

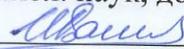
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Заведующий кафедрой

д-р. психол. наук, доцент

 И.В. Васильева
20 января 2023 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистерская диссертация

**ВЛИЯНИЕ ЦВЕТОТЕРАПИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВУЮ СФЕРУ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

37.04.01 Психология

Магистерская программа «Психология: личностное и организационное
консультирование»

Выполнила работу
студентка 3 курса
заочной
формы обучения



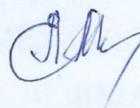
Клименченко Ирина
Анатольевна

Руководитель
канд. психол. наук, доцент



Андреева Ольга
Станиславовна

Рецензент
канд. пед. наук, зав. кафедрой дошкольного и
начального общего образования ТОГИРРО



Менчинская Елена
Анатольевна

Тюмень
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ЦВЕТОТЕРАПИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВУЮ СФЕРУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	8
1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ПРОБЛЕМЫ	8
1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ НАРУШЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ.....	8
1.1.2. СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА НАРУШЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ.....	11
1.1.3. ОБЩЕСТВЕННАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	14
1.2. НАРУШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	15
1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЦВЕТОТЕРАПИИ.....	21
1.3.1. ЦВЕТОТЕРАПИЯ И МЕХАНИЗМ ЕЕ ВЛИЯНИЯ НА ЧЕЛОВЕКА ..	21
1.3.2. ВЛИЯНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЦВЕТОВ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	27
1.4. ВОЗМОЖНОСТИ ЦВЕТОТЕРАПИИ В ОПТИМИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ.....	32
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	36
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЦВЕТОТЕРАПИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВУЮ СФЕРУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	38
2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	38
2.2. АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП	41

2.3. ПРОГРАММА ЦВЕТОТЕРАПИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ.....	51
2.4. АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ ДО И ПОСЛЕ КУРСА ПО ЦВЕТОТЕРАПИИ.....	56
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	66
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	72

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития психологии и педагогики такой предмет для научного обсуждения как эмоциональное состояние личности является наиболее сложным. Значимость рассмотрения эмоциональной сферы predeterminedена поиском закономерностей в онтогенезе человеческой психики, определением существующих внутренних связей, степени их зависимости и влияния на другие области жизнедеятельности человека. Другими словами, можно сказать, что исследование эмоциональной сферы личности является важным не только в теоретическом аспекте, но и обладает практической ценностью [Черная, Волкова].

Опираясь на результаты опубликованных специалистами исследований, можно констатировать, что сегодня проблема эмоционального неблагополучия детей не только не теряет своей актуальности, но и обостряется поскольку имеет выраженную тенденцию роста случаев нарушений в эмоционально-волевой сфере.

На данный факт указывают многие авторы, в том числе Е.С. Саунина, согласно которой в последние годы стремительно увеличивается количество детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы в виде повышенной тревожности, увеличенного количества страхов, агрессивности поведения, гиперактивности, неадекватности самооценки [Саунина].

Ю.Г. Вашурина к указанному выше списку добавляет эмоциональную неустойчивость и враждебность, что приводит к трудностям во взаимоотношениях с окружающими [Вашурина].

Подобные характеристики личности ребенка ведут к трудностям в становлении межличностного общения детей, которые, по мнению А.В. Литовкиной, О.Н. Ереминой и А.В. Хайминовой, обусловлены дефицитом их воспитанности, доброты, культуры, неустойчивыми нравственными критериями в воспитании ребёнка. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение

в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивы к чувствам других [Литовкина, Еремина, Хайминова].

В тоже время оптимальное формирование эмоционально-волевой сферы является одним из важнейших условий становления личности ребенка, опыт которого непрерывно обогащается. В связи с этим, коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы детей имеет большое значение для успешного будущего подрастающего поколения.

Коррекция эмоционально-волевой сферы – это организованная система педагогических и психологических воздействий. Основным ее направлением является смягчение эмоционального дискомфорта, повышение активности и самостоятельности ребенка, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями [Акатьева, Киселева].

На сегодняшний день цветотерапия незаслуженно редко используется в профилактической и коррекционной деятельности педагогов-психологов.

Интересуясь данным методом более 3 лет и тесно взаимодействуя в процессе работы с другими психологами, можем отметить, что крайне мало специалистов практикуют применение метода цветотерапии в ходе профессиональной деятельности.

Данный факт накладывает отпечаток на недостаточный объем научных исследований по привлечению метода цветотерапии в практику педагогов-психологов, невысокий уровень методических знаний специалистов о возможностях применения цветотерапии.

Чаще всего цветотерапия используется в качестве вспомогательного метода в арт-терапии, музыкотерапии, что не в полной мере отражает ее психолого-педагогический потенциал.

Таким образом, возникает противоречие между возможностью реального практического использования изобразительной деятельности как средства психокоррекции нарушений эмоциональных состояний детей и недостаточно широким использованием метода цветотерапии в реабилитационной практике.

Глубокое изучение научных источников литературы и существующих Интернет-ресурсов, фундаментализация изложенной выше проблемы в контексте психологического здоровья подрастающего поколения, позволило нам вскрыть ряд противоречий между:

- потребностью общества на данном этапе его развития в психологически здоровых детях и взрослых людях и ограниченными ресурсами социальной среды для развития и сохранения в течение онтогенеза психологически здоровой личности;

- приемлемостью практического применения метода цветотерапии как способа формирования здоровой личности, в том числе – посредством психологической корректировки нарушений эмоциональных состояний детей, и слабым уровнем разработанности этого направления терапии в психолого-педагогической науке;

- востребованностью цветотерапии в качестве суверенного пути в коррекционной работе педагогов и малым количеством работ, ориентированных на анализ практических перспектив данного метода терапии при работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, имеющими нарушения в эмоциональной сфере.

Таким образом, **проблема** обусловлена с одной стороны острой проблематикой негативного воздействия нарушений эмоционально-волевой сферы детей на их дальнейшее развитие и здоровье, а с другой стороны редким использованием метода цветотерапии в реабилитационной практике.

Объект исследования – цветотерапия как способ коррекции эмоциональных состояний.

Предмет исследования – влияние цветотерапии на эмоционально-волевую сферу детей.

Цель исследования – оценка влияния цветотерапии на эмоционально-волевую сферу детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.

2. Оценить состояние эмоционально-волевой сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе подобранных психолого-диагностических методик.

3. Разработать проект коррекционно-развивающей программы и оценить эффективность его реализации в процессе итоговой диагностики, сравнить и интерпретировать полученные результаты.

Гипотезы исследования:

1. Процесс оптимизации эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста будет эффективным, если в качестве основного метода применить цветотерапию.

2. Цветотерапия как метод воздействия на эмоционально волевую сферу позволяет:

- скорректировать уровень самооценки детей;
- уменьшить количество страхов у детей;
- снизить уровень тревожности у детей;
- нивелировать агрессивность у детей.

Фактологическая база исследования: ГБУ ЯНАО «РЦ «Большой Тараскуль».

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые в ходе формирующего эксперимента доказана эффективность метода цветотерапии в оптимизации комплекса параметров эмоционально-волевой сферы детей (самооценки, страхов, тревожности и агрессивности).

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный и апробированный цикл занятий может быть использован специалистами реабилитационных центров и образовательных учреждений в работе с детьми, имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ЦВЕТОТЕРАПИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВУЮ СФЕРУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ПРОБЛЕМЫ

1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ НАРУШЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО- ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ

Эмоционально-волевая сфера, согласно С.С. Семенову, это «свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств» [Семенов, с. 69].

Содержательные аспекты эмоциональности отражают явления и ситуации, имеющие особую значимость для субъекта. Они неразрывно связаны со стержневыми особенностями личности, ее нравственным потенциалом, направленностью мотивационной сферы, мировоззрением, ценностными ориентациями, сознательным волевым управлением.

Развитие эмоционально-волевой сферы ребенка зависит от внешних и внутренних факторов, которые играют большую роль в становлении ребенка как личности. К внешним факторам можно отнести условия социальной среды, в которых пребывает ребёнок, а к внутренним – наследственность и особенности его физического развития [Инталеева, Ривера, с. 33].

Круг феноменов, с которыми имеет дело данная работа, определим, опираясь на практическую деятельность.

Далее приведем несколько примеров из практики, заслуживающих внимания.

Маша П., 6 лет. При поступлении в Центр характеризовалась как стеснительная, застенчивая девочка, обладающая низкой самооценкой. На первоначальной диагностике по методике «Лесенка» поставила себя на последнюю седьмую ступеньку. Во время первых двух занятий была

малоактивна, робка, говорила очень тихим голосом. После курса цветотерапии появилась уверенность, стала говорить ясно и громко, на занятиях проявляла активность. Особенно заметны перемены после медитации на зеленый и красный цвета. При погружении в зеленый цвет во время путешествия в пещеру девочка взяла в подарок от хозяина пещеры талисман в виде короны, в ней она стала чувствовать себя маленькой красивой принцессой. Окончательно высокая самооценка закрепилась после путешествия по красной поляне, девочка во время медитации представила себя красивой красной розой, которую на практическом задании прикрепила в центр общей полянки, где дети размещали все свои цветы.

Второй случай: Артем У., 8 лет. Первоначальная диагностика выявила повышенную тревожность, количество страхов превышало возрастную норму. После курса цветотерапии тревожность снизилась, уменьшилось количество страхов до нормативного уровня. Особую роль на результат оказало воздействие зеленого, синего, голубого и коричневого цветов. При зеленом цвете во время путешествия в пещеру мальчик взял для себя в подарок талисман в виде волшебного меча, этот меч со слов мальчика, сделал его сильным, храбрым, способным справиться с ночными монстрами, которых Артем представлял ночью в своей комнатке. Медитация на синий цвет помогла справиться со страхом к воде, голубой цвет еще больше «заякорил» эту уверенность, а действие коричневого цвета принесло тепло, уют и комфорт от родного дома и поддержку родителей.

Внедрение Программы в рамках коррекции развития эмоционально-волевой сферы помогает не только оптимизировать эмоциональные параметры детей, но и способствует более успешной реализации физиотерапевтических мероприятий.

Так, одной из девочек (Света К., 5 лет) по медицинским показаниям было необходимо пройти курс грязелечения. Однако, ребенок наотрез отказывался от подобных процедур, объясняя, что это неприятно и плохо пахнет. Кроме того, Света, по словам мамы, характеризовалась как непослушная, капризная

девочка, которая может упасть в истерике на пол, стучать ножками и даже замахнуться на маму. После курса цветотерапии, Света стала более покладистой и послушной с мамой, прошла весь курс физиотерапии, истерики и приступы агрессии прекратились. Особое влияние оказали цвета спокойного спектра (зеленый, голубой, синий), а также желтый, оранжевый – цвета радости и счастья, белый цвет поставил окончательную точку в устранении неприязни к процедуре грязелечения.

Однако, стоит указать, что цветотерапия, несмотря на доказанную эффективность, не всемогуща. Цветотерапия может многое: нивелировать агрессивность, уменьшить уровень тревожности и количество страхов, скорректировать самооценку. Но психологу невозможно достичь желаемого результата и, например, помочь ребенку избавиться от страхов, если дома этот ребенок постоянно находится в состоянии эмоционального напряжения и тревоги из-за завышенных требований к нему со стороны родителей.

Чаще причины возникающих в эмоциональной сфере детских проблем кроются в родителях, которые не могут справиться, прежде всего, со своими эмоциями и привычными способами взаимодействия с ребенком. Ребенок в силу своего небольшого жизненного опыта, условно говоря, не принимает решение, как себя вести, он реагирует на действия и повеление близких и значимых для него людей (родителей). Поэтому не все дети, которые прошли курс занятий по цветотерапии, к концу периода реабилитации демонстрировали положительные результаты.

Так, самым ярким примером обесценивания работы психолога может послужить случай Тани И., проходившей реабилитацию в Центре самостоятельно, без родителей. Девочке 10 лет, у нее длинная челка, которая, как будто закрывает лицо обладательницы от окружающих. Можно предположить, что следы подросткового акне на щеках вызывают психологические, эмоциональные проблемы в виде комплексов. Первичная диагностика показала низкую самооценку, Таня поставила себя на седьмую ступеньку лесенки. По окончании реабилитации, когда поведение девочки

говорило, что у нее повысилась самооценка и Таня уже может находить общие темы для разговоров со сверстниками, не так сильно стесняется незнакомых ей людей, я наблюдала встречу девочки с мамой, первые слова которой были – «Сколько прыщиков то у тебя на лице!». Эта мамина реплика дала ответную негативную реакцию девочки, я заметила грусть и печаль на ее лице, а в глазах слезы.

Следовательно, феноменологическим полем нашего исследования выступают различные нарушения эмоционально-волевой сферы в детском возрасте.

Объектом исследования является цветотерапия как способ коррекции эмоциональных состояний.

Таким образом, можно выделить следующие виды нарушений эмоционально-волевой сферы детей: тревожный синдром, страх, агрессивность и неадекватная самооценка личности.

1.1.2. СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА НАРУШЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ

В этом параграфе рассмотрим ряд исследований, раскрывающих социальную проблематику эмоционального неблагополучия детей и его разновидности.

Исследование, проведенное Е.Н. Бичеровой свидетельствует, что преобладание позитивных эмоциональных состояний наблюдается у 75% высоко успевающих младших школьников, у 17% этих учеников выявлено преобладание нейтральных состояний. И лишь в 8% случаев можно говорить о доминировании негативных эмоций у учащихся с высокой успеваемостью. У половины школьников со средними показателями успеваемости установлено преобладание негативных эмоциональных состояний, еще почти половина испытуемых со средним уровнем успеваемости (44%) демонстрирует

доминирование нейтральных эмоциональных состояний, и лишь у 6% данных детей установлено преобладание позитивных эмоциональных состояний над негативными и нейтральными. Подавляющее большинство неуспевающих младших школьников чаще демонстрируют негативные эмоциональные состояния (90%), только у 10% детей с низкими показателями успеваемости установлено доминирование нейтральных эмоциональных состояний [Бичерова].

В младшем школьном возрасте природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения, сменяются социальными страхами, более сложными, труднее определяемыми. Также детям в данном возрасте свойственны следующие страхи:

1. Страх «быть не тем», проявляющийся в боязни ребенка не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения.
2. Страх разлуки или одиночества, возникающий при реальной или воображаемой угрозе расставания ребенка со значимыми для него лицами.
3. Страх принятия решений, или страх ответственности [Колпакова, Пронина].

У детей страхи фокусируются в основном на школьных проблемах, на проблемах семьи и физического насилия. Также отмечается наличие страхов группы «быть ничем»: страх смерти, стихии, бури, урагана, землетрясения. Страхи группы «быть ни с кем» включают в себя страх темноты, одиночества, наказания [Чебучева, Тарычева].

Диагностика младших школьников в работе С.С. Мирошниченко показывает, что в наибольшей степени в группе тревожных детей выражен страх сказочных персонажей, в группе неуверенных детей – страхи, связанные с причинением физического ущерба, в группе импульсивных детей – страх темноты, в группе агрессивных детей – пространственные страхи [Мирошниченко].

О.А. Андриенко исследовала страхи у 45 детей младшего школьного возраста, обучающихся во-вторых классах средних общеобразовательных школ

г. Орска Оренбургской области, а также провела выявление уровня их личностной и школьной тревожности.

В исследовании автором использовались следующие методики: опросник А.И. Захарова «Анкета страхов», тест тревожности Р. Теммла, М. Дорки, В. Амен), тест школьной тревожности Филлипса.

По результатам анализа данных автором установлено, что преобладающими страхами у обследуемых детей являются страх смерти родителей (100%), страх своей смерти (90,2%), страх опоздать в школу (79,4%), страх войны (74,8%), страх пожара (72,6%), страх нападения (68,2%), страх заболеть, заразиться (61,6%), боязнь страшных снов (55%); страх бури, урагана (55%) [Андриенко].

А.И. Захаров отмечает, что для младшего школьного возраста характерно увеличение социоцентрической направленности личности, которая вместе с возросшим чувством ответственности проявляется в преобладании страха смерти родителей по отношению к «эгоцентрическому» страху смерти себя. У детей данной группы страх собственной смерти встречается у большинства, а страх смерти родителей – у всех обследованных детей. Страх опоздать в школу является отражением гипертрофированного чувства вины из-за возможного совершения осуждаемых взрослыми неправильных действий. Такие страхи, как страх бури, урагана, пожара и войны являются типичными для детей младшего школьного возраста и выявлены у большей половины обследованных детей [Захаров, 2000].

Низкий уровень как школьной, так и личностной тревожности обеспечивает комфортное состояние ребенка на уроках, способность справляться со все возрастающим объемом классной и внеклассной работы, желание заниматься дополнительной внеклассной работой, легкость усвоения учебного материала и др. [Безенкова, Олейник, Андриенко].

Следовательно, социальная проблематика нарушений эмоционально-волевой сферы детей заключается в их негативном влиянии на всю дальнейшую

жизнь ребенка, в наличии риска развития на основе нарушений эмоционально-волевой сферы патологических изменений психики ребенка.

1.1.3. ОБЩЕСТВЕННАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Влияние цветотерапии обусловлено воздействием на организм человека посредством глаз. Элементарные частицы света, называемые фотонами, оказывают непосредственное влияние на процессы, которые осуществляются в организме: реализуют передачу информации из окружающей среды, совершают внутри организменный обмен информации через клетки между тканями, а также органами человека, контролируют функциональное действие гормонов [Веснина, с. 47].

По мнению А.Ю. Журавлевой, преимущества цветотерапии заключаются в том, что она способна положительно воздействовать не только на эмоциональное состояние, но оказывает влияние на глубинные сферы личности через динамику значений, смыслов и отношений пациента к происходящим вокруг человека событиям [Журавлева, с. 8].

Кроме того, О.В. Точилина среди существенных достоинств цветотерапии называет безболезненность, неинвазивность, отсутствие побочных эффектов, возможность использования метода на отечественной аппаратуре [Точилина, с. 5].

В настоящее время имеется небольшое количество Программ по коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы детей, основанных на цветотерапии.

Однако, сегодня все больше детей нуждаются в профилактическом или коррекционном воздействии на свою эмоционально-волевою сферу посредством привлечения одновременно и эффективного и не травмирующего метода. Это ведет к тому, что все большее количество педагогов-психологов в

своей работе регулярно сталкиваются с нарушениями эмоционально-волевой сферы детей и недостаточным пониманием о возможностях использования цветотерапии для их коррекции.

При условии успешной реализации Программы у детей будет отмечаться положительная динамика в эмоционально-волевой сфере.

Среди ожидаемых результатов работы можно назвать следующие:

- формирование умения регулировать и трансформировать свое эмоциональное состояние в оптимальное;
- формирование способности к эмоциональной саморегуляции;
- снижение уровня тревожности;
- уменьшение количества и насыщенности страхов, формирование умения знать свои страхи и понимать, как с ними справляться;
- снижение степени гиперактивности;
- нивелирование агрессивности в поведении и формирования умения выстраивания конструктивных коммуникаций с окружающими;
- регулирование самооценки до адекватного уровня;
- формирование умения применять различные способы снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Таким образом, практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный и апробированный цикл занятий может быть использован специалистами реабилитационных центров и образовательных учреждений в работе с детьми, имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы.

1.2. НАРУШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Настоящая работа посвящена оптимизации эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Выясним какой же временной период соответствует этому возрасту детей.

По мнению периодизации психического развития ребенка Д.Б. Эльконина старший дошкольный возраст приходится на 4-7 лет, а младший школьный возраст – на 6-11 лет [Эльконин].

Эмоционально-волевая сфера, согласно С.С. Семенову, это «свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств» [Семенов, с. 69].

Содержательные аспекты эмоциональности отражают явления и ситуации, имеющие особую значимость для субъекта. Они неразрывно связаны со стержневыми особенностями личности, ее нравственным потенциалом, направленностью мотивационной сферы, мировоззрением, ценностными ориентациями, сознательным волевым управлением.

Развитие эмоционально-волевой сферы ребенка зависит от внешних и внутренних факторов, которые играют большую роль в становлении ребенка как личности. К внешним факторам можно отнести условия социальной среды, в которых пребывает ребенок, а к внутренним – наследственность и особенности его физического развития [Инталева, Ривера].

Нарушения эмоционально-волевой сферы детей независимо от возраста, по мнению Ю.Г. Вашуриной, Р.А. Гиматовой, Е.С. Сауниной, зачастую выражаются в ограничении функционирования нервной системы, повышенной эмоциональной экспансивностью в совокупности с нестабильностью ряда вегетативных функций, повышенной тревожностью, увеличенным количеством страхов, агрессивностью и враждебностью, неадекватностью самооценки. Дети с нарушением эмоционально-волевой сферы отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Также дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи

родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя того, что дети выполнить не в состоянии [Вашурина; Гиматова; Саунина].

К числу наиболее важных личностных образований относится самооценка личности. Она является психологическим фундаментом развития индивида, системообразующей базой индивидуальности человека, от особенностей которой зависят ценностные воззрения и жизненные позиции личности.

