

Конспекты релаксационных занятий с педагогами для профилактики профессионального выгорания

Занятия построены в форме "погружения в ситуацию". Педагог-психолог "рисует" в воображении участников путь, а участники "путешествуют", отрываясь от реальности. Практически полное отсутствие открытого диалога способствует снятию мышечных и эмоциональных зажимов, беспокойства, тревожности, дает отдых от общения – основы педагогической профессии.

Релаксационные занятия используются как самостоятельные мероприятия. На них приглашаются все желающие, оптимальной является группа из 12–14 человек. Как правило, встречи проводятся во время тихого часа, в течение 45–60 минут.

Занятия рекомендуется проводить после очередных праздников, плановой или неплановой проверки.

Конспект группового занятия "Я – капитан"

Цели: развитие веры в себя и способности управлять своей жизнью; профилактика профессионального выгорания.

Материалы: крупные ракушки, карандаши, бумага, камушки, изображение мандалы на ватмане.

Музыкальное сопровождение: звуки моря.

Примечание. Занятие проводится в просторной комнате с запирающейся дверью. Необходимы стулья, столы, поставленные кругом.

Ход занятия

1. Погружение в ситуацию

Слово педагога-психолога: "Добрый день, дорогие коллеги! Я рада вас приветствовать. Сегодня я приглашаю вас в необычное путешествие. Представьте...

(*Погружение в ситуацию.*) Море... Каждое мгновение разное, таинственное, непостоянное, необъятное – волнует душу, не оставляет равнодушным сердце. Сегодня море тихое и спокойное, как будто большое зеркало – холодное и прозрачное. Солнечные лучи, пронизывают соленую воду, достигают дна, затрагивают золотистый песок и яркие сияющие ракушки, гладенькие камешки и зеленоватые водоросли, ловят маленьких ловких рыбок, которые стайками весело забавляются возле берега.

Посмотрите на ракушки, которые я принесла. Они появились не случайно. Ракушки подарят нам волшебную силу для начала путешествия. Приложите ракушку к уху, послушайте шепот волн, зовущих вас, почувствуйте, как ваше тело наполняется силой моря.

Что вы чувствовали?.. Что представляли себе, когда слушали?.. Море приятно шумело или устрашающе?.. Вам было грустно, радостно, страшно?.. Почему, как вы думаете?.. *(Включается аудиозапись звуков моря.)*

А теперь сядьте удобнее, закройте глаза. Вдохните глубоко и медленно выдохните. Ваше тело полностью расслаблено. Включите свое воображение и представьте себе, что стоите на берегу моря. Волны плещутся у ваших ног, накатывают на берег и отступают обратно в море. Вы вдыхаете морской воздух, кожей чувствуете дыхание моря. Море спокойное, бесконечное, уходит вдаль и сливается с горизонтом. Слушая, как шумит прибой, наблюдая за волнами, набегаящими на берег, вдыхая свежий соленый воздух, вы чувствуете, как уходит напряжение, все неприятности остаются где-то далеко. Ваша душа наполняется спокойствием и умиротворением. Вы снимаете обувь и босиком идете по песку, ощущая его тепло и мягкость. Вот вы останавливаетесь у самой воды, волны омывают ваши ноги, вода теплая и нежная.

Попытайтесь представить море, постоянно меняющееся, в полноте красок. Вдохните морской воздух, окиньте внутренним взором бескрайнюю синеву волн до самого горизонта. Войдите в море. Сделайте еще шаг. Почувствуйте живительную влагу. Идите дальше. Вода доходит до уровня бедра, до пояса, до груди. Оттолкнитесь от дна и плывите. Почувствуйте каждое движение рук и ног. Почувствуйте, как тело ловит ощущение моря, его чистоту и прозрачность. Волны несут вас на себе, вы расслабляетесь и позволяете волне покатавать вас. Ваше тело полностью расслаблено, невесомо в волне. Вода держит вас, лаская своими упругими движениями волн. Почувствуйте, как в вас рождается любовь к морю, заполняет вас изнутри, переполняет желанием слиться с морской стихией, раствориться в воде. Ваша телесная оболочка тает, вы растворяетесь, сливаетесь с морем.

Вы и море – едины. Вы – это море. Море – это вы. Вы в море. Море в вас. Вы и море едины. Вы огромны, как море. Вы ощущаете свою глубину, ширину, мощь и силу. Мысленно качнулись от берега к берегу. Мысленно прошли по дну волной из конца в конец и вернулись обратно по поверхности воды. Вы – это море. Растворившись в море, вы стали им. Вы слитны и неразрывны. Вы, слившись с морем, познаете его сущность, жизнь моря, радость и силу. *(Пауза.)* Теперь сконцентрируетесь. Представьте свое тело и соберите, сформируйте его. Вынырните на поверхность быстро и мгновенно. Плывите к берегу. Выходите из воды. Вы – снова вы".

