;
- оздоровча спрямованість освітнього процесу;
- соціально - педагогічна та психологічна підтримка дітей з проблемних родин.

**Лікувально-профілактична робота** включає організацію фізіолікування, масажу, фітотерапії, вітамінотерапії, лікарську терапію, загартовування, організацію сну, лікувальне і дієтичне



харчування; ретельний догляд за дітьми та виховання в них навичок здорового способу життя.

**Психологічну безпеку особистості дитини** забезпечує багатоваріантний режим комфорту для малюка, суворе дозування інтелектуальних і фізичних навантажень.

**Під оздоровчою спрямованістю навчального процесу розуміють** систему заходів, які не травмують нервову систему дитини під час навчальних занять.

**Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей з проблемних сімей** полягає в організації роботи з сім'ями групи ризику і малюками, які з тієї або іншої причини знаходяться в ситуації ризику (наприклад, якщо адаптація проходить дуже важко).

Плануючи роботу з профілактики психоемоційної напруги дітей раннього віку, треба враховувати основні принципи.

### ***Принципи профілактичної роботи:***

- орієнтація на «зону найближчого розвитку» кожної дитини;
- урахування спрямованості його інтересів;
- забезпечення свободи вибору і волевиявлення;
- безоціночний підхід до дітей.

**Орієнтація на «зону ближнього розвитку»** виключає усереднений підхід до дитини і сприяє усуненню емоційно-інтелектуальної напруженості, що виникає в неї, якщо підвищені межі доступності нею матеріалу який вона сприймає. Гуманістичний принцип безоціночного підходу служить однією із найважливіших умов забезпечення позитивного стану нервової системи малюків.

Першим принципом оздоровчо-розвивальної роботи з дітьми раннього віку є розвиток творчої уяви. Так, імітуючи позу «кішечки», дитина природно перевтілюється. Не треба пояснювати їй, як розслабити ті чи інші м'язи. Її образна пам'ять відтворює яскраві «котятчі» риси. Вони переломлюються крізь призму дитячої уяви, і ось малюк уже пластично вигинає спину, мурчить, повзає на колінах. У цей момент включаються всі біоактивні точки і зони, розташовані на колінах, ліктях і пальцях. У позі «кішечки» дитина відчуває себе комфортно і невимушено, саме в такій позі вона перебувала в утробі матері.

Під час проведення ігрової психогімнастики діти оволодівають навичками довільної терморегуляції, якщо викликають у себе відчуття типу «тепло – холодно». Під час заняття, якщо педагог помічає, що одна дитина погано себе почуває, то може звернутися до інших літей з проханням допомогти хворій подрузі. Малюки прикладають свої долоньки до хворих місць. І ці живі «гірчичники» починають прогрівати набагато ефективніше, ніж справжні. Як правило, при цьому діти не заражаються і не хворіють. Енергія позитивного і сильного емоційного пориву створює своєрідний імунітет.

**Формування осмисленої моторики.** Уеній А. В. Запорожець стверджує, що рух може стати довільним регульованим лише в тому випадку, якщо він буде відчутним і осмисленим. Так, формуванню постави в итини повинно передувати формування орієнтування на позу як виразну характеристику положення тіла в просторі. Поряд з цим творчий, розвивальний характер повинні носити і вправи для корекції постави (напруги і розслаблення м'язів спини із зображенням рухів тварин – ведмеда, лисиці, зайчика, метелика тощо).

**Створення і закріплення цілісного та позитивного психосоматичного стану дитини в різних видах діяльності.** Будь-яку роботу дитина повинна виконувати із задоволенням, робота повинна приносити їй радість.

**Виховання здатності до співчуття та співпереживання** (наприклад, із «живими гірчичниками», наведений вище).

Переходячи до дитячого навчального закладу, дитина переживає важкий адаптаційний стрес. При тривалому перебуванні в стресовому стані у неї можуть виникнути емоційні порушення і навіть до уповільнення темпу психофізичного розвитку. У таких випадках дуже важлива роль педагога-вихователя, який має допомогти дитині адаптуватися в дитячому садку.

За своєю природою діти молодшого віку дуже емоційні та вразливі. Вони дуже швидко заряджаються від дорослих та однолітків емоціями як позитивними, так і негативними. Саме ця здатність дитини покладена в основу перспективного планування за тематикою «Профілактика психоемоційного напруження дітей раннього віку». Розпочати роботу вчитель-вихователь повинен одразу після приходу малюка. Для дітей у цей період відбувається розставання з батьками,

стресовий стан викликає нова обстановка, незнайомі дорослі, наявність великої кількості незнайомих дітей. Робота викладачів повинна проводитись протягом усього навчального року, поки дитина перебуває в цій віковій групі.