Основой развития уверенности в себе, веры в свои силы и возможности является адекватная самооценка. Она способствует развитию личностной компетентности, самокритичности и требовательности к себе. Заниженная или же завышенная самооценка ребенка препятствует раскрытию и реализации его способностей и возможностей, ведет к возникновению внутренних конфликтов, нарушению общения, конфликтов с окружающим миром. Все это свидетельствует о неблагоприятном развитии личности ребенка [Джигоева].

Дети с неадекватно завышенной самооценкой воспитываются по типу кумира, в атмосфере всеобщего поклонения. Такие дети несдержанные, стремятся везде быть первыми и болезненно переживают, если им это не удастся.

Высокая адекватная самооценка развивается у ребенка в семье, где его заслуженно хвалят, унизительно не наказывают. Дети с высокой адекватной самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в каждом виде деятельности, большой самостоятельностью. Они уверены в том, что собственными усилиями смогут добиться успеха. Это – оптимисты. Причем их оптимизм и уверенность в себе основываются на правильной самооценке своих возможностей и способностей. Адекватная самооценка ребенка основана на реальных ситуациях из его жизни или его собственных достижениях (в спортивных состязаниях, конкурсах различных направлений). При этом ребенок может считать, что значимый взрослый оценивает его также или немного ниже.

Заниженная самооценка ребенка складывается в результате равнодушного отношения к ребенку в семье при отсутствии контроля над его делами.

Дети с низкой самооценкой имеют целую совокупность длительных отрицательно окрашенных факторов, влияющих на психику. Низкая самооценка по сравнению с другими самооценками детей оказывает наибольшее негативное влияние на его дальнейшую жизнь.

Заниженная самооценка у большинства детей сопровождается высокой степенью тревожности и большой неуверенностью ребенка в себе и своих силах. Наиболее яркой характерной особенностью детей с заниженной самооценкой является их склонность «уходить в себя», постоянно выискивать в себе слабости, сосредоточивать на них свое внимание. Нормальному развитию психики таких детей очень мешает их повышенная самокритичность и неуверенность в себе. Во всех своих начинаниях и делах они ждут только неудачи.

Из вышеприведенного следует, что исследование самооценки у детей имеет большое значение для всей его дальнейшей жизни.

Неадекватная в сторону занижения самооценка часто сопровождается у ребенка наличием большого количества страхов и высокой тревожностью.

Тревожный синдром заключается в состоянии значительного беспокойства без особых причин, которое конвоируется сильным нервным напряжением и суетливостью. Ребенок, имеющий тревожный синдром, характеризуется как неуверенный в себе, скованный в движениях.

Большое количество страхов у ребенка является свидетельством преневротического состояния. В каждом возрасте дети чего-то боятся и это считается нормальным. Но, бывают случаи, когда ребенок испытывает страх из-за всего вокруг. И не следует забывать, что в таких ситуациях всегда есть риск, что детские страхи перерастут в патологическую фобию и отрицательно скажутся на дальнейшем психическом развитии ребенка. Поэтому очень важно

понять почему они возникают и вовремя нивелировать их отрицательное влияние на будущую жизнь ребенка.

Страх воплощается в эмоциональном состоянии, когда человек воспринимает развивающуюся ситуацию как опасную. Ребенок при этом представляется застенчивым и замкнутым [Ребежа, Мельникова].

Все разнообразие страхов и их причины можно объединить в несколько групп:

1) «Медицинские» страхи. Причины возникновения данного страха связаны с болью, которая сама по себе является источником сильных негативных эмоций.

2) Страхи, связанные с причинением физического ущерба. Причины возникновения данного страха связаны с уменьшением безусловнорефлекторных, инстинктивно обусловленных страхов, имеющих главным образом условно-рефлекторную природу.

3) Страхи животных и сказочных персонажей связаны с непереносимостью эмоционального искажения образа близкого человека, отчуждения от него, потребностью в ласке и любви.

4) Социально-опосредованные страхи связаны с боязнью ребёнка опоздать. Основа данного страха лежит в неопределённом и тревожном ожидании какого-либо несчастья.

5) Страхи смерти. Причины возникновения данного страха связаны с характером опасений, напоминающих о ней, подчёркнутым и определённым образом сфокусированы инстинктом самосохранения.

6) «Пространственные» страхи. Причины возникновения данного страха рассматриваются в качестве естественного сигнала опасности.

7) Страхи кошмарных снов и сновидений связаны с возникновением чувства страха и ужаса, пережитого в прошлом; эмоциональный след, который сохраняется в памяти до настоящего времени [Михеева, Смирнова].

Наиболее частыми причинами появления детских страхов являются конкретные ситуации в их жизни (укус собаки, громкий звон сирены и т.д.);

очень развитое воображение ребенка, когда в любой луже или облаке он видит «страшилище»; недостаточная физическая активность, которая позволяет направить энергию ребенка в нужное русло; особенности взаимоотношений со сверстниками; характер взаимоотношений с родителями и родственниками (авторитарный стиль воспитания, частые запреты, чрезмерная забота, чрезмерная тревожность родителей; неполный состав семьи); наличие невротизма у одного из родителей [Захаров, 1993].

Страх детей обуславливает повышенную тревожность.

Высокий уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Выявление уровня тревожности позволяет оценить внутреннее отношение ребенка к определенному типу ситуаций и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе.

Средний уровень тревожности может свидетельствовать о неуверенном отношении в поведении с окружающими людьми.

Низкий уровень тревожности может свидетельствовать о хорошей адаптации ребенка к окружающим его людям.

Агрессивный ребенок держится вызывающе, неусидчив, драчлив, инициативен, не признает за собой вины, требует подчинения окружающих. Его агрессивные действия – это средство достижения конкретной цели, поэтому положительные эмоции испытываются им по достижении результата, а не в момент агрессивных действий [Гиматова].

Таким образом, можно выделить следующие виды нарушений эмоционально-волевой сферы детей: тревожный синдром, страх, агрессивность и неадекватная самооценка личности, которые имеют тесную взаимосвязь и являются свидетельством неблагоприятности окружающей его среды и обуславливают дальнейшее развитие негативных отклонений в его психике.

1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЦВЕТОТЕРАПИИ

1.3.1. ЦВЕТОТЕРАПИЯ И МЕХАНИЗМ ЕЕ ВЛИЯНИЯ НА ЧЕЛОВЕКА

К числу наиболее безопасных, но одновременно и эффективных методов немедикаментозной терапии относятся методы цветового лечения.

Цветотерапия обладает всеми преимуществами физиотерапевтических способов лечения: почти не имеет побочных эффектов, положительно воздействует на организм человека в целом и мягко влияет на отдельные органы и системы [Лаврентьев, Роженцов].

В этом контексте терапия цветом выделяется среди не медикаментозных методов, обладая доступностью и отсутствием большого числа противопоказаний.

Влияние цветотерапии обусловлено воздействием на организм человека посредством глаз. Элементарные частицы света, называемые фотонами, оказывают непосредственное влияние на процессы, которые осуществляются в организме: реализуют передачу информации из окружающей среды, совершают внутри организменный обмен информации через клетки между тканями, а также органами человека, контролируют функциональное действие гормонов [Веснина].

По мнению А.Ю. Журавлевой, преимущества цветотерапии заключаются в том, что она способна положительно воздействовать не только на эмоциональное состояние, но оказывает влияние на глубинные сферы личности через динамику значений, смыслов и отношений пациента к происходящим вокруг человека событиям [Журавлева].

Кроме того, О.В. Точилина среди существенных достоинств цветотерапии называет безболезненность, неинвазивность, отсутствие побочных эффектов, возможность использования метода на отечественной аппаратуре [Точилина].

Эмоциональная реакция человека на цвет, как считает О.А. Буренкова, достаточно выражена. Цвет может влиять на работоспособность, аппетит, эмоции, кровяное давление, внимание и даже остроту слуха. Цветовое окружение оказывает непосредственное воздействие на наше эмоциональное и психофизическое состояние. Доказано, что восприятие цвета зависит от физиологических особенностей глаз индивида, от состояния нервной системы, от жизненного опыта и окружающей обстановки [Буренкова].

Каждый цвет имеет свою длину волны и собственную частоту. Краски внешнего мира влияют не только тогда, когда мы на них смотрим, но и когда они окружают человека. В комнате с голубыми стенами будет немного прохладнее, чем в оранжевой: так цветовосприятие влияет на температурную чувствительность [Ковалева, Фоменко].

Оптическая цветотерапия представляет собой воздействие искусственным светом на органы и системы организма человека посредством зрительного анализатора (глаза), который передает информацию об определенном цвете в центральную нервную систему [Точилина, Андреева, Доронина].

Цветотерапия, как пишут К.Э. Волкова и Ю.В. Бартенева, это «направление в медицине, которое изучает влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние человека» [Волкова, Бартенева].

Лечебные свойства различных цветов были известны издавна. С древних времен ученые мужи медицины использовали цветотерапию для лечения многих болезней человека, включая такие названия как оспа, скарлатина, корь, анемия, каждый раз удостоверясь в большой роли, которые цвета играют в сохранении здоровья человека. К цветотерапии прибегали и в Древнем Китае, Древней Индии, Древнем Египте, практикуя использование только натуральных прозрачных или полупрозрачных цветных минералов. На европейской территории внимание к цветотерапии было обращено после появления стекла недорогого по стоимости и большого цветового спектра. В России еще в далеком 1891 г. с целью лечения стали рекомендовать рефлектор

с электрической лампочкой синего цвета, которую в народе называют «лампа Минина» [Панина, Сычева; Точилина, Андреева, Доронина].

Сама по себе наука цветотерапия берет начало с открытия английских ученых Дауна и Блунта (1877) лечебных свойств ультрафиолетовых лучей (лечение кожных заболеваний и рахита). Важным шагом развития науки стали труды американских ученых Эдвина Баббита и Плизантона, в которых описано лечебное воздействие каждого цвета спектра. Активно использовались элементы цветотерапии в науке. В 1903 г. доктор Финсен получил Нобелевскую премию за разработки в цветотерапии [Юлдашева, Ильина].

Терапевтический эффект, который оказывают на организм различные цвета, был описан индийским ученым Д.Г. Гхадiali. По его мнению, органы и системы тела чувствительны к определённым цветам, стимулирующим или замедляющим их действие. Зная это, можно использовать различные цвета с лечебной целью. В середине 50-х годов швейцарский ученый Макс Люшер составил оригинальный цветовой тест. Им были выбраны цвета, наиболее ярко влияющие на психологию и физиологию человека [Силкина].

Психологи проявили большой интерес к цветовосприятию человека различных цветов, когда ученые смогли доказать, что на выбор некоторых продуктов влияет в том числе цвет упаковки. Итогом проведенных экспериментальных изысканий было суждение, что чем выше контраст в цветовой гамме в применяемой фирме, тем будет больше вероятность его известности среди населения.

Кроме того, неоднократные исследования позволили психологам прийти к мнению, что каждый цветовой оттенок обеспечивает одинаковое воздействие на организм, будь то организм человека или организм животного и что именно цвет непосредственно влияет на эмоциональное состояние [Панина, Сычева].

В России значительный вклад в теорию цветотерапии внес психоневролог В. М. Бехтерев. Бехтерев установил, что розовые и красные цвета возбуждают и способны вывести из депрессии, синий и голубой успокаивают, вызывают реакцию торможения. Швейцарский психолог Макс Люшер вывел взаимосвязь

цветовых предпочтений с эмоциями, которые испытывает человек [Бильданова].

Краски окружающего мира оказывают на нас не только чисто психологическое или эмоциональное значение: они глубоко воздействуют на наш характер и наше здоровье. Цветовая среда влияет на работоспособность в зависимости от вида трудовой деятельности человека и его характера. Великий Гете в зависимости от типа создаваемых им произведений пользовался очками из различно окрашенных стекол. Архитекторы и дизайнеры особое внимание обращают на изучение цветов, так как, не зная значения цветов, можно создать крайне негативную обстановку в помещении [Зеленская].

Неоспоримая физиологичность влияния, очень низкая численность противопоказаний, достаточно высокая переносимость сеансов, разнообразный ассортимент лечебных эффектов, позволяют специалистам включать цветотерапию в ряд максимально перспективных путей терапии. В пользу цветостимулирования также выступают относительно небольшая стоимость оборудования и процедур, совершенная безболезненность воздействия и полное отсутствие побочных эффектов.

Однако, долгий и большой опыт использования цветотерапии в разных странах не позволил в полной мере изучить сам механизм ее влияния на организм человека.

На сегодняшний день известно, что свет в организме человека выборочно поглощается ионами, радикалами, атомами, молекулами или их совокупностями. В процессе фотофизического этапа световая волна, сорбируясь названными выше частицами, способствует их переходу в возбужденное состояние, что значительно увеличивает их активность в химическом плане. Итогом нескольких последовательных реакций создается определенный фотопродукт, что знаменует собой фотохимический этап процесса. Далее это вещество (фотопродукт) внедряется в реакции обмена веществ, формирует фотобиологический этап процесса и обеспечивает системное влияние на весь организм человека.

Избирательное поглощение квантов видимого света молекулами обусловлено совпадением длин волн излучения и спектра поглощения биомолекул (закон Кирхгофа). Свойство поглощать свет определенной длины волны связано с наличием в отдельных молекулах хромофорных групп. Они способны изменять свою пространственную конфигурацию, поглощая квант света.

При воздействии на глаза свет попадает на сетчатку. Затем, по проводящим путям, (зрительный нерв, хиазма, зрительные тракты), информация о свете и цвете достигает подкорковых и высших зрительных центров в затылочных долях коры больших полушарий. Различные цветовые оттенки, воспринимаемые зрительным анализатором, оказывают специфическое действие на возбудимость коры головного мозга и подкорковых образований, активируют вегетативные центры ствола мозга, модулируют психоэмоциональные процессы в организме. Объясняются данные эффекты феноменом биорезонанса электромагнитных излучений оптического диапазона с биоэлектрической активностью клеток организма [Точилина, Андреева, Доронина].

Очень важно, что методы цветотерапии могут применяться совместно с другими методами, которые также оказывают положительное влияние на психику и здоровье ребенка. К таким методам относятся арт-терапия, игротерапия, сказкотерапия, метод саморегуляции и саморелаксации. Кроме того, цветотерапия применима и в реабилитационной работе логопеда, медицинского персонала здравницы, например, во время физиотерапии, физкультурно-оздоровительных мероприятий, лечебной гимнастики, принятия лечебных ванн.

Среди отраслей деятельности, в которых возможно использование хромотерапии, можно назвать медицину, дизайн, область предоставления услуг. Однако, особое место в этом списке занимает психология т.к. в данной сфере цветотерапия применяется для оптимизации психологического состояния личности, для решения существующих психологических проблем у человека и

в качестве дополнительного терапевтического направления при работе со стрессами и депрессиями.

Ограничения к использованию хромотерапии минимальны по количеству и главным образом обусловлены влиянием определенного цвета на человека, имеющего некоторые заболевания. В частности, людям, страдающим артериальной гипертензией рекомендуется уклоняться от воздействия красного цвета, а в случае депрессии – избегать темно-синего цвета наравне с серым.

При этом исследователями признается, что с целью лечения различных серьезных заболеваний цветотерапия должна применяться только в качестве дополнительного средства к существующим традиционным методам, ни в коем случае не заменяя их [Магомадова, Соловьева].

Использовать цветотерапию можно по-разному. Например, освещение комнаты светом определенного цвета или доминирование отдельных цветов в интерьере и одежде. Сконцентрировать внимание ребёнка на объектах определённой окраски. Чтобы достичь психотерапевтического эффекта, нужно не только привлечь их внимание к определенному цвету, но и постараться удержать его в течение не менее 3-5 минут. Детям это довольно трудно дается.

Цветотерапию следует применять при стрессах, неврозах, чтобы снять напряжённость и предупредить развитие невротических и психосоматических расстройств. При снижении работоспособности и настроения, когда появляется нарушение сна, раздражительность и плаксивость. Можно использовать для снятия напряжения и страха, а также развития внимания, мышления, цветоразличения, для укрепления нервной системы и повышения уверенности в себе [Унжакова].

Таким образом, цветотерапия представляет собой воздействие искусственным светом на органы и системы организма человека посредством глаза, который передает информацию об определенном цвете в центральную нервную систему. Механизм ее воздействия заключается в том, что свет проникает на сетчатку глаза и далее информация о цветовых оттенках передается в мозг человека, оказывая специфическое действие на возбудимость

коры головного мозга, что в свою очередь является фундаментом психоэмоционального состояния человека.

1.3.2. ВЛИЯНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЦВЕТОВ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Различные цвета и большое разнообразие их оттенков оказывают не одинаковое воздействие на человека и могут вызывать прямо противоречивые эмоции. В ходе эволюции под влиянием ежеминутной зависимости жизни человека от окружающих его условий в его сознании выстроилось определенное цветовосприятие. Днем, когда человека окружают преимущественно светлые цвета: белый, желтый, зеленый, синий, они вызывают чувство защищенности и безопасности, радости, располагают к выполнению работы. Ночью, когда темно и плохая видимость, характеризующаяся темно-синим или черным цветами, перестраивают человека с бурной деятельности на отдых, но одновременно с этим провоцируют ощущение опасности, которая скрыта в темноте.

Наряду с тем, считаем необходимым подчеркнуть, что эмоциональное восприятие определенного цвета у человека предопределено культурными традициями народа, где человек живет. Так, во французском обществе красный цвет олицетворяет аристократичность и хорошие манеры, тем временем в Египте символизирует траур, в Китае где невесты обязательно надевают на свадьбу красное платье – надежду на удачное замужество, а в Японии обозначает опасность и гнев [Волкова, Бартенева].

Остановимся более подробно на воздействии цвета на организм человека.

Красный цвет с древних времен символизирует жизненную силу, мощь созидания и ярко выраженную внутреннюю энергию человека. Это цвет сильных личностей он воплощает в себе настойчивость, целеустремленность, волю, живость и радость, подталкивая людей к совершению великих дел.

Красный цвет обладает способностью устранять тоску и негативно окрашенные эмоции, действуя оптимистически. В случае, когда человек испытывает усталость, нежелание выполнять сложные, но необходимые дела, рекомендуется представить себе красный цвет, что придаст силу и воодушевит на действие. Помимо этого, он способствует улучшению настроения, росту работоспособности и жизненного тонуса [Точилина, Андреева, Доронина].

Следует помнить, что красный цвет чрезвычайно энергичен и горяч, из-за чего требует неукоснительной дозировки, поскольку в больших дозах способен повлечь за собой перевозбуждение нервной системы и сильную головную боль. Среди противопоказаний для стимулирования красным цветом фигурируют повышенные раздражительность, агрессивность и нервность [Насыбуллина].

Оранжевый цвет символизирует богатый урожай, вкусные плоды земли, которые поспели под яркими лучами солнца. Поэтому он является цветом свершения и действий, энтузиазма, оптимизма и свободы, побуждая человека направляться вперед благодаря инстинктивному поиску правильного пути.

Оранжевый способствует устранению усталости, длительной хандры, помогает освободиться от таких негативных эмоциональных состояний как неуверенность в себе, повышенная тревожность и страх. Специалисты советуют лечить этим цветом психические срывы и различные депрессивные состояния [Точилина, Андреева, Доронина].

Желтый цвет по праву считается цветом энергичных людей, всегда находящихся в движении. Он олицетворяет веселье и радость жизни, наполняет ее яркими красками, улучшает настроение, повышает любознательность, поднимает концентрацию внимания и умственную работу, связанную с памятью и усвоением информации. Считается, что желтый цвет способен укрепить центральную нервную систему, способствует желанию выговориться, что облегчает душу и избавляет от навязчивых мыслей.

Оттенки желтого цвета могут быть полезны при дефиците уверенности в себе, стеснительности, при желании освободиться от депрессии и негативного мироощущения [Браэм; Точилина, Андреева, Доронина].

Зеленый цвет, являясь самым гармоничным и уравновешенным из всех известных цветов, признается исследователями целительным цветом большого диапазона влияния и цветом принятия правильных решений. В случае, когда человек испытывает нерешительность в каком-либо выборе, данный цвет поможет в этом.

Кроме того, зеленый – цвет эмоционально окрашенных отношений между людьми, олицетворяющих дружеские связи. Он способствует избавлению от отрицательных чувств, нивелированию стресса, успокоению и выравниванию эмоционального состояния.

Зеленый цвет включает комплекс оттенков желтого и голубого спектра. Первый является цветом его горячей стороны, в то время как второй – первый в ряду холодных тонов спектра. Желтый обладает ясностью, а голубой цвет несет мудрость. Совместно они благоприятствуют осмыслению происходящих событий в жизни.

Зеленый цвет эффективно успокаивает нервы, хорошо расслабляет и повышает жизненный тонус [Точилина, Андреева, Доронина].

Голубой цвет передает информацию о высшем порядке ума, воплощая в себе силу, выраженную в сочетании спокойствия и прямооты в отношении с окружающими.

Голубой цвет эффективен для борьбы со стрессом, при перевозбуждении и волнении. При его применении эмоциональное состояние человека стабилизируется, появляется ощущение удовлетворенности, что располагает к различного рода размышлениям о событиях, настраивает на отдых и расслабление, повышая тем самым стрессоустойчивость и работоспособность человека [Ольшанская, Тишина; Точилина, Андреева, Доронина].