2. Упражнение-визуализация "Я капитан"

Слово педагога-психолога: "На берегу вас ждет матрос. Он приглашает вас в плавание на чудесном корабле. Представьте перед собой белый прекрасный корабль. Вдохните свежий лак на его деревянных частях... Вступите на палубу этого корабля, почувствуйте, как он раскачивается на волнах... На корабле две или три мачты. Посмотрите на них, взгляните на паруса, наполненные ветром. Корабль чистый и красивый.

Интересно, кто же ведет этот корабль?.. Вы идете в рубку и видите капитана в белой фуражке, стоящего у руля. Подойдите к нему. И вдруг... Происходит что-то удивительное... Капитан снимает фуражку, кладет ее на палубу, подходит к борту и... прыгает в воду, машет вам рукой, и вы слышите его голос: "Корабль – твой... Я оставляю его тебе...". Это ваш корабль... Вы поднимаетесь, берете капитанскую фуражку, надеваете ее на голову... Вы становитесь за штурвал... Вы – капитан этого корабля... Вы ведете его к своей цели через шторм и бурю навстречу солнцу и людям... Берите на себя ответственность за свой курс! Ведите свой корабль уверенно! Имя вашего корабля – жизнь...

Вы спокойны. А когда вы спокойны – вы красивы, когда вы красивы – вас любят... Когда вас любят – вы счастливы... Вы спокойны... Вы уверены... Вы свободны... Вы – хозяин своей жизни. Глубоко вдохните. Откройте глаза. Медленно выдохните. Поделитесь, получилось ли вам представить море и свой корабль?.. Прошу вас, нарисуйте свой корабль, плывущий по волнам. *(На рисование отводиться примерно 15–20 мин.)*

Посмотрите на свой рисунок. Обратите внимание на морские волны. Ваш корабль плывет по легким, гармоничным волнам или преодолевает штормовые валы?.. Поверхность вашего моря изображена слабыми, прерывистыми линиями или острыми, резкими штрихами?.. Морские волны – это вода, а вода – символ душевных переживаний. Большие волны выражают сильные аффекты, гармонично колеблющиеся волны – легкую проявляющуюся в общении эмоциональность. Слабые, не связанные друг с другом волны бывают при апатии и депрессии. Прямоугольные, острые волны позволяют сделать вывод о длительном и интенсивном характере переживаний. Робкие, как бы рассыпающиеся волны – о неуверенной в своих чувствах личности. Волны, застывшие в форме зубцов, указывают на душевное оцепенение. Если рисуются гребни пены, то всегда налицо переживания актуального конфликта.

Посмотрите на свой корабль. Это место вашего обитания в жизни. Насколько четко вы видите детали корабля?.. Прорисовка деталей показывает, как точно вы представляете себе, чего хотите. Если это пиратский корабль – тоже ничего, романтика. Если судно изображается терпящим крушение или идущим ко дну, то это может символизировать ощущение бесприютности, а также разбитые надежды. Корабль можно рассматривать как символ авантюрного путешествия в неведомые дали или как благополучную переправу".

3. Упражнение с камешками для якорения на важных моментах

Слово педагога-психолога: "Продолжим наше путешествие. Вы видите прекрасный остров. Вы будете единственным человеком на этом острове. Кроме вас, там только звери, птицы и цветы. Какие звуки вы слышите?.. Какие запахи чувствуете?.. (Пауза.)

Вы выходите на чистый берег. (Педагог-психолог показывает камешки.) Он усыпан бесчисленным количеством камешков, которые море выбросило на берег и так отшлифовало, что они сделались круглыми и гладкими. Вода мягче рук, но она обкатывает даже острые камни, делая их гладкими, потому что вода не знает усталости. Волны неумолимо катятся один за другим.

Выберите себе камешек, посмотрите на него, полюбуйтесь им, расскажите о нем. Какой он, крупный или мелкий, тяжелый или легкий, каков он по форме, цвету, прозрачности и т.д.?.. Давно ли ваш камешек лежит на берегу, что он видел, о чем мог бы рассказать?.. Возьмите камешек себе, он станет вам напоминать о нашем путешествии".

4. Упражнение "Поиск ресурсного состояния"

Слово педагога-психолога: "Отправимся вглубь острова. Закройте глаза. Вы идете по лесу. Вокруг растут деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Приятно идти по такому лесу. Вы вдыхаете запах цветов, смотрите на облака, которые медленно проплывают мимо, чувствуете тепло солнца.

Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности. Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место, куда вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда вы почувствуете потребность в покое. Это место дает вам силу, уверенность, безопасность. Природа дает вам силы. Побудьте в этом состоянии некоторое время. В несмолкаемом лесном шепоте еле различим говор ручья. Идемте к нему. Вы выходите на небольшую поляну и видите родник. Это источник ваших жизненных сил. Приблизьтесь к нему. Что вы ощущаете?.. Какие чувства вы испытываете?.. Повзаимодействуйте с ним. Отметьте свои чувства, ощущения, мысли, которые вы при этом испытываете. Прислушайтесь к своему настроению. Что вам сейчас хочется сделать?.. Вы у источника своих жизненных сил. Почувствуйте, как вы наполняетесь этой жизненной силой, прочувствуйте, ее во всем теле. Побудьте в этом состоянии столько, сколько хочется. Помните, каждый имеет достаточно личной силы для чего угодно".

5. Рисование мандалы

Слово педагога-психолога: "Теперь возвращайтесь на берег. (Пауза.) Подул попутный ветер, он взял вас, как перышко, и тихонько перенес с острова в нашу комнату. Сожмите руки,

сильно потянитесь, откройте глаза. *(В это время подготавливается изображение мандалы на ватмане и карандаши.)* Давайте вспомним путешествие и запечатлеем его в общем рисунке.

6. Рефлексия

Слово педагога-психолога: "Надеюсь, наша встреча останется в нашей памяти надолго. Прошу вас, расскажите, что вы хотите взять с собой?.. Что вам больше всего запомнилось?..

Путешествие окончено. Надеюсь, вы отдохнули и набрались сил для нового дня и новых открытий. Впереди радость и удача. Помните: все будет хорошо!".

Конспект группового занятия "Новый год"

Цели: снятие эмоционального и физического напряжения, ослабление проявлений утомления; повышение общего тонуса; создание ресурсного состояния на основе детских воспоминаний; создание атмосферы волшебства и праздника; развитие коммуникативных навыков.

Материалы и оборудование: ручки, листы бумаги, карандаши, фломастеры, лист ватмана, скотч, клей, ленточки, столы, стулья, аудиоаппаратура.

Музыкальное сопровождение: "Музыкальная табакерка" (композитор А. Лядов), мелодия для релаксации.

Ход занятия

1. Погружение в ситуацию

Слово педагога-психолога: "Добрый день, дорогие коллеги! Очень скоро мы будем провожать старый год и встречать новый. Так сложилось, что в это время люди мысленно оборачиваются назад, окидывая взглядом события уходящего года. Это время подведения итогов и планирования на будущее. Хочется оставить в старом году неприятности, огорчения, снять груз обид и вины. И с новыми надеждами шагнуть в неизведанный год.

Сейчас у вас появится возможность заглянуть внутрь себя. Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте поздний зимний вечер. Вы медленно подходите к окну и видите, как старательно мороз разрисовал стекла. Вы вглядываетесь в рисунок и ощущаете, что вы уже в зимнем лесу. Ночь. Земля и деревья укутаны снегом. Снег мягкий, пушистый и совсемне холодный. Лунный свет с неба льется на деревья, серебрит их верхушки. В лесу тишина, он спит, только иногда, во сне, вздрогнет сосновая ветка, и тогда

сотни искорок взмываются в морозный воздух и с тихим, неуловимым звоном опускаются на белое покрывало снега. Вы идете дальше, пробираясь между деревьями, и выходите на освещенную луной поляну. На мгновение вы останавливаетесь пораженные красотой спящей природы. Мягкий лунный свет заливает поляну. Кажется, вся она усыпана серебром. Полотно снега кое-где пересекают следы: там заяц петлял, а здесь протянулась цепочка лисьих следов, а чуть подальше – у деревьев – сидела стайка снегирей".

2. Упражнение "Дом прощения"

Слово педагога-психолога:"На заснеженной поляне вы видите красивый дом. В его маленьких окошках горит уютный свет. Здесь ждут вас. Вы входите в дом. *(Пауза.)* В нем есть комната прощения. Вы входите в нее. Посмотрите, какого цвета в ней стены, есть ли мебель... *(Пауза.)* Мы приглашаем в эту комнату всех, кого обидели когда-то, и всех, кто нас обидел. Постепенно комната заполняется людьми. Посмотрите в их лица. *(Пауза.)* Кто они?.. Подходят новые люди. Вспомните, вы никого не забыли?.. *(Пауза.)* Нет, все здесь. Можно начинать.

Мысленно попросите у них прощения за все, чем вы обидели их. Простите их, себя. Отдайте им ваши долги. Попросите их взять в вашем мире то, что принадлежит им. Попросите их отдать то, что принадлежит вам. *(Пауза.)* Теперь поблагодарите их, себя за то, что смогли добраться до этой комнаты.