Ранній вік – це особливий період становлення органів і систем, формування їх функцій і перш за все функцій мозку. Раннє дитинство має свою специфіку.

По-перше, надзвичайно швидкий темп розвитку, який відрізняється стрибкоподібним характером.

По-друге, це нестійкість і незавершеність набутих навичок і вмінь. Ще однією особливістю раннього віку є тісний взаємозв'язок і взаємозалежність стану здоров'я, фізичного та нервово-психічного розвитку. Будь-які зміни в стані здоров'я малюка впливають на його психіку і нервову систему.

Запорукою становлення особистості, основою прояву пізнавальної активності завжди є позитивні емоції.

Психіка дитини раннього віку влаштована так, що її практично неможливо змусити цілеспрямовано виконувати будь-які, навіть найкорисніші вправи. Дитині має бути цікаво це робити не тому, що треба і корисно, а тому, що їй це подобається. Запорукою становлення особистості, основою прояву пізнавальної активності завжди є позитивні емоції.

Саме радість та емоційний підйом, а не тільки задоволення від правильно виконаних дій відповідають потребам зростаючого організму. Застосування лікувальних ігор сприяє всебічному гармонійному фізичному та розумовому розвитку, формуванню необхідних навичок, координації рухів, спритності та влучності, підвищенню емоційного тону дітей.

У ранньому віці починають проявлятися артистичні здібності. Ігри-драматизації дуже корисні. Театр – завжди гра, казка, диво, чарівне дійство з яскравими персонажами і цікавим сюжетом. Це можливість не тільки побачити героя, але й самому стати ним. У гри-драматизації виробляється правильна і чітка вимова звуків, знижується закомплексованість, скутість, дитина розкріпачується; виховуються сенсорні навички, розширюється сфера емоційних і розумових можливостей, розвивається фантазія і творча уява.

Роль музики для зняття психоемоційного напруження у дітей дуже велика. Залучаючи дитину з раннього дитинства до музики, ми

розвиваємо не тільки безпосередньо музичні здібності, але й емоційну сприйнятливість, прагнення до прекрасного, більш глибоке розуміння світу.

Велике значення в профілактиці психоемоційного напруження у дітей раннього віку має робота педагогічного колективу з сім'єю.

Досягнення корекційного ефекту в результаті спеціальних занять із дитиною в дитячому закладі саме по собі не гарантує перенесення позитивних змін у повсякденне життя малюка. Необхідним є спадкоємність роботи ДНЗ та виховання в родині. Уявлення про те, що для виховання потрібні спеціальні знання, ще не вкоренилося у свідомості значної частини сучасних батьків.

Необхідність пошуку заробітку, перенавантаження на роботі, скорочення вільного часу членів сім'ї призводить до погіршення їх фізичного та психічного стану, підвищеної дратівливості, стомлюваності, стресів. Свої емоції батьки часто виплескують на дітей, при цьому в провину дитині ставлять як зовнішні проблеми, так і домашні. Малюк потрапляє в ситуацію повної залежності від настрою, емоцій і реакцій батьків, що позначається на його психічному здоров'ї.

Профілактика психоемоційного напруження у дітей раннього віку дає позитивні результати.

Таким чином, робота вчителя, вихователя з профілактики психоемоційного навантаження є важливим фактором, що впливає на характер поведінки дитини, її здоров'я, фізичну та психічну рівновагу.

## Післямова

Запропонований навчальний посібник «Способи зняття психо-емоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку» з дисципліни «Невропатологія» є ефективним засобом підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців, сприяє позитивній мотивації до вивчення предмету і використанню набутих знань у процесі педагогічної діяльності. Правильно організована робота над програмним матеріалом дає можливість систематизувати й удосконалювати знання, підвищувати професійні навички здійснювати самооцінку знань студентами. Ознайомлення з методиками проведення психоемоціональних розвантажувальних вправ поліпшує ґрунтовне засвоєння знань студентами програмного матеріалу, позитивно впливає на формування в майбутніх вчителів комунікативних, перцептивних та інших видів умінь, необхідних в педагогічній діяльності, озброює навичками проведення психокорекційних заходів.

Систематична робота на заняттях та своєчасне самостійне опрацювання програмного матеріалу забезпечать успішне оволодіння матеріалом та поліпшить здійснення індивідуального підходу до кожного студента.