Синий цвет является цветом бесконечности, безмятежности, таинственности, божественности и сознания, так как характеризуется высокой духовностью и интеллектуальностью, а также глубоким пониманием мира. Он признается самым миролюбивым, безопасным и упорядоченным среди всех

цветов, обуславливая максимальную его популярность во всем мире [Бектаева; Точилина, Андреева, Доронина].

Как считают О.В. Точилина, И.Н. Андреева и Т.Н. Доронина синий цвет избавляет человека от болезненных воспоминаний, помогает совладать с выраженными эмоциональными потрясениями, порождая ощущение комфорта и полного покоя. Можно сказать, что синий – это цвет воплощения желаний, так как часто именно он приносит в жизнь человека вдохновение и повышает интуицию [Точилина, Андреева, Доронина].

На первый взгляд, голубой и синий являются достаточно близкими друг к другу. Однако, специалисты считают, что они оказывают неодинаковое влияние на человека. Голубой цвет наряду с зеленым вызывает представление природы, неба и водной глади, что способствует умиротворению и спокойствию. В тоже время темный оттенок синего цвета при продолжительной коммуникации способен отрицательно повлиять на психику человека, внушая уныние и депрессивные мысли [Волкова, Бартенева].

Фиолетовый цвет является одним из самых мощных цветов и состоит из комплекса ярко-красного оттенка с интенсивно голубым, что несет в себе мир и ведет к гармонии союза тела, силы (красный цвет) и духа, мягкости (голубой цвет). Он олицетворяет самую высшую энергию, включающую гуманизм в отношении ко всему живому, бесконечной доброты и взаимной любви. Фиолетовый цвет значительно обостряет чувства, увеличивает интуицию, может быть чрезвычайно полезен для эмоционально нестабильных людей, помогая снизить нервозность и успокоить расшатанные нервы. Также его рекомендуют использовать с целью поиска и проявления скрытых возможностей личности [Браэм; Точилина, Андреева, Доронина].

Немаловажным представляется обратить внимание на то, что фиолетовым необходимо пользоваться с большой долей осторожности, поскольку он считается тяжелым цветом. Его избыток и частое использование может вызвать депрессивное состояние. К тому же он не подходит по этой же причине для

лечения маленьких детей. Этот цвет строго противопоказан для применения при тяжелых формах психических нарушений [Точилина, Андреева, Доронина].

Розовый цвет через призму теории хроматизма рассматривается в качестве единого комплекса красного и белого цветов. Другими словами, он является продуктом сублимации мужского активного бессознания и сохраняюще-материнского – общечеловеческого сознания. Благодаря такому сочетанию можно сказать, что розовый цвет несет молодость, надежду на будущее и олицетворяет духовное единение со всем миром. Он проявляет успокаивающее влияние на нервную систему человека, рационализирует настроение [Серов].

Белый цвет в цветотерапии принято относить к позитивным и добрым цветам. Он положительно воздействует на нервную систему человека, благоприятствуя запасу необходимой энергии и силы для свершения дел, поднимает настроение т.к. является основой праздничности (белая скатерть, белое платье), символизирует невинность, высокую духовность. Кроме того, белый цвет содействует развитию воображения, поскольку человек воспринимает его как чистый лист бумаги, на котором в сиюминутном порыве можно рисовать или писать, что хочется [Насыбуллина].

Некоторыми психологами белый цвет рассматривается как цвет без эффекта. Это – *“tabula rasa”* (чистая доска), на которой еще предстоит написать нечто содержательное [Серов].

Коричневый цвет признается специалистами одним из самых сложных по своей конструкции благодаря смешению красного с синим при добавлении желтого. В следствие этого данный цвет несет комплекс из активности и напористости красных оттенков, которые приглушаются синим цветом. Коричневый цвет способен заземлить чувства человека т.к. символизирует землю, древесный ствол, прочно растущий в почве, возбуждает воспоминания о доме и тепло камина, из-за чего неразрывно связан с представлениями человека о комфорте и прочной почве под ногами. Считается цветом длительной стабильности, надежности, очень успокаивает, поддерживает во время

тревожных мыслей и волнительных событий. Кроме того, повышает уверенность в себе, создает доверительное впечатление, помогает настроиться на сотрудничество с окружающими и устранить не принципиальные противоречия при человеческих коммуникациях. Люди, предпочитающие этот цвет, желают физического отдыха, покоя [Браэм].

Таким образом, каждый из цветов обладает характерным для него действием на психику человека, но некоторые цвета можно сгруппировать по воздействию на успокаивающие и тонизирующие. Так, красный цвет символизирует жизненную силу, способен устранять тоску и негативно окрашенные эмоции, вселяет чувство оптимизма и безопасности. Оранжевый способствует устранению усталости, помогает освободиться от таких негативных эмоциональных. Желтый цвет олицетворяет веселье и радость жизни, улучшает настроение. Зеленый цвет эффективно успокаивает нервы, хорошо расслабляет. Голубой цвет способствует борьбе со стрессом и волнении. Синий цвет характеризуется духовностью и интеллектуальностью. Фиолетовый цвет является олицетворением высшей энергии, способствует уменьшению нервозности и успокоению. Розовый цвет успокаивает человека, оптимизируя работу его нервной системы. Белый цвет благоприятно действует на нервную систему человека, помогает запасу необходимой энергии и силы. Коричневый цвет признан цветом стабильности так как способен повысить уверенность в себе и способствует доверительное впечатление.

1.4. ВОЗМОЖНОСТИ ЦВЕТОТЕРАПИИ В ОПТИМИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ

Одной из задач нашего исследования явилась разработка проекта коррекционно-развивающей программы, основанной на методе цветотерапии и оценка эффективности его реализации у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих нарушения развития эмоционально-волевой сферы.

Обоснование выбора цветотерапии в качестве основного метода оптимизации эмоционально-волевой сферы детей основывается на том, что именно цветотерапия, обладая рядом преимуществ перед другими лечебными методами, имеет еще и минимум противопоказаний наравне с отсутствием побочных эффектов. Преимущества следующие: доступные по цене инвентарь и оборудование, простота использования самого метода, минимум противопоказаний (например, применение красного цвета у легковозбудимых детей), отсутствие побочных эффектов, действенность влияния.

Кроме того, трехлетний опыт применения цветотерапии в собственной профессиональной деятельности на базе ГБУ ЯНАО «РЦ «Большой Тараскуль» позволил говорить о легкости смены цветowych декораций на каждом из занятий цикла, что также можно считать значимым преимуществом цветотерапии.

По данным некоторых авторов, в том числе А.Б. Леоновой и А.С. Кузнецовой, цветотерапия хорошо сочетается со многими видами психологического воздействия (арт-терапия и др.), среди которых особенно выделяется музыкотерапия. Музыка является звуковым фундаментом при цветовой релаксации и повышает эффективность цветотерапии.

Например, А.Б. Леонова и А.С. Кузнецова имеют опыт успешной реализации цветомузыкальных программ, где одновременно применяются и цветотерапия и музыкотерапия. Музыкальное оформление сеанса психологической релаксации состоит из двух частей: вводной, сопровождающей начальный период сеанса до момента формирования состояния аутогенного погружения, и завершающей, сопровождающей выход из состояния аутогенного погружения, выполнение активирующей дыхательной гимнастики и другие активизирующие процедуры. Параллельно с прослушиванием музыкальных произведений демонстрируются видовые слайды. Цветовая гамма этих слайдов соответствует сниженной яркости и отсутствие разнообразия оттенков. В порядке их следования постепенно увеличиваются насыщенность и разнообразие цветовой гаммы, усиливаются четкость и предметная детализация изображений [Леонова, Кузнецова].

Таким образом, цветотерапия в качестве метода оптимизации эмоционально-волевой сферы детей отличается доступностью и действенностью.

Е.А. Белова в своей психолого-педагогической практике наиболее часто привлекает цветотерапию с помощью рисования, используя на одном занятии какой-то один определенный цвет и множество его оттенков вместе с цветовой медитацией, сопровождаемые музыкальным аккомпанементом. Как утверждает автор, это позволяет решить сразу несколько задач, среди которых развитие слухового и зрительного внимания, устранение эмоционально-психического и двигательного напряжения, генерирование навыков самоконтроля и совершенствование коммуникативных навыков у детей.

Посредством одновременного использования цветотерапии и изотерапии специалистами успешно осуществляется коррекция агрессивного поведения детей и негативного эмоционального фона. Кроме того, у детей существенно развивается цветовосприятие различных оттенков цветов [Белова].

Т.В. Чернова, являясь воспитателем детского сада, в рамках внедрения здоровьесберегающих технологий в воспитательный процесс, применяла метод цветотерапии для коррекции эмоционального состояния дошкольников. Психологическое обследование детей после занятий по цветотерапии позволило заключить, что цветотерапия способствует более глубинному познанию себя, достижению гармонии с людьми, налаживанию позитивного настроения. Посредством цветотерапии представляется возможным снизить суетливость и непоседливость гиперактивных детей, а также повысить настроение у детей, склонных к частому унынию. Игры с цветом позволяют определить психоэмоциональное состояние каждого ребёнка и найти способы помочь ему справиться с проблемой [Чернова].

В.Р. Бильданова с целью рационализации психического состояния детей предлагает воспитателям и психологам использовать цветотерапию наряду с аутогенной тренировкой, релаксирующими упражнениями, а также медитацией. При этом, как утверждает автор, одновременно снижается уровень

эмоциональной напряженности, что способствует повышению психологического комфорта [Бильданова].

На сегодняшний день, активно внедряя метод цветотерапии в психолого-педагогической практике на базе ГБУ ЯНАО «РЦ «Большой Тараскуль», мы провели ряд исследований.

Результаты исследований свидетельствуют об эффективности метода цветотерапии для оптимизации развития эмоционально-волевой сферы как нормативно развивающихся детей, так и их сверстников с ограниченными возможностями здоровья (синдром Дауна, детский церебральный паралич, расстройство аутистического спектра). После коррекционной программы по цветотерапии большая часть пациентов характеризовались благоприятным эмоциональным состоянием. У обследуемых снижался уровень тревожности, дети поверили в свои силы и возможности, повысив самооценку, появились решительность [Клименченко, Сахаров (1,2); Налимов, Сахаров, Клименченко].

Так, результаты коррекции эмоционально-волевой сферы у детей, имеющих расстройство аутистического спектра, демонстрировали положительную динамику в анализируемых показателях относительно первоначальных. Количество детей, обладающих благоприятным эмоциональным состоянием, после коррекции увеличивалось с 0% до 71,2 %, число детей с удовлетворительным снижалось с 26,9% до 25,0 %. Отмечалось снижение численности детей в группе с неудовлетворительным (с 55,8% до 3,8 %) состоянием эмоционально-волевой сферы и обладающих с кризисным состоянием (с 17,3% до 0%).

После цикла занятий по цветотерапии регистрировалось улучшение эмоционального состояния детей по сравнению с результатами первоначальной диагностики с увеличением количества пациентов, обладающих благоприятным эмоциональным состоянием (до 65,9%) с уменьшением численности детей с удовлетворительным и неудовлетворительным состояниями (до 25,9% и до 8,2% соответственно). Пациенты с кризисным состоянием не регистрировались [Клименченко, Сахаров (1,2)].

Результаты контрольного обследования детей в условиях ГУП ЯНОРЦ «Большой Тараскуль» по сравнению с результатами первичной диагностики свидетельствуют о повышении коммуникативности с 39,7% до 79,4% наряду со снижением конфликтности (с 24,6% до 8,2%), тревожности (с 63,8% до 27,4%) и эмоциональной возбудимости (с 49,3% до 20,5%) [Налимов, Сахаров, Клименченко].

Таким образом, рассмотренные выше примеры доказывают благотворное действие цветотерапии на эмоциональный фон ребенка, что выражается обретении пациентами благоприятного эмоционального состояния, снижением конфликтности, тревожности и эмоциональной возбудимости, повышении самооценки детей.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

На основании проведенного выше текста среди нарушений эмоционально-волевой сферы детей можно выделить тревожность, страх, агрессивность и неадекватную самооценку личности.

Социальная проблематика нарушений эмоционально-волевой сферы детей обусловлена тем, что, формируясь в дошкольном возрасте, они оказывают яркое негативное влияние на всю дальнейшую жизнь ребенка. В ряде случаев могут являться предикторами патологических изменений психики ребенка.

Практическая значимость исследования сводится к возможности использования Программы педагогами-психологами при работе с детьми, имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы.

Цветотерапия представляет собой воздействие искусственным светом на органы и системы организма человека посредством глаза, который передает информацию об определенном цвете в центральную нервную систему. Специалисты свидетельствуют об эффективности применения цветотерапии в

комплексе с другими методами, способствующими оптимизации эмоционального состояния. Цветовосприятие зависит от времени суток и культурной принадлежности человека. По воздействию на психику человека цвета можно подразделить на успокаивающие и тонизирующие. Эффективность цветотерапии выражается в обретении благоприятного эмоционального состояния, снижении агрессивности, тревожности и эмоциональной возбудимости, повышении самооценки детей. Такие нарушения эмоционально-волевой сферы детей как низкая самооценка, большое количество страхов и высокая тревожность имеют тесную взаимосвязь. Цветотерапию можно применять в качестве метода оптимизации эмоционально-волевой сферы детей, поскольку она доступна для использования и отличается действенностью.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЦВЕТОТЕРАПИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВУЮ СФЕРУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данное исследование проводилось в период с марта 2021 по декабрь 2022 года.

Эмпирическая цель исследования: апробация коррекционно-развивающей программы для оценки влияния цветотерапии на эмоционально-волеву сферу детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Эмпирическими задачами являются:

1. Подобрать диагностические методики, подходящие для проведения данного исследования, а именно, определения уровня самооценки, количества страхов, степеней тревожности и агрессивности.
2. Определить качественные (пол, возраст) и количественные характеристики выборок испытуемых.
3. Провести исследование, обработать полученные данные, сравнить результаты.
4. Проинтерпретировать результаты и сформулировать выводы.

Эмпирические гипотезы следующие:

1. Существуют значимые различия в уровнях самооценки, тревожности и агрессивности, а также в количестве страхов у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в период до курса корректирующих занятий по цветотерапии по сравнению с контрольной группой.
2. В экспериментальной группе мальчиков и девочек нарушения развития эмоционально-волевой сферы в виде неадекватной самооценки, повышенных уровней тревожности и агрессивности, увеличенного количества страхов к концу реабилитации имеют тенденцию к оптимизации по сравнению

с периодом до цветотерапии.

В задачи практического исследования входит:

1. Изучить состояние эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного на основе подобранных психолого-диагностических методик.

2. Разработать проект коррекционно-развивающей программы и оценить эффективность ее реализации в процессе итоговой диагностики, сравнить и интерпретировать полученные результаты.

Этапы исследования:

На первом, диагностическом этапе эмпирического исследования осуществляется подбор необходимых диагностических методик и проводится констатирующий эксперимент, в задачи которого входит оценка состояния эмоционально-волевой сферы, выявление психологических нарушений в области эмоций.

Второй, формирующий этап предполагает коррекционно-развивающую работу с детьми с целью оптимизации состояния эмоционально-волевой сферы детей в процессе занятий по цветотерапии.

Третий, контрольный этап исследования направлен на проверку эффективности реализации коррекционно-развивающей программы, основанной на методе цветотерапии.

Независимая переменная: пол детей.

Зависимые переменные: количество страхов, уровни самооценки, тревожности, агрессивности.

Контролируемые переменные: возраст; период обследования (до и после курса цветотерапии).

Характеристика выборки

В исследовании принимают участие 60 детей в возрасте от 4 до 11 лет (30 мальчиков и 30 девочек) из числа 30 воспитанников детского сада в возрасте от 4 до 7 лет и 30 школьников младших классов в возрасте от 7 до 11 лет.

Контрольную группу составляют 30 мальчиков и 30 девочек, которые также проходят реабилитацию в ГБУ ЯНАО «РЦ «Большой Тараскуль».

Структура выборки представлена в таблице 1.

Таблица 1

Структура выборки в контрольной и экспериментальной группах
в зависимости от пола и возраста

Группа	мальчики	девочки
экспериментальная группа – дети 4-11 лет до курса цветотерапии	30	30
контрольная группа – дети 4-11 лет, не проходящие курс цветотерапии	30	30
итого	60	60

Методы исследования:

Фактологическая база исследования получается в процессе психологической диагностики с применением следующих методик:

- Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) позволила выявить уровень самооценки испытуемых контрольной выборки, а также у детей до и после курса цветотерапии экспериментальной группы (Приложение 1).

- Методика «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.Н. Панфилова) позволила выявить количество страхов испытуемых контрольной выборки, а также у детей до и после курса цветотерапии экспериментальной группы. У детей старшего дошкольного возраста нормальным считается 8-11 видов страхов у мальчиков и 9-12 видов страхов у девочек. В младшем школьном возрасте эти цифры несколько уменьшаются: у мальчиков – 6-7, у девочек – 9-10. У детей преобладают страхи сказочных персонажей, страх темноты и кошмарных снов, социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества), пространственные страхи (высоты, глубины, замкнутых пространств), медицинские страхи (боль, уколы, врачи, болезни) (Приложение 2).

- Методика цветowych выборов МЦВ (модификация 8-ми цветового теста М. Люшера Л.Н. Собчик) позволила выявить уровни тревожности у испытуемых контрольной выборки, а также у детей до и после курса цветотерапии экспериментальной группы (Приложение 3).

- Методика «Уровень агрессивности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко) позволила выявить уровни агрессивности у испытуемых контрольной выборки, а также у детей до и после курса цветотерапии экспериментальной группы (Приложение 4).

Родителям предлагается сопоставить каждое определение с ребёнком. Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл. Подсчитывается итоговая сумма баллов, на основании чего делается вывод об уровне агрессивности ребенка (ситуативная агрессивность ребенка):

2.2. АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП

Анализ распространенности нарушений эмоционально-волевой сферы у испытуемых детей экспериментальной группы проводили с целью определения частоты неадекватной самооценки, повышенного количества страхов, высокого уровня тревожности и высокой степени агрессивности.

По рисунку 1 мы можем отметить, что преобладающее количество респондентов экспериментальной группы имеют адекватную самооценку – по 43,34%. Неадекватно завышенную самооценку имеют 8,33% мальчиков и девочек. Заниженная самооценка свойственна 33,33% респондентов. Низкую самооценку имеют 15,00% детей.

Самооценка ребенка формируется в процессе общения с референтными лицами, но отсутствие у него достаточного опыта для суждений о личных качествах становится причиной для идентификации мнений взрослых о ребенке с собственными представлениями [Кочеткова].

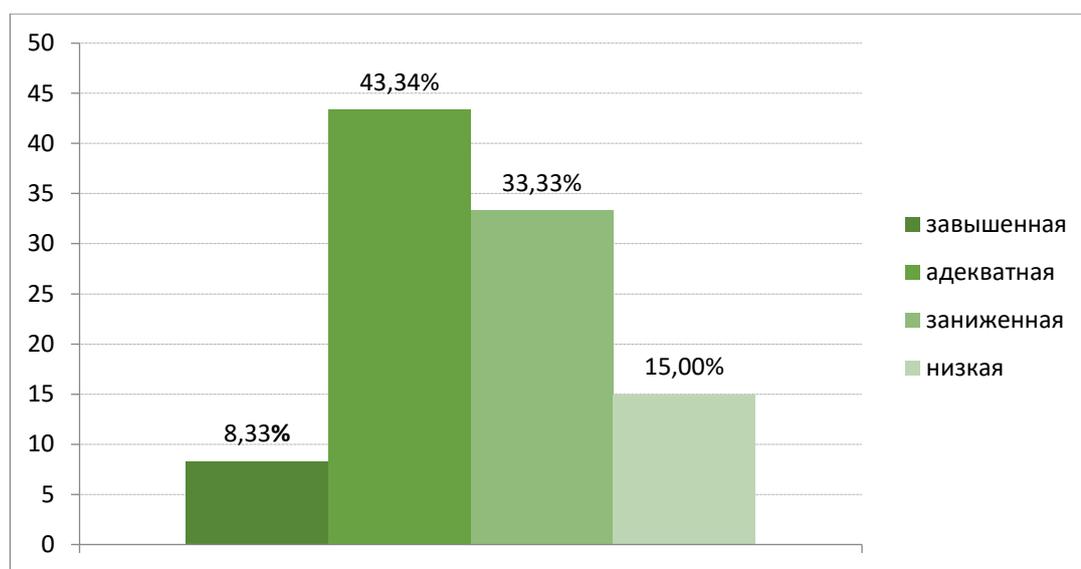


Рис. 1. Распределение детей экспериментальной группы по уровню самооценки (n=60)

Относительно адекватной самооценки можно предположить, что такие испытуемые обладают достаточно реалистичным представлением о достоинствах и возможностях своей личности, у них сформировано адекватное положительное отношение к себе. Они умеют оценивать свою деятельность положительно и способны привести примеры своих заслуг. Например: «Я хороший, потому что часто помогаю своей маме по дому» и так далее. Завышенная самооценка ребенка защищает его от отрицательной неприятной информации, исходящей от окружающих людей, но значительно искажает получаемый опыт. Заниженная самооценка свидетельствует либо о недостатке поддержки со стороны взрослых, либо о большом количестве психотравмирующих ситуаций в жизни этих детей. Отношения в семье являются решающим фактором в формировании самооценки ребенка, нежели общие условия его социального существования. Дети с низкой самооценкой являются самыми сложными пациентами психолога. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на ребенка факторов. Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка,

несформированность положительных межличностных отношений с воспитателями, друзьями – наиболее частые причины низкой самооценки.

Неадекватная низкая самооценка и тревожность детей, согласно Т.Н. Кочетковой, связаны с идентичными личностными характеристиками их матерей.

Исходя из данных, представленных на рисунке 2, можно отметить, что преобладающая часть детей обладают повышенной численностью страхов – 58,34%. Количество страхов, соответствующее гендерной и возрастной норме, имеют лишь 41,66% испытуемых детей.

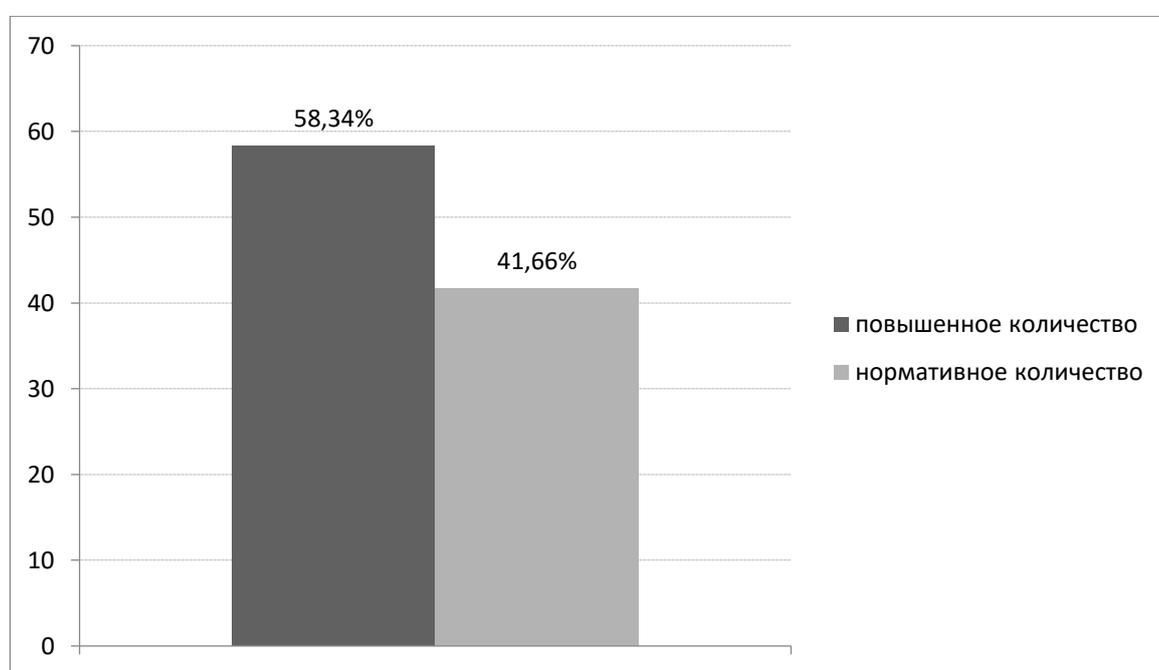


Рис. 2. Распределение детей экспериментальной группы по численности страхов (n=60)

Качественный анализ страхов, имеющихся у испытуемых мальчиков и девочек, показал преобладание страха смерти родителей (96,67%) или собственной смерти (95,00%), а также темноты (81,1%), что демонстрирует таблица 2.

Качественный анализ страхов мальчиков и девочек экспериментальной группы

Страх	Кол-во детей, % n=60
одиночества	28,33
нападения	70,00
заболеть, заразиться	41,66
умереть	95,00
того, что умрут родители	96,67
каких-то детей	11,66
каких-то людей	41,66
мамы или папы	6,66
того, что мама и папа могут наказать	51,66
сказочных персонажей	73,33
перед тем как заснуть	8,33
страшных снов	63,33
темноты	91,66
животных	6,66
транспорта	15,00
стихии	3,33
высоты	41,66
глубины	71,66
замкнутого пространства	8,33
воды	16,66
огня	73,33
пожара	41,66
войны	51,66
больших улиц, площадей	18,33
врачей	41,66
крови	78,33
уколов	86,66
боли	71,66
неожиданных и резких звуков	51,66
сделать что-либо не так, неправильно	18,33
опоздать	3,33

А.И. Захаров рассматривал страх в детском возрасте как основную движущую силу невротического развития личности. Дошкольному возрасту, по его мнению, соответствуют инстинктивные страхи, выступающие главным образом в виде триады «темнота – одиночество – замкнутое пространство» тогда как в младшем школьном возрасте преобладают социальные страхи, в

большей степени связанные со школьной успеваемостью и взаимоотношениями со сверстниками [Захаров, 2000].

Так как в дошкольном возрасте развивается эмоциональная сфера ребенка, то возникновение различных переживаний естественно для детей. Данный возраст характеризуется еще и тем, что ребенок начинает включаться в общественную жизнь и часто сталкивается с неизвестностью. В младшем школьном возрасте ребенок и вовсе оказывается в окружении незнакомых людей (учителей и одноклассников) в рамках школы, что отражается на частоте возникновения и развития различных страхов [А.Н. Иванова, М.К. Иванова].

По рисунку 3 можно заключить, что у большинства респондентов эмоциональный фон представлен напряженностью – 58,34%. Незначительную тревожность имеют 15,00% испытуемых. Состояние дезадаптации регистрируется у 16,66% респондентов, а стресс, развившийся под влиянием окружающей действительности, наблюдается у 10,00% детей.

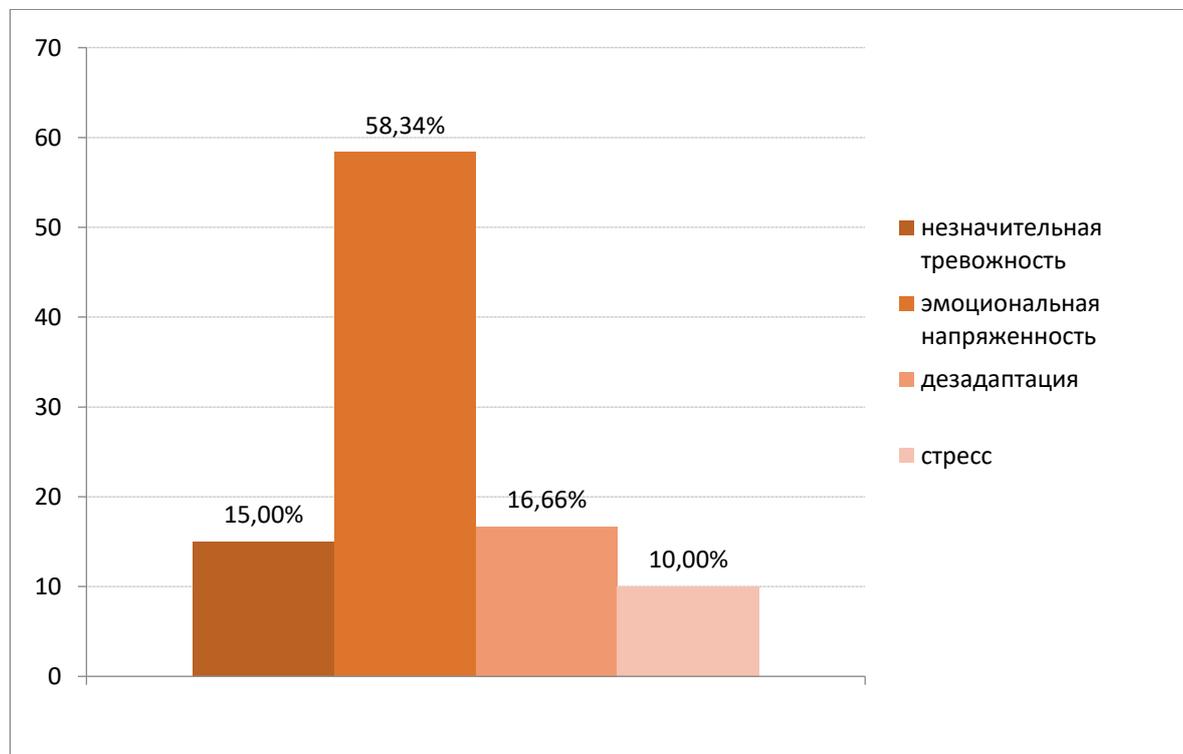


Рис. 3. Распределение детей экспериментальной группы по уровню тревожности (n=60)

На частоту эмоциональной напряженности влияют множество факторов. По мнению А. М. Прихожан, причинами тревожности могут являться, внешние источники тревожности: семейное воспитание, школьная успешность, взаимоотношения с учителем, и внутриличностные источники: внутренний конфликт, эмоциональный опыт [Прихожан].

Однако, факторы семейного воспитания являются центральной причиной тревожности, в первую очередь взаимоотношения между матерью и ребенком [Данилова, Трофимова]. При отвержении, непринятии матерью ребенка, в связи отсутствия возможности удовлетворить потребности в любви, ласке и защите, у него возникает тревога. Ощущая условность материнской любви, у ребенка появляется страх. Неудовлетворение потребности в любви будет побуждать ребенка добиваться ее удовлетворения любыми способами [Попова].

Симбиотические отношения ребенка с матерью могут также привести к детской тревожности, когда мать пытается оградить ребенка от трудностей и неприятностей жизни, ощущает себя единым целым с ребенком. Она ограждает ребенка от несуществующих, воображаемых опасностей, таким образом «привязывая» ребенка к себе. Это приводит к тому, что ребенок начинает испытывать беспокойство и боится, когда остается без матери. Развиваются пассивность и зависимость взамен активности и самостоятельности.

Отличие тревожных детей состоит в том, что они проявляют беспокойство и тревогу в ситуациях, которые не несут угрозу. Тревожные дети склонны отказываться от деятельности, которая приносит им определенные трудности, так как они чувствительны к своим неудачам. У тревожных детей есть склонность к навязчивым движениям невротического характера: сосут пальцы, грызут ногти, выдергивают волосы, так как за счет манипуляций с собственным телом у них происходит снижение эмоционального напряжения. Устойчивая тревожность, препятствует нормальному развитию и продуктивной деятельности ребенка.

Тревожный, неуверенный в себе ребенок, обладающий низкой самооценкой, склонен относиться к окружающим людям с недоверием,

нерешителен и несамостоятелен в своей деятельности. Он как бы постоянно опасается окружающих и всегда ожидает от них физического нападения, обидных насмешек.

Все это в полной мере способствует образованию реакций психологической защиты, которая проявляется в виде агрессии, направленной на других. Маска агрессии позволяет скрыть тревогу как от окружающих, так и от себя, но в то же время в глубине души все равно остается тревожность, неуверенность, отсутствие твердой опоры [Литвиненко].

Исходя из данных, представленных на рисунке 4, можно отметить, что минимальный уровень агрессии свойственен 15,00% детей. Средняя степень агрессии в качестве нормального показателя для детей регистрируется у 66,67% респондентов. Повышенный уровень агрессии наблюдается у 11,66% испытуемых. Высоким уровнем агрессивности обладают 6,66% детей из числа мальчиков и девочек.

Таким образом, у детей экспериментальной группы зарегистрирована большая распространенность нарушений эмоционально-волевой сферы, проявляющихся в неадекватной самооценке, повышенном количестве страхов, высокими уровнями тревожности и агрессивности.

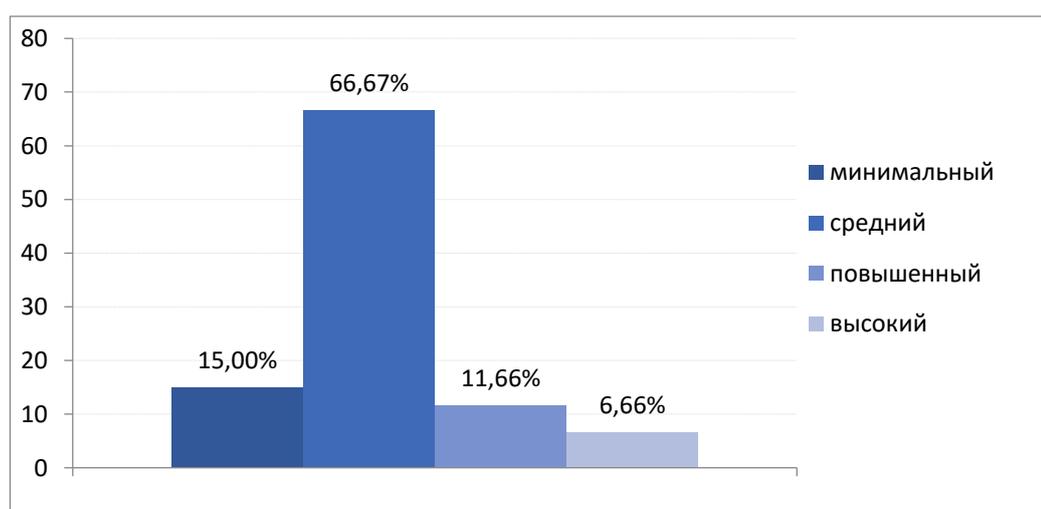


Рис. 4. Распределение детей экспериментальной группы по уровню агрессивности (n=60)

Следовательно, данные результаты свидетельствуют о необходимости проведения коррекции развития эмоционально-волевой сферы у большинства детей.

Анализ параметров эмоционально-волевой сферы детей контрольной и экспериментальной групп.

В результате анализа применяемых методик у контрольной и экспериментальной групп детей дошкольного и младшего школьного возраста удалось выявить общие и различные уровни ряда параметров эмоционально-волевой сферы.

В уровне самооценки между контрольной и экспериментальной группами различия по рассчитанному критерию Манна-Уитни оказались не достоверны (1681,00).

Таблица 3

Показатели эмоционально-волевой сферы у испытуемых детей контрольной и экспериментальной групп

Методики	Экспериментальная группа (среднее значение)	Контрольная группа (среднее значение)	Значение коэффициента Манна-Уитни	Значение уровня значимости
«Лесенка»	3511,00	3749,00	1681,00	$p > 0,1$
«Страхи в домиках»	3728,00	3532,00	1702,00	$p > 0,1$
«Методика цветových выборов»	3806,00	3454,00	1624,00	$p > 0,1$
«Уровень агрессивности»	3560,00	3700,00	1730,00	$p > 0,1$

Отмеченная тенденция демонстрируется на рисунке 5, где видно, что медиана экспериментальной группы (2 группа) находится на одном уровне с медианой контрольной группы (1 группа). Однако, можно отметить, что вариация значений у контрольной группы была большая (1–7) относительно диапазона величин экспериментальной группы.

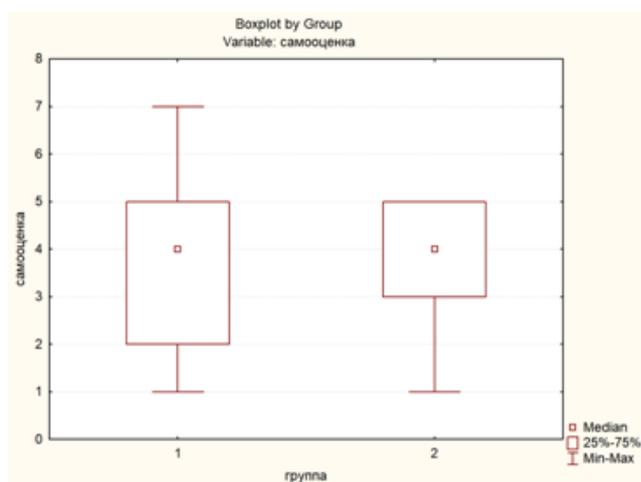


Рис.5. Показатели самооценки в контрольной и экспериментальной группах

Количество страхов экспериментальной группы повышено относительно детей контрольной группы, но различия носят недостоверный характер (1702,00), что демонстрируют таблица 3 и рисунок 6.

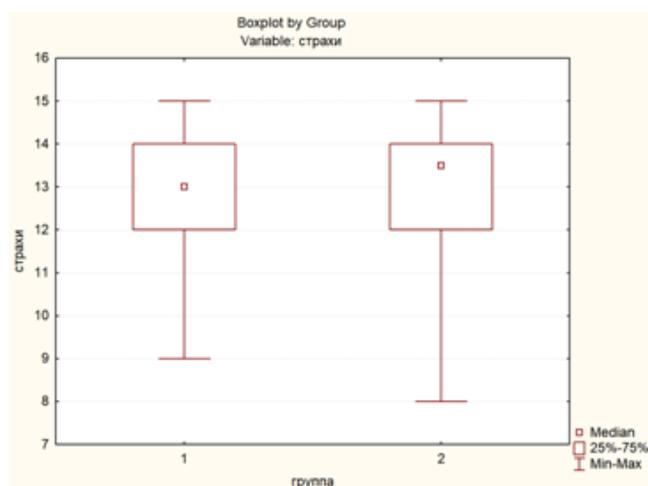


Рис. 6. Показатели количества страхов в контрольной и экспериментальной группах

Степень тревожности экспериментальной группы недостоверно (1624,00) выше, чем у детей контрольной группы (Таблица 3 и Рисунок 7).

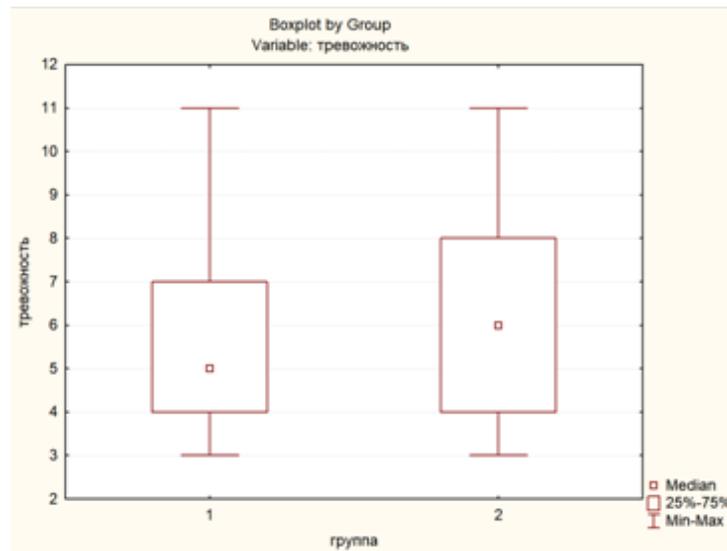


Рис. 7. Показатели степени тревожности в контрольной и экспериментальной группах

В уровне агрессивности контрольной и экспериментальной групп также не обнаружено достоверных различий (1730,00), что демонстрируют таблица 3 и рисунок. 8.

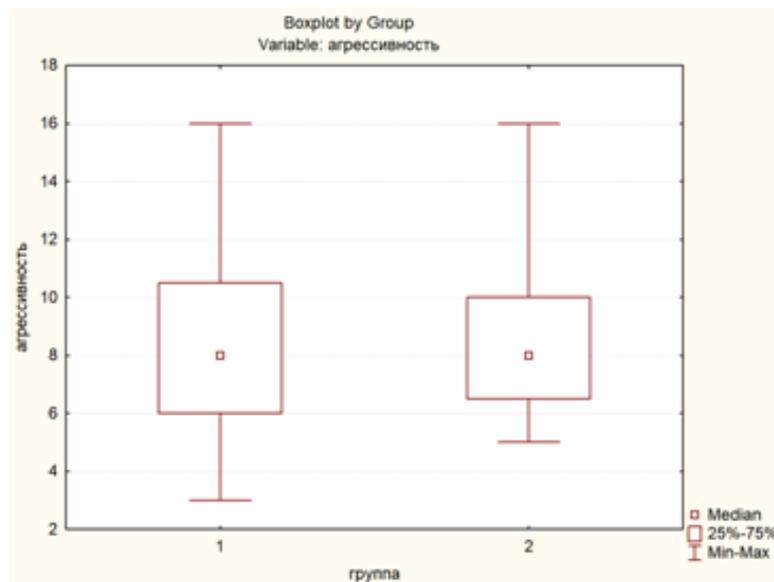


Рис. 8. Показатели уровня агрессивности в контрольной и экспериментальной группах

Таким образом, полученные различия между детьми контрольной и экспериментальной групп не имеют четко выраженной тенденции и объясняются индивидуальными психологическими характеристиками личности, особенностями воспитания и окружающего эмоционального фона испытуемых детей.

2.3. ПРОГРАММА ЦВЕТОТЕРАПИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ

Самооценка в качестве сложноустроенного компонента самосознания развивается у ребенка начиная со старшего дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на общее развитие личности человека.

Поэтому важно, по словам Р.М. Гимаевой и Т.А. Колесниковой, в этот период заложить фундамент развития адекватной самооценки. В дальнейшем это ребенку поможет правильно оценить себя, свои силы и в соответствии с ними самостоятельно ставить перед собой цели и задачи.