### ***Очікувані результати навчання з дисципліни згідно з вимогам освітньо-професійної програми***

За результатами вивчення дисципліни студенти повинні мати сформовані програмні результати навчання: *інтегральні, загальні, спеціальні (фахові, предметні) компетентності.*

*Інтегральна компетентність:* здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі спеціальної та інклюзивної освіти або в процесі професійної діяльності (корекційній, навчально-виховній, навчально-реабілітаційній), що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

*Загальні компетентності:*

- здатність до розуміння предметної області професійної діяльності, володіння науковим світоглядом, знання основних теорій, концепцій, учень, які формують наукову картину світу (ЗК);

- уміння відстоювати власні стратегії професійної діяльності (ЗК-1);
- здатність діяти на основі принципів і норм етики, правил культури поведінки у стосунках із дорослими й дітьми на основі (ЗК-2) загальнолюдських та національних цінностей, норм суспільної моралі (ЗК-3);
- здатність виявляти чесність, порядність, принциповість, толерантність під час освітньої та професійної діяльності (ЗК-5);
- здатність до критичного осмислення проблем у навчанні та професійній діяльності та на межі предметних галузей (ЗК6);
- здатність до зрозумілого і недвозначного донесення власних висновків, а також знань та пояснень, що їх обґрунтовують, до фахівців і нефахівців, зокрема, до осіб, які навчаються (ЗК-7);
- здатність до професійного спілкування хоча б однією з іноземних мов та державною українською мовою (ЗК-8);
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу, систематизації й узагальнення інформації, зокрема, корекційно-педагогічної (за всіма нозологіями), з різних джерел і формулювання логічних висновків (ЗК-9);
- здатність до адаптації в корекційно-педагогічному середовищі та дії в нових ситуаціях, зокрема тих, що передбачають корекційне навчання, розвиток і виховання та навчальну реабілітацію дітей дошкільного, шкільного віку і підлітків, спілкування з їхніми батьками, комунікації з адміністрацією закладу освіти й колегами (ЗК-10);
- здатність відповідати за результати своєї професійної діяльності (ЗК-11);
- здатність формувати вміння психологічного аналізу особистості та міжособистісних взаємин у групах, визначати засоби оптимального впливу на працівників для створення належного соціально-психологічного клімату в колективі (ЗК-12);
- здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих (ЗК-13);

- здатність застосовувати знання, уміння, цінності й досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в корекційноосвітньому, навчально-реабілітаційному середовищі та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя дітей з особливими освітніми потребами (ЗК-14).

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- здатність до застосування знань провідних гуманістичних теорій, концепцій, ученй щодо виховання і навчання осіб з обмеженими психофізичними можливостями (ФК-1);
- здатність відстоювати власні корекційно-педагогічні, навчально-реабілітаційні переконання, дотримуватись їх у житті та професійній діяльності (ФК-2);
- здатність до застосування психолого-педагогічних, корекційно-методичних та фахових знань (ФК-3);
- уміння відбирати і систематизувати діагностичний, корекційно-педагогічний матеріал з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей тих, хто навчається (ФК-4);
- здатність застосовувати відповідні методи, прийоми, форми, засоби реабілітації й корекційного навчання та виховання (ФК-5);
- здатність удосконалювати власну професійну діяльність, формувати системи дидактико-методичних знань і умінь (ФК-6);
- здатність здійснювати освітньо-корекційний процес з урахуванням психофізичних, вікових особливостей та індивідуальних освітніх потреб осіб з порушеннями розвитку (мовлення, слуху, зору, інтелекту, опорно-рухового апарату тощо) у спеціальних та інклюзивних закладах дошкільної та загальної освіти; реабілітаційних установах тощо (ФК-7);
- здатність до застосування знань основних принципів, правил, прийомів і форм педагогічної комунікації (ФК-8);
- здатність розуміти та пояснювати медичні, педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної реабілітації (ФК-9);

- здатність раціонально організувати власну корекційно-педагогічну діяльність, самостійно контролювати її результативність, удосконалювати систему самоорганізації на основі сучасних корекційно-педагогічних технологій (ФК-10);
- здатність до застосування знань про психологічні механізми навчання та виховання дитини задля забезпечення спрямованої соціалізації та інтеграції особистості з порушеннями психофізичного розвитку (ФК11);
- здатність оцінити структуру дефекту при психофізичних порушеннях (мовлення, інтелекту, функцій опорно-рухових та сенсорних систем), а також потенційні можливості розвитку різних сторін особистості кожної з категорії дітей з такими вадами (ФК-12);
- здатність виконувати корекційну навчально-виховну роботу з профілактики, подолання вад психофізичного розвитку дітей з психофізичними порушеннями (залежно від нозології) у навчально-виховному, реабілітаційному процесі незалежно від типу закладу освіти й форми організації навчально-виховної діяльності (ФК-13);
- здатність провадити професійну діяльність відповідно до потреб здоров'я, культурних цінностей та традицій населення України(ФК-14);
- здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов (ФК-15);
- здатність здійснювати комплексний корекційно-педагогічний, психологічний та соціальний супровід дітей з інвалідністю в закладах різних типів (ФК-16)