Неадекватная самооценка ребенка накладывает отпечаток на развитие других компонентов эмоционально-волевой сферы, способствуя формированию большого количества страхов, тревожности и агрессивности.

Повышенное количество страхов у ребенка в дальнейшем может перерасти в фобии, которые уже достаточно трудно поддаются коррекции и отрицательно влияют на всю жизнь человека. Наличие высокой тревожности не только заставляет постоянно беспокоиться ребенка, но также может привести к депрессии, бессоннице, частым головным болям, а в последующем злоупотреблению психоактивными веществами и риску самоубийства.

Все вышеприведенное диктует актуальность коррекции развития эмоционально-волевой сферы.

С этой целью нами была разработана и внедрена Программа дополнительного образования детей по коррекции эмоционально-волевой сферы с помощью цветотерапии «Эмоции в радостном цвете» (Приложение 5).

Работа с детьми представляет собой очень сложный и многогранный процесс ведь каждый ребенок – личность, индивидуал. Следовательно, у него есть свои предпочтения, чувства, эмоции, желания, страхи и т. д. и педагогу, как в прочем и всем, кто тесно соприкасается с детьми каждый день нужно это учитывать. У каждого человека есть моменты в жизни, которые ему по разным причинам трудны. Для преодоления этих «временных» трудностей существует множество способов и средств, одним из которых является цветотерапия.

Цель программы: предоставление психолого-педагогических условий для всестороннего развития ребенка и устранение нарушений в эмоционально-волевой сфере.

Задачи программы:

1. Исследовать параметры эмоционально-волевой сферы детей;
2. Установить доверительные отношения между специалистом и родителем, специалистом и ребенком, родителем и ребенком;
3. Провести групповые развивающие и психокоррекционные занятия в процессе терапевтического сеанса;
4. Нивелировать такие негативные проявления в ЭВС детей как тревожность, страх, агрессивность, низкая самооценка.
5. Помочь родителям в преодолении психологических проблем ЭВС детей.

Принципы построения Программы:

- Единство диагностики и коррекции, т.е. определение методов коррекции с учётом диагностических данных.
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
- Безусловное принятие каждого ребёнка со всеми индивидуальными чертами характера и особенностями личности.
- Соблюдение необходимых условий для развития личности ребенка: создание комфортной ситуации, поддержание положительного эмоционального фона.

- Доступность повторяемость и концентричность предложенного материала.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Реализация Программы подразумевает следующие четыре этапа:

1. Диагностический этап – это изучение когнитивных и эмоционально-личностных особенностей ребёнка, определение зоны актуального и ближайшего развития. На этом этапе проводится психолого-педагогическое обследование ребёнка.

2. Основной, или ключевой, этап – улучшение психического состояния ребёнка, развитие познавательной сферы и нивелирование нарушений в развитии эмоционально-волевой сферы. Это реализация программы в процессе развивающих занятий.

3. Аналитический этап – анализ результатов эффективности психолого-педагогической работы.

4. Заключительный этап включает в себя подведение итогов работы.

Занятия проводятся групповой форме.

Продуктивные виды деятельности:

- Рисование (различные техники);
- Лепка;
- Аппликация (различные техники).

Сроки реализации программы: 21 день в течение одной смены в Центре с расчетом 3-4 занятия в неделю.

Продолжительность каждого занятия – 25-30 минут.

Показатели результативности реализации программы. К концу реализации программы ожидается улучшение показателей развития ребенка:

- устранение нарушений в эмоционально-волевой сфере;
- совершенствование коммуникативных, художественно-эстетических умений и навыков, а также познавательных знаний;
- снижение уровня мышечного напряжения;

- повышение уровня развития следующих психических процессов (памяти, мышления, внимания, восприятия, воображения).

В работе с детьми используются техники цветотерапии как рамочная форма для всех остальных видов деятельности; все остальные техники реализуются в заданной цветовой гамме: игровая терапия, различные варианты арт-терапии, техники развития большой и мелкой моторики, техники развития самостоятельности и инициативы ребенка, релаксационные и медитативные упражнения.

Программа состоит из 10 занятий, каждое из которых посвящено одному цвету. Программа не предполагает разделение занятий на блоки теплой и холодной палитры цветов.

Структура занятий: каждое занятие включает 3 этапа;

I. Вводная часть: ритуал приветствия;

II. Основная часть: игры, упражнения, продуктивные виды деятельности;

III. Заключительная часть: ритуал прощания.

В таблице 4 представлены содержание Программы и основные этапы проведения занятий.

Таблица 4

Программа «Эмоции в радостном цвете»

<p>Занятие №1 «Магия зеленого леса»</p>	<p>Ход занятия I. Вводная часть 1. Ритуал приветствия «Мой друг» II. Основная часть 2. Игра «Зеленые обитатели леса» 3. Игра «Разноцветный дождик» 4. Аппликация «А в сказочном лесу...» 5. Упражнение на снятие стресса и цветовая медитация «В лесу» III. Заключительная часть 6. Ритуал прощания «Спасибо скажем»</p>
<p>Занятие № 2 «Радостный солнечный день»</p>	<p>Ход занятия I. Вводная часть 1. Ритуал приветствия «Круг радости» II. Основная часть 2. Упражнение «Волшебный стул» 3. Упражнение «Веселый страх» 4. «Солнечное имя»</p>

	<p>5. Аппликация из комочков бумаги – тейпирование «Мимоза»</p> <p>6. Упражнение на снятие стресса и релаксация «Солнышко»</p> <p style="text-align: center;">III. Заключительная часть</p> <p>7. Ритуал прощания «Пожелание на прощание»</p>
<p>Занятие № 3 «Синий, синий цвет»</p>	<p style="text-align: center;">Ход занятия</p> <p style="text-align: center;">I. Вводная часть</p> <p>1. Ритуал приветствия «Мой друг»</p> <p style="text-align: center;">II. Основная часть</p> <p>2. Упражнение: «Танцующие руки»</p> <p>3. Игра «Смелый капитан»</p> <p>4. Аппликация «В глубине морской пучины...»</p> <p>5. Упражнение на снятие стресса и релаксация «Энергия синевы»</p> <p style="text-align: center;">III. Заключительная часть</p> <p>6. Ритуал прощания «Спасибо скажем»</p>
<p>Занятие № 4 «Сны оранжевого цвета»</p>	<p style="text-align: center;">Ход занятия</p> <p style="text-align: center;">I. Вводная часть</p> <p>1. Ритуал приветствия «Круг радости»</p> <p style="text-align: center;">II. Основная часть</p> <p>2. Упражнение «Я могу»</p> <p>3. Лепка «Лисички-сестрички»</p> <p>4. Игра «Похвалилки»</p> <p>5. Упражнение на снятие стресса и релаксация «Метафора про гусеницу»</p> <p style="text-align: center;">III. Заключительная часть</p> <p>6. Ритуал прощания «Пожелание на прощание»</p>
<p>Занятие № 5 «Тепло огня»</p>	<p style="text-align: center;">Ход занятия</p> <p style="text-align: center;">I. Вводная часть</p> <p>1. Ритуал приветствия «Мой друг»</p> <p style="text-align: center;">II. Основная часть</p> <p>2. Игра «Огонь-лед»</p> <p>3. Рисование на тему «Ягоды спелые и красные»</p> <p>4. Игра «Покатай куклу»</p> <p>5. Упражнение на релаксацию «Полет птицы»</p> <p style="text-align: center;">III. Заключительная часть</p> <p>6. Ритуал прощания «Спасибо скажем»</p>
<p>Занятие № 6 «Белые, белые цветы»</p>	<p style="text-align: center;">Ход занятия</p> <p style="text-align: center;">I. Вводная часть</p> <p>1. Ритуал приветствия «Круг радости»</p> <p style="text-align: center;">II. Основная часть</p> <p>2. Игра «Массажист»</p> <p>3. Игра «Зайки и слоники»</p> <p>4. Аппликация на тему «Белые цветы»</p> <p>5. Упражнение на снятие стресса и релаксация «Маяк»</p> <p style="text-align: center;">III. Заключительная часть</p> <p>7. Ритуал прощания «Пожелание на прощание»</p>
<p>Занятие №7 «Чудеса в небесах»</p>	<p style="text-align: center;">Ход занятия</p> <p style="text-align: center;">I. Вводная часть</p> <p>1. Ритуал приветствия «Мой друг»</p> <p style="text-align: center;">II. Основная часть</p> <p>2. Игра «Насос и мяч»</p> <p>3. Рисование на тему «Небеса и птички»</p>

	4. Упражнение «Пейзаж» 5. Упражнение на снятие стресса «Как самолетик учился летать» III. Заключительная часть 6. Ритуал прощания «Спасибо скажем»
Занятие № 8 «Сад в фиолетовом цвете»	Ход занятия I. Вводная часть 1. Ритуал приветствия «Круг радости» II. Основная часть 2. Игра «Воздушный шарик» 3. Игра «Черепаша» 4. Лепка «Виноградная гроздь» 5. Упражнение на релаксацию «Светящиеся шары» III. Заключительная часть 6. Ритуал прощания «Пожелание на прощание»
Занятие № 9 «Волшебный коричневый цвет»	Ход занятия I. Вводная часть 1. Ритуал приветствия «Мой друг» II. Основная часть 2. Загадка «Что такое коричневый цвет» 3. Игра «Стихи про коричневых животных» 4. Творческое задание – раскрашивание «Животные» 5. Психодинамическая медитация «Росток» III. Заключительная часть 6. Ритуал прощания «Спасибо скажем»
Занятие № 10 «Розовые мечты»	Ход занятия I. Вводная часть 1. Ритуал приветствия «Круг радости» II. Основная часть 2. Упражнение «Брыкание» 3. Рисование на тему «Розовое платье» 4. Психодинамическая медитация «Тропинка» III. Заключительная часть 5. Ритуал прощания «Пожелание на прощание»

После завершения курса занятий по цветотерапии мы провели повторную диагностику у детей экспериментальной группы.

2.4. АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ ДО И ПОСЛЕ КУРСА ПО ЦВЕТОТЕРАПИИ

Результаты вторичного исследования самооценки испытуемых свидетельствуют, что у детей после прохождения курса цветотерапии

преобладает адекватная самооценка – 95,00% мальчиков и девочек (Рисунок 9). Заниженная самооценка свойственна 5,00% респондентов. Завышенная и низкая самооценка среди испытуемых, прошедших цикл занятий по цветотерапии не регистрируются.

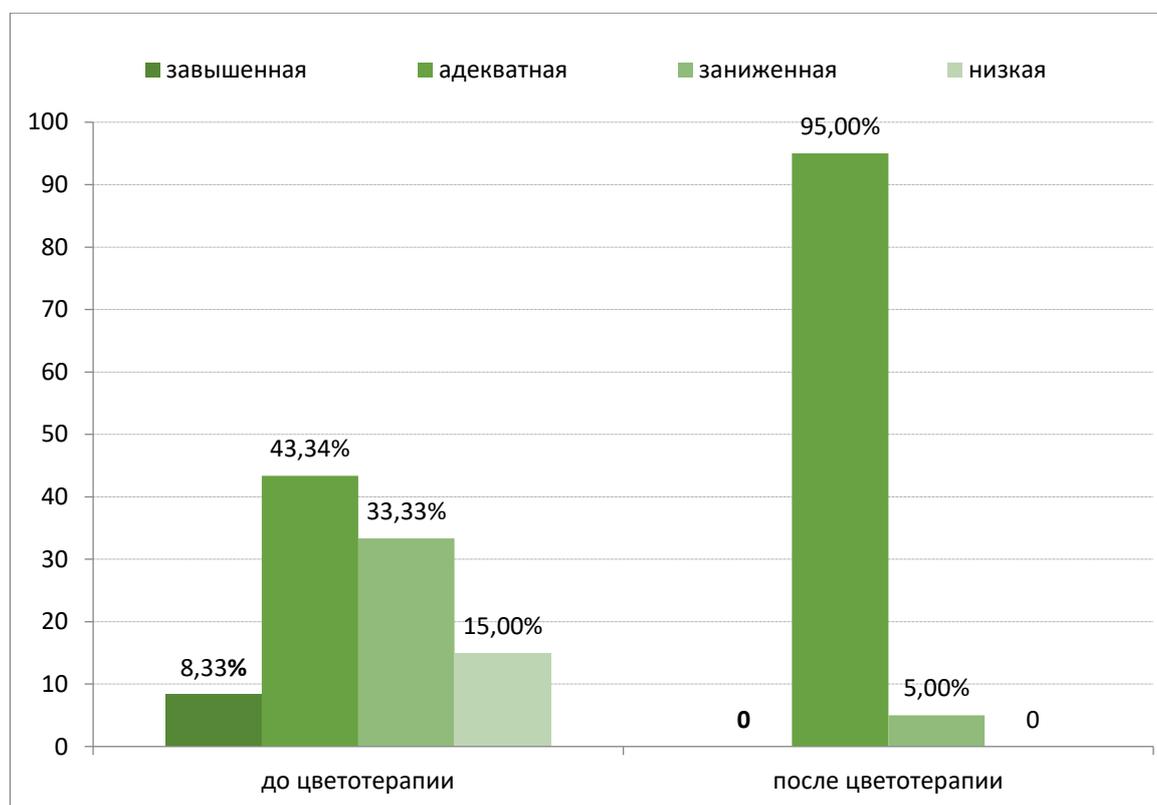


Рис. 9. Распределение испытуемых детей по уровню самооценки до и после цветотерапии

Исходя из данных, представленных на рисунке 10, можно отметить, что основная часть детей имеет количество страхов, соответствующее возрастно-половой норме: 96,67%. Повышенная численность страхов свойственна лишь 3,33% респондентов.

По рисунку 11 можно заключить, что у большинства респондентов эмоциональный фон после занятий по цветотерапии оптимизировался и соответствует незначительной напряженности – у 96,67% мальчиков и девочек.

Эмоциональную напряженность имеют 3,33% испытуемых. Состояние дезадаптации наравне с состоянием стресса у детей не регистрируется.

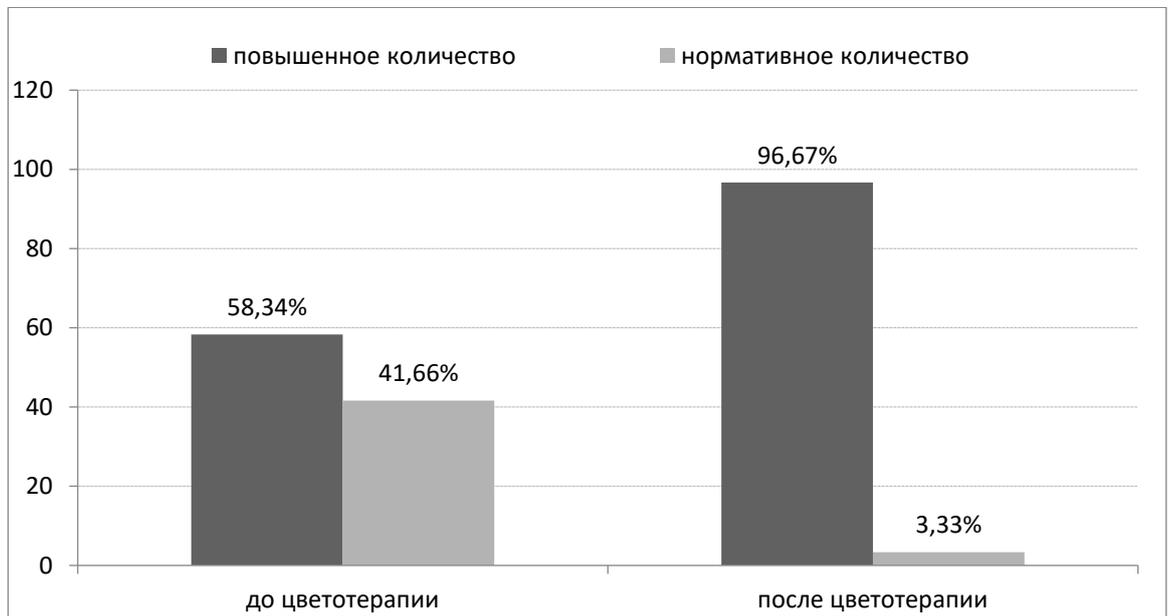


Рис. 10. Распределение испытуемых детей по численности страхов до и после цветотерапии

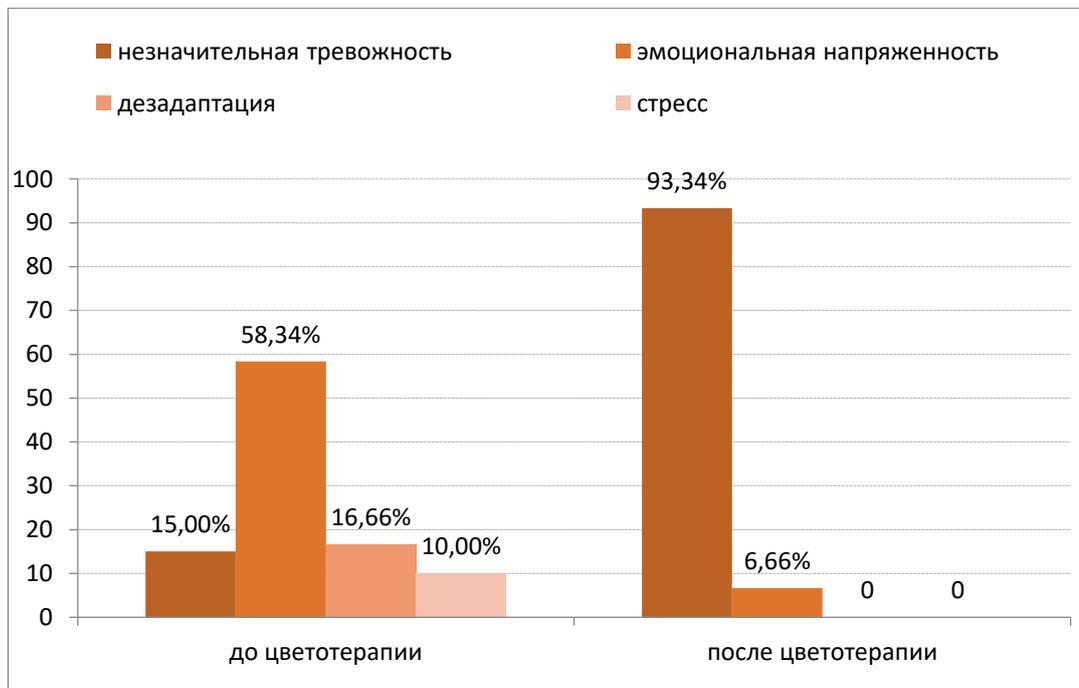


Рис. 11. Распределение испытуемых детей по уровню тревожности до и после цветотерапии

Из данных, представленных на рисунке 12, можно видеть, что минимальный уровень агрессивности свойственен 5,00% девочек. Средняя степень регистрируется у 91,67% респондентов, тогда как повышенный уровень агрессивности отмечается у 3,33% испытуемых. Высокий уровень агрессивности после прохождения цикла занятий, основанных на методе цветотерапии, не регистрируется.

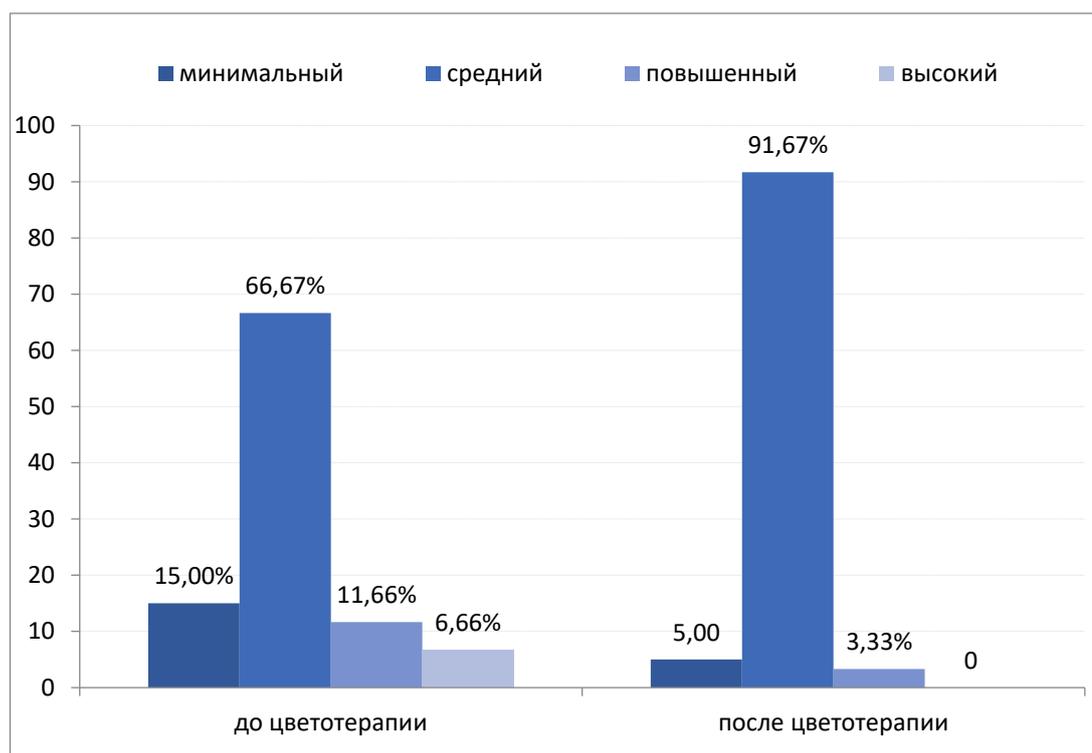


Рис. 12. Распределение испытуемых детей по уровню агрессивности до и после цветотерапии

Таким образом, у детей экспериментальной группы произошли значительные изменения в эмоционально-волевой сфере.

Данные изменения сказались и на средних значениях изучаемых параметров детей, что представлено в таблице 5.

Так, уровень самооценки после прохождения цикла занятий по цветотерапии, определенный Т-критерием Вилкоксона повысился недостоверно т.к. полученные эмпирические значения $T_{эмп}$ находятся в зоне незначимости,

что видно в таблице 5 и на рисунке 13, хотя медиана после прохождения курса цветотерапии сместилась вниз.

Таблица 5

Показатели эмоционально-волевой сферы у испытуемых детей
до и после курса цветотерапии

Методики	До курса цветотерапии (среднее значение)	После курса цветотерапии (среднее значение)	Значение коэффициента Манна-Уитни	Значение уровня значимости
«Лесенка»	3,63	3,42	798,0	$p > 0,1$
«Страхи в домиках»	12,60	9,27	1530,5	*** - $p > 0,001$
«Методика цветочных выборов»	6,10	2,47	1770,0	*** - $p > 0,001$
«Уровень агрессивности»	8,71	7,93	128,5	*- $p > 0,05$

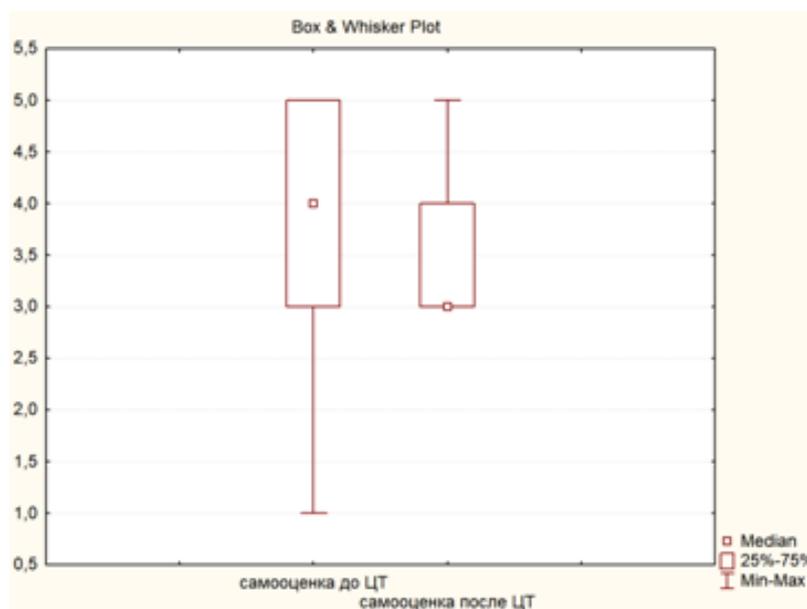


Рис. 13. Графическое изображение изменения уровня самооценки у детей до и после курса цветотерапии

Количество страхов у испытуемых при повторной диагностике достоверно уменьшилось относительно значения контрольной группы.

Полученные эмпирические значения $T_{эмп}$ находятся в зоне значимости, что демонстрируется в таблице 5 и на рисунке 14.

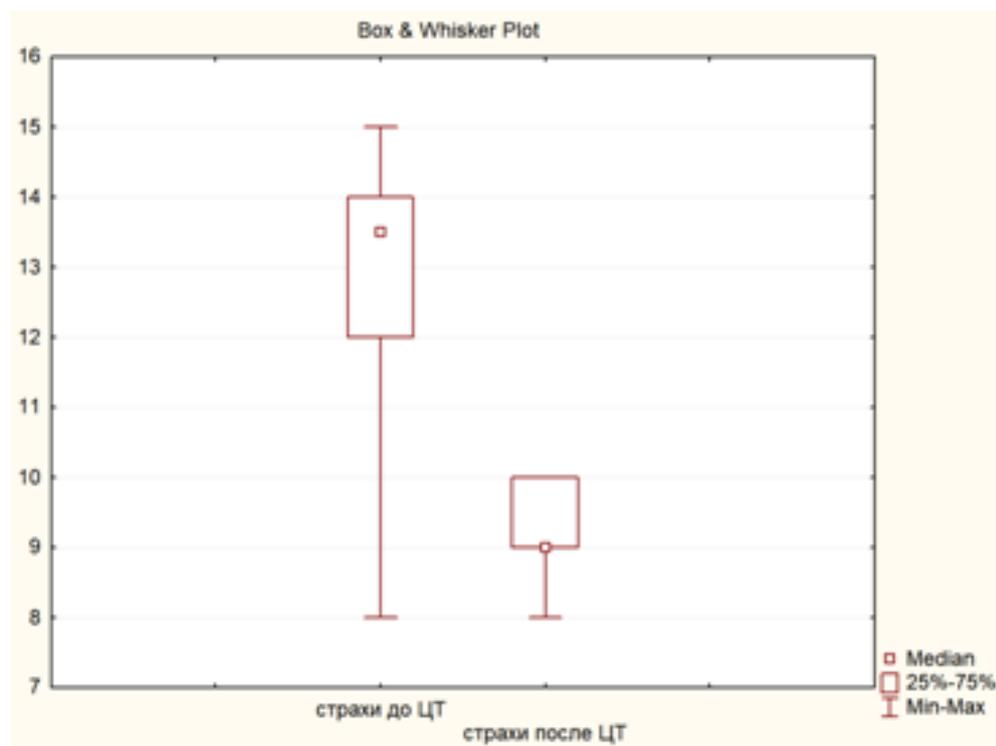


Рис. 14. Графическое изображение изменения численности страхов у детей до и после курса цветотерапии

Уровень тревожности после курса цветотерапии достоверно снизился по сравнению с этим показателем до занятий. Полученные эмпирические значения $T_{эмп}$ находятся в зоне значимости, что следует из таблицы 5 и рисунка 15.

Степень агрессивности по окончании курса цветотерапии стал достоверно ниже относительно контрольных значений. Полученные эмпирические значения $T_{эмп}$ находятся в зоне значимости, что видно в таблице 5 и на рисунке 16.

Таким образом, гипотеза исследования 1) процесс оптимизации эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста будет эффективным, если в качестве основного метода применить цветотерапию, нашла свое подтверждение.

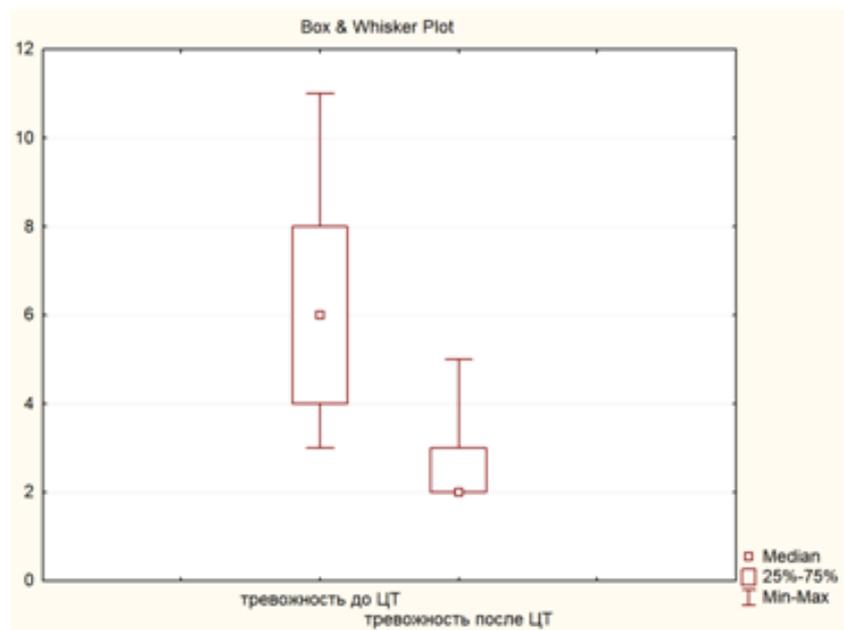


Рис. 15. Графическое изображение изменения уровня тревожности у детей до и после курса цветотерапии

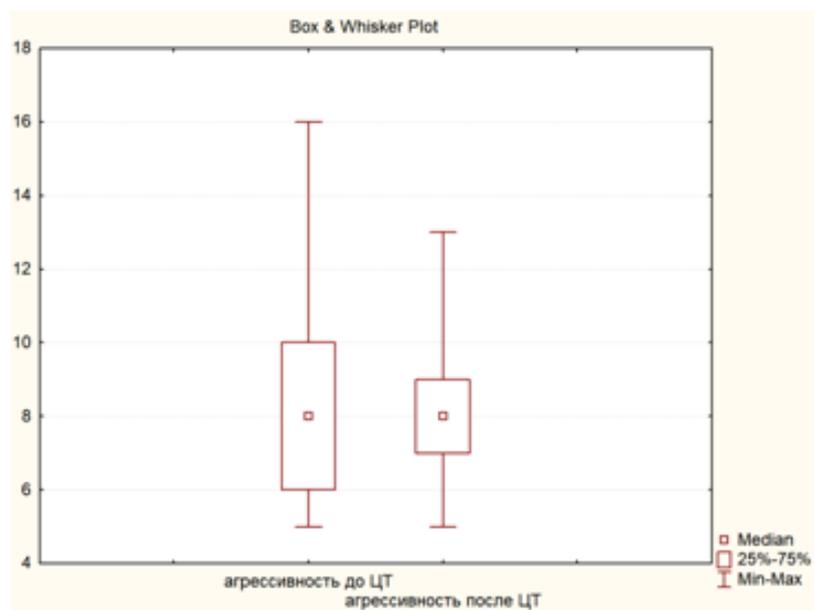


Рис. 16. Графическое изображение изменения уровня агрессивности у детей до и после курса цветотерапии

Также подтвердилась вторая гипотеза исследования 2) цветотерапия как метод воздействия на эмоционально-волевую сферу позволяет скорректировать уровень самооценки детей, уменьшить количество страхов у детей, снизить уровень тревожности у детей, нивелировать агрессивность у детей.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

В результате применения диагностических методик у детей экспериментальной группы относительно сверстников контрольной группы были выявлены недостоверные различия в уровне самооценки, численности страхов, степенях тревожности и агрессивности.

Первоначальная диагностика показала, что большинство испытуемых детей имеют адекватную самооценку и повышенную численность страхов наряду с эмоциональной напряженностью и средним уровнем агрессии. Больше всего дети боятся смерти родителей или собственной смерти и темноты.

После прохождения курса занятий по цветотерапии у детей экспериментальной группы произошло достоверно значимое снижение численности страхов, уровней тревожности и агрессивности наряду с оптимизацией самооценки относительно первоначальных значений этих же параметров. Эффективность разработанного и внедренного цикла занятий, основанных на методе цветотерапии можно объяснить тем, что цветотерапия воздействует на организм оптически т.е. через глаза человека и непосредственно влияет на эмоциональное состояние, обуславливая гормональные перестройки. Это позволяет нивелировать возможность побочных эффектов, которые имеются у медикаментозной терапии. Кроме того, включение в занятия других методов психологической помощи повышает возможность положительного результата.

Результаты повторной диагностики позволили подтвердить гипотезы исследования: 1) процесс оптимизации эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста будет эффективным,

если в качестве основного метода применить цветотерапию; 2) цветотерапия как метод воздействия на эмоционально-волевую сферу позволяет скорректировать уровень самооценки детей, уменьшить количество страхов у детей, снизить уровень тревожности у детей, нивелировать агрессивность у детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа заключалась в оценке влияния цветотерапии на эмоционально-волевою сферу детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Важнейшим моментом настоящего исследования явилась разработка и последующая реализация программы по коррекции эмоционально-волевой сферы детей.

Согласно результатам повторной диагностики метод цветотерапии продемонстрировал свою эффективность. Так, первая гипотеза исследования о том, что процесс оптимизации эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста будет эффективным, если в качестве основного метода применить цветотерапию, подтвердилась. Вторая гипотеза исследования, предполагающая, что цветотерапия как метод воздействия на эмоционально волевою сферу позволяет скорректировать уровень самооценки детей, уменьшить количество страхов у детей, снизить уровень тревожности у детей, нивелировать агрессивность у детей также нашла свое подтверждение.

Разработанный и апробированный нами цикл занятий, основанных на методе цветотерапии, может быть использован специалистами реабилитационных центров и образовательных учреждений в работе с детьми, имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы.

Перспективным направлением настоящего исследования видится включение в выборку испытуемых детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, расширение возрастного диапазона респондентов и увеличение численности исследуемых параметров. Например, наряду с изученными нами параметрами эмоционально-волевой сферы возможно также добавить собственно эмоции, настроение, чувства, ряд волевых качеств человека (решительность, настойчивость, самообладание, самостоятельность).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акатьева К.А., Киселева М.М. Система комплексной помощи детям с ДЦП в Курганской области // Современные образовательные технологии в подготовке педагога с учетом профессионального стандарта: сборник материалов международной научно-практической конференции. 2017. С. 518-521.
2. Бектаева А.Э. Цветотерапия: психология цвета // Проблемы современной науки и образования. 2020. № 2 (147). С. 84–92.
3. Белова Е.А. Изотерапия и цветотерапия как средство коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста // Социальная сфера, экономика и управление: вопросы теории и практики: сборник статей. Йошкар-Ола, 2017. С. 132–135.
4. Бильданова В.Р. Приемы психологической саморегуляции в деятельности учителя // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2013. Спецвыпуск № 01. С. 1–8. URL: <https://e-koncept.ru/2013/13501.htm> (дата обращения: 09.12.2021).
5. Бичерова Е.Н. Особенности эмоциональных состояний младших школьников с разной успеваемостью // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития: материалы III Международной научно-практической конференции. 2017. С. 40–46.
6. Браэм Г. Психология цвета / Гаральд Браэм; пер. с нем. М.В. Крапивкиной. М.: АСТ: Астрель, 2009. 158 с.
7. Буренкова О.А. Роль цвета в развитии эмоционально-чувственной сферы личности // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7–1. С 81.
8. Вашурина Ю.Г. Развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения с помощью психогимнастики / Ю.Г. Вашурина // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы

развития: сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции. 2020. С. 173–176.

9. Веснина Н.Н. «Капельки дождя»: программа по оказанию коррекционно-развивающей помощи семьям с детьми с РАС. Пыть-Ях, 2015. 96 с.

10. Волкова К.Э., Бартенева Ю.В. Влияние цвета на эмоциональный фон и психологию человека // Коллекция гуманитарных исследований. 2020. № 1 (22). С. 13–16.

11. Гимаева Р.М., Колесникова Т.А. Взаимосвязь тревожности и самооценки в дошкольном возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № 07 (июль). URL: <https://e-koncept.ru/2015/15248.htm> (дата обращения: 15.03.2022).

12. Гиматова Р.А. Специфика коррекционной работы с детьми в эмоционально-волевой сфере // Студенческий научный форум–2014: мат–лы VI Международной студенческой научной конференции. URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014002116> (дата обращения: 02.10.2021).

13. Данилова М.В., Трофимова В.В. Проблема детской тревожности в условиях семейного неблагополучия // Молодой ученый. 2014. № 3 (62). С. 901-904.

14. Джигоева Г.Х. К проблеме формирования самооценки младшего школьника // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 89-92.

15. Журавлева А.Ю. Влияние цветовой терапии на купирование болевого синдрома у пациентов с головными болями на фоне остеохондроза: дисс...канд.псих.наук: 14.03.11. М.: Рос. науч. центр мед. реабилитации и курортологии, 2017. 112 с.

16. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Союз, 2000. 356 с.

17. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка: Книга для воспитателей детского сада и родителей. М.: Просвещение, 1993. 129 с.
18. Зеленская А.А. Влияние цвета на организм человека // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2014. Т. 4. № 5. С. 886.
19. Иванова А.Н., Иванова М.К. Особенность страха у дошкольников // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5–4. С. 519–520.
20. Инталева В.В., Ривера А.И. Особенности развития эмоционально-волевой сферы дошкольника // Научный диалог. Молодой ученый: сборник научных трудов по материалам III международной научной конференции. 2017. С. 33–34.
21. Клименченко И.А., Сахаров С.П. Коррекция эмоционально-волевой сферы у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, с помощью цветотерапии // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 2. С. 59.
22. Клименченко И.А., Сахаров С.П. Коррекция эмоционально-волевой сферы детей, имеющих расстройство аутистического спектра с помощью цветотерапии // Научное мнение. 2020. № 5. С. 47–57.
23. Ковалева И.В., Фоменко Н.Д. Терапия как искусство: как справиться с тревогой пациента // Лечащий Врач. 2021. № 4 (24). С. 57–61.
24. Колпакова А.С., Пронина Е.В. Детские страхи и их причины у детей младшего школьного возраста // Альманах современной науки и образования. 2014. № 4 (83). С. 83–85.
25. Кочеткова Т.Н. Самооценка дошкольника как индикатор благополучия семейных отношений // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. С. 1–8.
26. Лаврентьев Б.Ф., Роженцов В.В. Прибор цветотерапии // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 6-1. С. 38–41.
27. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. «Уровень агрессивности». URL: <https://psylist.net/praktikum/00356.htm> (дата обращения: 04.10.2021).

28. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. 123 с.
29. Литвиненко Н.В. Школьная тревожность как показатель нарушения адаптации школьников к образовательной среде // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. С. 627–631.
30. Литовкина А.В., Еремина О.Н., Хайминова А.В. Психологические особенности общения детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. 2015. № 21 (101). С. 705–707.
31. Магомадова Н.Р., Соловьева И.В. Хромотерапия: лечение цветом и светом // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2014. Т. 4. № 11. С. 1302.
32. Мирошниченко С.С. Исследование личностных характеристик у детей младшего школьного возраста, предрасполагающих к определенной степени выраженности страхов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 107–111.
33. Михеева Ю.В., Смирнова Л.М. Теоретическая и практическая работа со страхами // Социосфера. 2012. № 1. С. 24–29.
34. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Изд-во «Речь», 2007. 136 с.
35. Налимов М.Ю., Сахаров С.П., Клименченко И.А. Использование средств цветотерапии для реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях ГУП ЯНОРЦ «Большой Тараскуль» // Вестник ТОГИРРО. 2018. № 1 (39). С. 11–12.
36. Насыбуллина Н.М. Цветотерапия // Медицинская сестра. 2013. № 2. С. 54–55.
37. Ольшанская С.А., Тишина А.Ю. Цветотерапия: сущность и значение как метода оздоровления в спортивной деятельности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С. 103–105.

38. Панина А.А., Сычева Л.А. Психология цвета // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2016. Т. 6. № 5. С. 566.
39. Попова В.Г. Преодоление школьной тревожности у младших школьников в процессе формирования универсальных учебных действий // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2016. № 1. С. 32–36.
40. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. 192 с.
41. Ребежа К.В., Мельникова О.Г. Особенности архитектурно-планировочного решения экстерьеров и интерьеров зданий для проживания и обучения гиперактивных детей // Международный научный журнал «Инновационная наука». 2015. № 12. С. 191–195.
42. Саунина Е.С. Использование ресурсов сенсорной комнаты в работе с младшими школьниками, имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы // Вестник науки и образования. 2020. № 2-1 (80). С. 84–87.
43. Семенов С.С. Особенности поведения младших школьников с нарушением эмоционально-волевой сферы // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. № 27. С. 68–72.
44. Серов Н.В. Светоцветовая терапия. Смысл и значение цвета: информация-цвет-интеллект СПб.: Речь, 2001. 256 с.
45. Силкина Н.М. Цвет и цветотерапия // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2013. Т. 3. № 2. С. 462.
46. Собчик Л.Н. МЦВ – Метод цветowych выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство. СПб.: Речь, 2001. 112 с.
47. Точилина О.В., Андреева И.Н., Доронина Т.Н. Современные аспекты визуальной цветотерапии // Вестник ВолГМУ. 2015. № 4. С. 13–15.
48. Точилина О.В. Визуальная импульсная цветотерапия и иглорефлексотерапия в комплексном лечении больных с гипоталамическим синдромом пубертатного периода: дисс.канд.мед.наук: 14.03.11. Астрахань: ГМА им. С.И. Георгиевского, 2018. 156 с.

49. Унжакова Е.В. Цветотерапия как способ влияния на эмоциональное состояние детей дошкольного возраста // Образовательная среда сегодня: теория и практика: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чебоксары, 2021. С. 55–56.

50. Чебучева Е.В., Тарычева Ю.А. Коррекция страхов и тревожности в младшем школьном возрасте // Герценовские чтения. Начальное образование. 2011. Т. 2. № 2. С. 174–180.