### Список використаних джерел

1. Арефьева Т. А. Преодоление страхов у детей. Тренинг / Т. А. Арефьева, Н. И. Галкина. – Москва : Ин-т психотерапии, 2005. – 288 с.
2. Артанова Н. Емоційне напруження. Причини і способи зняття емоційної напруги [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://inmoment.com.ua/beauty/health/emotional-stress.html>. – Назва з екрана.
3. Бризз А. Азбука ароматов / А. Бризз. – Харьков : Клуб «Гармония», 2006. – 28 с.
4. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А. Л. Венгер. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 159 с.
5. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога : використання арт-технологій в освіті / О. Л. Вознесенська, Л. В. Мова. – Київ : Шкільний світ, 2007. – 120 с.
6. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии / О. А. Ворожцова. – Москва : Ин-т психотерапии, 2004. – 90 с.
7. Гудман Р. Обсуждение и создание детских рисунков / Р. Гурман // Практикум по арт-терапии. – Санкт-Петербург : Питер, 2000.
8. Драганчук В. М. Музична терапія : теорія та історія : навч. посібник для студ. / В. М. Драганчук. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 225 с.
9. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : СОЮЗ, 2000. — 448 с.
10. Захаров О. Діагностика емоційного стану з використанням восьмикольорової гами [Електронний ресурс] / О. Захаров. – Режим доступу: [Chrome-extension://gbkeegbaiigmenfmjfcldgdpimamgkj/views/app.html](chrome-extension://gbkeegbaiigmenfmjfcldgdpimamgkj/views/app.html). – Назва з екрана.
11. Захаров О. Тест "Визначення рівня тривожності та психічного напруження дитини" [Електронний ресурс] / О. Захаров. – Режим доступу: <http://obawskijdnz.ucoz.ru>. – Назва з екрана.
12. Заширинская О. В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники : сказкотерапия / О. В. Заширинская. — Санкт-Петербург : ДНК, 2001. — 152 с.

13. Зинкевич–Евстигнеева Т. Д. Путешествие в страну сказок : практ. пособие / Т. Д. Зинкевич–Евстигнеева. – Москва, 2004.
14. Киселева М. В. Арт–терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 160 с.
15. Кисельова М. В. Арт–терапия в роботі з дітьми: рук. для дет. психологів, педагогів, лікарів і фахівців, що працюють з дітьми / М. В. Кисельова. – Санкт-Петербург: Мова, 2009. – 158 с.
16. Концепція впровадження арт–терапії в дитячих лікарнях / за заг. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – Київ : Міленіум, 2007. – 80 с.
17. Копитін А. І. Арт–терапия в загальноосвітній школі : метод. посібник / А. І. Копитін. – Санкт-Петербург : Акад. постдипл. пед. освіти, 2005.
18. Кравчук В. В. Успішна адаптація – як умова збереження фізичного і психічного здоров'я дітей раннього віку [Електронний ресурс] / В. В. Кравчук. – Режим доступу: <http://ditsad.com.ua/konsultac337.html>. – Назва з екрана.
19. Крюкова С. В. Програми емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: «Дивуюся, злюся, боюся, хвалюся і радію», «Давайте жити дружно!» : практ. посібник / С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник. – 2–е вид., стереот. – Москва : ГЕНЕЗИС 2000. – 200с.
20. Лебедева Л. Д. Практика арт–терапии: подходы, диагностика, система занятий. / Л. Д. Лебедева — Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 256 с.
21. Литвинова Т. Ароматерапия: профессиональное руководство в мире запахов / Т. Литвинова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 416 с.
22. Міхеєва Є. В. Розвиток емоційно – рухової сфери дітей 4-7 років / Є. В. Міхеєва. – Львів : Учитель, 2011. – 155 с.
23. Музикотерапія Інституту Психотерапії та Клінічної психології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1263>. – Назва з екрана.
24. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия : Теория и практика: учеб. пособие для студ. вуз. – Москва : ВЛАДОС, 2000. – 176 с.

25. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 448 с.
26. Психотерапевтична енциклопедія / під ред. Б. Д. Карвасарського. – Санкт-Петербург : Пітер, 2002. – 1024 с.
27. Рекомендації використання кольоротерапії [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://sadokbarvinok.at.ua/publ/mi\\_konsultuemo/rekomendaciji\\_vikoristannja\\_koloroterapiji/](http://sadokbarvinok.at.ua/publ/mi_konsultuemo/rekomendaciji_vikoristannja_koloroterapiji/). – Назва з екрана.
28. Современный психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : ПРАЙМ–ЕВРОЗНАК, 2008. – 490 с.
29. Стрес у дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://cnttm-sumy.at.ua/publ/stres\\_u\\_ditej/1-1-0-9](http://cnttm-sumy.at.ua/publ/stres_u_ditej/1-1-0-9). – Назва з екрана.
30. Стрес : поняття, вплив, фази, характеристика та подолання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/>. – Назва з екрана.
31. Зінкевич-Евстегнеева Т. Д. Практикум з піскової терапії / Т. Д. Зінкевич-Евстегнеева, Т. М. Грабенко. – Санкт-Петербург : Мова, 2002. – 218 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Казкотерапевтична методика. Казка «Новорічні пригоди в дитячому садку»**

Настала зима. Зайчик до зими колір поміняв, з сірого білим став, а Джерельце з хмари тепер уже снігом повернулося і до весни на замет перетворилося, пташки відлетіли в теплі країни, ведмідь заснув у барлозі, діти вдягнулися в теплі шуби і шапки.

#### ***Вправа 1. Замети і сонечко.***

Одна дитина – сонечко, інші перетворюються на замети і завмирають у статичній позі. Сонечко розглядає замети, порівнює їх із знайомими об'єктами. І ведучий питає дітей, у що або в кого вони перетворилися. Потім сонечко м'яким і ніжним дотиком допомагає заметам розтанути. Замети, що розтали, сідають і розслабляються.

А в дитячому садку всі з нетерпінням стали готуватися до новорічних свят. Уже була встановлена лісова красуня у великій залі. Чого тільки на ній не було: і різнокольорові кульки, і дивовижні скляні фігурки звірят, і блискучий дощик.

Одного разу вночі, коли всі дітки розійшлися по домівках з батьками і в дитячому садку не було чути дитячих голосів, біля ялинки стали відбуватися дивовижні події. Іграшки, що прикрашали ялинку ожили й почали розмову. Першими прокинулися іграшкові кошенята.

#### ***Вправа 2. Спляче кошеня.***

Уявіть собі, що ви веселі, бешкетні кошенята.

Кошенята утомилися звечора, почали позіхати, лягли на килимок і заснули. У кошенят рівномірно піднімаються й опускаються животики, вони спокійно дихають (розслаблення).

Аж ось несподівано вони прокинулися.

Кошенята вигинають спинку, махають хвостиком (напруга), труть лапками очі та починають неспішну розмову.

Першим вступив у розмову зайчик Біле Вушко

– Гей, друзі–іграшки, прокидайтеся, годі спати, так ви свято проспите.

– А яка користь нам від того свята? – запитала іграшкова Лисичка.ї.

– Як це яка? – здивувався зайчик Біле Вушко, – на свято в дитячому садку буде дуже весело, завітає Дід Мороз разом зі своєю онукою Снігуронькою, усі будуть веселитися, танцювати, розповідати вірші, співати пісні.

– А ще на новорічні свята всі діти, які добре повелилися протягом року, обов'язково отримають подарунки від Діда Мороза, – підключилася до розмови іграшкова лялька Соня.

– Я добре поведився, ні з ким не сварився, допомагав мамі збирати капусту, – продовжив зайчик Біле Вушко, – сподіваюсь, що Дід Мороз подарує мені найкращий подарунок.

–Чому це тобі подарують найкращий подарунок?– заперечалася Лисичка,–я в лісі найкрасивіша, тому і найкращий подарунок повинна я отримати.

–Теж мені, красуня в лісі,– засміялася Білочка.– А хто курей у сараї в бабусі вкрав, хто Сіру Шійку мало не з'їв? Не заслуговуєш ти найкращого подарунка.

–Годі сперечатися, друзі,– втрутилася в суперечку Мудра Сова,– усі ми протягом року чемно повелилися, не ображали друзів, а тому заслуговуємо на новорічні подарунки.

### ***Вправа 3.Подарунок під ялинкою***

Уявіть собі, що скоро Новорічне свято. Ви цілий рік мріяли про чудовий подарунок. От ви підходите до ялинки, міцно–міцно за очі й робите глибокий вдих. Затамуйте подих. Що ж лежить під ялинкою? Тепер видихніть і відкрийте очі. О, чудо! Довгоочікувана іграшка перед вами! Ви раді? Посміхніться. Після виконання вправи можна обговорити (якщо діти захочуть), хто про що мріє.

**Колективна робота. Тренінг з арттерапії. «Подорож в країну  
Малювання».**

Тренінг проводиться для того, щоб зменшити дитячу тривожність та привести в норму емоційний стан.

Мета тренінгу: розвивати комунікативні навички; сприяти подоланню тривожності та емоційної напруги. Вправи дають можливість брати участь усій групі.

Матеріали: папір, пензлики, гуаш, кольорові олівці, прості олівці, баночки з водою, ватман.

*1. Знайомство*

Діти утворюють коло.

– Вам необхідно представити себе групі, не вдаючись до слів. Із запропонованих фігур (коло, квадрат, прямокутник, трикутник, зигзаг) оберіть ту, про яку ви можете сказати: «Швидше за все це я». Якщо ви відчуваєте утруднення, виберіть ту фігуру, яка першою привернула вашу увагу.

Проводиться інтерпретація фігур.

*2. Групове малювання по колу («карлючка»)*

– На аркуші паперу кожен з вас повинен намалювати карлючку. Потім за сигналом кожен повинен передати свій малюнок своєму сусідові зліва. Сусід домальовує якусь деталь до малюнка попередника і так далі. У результаті кожен малюнок повертається до свого автора.

Після проведення вправи проводиться дискусія, у ході якої кожен пояснює, що саме він хотів зобразити або висловити, які відчуття викликає в нього отриманий результат.

*3. Фреска "Тварини"*

– Хай кожен учасник нашої групи намалює на окремому аркуші тварину, яка йому подобається. Потім її потрібно розфарбувати і вищипнути з паперу. Після цього ми приклеїмо всі фігури до великого аркуша паперу.

– А тепер розкажіть про свою тварину. Чому ви вибрали саме цю тварину? Де вона живе? З ким вона дружить? Чим харчується?

#### *4. Малювання на долоньці*

А зараз кожен із нас намалює на своїй долоньці свій настрій (висловить через колір). Не чекаючи поки картинка висохне, віддрукуйте слід своєї долоньки на аркуші.

Індивідуальна робота спрямована на зниження тривожності і страхів. Окрім того, вправи допомагають зняти напруженість, релаксації та підвищують упевненість у собі.

**Пакет програм класичної музики для регуляції психоемоційного стану**

*1. Зменшення почуття тривоги і невпевненості.*

- Фридерик Шопен "Мазурка," Прелюдії";
- Йоган Штраус "Вальси";
- Антон Рубінштейн "Мелодії".

*2. Зменшення дратівливості, розчарування, підвищення почуття приналежності до прекрасного світу природи.*

- Йоган Бах "Контата 2";
- Людвіг Бетховен "Місячна соната", "Симфонія ля–мінор".

*3. Для загального заспокоєння, задоволення.*

- Людвіг Бетховен "Симфонія 6", частина 2;
- Йоганнес Брамс "Колискова";
- Франс Шуберт "Аве Марія";
- Фридерик Шопен "Ноктюрн сіль–мінор";
- Клод Дебюссі "Світло місяця".

*4. Зняття симптомів гіпертонії і напруженості у відносинах з іншими людьми.*

- Йоган Бах "Концерт ре–мінор" для скрипки, "Кантата 21";
- Бела Барток "Соната для фортепіано, Квартет 5;
- Антон Брукнер "Меса ля–мінор".

*5. Для зменшення головного болю, пов'язаного з емоційною напругою.*

- Вольфганг Моцарт "Дон Жуан";
- Франс Лист "Угорська рапсодія" 1;
- Арам Хачатурян "Сюїта Маскарад".

*6. Для підняття загального життєвого тону, поліпшення самопочуття, активності, настрою.*

- П.І. Чайковський "Шоста симфонія", 3 частина;
- Людвіг Бетховен "Увертюра Едмонд";
- Фридерик Шопен "Прелюдія 1, опус 28";
- Франц Лист "Угорська рапсодія" 2;