51. Черная М.Р., Волкова П.С. Специфика развития эмоциональной сферы подростков на занятиях эстрадным вокалом // Человеческий капитал. 2020. № 3 (135). С. 270–277.

52. Чернова Т.В. Цветотерапия, как метод по преодолению психологических трудностей и сохранение психологического здоровья детей // Воспитание и обучение детей младшего возраста: сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции. 2018. № 7. С. 265–266.

53. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум для детского психолога. Ростов на Дону: Феникс, 2006. 314 с.

54. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 6–20.

55. Юлдашева Л.С., Ильина Г.В. Реализация цветотерапии с детьми 3–4 лет в условиях ДОУ и семьи // Мир детства и образование: сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 166–170.

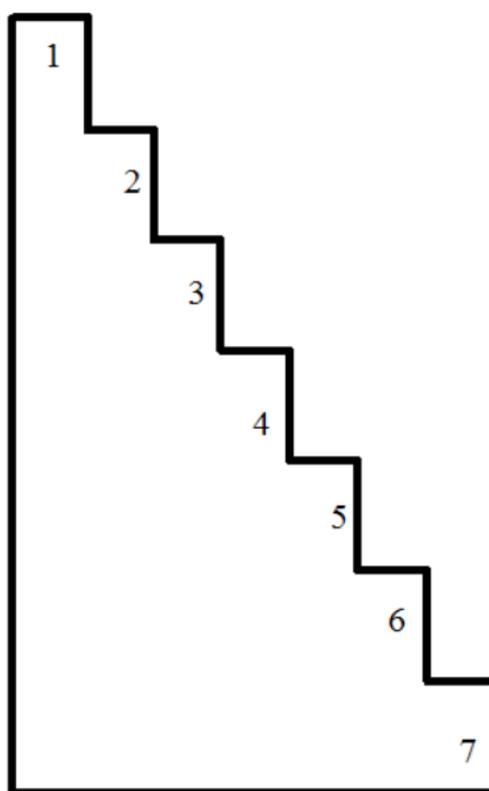
ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика «Лесенка» (В.Г. Щур)

Цель: определение уровня самооценки.

Стимульный материал. Рисунок лестницы, состоящей из семи ступенек. Посередине нужно расположить фигурку ребенка. Для удобства может быть вырезана из бумаги фигурка мальчика или девочка, которую может ставить на лесенку в зависимости от пола тестируемого ребенка.



Инструкция. Посмотри на эту лесенку. Видишь, тут стоит мальчик (или девочка). На ступеньку выше (показывают) ставят хороших детей, чем выше - тем лучше дети, а на самой верхней ступеньке - самые хорошие ребята. На ступеньку ниже ставят не очень хороших детей (показывают), еще ниже - еще хуже, а на самой нижней ступеньке - самые плохие ребята:

На какую ступеньку ты сам себя поставишь?

Ключ:

Завышенная самооценка (1-2 ступеньки). После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».

Адекватная самооценка (3-4 ступеньки). Обдумав задание, ставит себя на 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.

Заниженная самооценка (5-6 ступеньки). Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».

Низкая самооценка (7 ступенька). Ставя себя на самую нижнюю ступеньку, ребенок думает о себе очень плохо. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на ребенка факторов. Это свидетельствует о длительной ситуации дезадаптации, личностном неблагополучии. Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять. Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю» [Широкова].

Методика «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.Н. Панфилова)

Цель: определение количества страхов и уточнение преобладающих видов страхов.

Инструкция для ребенка: "В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам".

Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
9. того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);

19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц, площадей;
25. врачей (кроме зубных);
26. крови (когда идет кровь);
27. уколов;
28. боли (когда больно);
29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
31. опоздать в сад (школу).

Страхи в чёрном домике подсчитываются и сравниваются с возрастными нормами, предложенными А. И. Захаровым.

Возрастные нормы по А. И. Захарову

Возраст ребёнка	Число страхов	
	Мальчики	Девочки
4 года	7	9
5 лет	8	11
6 лет	9	11
7 лет (дошкольники)	9	12
7 лет (школьники)	6	9
8 лет	6	9
9 лет	7	10
10 лет	7	10
11 лет	8	11

Все перечисленные страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи – боль, уколы, врачи, болезни;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба – транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
- страх смерти (своей);
- боязнь животных;
- страхи сказочных персонажей;
- страх темноты и кошмарных снов;
- социально-опосредованные страхи – людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
- пространственные страхи – высоты, глубины, замкнутых пространств.

Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка – это показатель преневротического состояния [Михеева].

Методика Цветовых выборов МЦВ
(модификация 8-ми цветового теста М. Люшера)

Цель: определение интенсивности тревожности.

Процедура обследования протекает следующим образом: испытуемому предлагается выбрать из разложенных перед ним таблиц самый приятный цвет, не соотнося его ни с любимым цветом одежды, ни с предпочитаемым тоном обивки мебели, а только сообразуясь с тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент. Раскладывая перед обследуемым цветовые эталоны, следует использовать индифферентный фон. Номера, присвоенные цветовым эталонам, следующие:

- темно-синий - 1
- сине-зеленый - 2
- оранжево-красный - 3
- желтый - 4
- фиолетовый - 5
- коричневый - 6
- черный - 7
- серый - 8

Интенсивность тревожности определяется количеством знаков «!». Наличие в цветовом ряду 1, 2, 3 или 4 цветов на 6-й позиции оценивается как один знак «!», на 7-й — как два «!!», на 8-й как три «!!!».

Если ахроматический цвет находится:

на 3й позиции – один «!»

На 2й позиции – два «!!»

На 1й позиции – три «!!!»

Основной цвет находится:

Методика «Уровень агрессивности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)

Цель: определение уровня агрессивности.

Опросник предлагает взрослым, хорошо знающим ребенка ответить на несколько вопросов.

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.

20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Подсчитывается итоговая сумма баллов, на основании чего делается вывод об уровне агрессивности ребенка (ситуативная агрессивность ребенка):

От 1 до 5 баллов – минимальный уровень агрессии. На самом деле подавленная агрессия – такой же повод для беспокойств, как и агрессивность. Не проявляющий никаких признаков агрессии ребенок – не сможет настаивать на своем, высказывать свою точку зрения и постоять за себя. В таком случае предпочтительным будет обращение к психологу.

От 6 до 10 баллов – средняя агрессивность. Средняя степень агрессии нормальный показатель для всех детей.

От 11 до 15 баллов – повышенный уровень агрессии. Повышенный уровень агрессии у детей, тоже распространенный случай и зачастую связан с эмоциональным расстройством ребенка. В таком случае, необходимо уделять больше времени ребенку, прислушиваться к его просьбам. В наказаниях быть последовательными и не унижать личность малыша. Научить возможным способам подавления гнева. Развивать способность к сочувствию.

От 16 до 20 баллов – высокий уровень агрессивности. Определив высокую агрессивность ребенка, скорее всего это и без теста будет заметно, необходимо обратиться за психологической помощью к специалисту [Монина].



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА
«РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
«БОЛЬШОЙ ТАРАСКУЛЬ»
(ГБУ ЯНАО «РЦ «Большой Тараскуль»)

Утверждаю

директор

ГУП ЯНОРЦ «Большой Тараскуль»

_____ О.В.Баранова

«__» _____ 2020г.

**Программа дополнительного образования детей по коррекции
эмоционально-волевой сферы с помощью цветотерапии
«Эмоции в радостном цвете»
(для детей от 5 до 10 лет)**

Срок реализации: 21 день

**Составитель: педагог-психолог
Клименченко И.А.**

Тюмень
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Известно, что цвет играет очень важную роль в жизни человека т.к. он не только делает наш мир разнообразным, но и ориентирует в окружающем пространстве, информирует, подсказывает, управляет. Цвета могут вызывать чувства и мысли успокаивающие или волнующие, печальщие или радующие.

В современном мире необходимо знать и использовать терапевтическое воздействие цвета на здоровье человека. Сегодня ученые полагают, что цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Многочисленные научные работы, связанные с изучением цветотерапии и показывающие ее эффективность, перспективность в области интегративной медицины, общей, специальной психологии, придают ей статус целого научного направления.

Работа с детьми представляет собой очень сложный и многогранный процесс, поскольку каждый ребенок личность. Следовательно, у него есть свои предпочтения, чувства, эмоции, желания, страхи и т. д. и педагогу, как в прочем и всем, кто тесно соприкасается с детьми каждый день нужно это учитывать. У каждого человека есть моменты в жизни, которые ему по разным причинам трудны. Для преодоления этих «временных» трудностей существует множество способов и средств, одним из которых является цветотерапия.

Цель программы: предоставление психолого-педагогических условий для всестороннего развития ребенка и устранение нарушений в эмоционально-волевой сфере.

Задачи:

1. Исследовать параметры эмоционально-волевой сферы детей;
2. Установить доверительные отношения между специалистом и родителем, специалистом и ребенком, родителем и ребенком;
3. Провести групповые развивающие и психокоррекционные занятия в процессе терапевтического сеанса;
4. Нивелировать такие негативные проявления в ЭВС детей как тревожность, страх, агрессивность, низкая самооценка.
5. Помочь родителям в преодолении психологических проблем ЭВС детей.

Принципы построения программ:

- Единство диагностики и коррекции, т.е. определение методов коррекции с учётом диагностических данных.
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
- Безусловное принятие каждого ребёнка со всеми индивидуальными чертами характера и особенностями личности.
- Соблюдение необходимых условий для развития личности ребенка: создание комфортной ситуации, поддержание положительного эмоционального фона.
- Доступность повторяемость и концентричность предложенного материала.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Реализация Программы подразумевает следующие четыре этапа:

1. Диагностический этап – это изучение когнитивных и эмоционально-личностных особенностей ребёнка, определение зоны актуального и ближайшего развития. На этом этапе проводится психолого-педагогическое обследование ребёнка.

2. Основной, или ключевой, этап – улучшение психического состояния ребёнка, развитие познавательной сферы и нивелирование нарушений в развитии эмоционально-волевой сферы. Это реализация программы в процессе развивающих занятий.

3. Аналитический этап – анализ результатов эффективности психолого-педагогической работы.

4. Заключительный этап включает в себя подведение итогов работы.

Занятия проводятся групповой форме, но при необходимости могут осуществляться в индивидуальной.

Продуктивные виды деятельности:

- Рисование (различные техники)
- Лепка
- Аппликация (различные техники)

Структура занятий: Занятия детей состоят из трех частей и включают:

I Водную часть

II Основную часть

III Заключительную часть.

Сроки реализации программы: Программа составлена сроком на 21 день в течение одной смены в Центре с расчетом 3-4 занятия в неделю.

Продолжительность каждого занятия – 25-30 минут.

Показатели результативности реализации программы

К концу реализации программы ожидается улучшение показателей развития ребенка:

- устранение нарушений в эмоционально-волевой сфере;
- совершенствование коммуникативных, художественно-эстетических умений и навыков, а также познавательных знаний;
- снижение уровня мышечного напряжения;
- повышение уровня развития следующих психических процессов (памяти, мышления, внимания, восприятия, воображения).

В работе с детьми используются:

- техники цветотерапии,
- игровая терапия,
- различные варианты арт-терапии,
- техники развития большой и тонкой моторики,
- релаксации и медитация.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие №1 «Магия зеленого леса»

I. Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Мой друг»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со сверстниками и налаживание контакта со взрослым.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

- Доброе утро (день)!

Собрались все дети в круг

Я твой друг, и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

II. Основная часть

2. Игра «Зеленые обитатели леса»

Цель: научить детей управлять своими эмоциями, меняя свое настроение, правильно ощущать цвета.

Оборудование: аудиоаппаратура с ритмичной музыкой.

Ход игры. Психолог: Назовите лесных жителей – зверей, птиц, насекомых – зеленого цвета (зеленая ящерица, зеленая змея, лягушка, гусеница, бабочка, жучок, кузнечик и т. д.).

Сейчас каждый из вас превратится в любое зеленое существо, и когда зазвучит музыка, вы будете двигаться как ваши герои. То есть бабочка будет летать, кузнечики – прыгать, змеи-ползать, лягушка-скакать. Покажите, как вы будете двигаться. Хорошо! Когда музыка остановится, ваш герой должен замереть на месте. (Игра повторяется несколько раз).

3. Игра «Разноцветный дождик»

Цель: научить детей управлять своими эмоциями, меняя свое настроение, правильно ощущать цвета.

Оборудование: атласные ленты «теплых» и «холодных» тонов.

Ход игры: Пробегая под «теплыми» и «холодными» струями разноцветного дождя, педагог предлагает детям изобразить мимикой или рассказать о своих эмоциях, которые у них вызывает тот или иной цвет. Ребенку, который грустит, можно предложить побегать под теплыми струями; разбушевавшемуся – под «холодными». Можно побегать вдоль от «теплых» до «холодных» струй и обратно, изображая соответствующие эмоции.

4. Аппликация «А в сказочном лесу...»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие творческих способностей, мелкой моторики рук и воображения.

Оборудование: ножницы, чистый лист бумаги формата А4, клей, предварительно подготовленные картинки зеленых жителей леса, деревьев, листьев и т.п.

Психолог: А сейчас давайте сделаем аппликацию про то, что может происходить в сказочном лесу из предложенных картинок.

Дети под руководством психолога выполняют творческое упражнение.

Для малышей процесс лепки можно сопровождать стихами. Например,

В зеленом, зеленом, зеленом лесу
Зеленый листок как флажок я несу.
Зеленая шишка под елкой лежит,
Зеленая музыка где-то звучит,
Зеленый кузнечик в зеленой стране
Играет зеленую песенку мне

5. Упражнение на снятие стресса и цветовая медитация «В лесу»

Цель: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности, избавление от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику.

Оборудование: аудиоаппаратура с расслабляющей музыкой, экран, проектор и предварительно подготовленная презентация.

Психолог: ребята, сядьте удобно и закройте глаза. Постарайтесь представить, что помещение, в котором вы находитесь, окрасилось в зеленый цвет.

Когда детям трудно сразу «выловить» нужный цвет, нужно предложить детям найти его среди окружающих предметов, сосредоточиться на нем и закрыть глаза.

III. Заключительная часть

6. Ритуал прощания «Спасибо скажем»

Цель: формирование в поведении завершенного действия посредством рефлексии проделанной работы.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

Спасибо скажем мы не раз

Всему живому вокруг нас:

Как хорошо на свете жить,

Как хорошо уметь дружить!

Далее следует рефлексия занятия. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я приобрел...

- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

Занятие № 2 «Радостный солнечный день»

I. Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Круг радости»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со сверстниками и налаживание контакта со взрослым.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

-Доброе утро (день), дорогие ребята! У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок.

Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок».

Желаю счастья и добра

Всем детям с самого утра!

(Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания).

II. Основная часть

2. Упражнение «Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшение взаимоотношений между детьми.

Ход игры. Психолог: «В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка – его происхождение, что он означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должно быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне».

3. Упражнение «Веселый страх»

Цель: коррекция тревожности, страхов.

Психолог: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?...».

Дети предлагают свои варианты.

3. Упражнение «Солнечное имя»

Цель: поднятие самооценки ребенка, создание условий, когда ребенок может ощутить себя любимым, нужным и успешным.

Стимульные материалы: альбомный лист, фломастеры или цветные карандаши.

Психолог: «Ребята, давайте сейчас каждый из вас нарисует солнце с лучами и потом каждый о нем немного расскажет какое оно – это солнышко?»

- Правильно, яркое, жёлтое, доброе, тёплое, радостное...

-А теперь представьте, что солнышко — это вы и у солнышка ваши имена. Напишите свои имена на солнышке. У солнышка обязательно должны быть лучи. Если их немного, то подрисуйте до 7-9 лучиков. Вы перечислили, какое солнышко замечательное: тёплое, светлое, доброе...а теперь давайте подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то ваше замечательное качество. Какой каждый из вас? Например, я считаю Ваню добрым, а еще он какой? А Мила у нас самая послушная, а еще какая? (Дети называют качества других детей). Запишите все названные качества на лучики солнышка.

5. Аппликация из комочков бумаги - тейпирование «Мимоза»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие творческих способностей, мелкой моторики рук и воображения.

Оборудование: желтая салфетка, чистый лист бумаги формата А4, клей.

Психолог: Давайте вы сейчас сделаете аппликацию «Мимоза».

Дети под руководством психолога выполняют творческое упражнение.

6. Упражнение на снятие стресса и релаксация «Солнышко»

Цель: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности, избавление от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику.

Оборудование: аудиоаппаратура с расслабляющей музыкой, экран, проектор и предварительно подготовленная презентация.

Психолог: «Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к морю, тем меньше узнаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света. Открываем глаза».

III. Заключительная часть

7. Ритуал прощания «Пожелание на прощание»

Цель: формирование в поведении завершенного действия посредством рефлексии проделанной работы.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

А теперь мы улыбнемся,
Дружно за руки возьмемся.
И друг другу на прощанье
Мы подарим пожелание –
Знания ищи всегда
Умным станешь ты тогда!

Далее следует рефлексия занятия. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я приобрел...
- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

Занятие № 3 «Синий, синий цвет»

I. Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Мой друг»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со сверстниками и налаживание контакта со взрослым.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

- Доброе утро (день)!

Собрались все дети в круг

Я твой друг, и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся
И друг другу улыбнёмся.
Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

II. Основная часть

2. Упражнение: «Танцующие руки»

Цель: дать детям возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Ход игры. Психолог: «Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по два мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились под бумагой. Закройте глаза и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыки. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 мин.).

Игра проводится под музыку.

3. Игра «Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Ход игры. Тревожный ребенок назначается капитаном. Взрослый говорит: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

4. Аппликация «В глубине морской пучины...»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие творческих способностей, мелкой моторики рук и воображения.

Оборудование: ножницы, чистый лист бумаги формата А4, картинки с морскими животными и растениями, клей.

Психолог: Давайте вы сейчас сделаете аппликацию, кто может жить в морях и океанах. Это могут быть синие рыбы, дельфины, киты, расти синие растения.

Дети под руководством психолога выполняют творческое упражнение.

5. Упражнение на снятие стресса и релаксация «Энергия синевы»

Цель: снятие эмоциональной нагрузки и напряжения, повышение самоконтроля; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику.

Психолог: «У каждого из нас есть внутренний потенциал, позволяющий работать и решать проблемы творчески и с высокой степенью концентрации, принимая во внимание других людей. Но мы должны заботиться о том, чтобы наш источник энергии мог постоянно наполняться. Я покажу вам любопытный метод, с помощью которого вы сможете это делать.

Сядьте поудобнее и закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что вы вдруг встретили самого себя и можете рассмотреть свое тело со стороны. Рассмотрите каждую его часть от головы до ступней... Рассмотрите свои ноги и руки, ступни и колени, бедра, позвоночник, плечи и голову... Если вы представили ясную картину своего тела, позвольте этой картине растаять и исчезнуть...

А теперь снова вызовите эту картину и в этот раз представьте, что ваше тело выточено из блестящего кристалла. Представьте, что вам на голову упали две капли голубой энергии. Вы видите самый прекрасный, струящийся голубой цвет, который вы когда-либо могли видеть. Пусть эта струящаяся субстанция проникает сквозь ваше тело капля за каплей, образуя тонкий канал, по которому свет течет через голову до живота, а от живота до ступней, наполняя этой энергией часть за частью ваше тело: до лодыжек, до колен, до бедер, до живота, до сердца, до горла, — пока не наполнятся руки и кисти и, наконец, вся голова. Представьте, что даже каждая ваша ресница стала кристально прозрачной трубкой, которая наполнена голубой энергией...

Наблюдайте за тем, как вы до конца заполнитесь этой голубой светящейся энергией. А теперь представьте себе, что все смутные мысли, все плохие переживания или тяжелые отношения растворились в голубой текучести, как облака черных чернил...

Смотрите, как голубизна на мгновение теряет свой свет и становится темной, а потом представьте, что сильная голубизна поглощает черные облака, пока они не исчезают полностью...

Заметьте, голубизна стала светлее, насыщеннее и ярче, чем раньше. Если вы чувствуете, что полностью насытились этой голубой энергией, можете возвращаться. Потянитесь, сделайте глубокий выдох и откройте глаза, почувствуйте себя отдохнувшими и освеженными...»

III. Заключительная часть

6. Ритуал прощания «Спасибо скажем»

Цель: формирование в поведении завершенного действия посредством рефлексии проделанной работы.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

Спасибо скажем мы не раз

Всему живому вокруг нас:

Как хорошо на свете жить,

Как хорошо уметь дружить!

Далее следует рефлексия занятия. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...
- я понял, что...
- теперь я могу...

- я почувствовал, что...
- я приобрел...
- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

Занятие № 4 «Сны оранжевого цвета»

I. Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Круг радости»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со сверстниками и налаживание контакта со взрослым.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

-Доброе утро (день), дорогие ребята! У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок.

Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок».

Желаю счастья и добра

Всем детям с самого утра!

(Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания).

II. Основная часть

2. Упражнение «Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Ход игры. Психолог: «Сядьте в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорите о себе что-то хорошее».

Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.

3. Лепка «Лисички-сестрички»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие творческих способностей, мелкой моторики рук и воображения.

Оборудование: основа для лепки, пластилин, ножик для пластилина.

Психолог: Давайте вы сейчас слепите двух лисичек-сестричек и тогда им не будет скучно.

Дети под руководством психолога выполняют творческое упражнение.

Для малышей процесс лепки можно сопровождать стихами. Например,

Оранжевой лисице

Всю ночь морковка снится —

На лисий хвост похожа:

Оранжевая тоже!

4. Игра «Похвалилки»

Цель: повышение самооценки.

Дети сидят в кругу. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...», Например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание» и т.п.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

В заключение провожу беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

5. Упражнение на снятие стресса и релаксация «Метафора про гусеницу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, нивелирование тревожности; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику.

Психолог: «Жила-была гусеница. Целыми днями медленно ползала она по веткам дерева. Но однажды она остановилась и начала вить кокон. Постепенно она обволакивала себя тонкими шелковыми нитями и скоро полностью скрылась из глаз. Внутри кокона было мягко, тепло и темно. Гусеница чувствовала, что с ней что-то происходит. Прошло некоторое время, и в коконе гусенице стало тесно. Она напрягла все свои силы, кокон лопнул, и ее залил яркий солнечный свет. Вокруг был удивительный мир, полный красок, звуков и открытого пространства. Сначала гусенице стало страшно - что она будет делать теперь без кокона, который согревал и защищал ее? Она взглянула вниз - под ней расстился огромный луг, полный цветов. Волшебное чувство свободы наполнило ее. Она раскрыла большие разноцветные крылья и полетела. Так гусеница превратилась в яркую красивую оранжевую бабочку».

III. Заключительная часть

6. Ритуал прощания «Пожелание на прощание»

Цель: формирование в поведении завершенного действия посредством рефлексии проделанной работы.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

А теперь мы улыбнемся,
Дружно за руки возьмемся.
И друг другу на прощанье
Мы подарим пожелание –
Знания ищи всегда
Умным станешь ты тогда!

Далее следует рефлексия занятия. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...

- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

Занятие № 5 «Тепло огня»

I. Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Мой друг»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со сверстниками и налаживание контакта со взрослым.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

- Доброе утро (день)!

Собрались все дети в круг

Я твой друг, и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

II. Основная часть

2. Игра «Огонь-лед»

Цель: формирование эмоционального контакта со взрослым.

Оборудование: три воздушных шара красного цвета.

Ход игры: Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

3. Рисование на тему «Ягоды спелые и красные»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие творческих способностей, мелкой моторики рук и воображения.

Оборудование: чистый лист бумаги формата А4, цветные краски, кисточки, стакан для воды.

Психолог: А сейчас давай нарисуем ягоды, но только пусть они будут красного цвета.

Для малышей процесс рисования можно сопровождать стихами ягоды:

Здравствуй, красный карандаш,
Карандаш любимый наш!

Ты, начни-ка землянику рисовать
 Жаль в тетрадке землянику не сорвать.
 Вот и вишни спелым соком полны.
 И калина, и рябина красны.

4. Игра «Покатай куклу».

Цель: игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Ход игры. Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движения качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.

5. Упражнение на релаксацию «Полет птицы»

Цель: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности, избавление от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику.

Психолог: «Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, летаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. *Поднимите подбородок вверх.* Да, именно такая шея у лебедя! *Выпрямите спинку, расправьте плечики.* Вы прекрасны, такая шея у лебедя! *Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох - выдох.* После вдоха говорите про себя: «Я - лебедь» - потом выдохните. *Вдох: - «Я - лебедь» - выдох (3 раза).* Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох — выдох (3 раза). Вдох - выдох... Можно свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... *Вдох - выдох... (3 раза).*

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!... *Вдох - выдох.* Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже.... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди.... И вот ноги легко коснулись земли.... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!».

III. Заключительная часть

6. Ритуал прощания «Спасибо скажем»

Цель: формирование в поведении завершенного действия посредством рефлексии проделанной работы.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

Спасибо скажем мы не раз

Всему живому вокруг нас:

Как хорошо на свете жить,

Как хорошо уметь дружить!

Далее следует рефлексия занятия. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я приобрел...
- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

Занятие № 6 «Белые, белые цветы»

I. Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Круг радости»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со сверстниками и налаживание контакта со взрослым.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

-Доброе утро (день), дорогие ребята! У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок.

Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок».

Желаю счастья и добра
 Всем детям с самого утра!

(Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания).

II. Основная часть

2. Игра «Массажист».

Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Ход игры. Все становятся в круг, плечом к плечу, по команде поворачиваются налево и оказываются стоящими в кругу в затылок друг к другу. Кладут руки на плечи друг другу, и начинают делать массаж. Массаж может быть разной интенсивности: от поглаживаний до сильных растираний (если участники группы замерзли). Можно продвигаться по всему телу: плечи, предплечья, спина, ягодицы, ноги. Затем по команде все разворачиваются и делают тоже самое со своим соседом, с другой стороны. Можно при этом быть в движении, идти по кругу, тогда задача усложняется, выполнять ее еще веселее.

3. Игра «Зайки и слоники»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Ход игры. Психолог: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно дрожит. Покажите, как он дрожит. Поднимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся, и. т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, прячутся и. т. д. «А что делают зайки, если видят волка?» Педагог играет с детьми в течение несколько минут.

«А теперь мы с вами будим слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, разметено, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ними и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как? Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...»

Дети в течение несколько минут изображают бесстрашного слона. Потом обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

4. Аппликация на тему «Белые цветы»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие творческих способностей, мелкой моторики рук и воображения.

Оборудование: ножницы, цветная бумага, чистый лист бумаги формата А4, карандаш простой, клей.

Психолог: А сейчас давай сделаем аппликацию на тему цветов. Они могут быть цветными, а могут быть белыми.

5. Упражнение на снятие стресса и релаксация «Маяк»

Цель: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности, избавление от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику.

Психолог: «Представьте маленький скалистый остров вдали от континента...На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк...Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове...Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас...Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов...Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу...Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, — света, который никогда не гаснет...»

Далее в течение 5-7 минут клиент слушает музыку, погруженный в свои мысли, фантазирование, с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Психолог отключает аудиосистему и просит детей описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса.

III. Заключительная часть

7. Ритуал прощания «Пожелание на прощание»

Цель: формирование в поведении завершенного действия посредством рефлексии проделанной работы.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

А теперь мы улыбнемся,
Дружно за руки возьмемся.
И друг другу на прощанье
Мы подарим пожелание –
Знания ищи всегда
Умным станешь ты тогда!

Далее следует рефлексия занятия. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я приобрел...
- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

Занятие №7 «Чудеса в небесах»

I. Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Мой друг»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со сверстниками и налаживание контакта со взрослым.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

- Доброе утро (день)!

Собрались все дети в круг

Я твой друг, и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

II. Основная часть

2. Игра «Насос и мяч»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Ход игры. Психолог: «Дети, разбейтесь на пары: один - большой надувной мяч, другой - насос. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» становится все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - поднимается голова, после четвертого - надулись щёки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут - «насос» перестал накачивать. Он выдёргивает из «мяча» свой шланг. Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

3. Рисование на тему «Небеса и птички»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие творческих способностей, мелкой моторики рук и воображения.

Оборудование: чистый лист бумаги формата А4, цветные краски, кисточки, стакан для воды.

Психолог: А сейчас давайте нарисуем голубое небо и птичек, которые так любят летать.

Для малышей процесс рисования можно сопровождать стихами.

Глаза голубые у куклы моей,

А небо над нами еще голубей.

Оно голубое, как тысячи глаз.

Мы смотрим на небо, а небо — на нас.

4. Упражнение «Пейзаж»

Цель: умение осознавать свои эмоции.

Оборудование и материалы: картинки с изображением пейзажей (грустные и веселые)

Детям предлагается несколько картинок с изображением пейзажей. Одна картина проникнута грустным, печальным настроением, другая - радостным, веселым. Дети выбирают ту картину, которая соответствует их настроению. Далее детям предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, состоянием, погодой и т.д.

5. Упражнение на снятие стресса и релаксация – метафора «Как маленький самолетик учился летать»

Цель: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности, избавление от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику.

Психолог: «Я хочу рассказать вам одну историю, или вернее, сказку. Или, пожалуй, так. Я хочу рассказать вам одну сказочную историю. Поэтому устраивайтесь поудобнее и позвольте себе просто слушать, видеть и чувствовать эту историю.

Итак, я начинаю. Жил-был маленький самолетик, который хотел научиться летать. Он стоял на земле и смотрел, как большие самолеты кружатся в небе, выписывая замысловатые узоры. И ему тоже очень хотелось летать также легко и правильно, как и другие. Но он почему-то считал, что никогда не сможет научиться этому. И ему было очень обидно плохо летать. Иногда даже другие самолеты поддразнивали его: «Эх, ты! Все умеют, а ты нет. Это же так просто! Летим с нами!» «Вам-то просто, а я не могу!»- грустно думал самолетик.

На аэродроме каждый день проводились уроки, на которых самолеты учились делать в небе сложные фигуры. Однажды самолетик, как обычно, наблюдал за фигурами высшего пилотажа, которые выписывали на небе другие самолеты. После них на небе оставался белый след. Вдруг след одной из фигур, похожий на букву “Щ”, превратился в мягкого белого щенка. “Привет! - сказал щенок. - А ты почему не летаешь?”

“У меня не получается. Я даже не хочу пробовать...” - ответил самолетик.

“Знаешь, когда я смотрю отсюда с высоты, я могу одним взглядом охватить весь аэродром и поле, и лес за ним и с одного раза понять их смысл. Понимаешь, сверху гораздо легче видеть такие вещи и охватить их смысл...чем стоять внизу на одном месте. И также дело обстоит во многих других областях жизни. И это относится и к знакам на бумаге. Отдельные значки на бумаге состоят из маленьких кружочков, палочек и изогнутых линий. И их очень легко нарисовать. Вместе они составляют слова-узоры. И гораздо проще увидеть слово, которое уже написано, чем увидеть все это еще тогда, когда палочки, крючочки и кружки еще не стали словами”.

И тогда самолетику захотелось посмотреть с высоты на родной аэродром, на поля и леса. Захотелось самому рисовать узоры, которые, оказывается, как и буквы, состоят из совсем простых линий. И он представил, как выписывает эти линии, которые складываются в узоры-слова. А потом разбежался и взлетел именно так, как представлял себе это. Он почувствовал, как воздух сам поддерживает и помогает ему. Лететь было легко и приятно. Поднимаясь все

выше, он смотрел вперед, а за ним в небе оставались буквы. И как вы думаете, что он написал? Одна за другой появлялись буквы и складывались в слова. И вот те, кто стоял, внизу прочитали: “У меня получилось!” Это было очень приятно.

И может быть, вы удивитесь, что с тех пор самолетик стал летать все увереннее и писать все новые и новые слова на небе, выполняя самые сложные упражнения. А потом он вырос и, оглядываясь в прошлое, с улыбкой вспоминал то время, когда он еще не умел летать».

III. Заключительная часть

6. Ритуал прощания «Спасибо скажем»

Цель: формирование в поведении завершенного действия посредством рефлексии проделанной работы.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

Спасибо скажем мы не раз
 Всему живому вокруг нас:
 Как хорошо на свете жить,
 Как хорошо уметь дружить!

Далее следует рефлексия занятия. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я приобрел...
- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

Занятие № 8 «Сад в фиолетовом цвете»

I. Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Круг радости»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со сверстниками и налаживание контакта со взрослым.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

-Доброе утро (день), дорогие ребята! У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок.

Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок».

Желаю счастья и добра
 Всем детям с самого утра!

(Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания).

II. Основная часть

2. Игра «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Ход игры. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Сделайте вдох, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше. Как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарики не лопнули. А теперь покажите их друг другу», Упражнение можно повторить три раза.

3. Игра «Черепашка»

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры. Дети лежат, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы вытягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5~10 секунд).

4. Лепка «Виноградная гроздь»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие творческих способностей, мелкой моторики рук и воображения.

Оборудование: основа для лепки, пластилин, ножик для пластилина.

Психолог: Давайте вы сейчас слепите виноградную гроздь фиолетового цвета.

Дети под руководством психолога выполняют творческое упражнение.

Для малышей процесс лепки можно сопровождать стихами:

Виноград, виноград,

В кучке шарики висят.

Любят кушать эти шарики

Все от взрослых и до маленьких (Матунова Н.)

5. Упражнение на релаксацию и развитие воображения «Светящиеся шары»

Цель: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности, избавление от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику.

Психолог: «Встаньте, сядьте или лягте — поза несущественна. Закройте глаза. Сделайте два глубоких вдоха, каждый раз, шумно выдыхая воздух. Теперь представьте себе, что прямо у вас над головой висит светящийся шар. Он не соприкасается с вашей головой, а плавает в воздухе над ней. Шар круглый и сияющий, полный света и энергии. Теперь вообразите, что лучи света от шара направлены на ваше тело. Шар испускает лучи постоянно. В нем избыток энергии. Эти лучи, эти потоки света проникают в ваш организм через вашу голову. Они проникают легко, без труда. Представьте себе, что каждый луч направляется в какую-то часть вашего тела. Представьте, что один из лучей проходит через вашу голову, шею, плечо в левую руку, опускаясь к пальцам, к кончикам пальцев, и излучается из них в пол. Другой луч проникает в вашу правую руку и излучается из нее. Еще один луч проходит по спине, другой — по груди и животу, следующие — по бокам. Один из лучей идет в вашу левую ногу, другой — в правую. Ваши внутренние органы омываются лучами света, пока вы не почувствуете, что вам достаточно. Вы чувствуете, как лучи проходят по всем вашим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только вы насытитесь ими, медленно откройте глаза».

III. Заключительная часть

6. Ритуал прощания «Пожелание на прощание»

Цель: формирование в поведении завершенного действия посредством рефлексии проделанной работы.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

А теперь мы улыбнемся,
Дружно за руки возьмемся.
И друг другу на прощанье
Мы подарим пожелание –
Знания ищи всегда
Умным станешь ты тогда!

Далее следует рефлексия занятия. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я приобрел...
- я научился...

- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

Занятие № 9 «Волшебный коричневый цвет»

I. Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Мой друг»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со сверстниками и налаживание контакта со взрослым.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

- Доброе утро (день)!

Собрались все дети в круг

Я твой друг, и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

II. Основная часть

2. Загадка «Что такое коричневый цвет».

Цель: формирование эмоционального контакта.

Ход игры: Психолог читает загадку:

Есть он в кофе, в чечевице,

В медвежонке и корице,

В шоколаде тоже есть –

Без него его не съесть.

Какой же это цвет?

Дети отвечают - коричневый цвет.

3. Игра «Стихи про коричневых животных»

Цель: формирование активного словаря, стимулирование речевого развития, развитие познавательной сферы.

4. Творческое задание - раскрашивание «Животные»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие творческих способностей, мелкой моторики рук и воображения.

Оборудование: листы бумаги для раскрашивания с контурами зверей (медведь, лошадь, собака, антилопа и т.д.), карандаши коричневых оттенков и другие цветные карандаши или фломастеры.

Психолог: а сейчас, дети, давайте поможем зверятам стать коричневого цвета и аккуратно их раскрасим.

Дети под руководством психолога и его содействии выполняют творческое упражнение.

5. Психодинамическая медитация «Росток»

Цель: уравнивание психики, снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, повышение энергетизации тела; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику.

Психолог: «Дети садятся на корточки и обхватывают колени руками. Ведущий говорит: «В волшебном лесу самая таинственная жизнь происходит под землей. Там целый интересный мир. Там живут корешки, червячки и маленькие зернышки, из которых потом вырастают прекрасные цветы и деревья. И сейчас сила волшебного леса превращает нас в маленькие зернышки, которые лежат под землей. Наши зернышки пьют подземную воду, в них вливается вся сила земли. Идет время. И вот зернышки дают первые ростки (дети вытаскивают одну руку). Они становятся все больше и больше, все сильнее и сильнее. У них уже достаточно сил для того, чтобы пробиться сквозь землю и начать расти на земле (дети изображают, как росток с трудом преодолевает сопротивление, проходит сквозь поверхность земли, и встают на ноги, расправляются). Это уже не просто ростки, это крепкие маленькие деревца. Под землей у них остались сильные корни. Они питают деревце соками земли и силой подземных вод. Теперь деревце быстро растет, тянется к солнцу (дети поднимают руки вверх, встают на носочки, тянутся). Солнышко согревает деревце, летний дождик смывает с него пыль, а легкий нежный ветерок высушивает капли дождя. У наших деревьев сильные и крепкие стволы, ветви. На ветвях растут красивые зеленые листочки. Подует ветерок, листочки шепчутся между собой о чем-то. Так в волшебном лесу выросли новые прекрасные молодые деревья».

Для того, чтобы выйти из медитации, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха.

III. Заключительная часть

6. Ритуал прощания «Спасибо скажем»

Цель: формирование в поведении завершенного действия посредством рефлексии проделанной работы.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

Спасибо скажем мы не раз

Всему живому вокруг нас:

Как хорошо на свете жить,

Как хорошо уметь дружить!

Далее следует рефлексия занятия. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я приобрел...

- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

Занятие № 10 «Розовые мечты»

I. Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Круг радости»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со сверстниками и налаживание контакта со взрослым.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

-Доброе утро (день), дорогие ребята! У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок.

Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок».

Желаю счастья и добра

Всем детям с самого утра!

(Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания).

II. Основная часть

2. Упражнение «Брыкание»

Цель: разрядка агрессивных импульсов и снятие личностного напряжения.

Ход игры: Дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно ребенок начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

3. Рисование на тему «Розовое платье»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие творческих способностей, мелкой моторики рук и воображения.

Оборудование: чистый лист бумаги формата А4, цветные краски, кисточки, стакан для воды, картонная кукла Маша.

Психолог: а сейчас давайте нарисуем самые красивые в мире платья для куклы Маши, чтобы она могла пойти в нем на бал.

Для мальчиков можно предложить нарисовать букет розовых цветов для мамы, бабушки и т.п.

Дети под руководством психолога выполняют творческое упражнение.

4. Психодинамическая медитация «Тропинка»

Цель: стабилизация психических процессов, снятие эмоционального напряжения, повышение энергетизации тела; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику.

Дети ложатся на пол. Обе руки вытянуты вдоль туловища, кисти рук положены на пол.

Психолог: «Закрываем глаза, дышим спокойно: вдох-выдох. Ты совершенно спокоен. Спокойствие распространяется по всему телу. Ты раскован, расслаблен, совершенно спокоен. Представьте себе, что мы отправляемся в волшебное путешествие. Перед тобой лежит тропинка. Она уходит вдаль. Идти по этой тропинке легко и приятно. Ты ощущаешь своими босыми ногами теплую, сухую землю. Легкий ветерок колышет твои волосы. Воздух прозрачен и свеж. Ты вдыхаешь запах удивительных цветов, которые растут на лугу. Рассмотрите эти цветы. Что напоминают они тебе? Ты идешь по этому лугу, срываешь букет цветов. Ты чувствуешь себя спокойно и безопасно. Ты ложишься в зеленую травку, которая пахнет летом. Смотришь в синее небо, на облака, которые проплывают перед тобой. Ты совершенно спокоен. Приготовься к тому, чтобы потянуться. Вытягиваемся как кошка, глубоко вдохнем и резко выдохнем, после этого откроем глаза».

III. Заключительная часть

5. Ритуал прощания «Пожелание на прощание»

Цель: формирование в поведении завершенного действия посредством рефлексии проделанной работы.

Ход упражнения: Психолог говорит детям:

А теперь мы улыбнемся,
Дружно за руки возьмемся.
И друг другу на прощанье
Мы подарим пожелание –
Знания ищи всегда
Умным станешь ты тогда!

Далее следует рефлексия занятия. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я приобрел...
- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Вакулина В.В. Цветные стихи. URL: https://sad7elochka.ru/?page_id=33443 (дата обращения: 15.09.2022).
2. Иванова А.В. Цветотерапия как стимулятор интеллектуального и эмоционального развития детей дошкольного возраста. URL: <https://infourok.ru/cvetoterapiya-kak-stimulyator-intellektualnogo-i-emocionalnogo-razvitiya-detey-doshkolnogo-vozrasta-2015748.html> (дата обращения: 25.09.2022).
3. Князева С.И. Упражнения для коррекции стрессовых расстройств и тревожности у детей и подростков. URL: <https://infourok.ru/uprazhneniya-korrekcii-stressovih-rasstroystv-i-trevozhnosti-u-detey-i-podrostkov-1854804.html> (дата обращения: 21.09.2022).
4. Ковалева Т.В. Картотека игр и упражнений на снятие тревожности. URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2020/04/12/igry-i-uprazhneniya-na-snyatie-trevozhnosti> (дата обращения: 20.09.2022).
5. Приемы рефлексии в конце урока. URL: <https://infourok.ru/priemi-refleksii-v-konce-uroka-1438030.html> (дата обращения: 03.10.2022).
6. Фролова Э.В. Сборник релаксационных текстов и упражнений по саморегуляции «Живительный источник». URL: <https://infourok.ru/sbornik-relaksacionnih-tekstov-i-uprazhneniy-po-samoregulyacii-zhivitelnyy-istochnik-465954.html> (дата обращения: 25.09.2022).