*7. Для зменшення злостивості, заздрості до успіхів інших людей.*

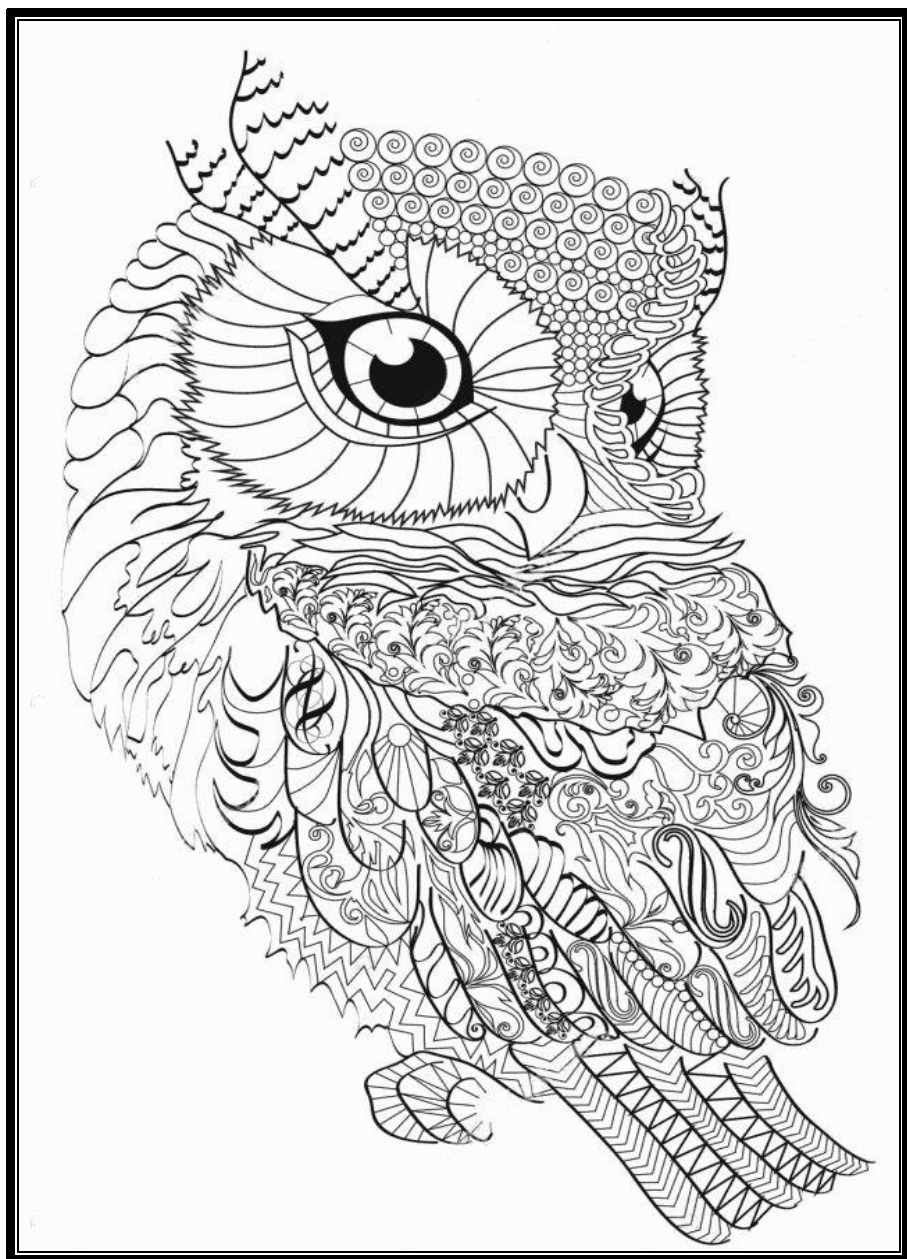
- Йоган Бах "Італійський концерт";
- Франц Йозеф Гайдн "Симфонія".

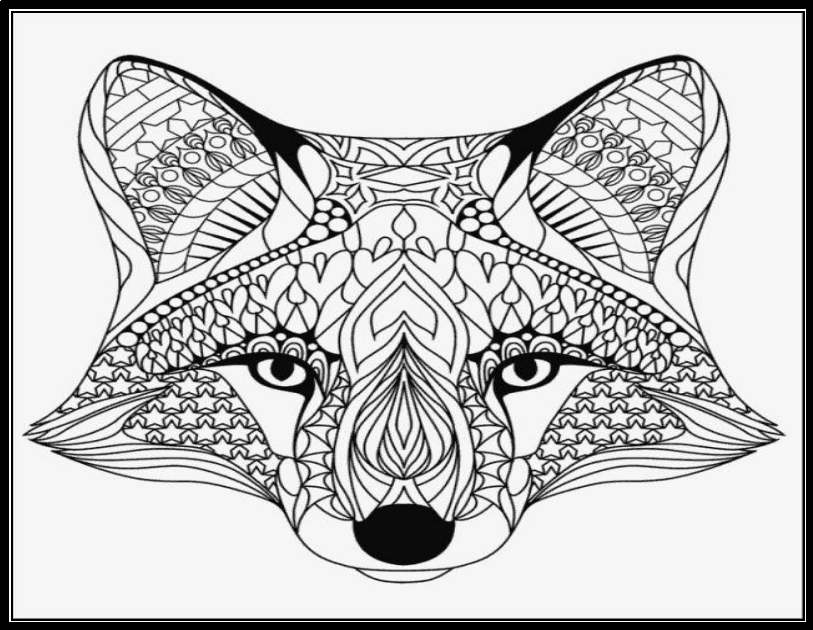


Розмальовки Антистрес











ДЛЯ НОТАТОК

---

---

---

---

---

---

---

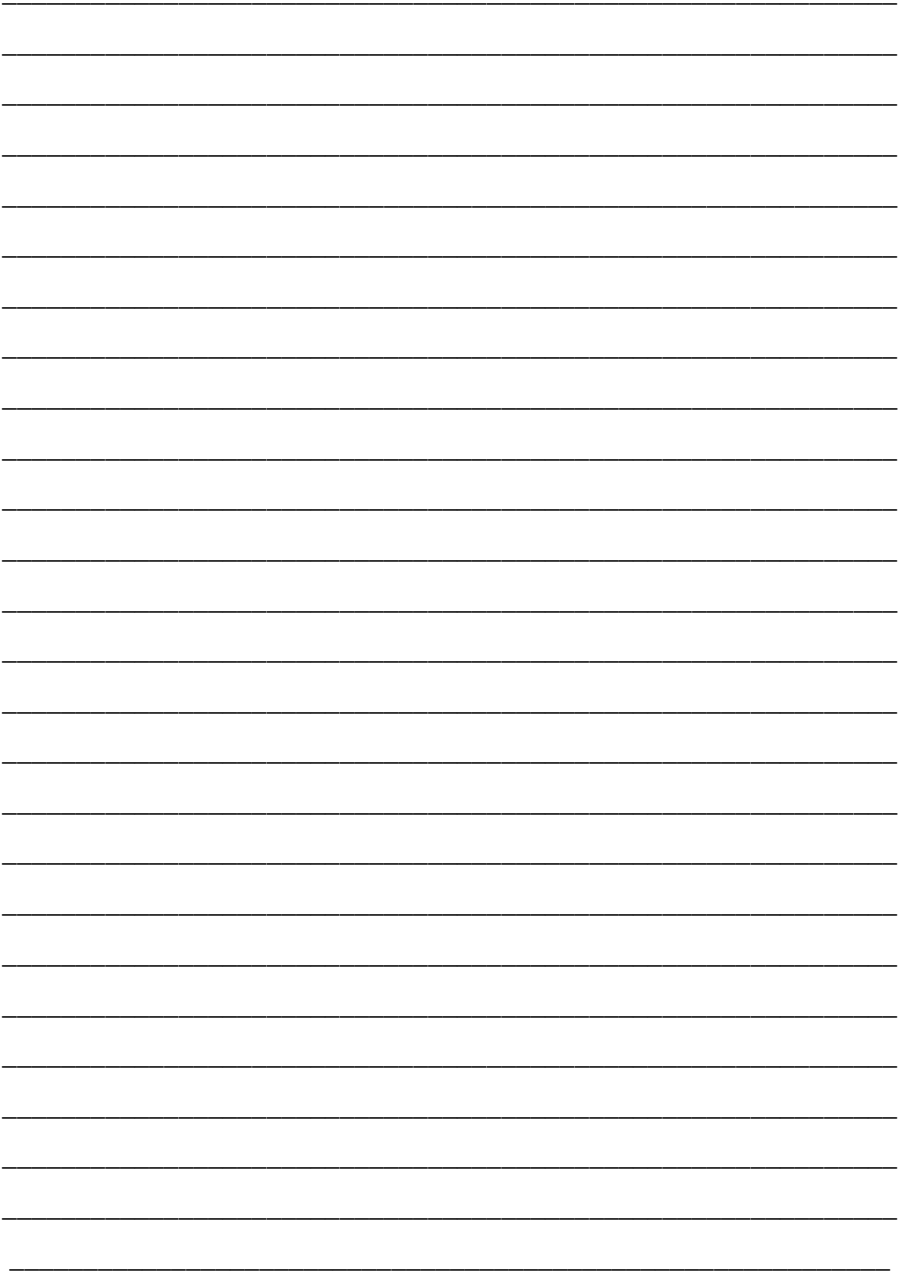
---

---

---











**Навчальне видання**

*Молчанюк Ольга Василівна  
Прокопенко Людмила Іванівна  
Слабинська Світлана Анатоліївна*

**Способи зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та  
молодшого шкільного віку**

Навчальний посібник