Мы уходим из этого дома и знаем, что в любой момент можно вернуться в это место и прощение ждет нас. Прощение ждет, когда мы разрешим ему свершиться.

Уходя, еще раз осмотрите все в комнате и с легким сердцем возвращайтесь. Сейчас я сосчитаю до пяти, и вы откроете глаза для того, чтобы продолжить работу на нашем занятии.

Как вы чувствовали себя в комнате прощения?.. Что вас удивило, понравилось?.. Что было вам неприятным?.. Как вы думаете, с чем это связано?.. Почему так важно прощать и быть прощенным?..".

3. Визуализация "Праздник"

(Включается пьеса А. Лядова "Музыкальная табакерка".)

Слово педагога-психолога:"А теперь, пожалуйста, вспомните свое детство. Я думаю, вы согласитесь, что одним из самых приятных воспоминаний детства для нас является встреча Нового года. Вспомните, как вы, еще нежась в тепле уютной и мягкой постели, слышали стук в дверь. Слышны голоса: "Елка, елка". Из прихожей сразу же повеяло морозной свежестью и запахом. Вас пронизывает счастливая мысль –это елка! В дом наконец-то принесли зеленую красавицу! Вам очень хочется взглянуть на незнакомку. Нетерпение переполняет вас. Вы бежите босиком в прихожую. Здесь царит запах смолы и свежей хвои. Вам очень хочется

потрогать "гостью" за колкие иголки... Ура! Сегодня праздник! Новый год! Будем наряжать елку!

Елку ставят посередине комнаты. Потом ее наряжают всей семьей: сначала вешают электрическую гирлянду из множества разноцветных лампочек. Огоньки вспыхивают на елке и угасают, потом вновь вспыхивают... Вы с родителями украшаете елку игрушками, блестящими гирляндами и конфетами. На верхушку елочки надевают яркую звезду или мерцающий шпиль.

Запах праздника! Вдохните его! Он был тогда во всем: в улыбках и смехе ваших близких, в запахе мандаринов, имбирных пряников, он наполнял комнаты дома, был на улице и внутри вас. Он переполнял вас счастьем! Вспомните это чувство радости. Пусть в вашем сердце возникнет вновь и останется эта радость".

4. Упражнение "Праздничный стол"

Слово педагога-психолога: "Накануне Нового года готовится праздничный стол. Представьте, что и мы с вами оказались на кухне. Не удивляйтесь, что перед вами всего лишь большой лист бумаги и цветные карандаши. Для того чтобы приготовить различные блюда, нам достаточно нарисовать их. Возьмите фломастеры или карандаши и нарисуйте блюда на вашем столе. *(Участники все вместе "готовят" стол с угощением.)*

А теперь встаньте вокруг стола, возьмитесь за руки, вытяните их вперед, дуньте на угощение, внесите в него доброту, здоровье, свою энергию, жизненные силы, вдохните в него заряд бодрости и удачи. Не отпуская рук, сделайте три шага влево, опять вытяните руки и дуньте на блюдо, три шага вправо и опять дуньте. "Возьмите" себе часть нашего чудесного общего угощения. Оно подкрепит ваши силы. Для этого с помощью ножниц отрежьте себе часть общего праздничного стола... Прошу вас, на обратной стороне вашего "кусочка" напишите друг другу благопожелания к Новому году... Сложите кусочки разрезанного угощения пожеланиями вниз, чтобы получился целый стол. Возьмитесь за руки, образуйте круг, сделайте три шага влево. А теперь разберите кусочки с пожеланиями. Возьмите их собой, пусть они станут вашей путеводной звездой на жизненном пути в новом году".

5. Упражнение "Волшебная палочка"

Слово педагога-психолога: "Дорогие друзья, вы знаете, что Новый год – это время волшебства и загадывания желаний. Вспомните сказку "Золушка", где у феи была волшебная палочка, которая исполняла самые заветные желания. Думаю, что каждый из вас мечтал получить точно такую же. Но ведь всё в наших руках, и сегодня каждый из вас сделает волшебную палочку сам. А для начала послушайте одну историю.

В одном очень красивом сказочном лесу стоял дом, в котором жила фея. Она занималась тем, что делала волшебные палочки. Люди, живущие в том лесу, постоянно говорили волшебнице: "Фея, перестань делать свои палочки. Это бесполезный труд. Ты их делаешь, а люди используют их как дрова". На что волшебница отвечала: "Я делаю палочки с чистым сердцем и раздаю их людям, но волшебными они становятся в руках тех, кто верит".

Вспомните, когда Золушка была на балу, то встретила принца, а потом вышла замуж за него. А теперь закройте глаза и расслабьтесь. Сядьте, как вам будет удобно. *(Включается тихая мелодия для релаксации.)* Представьте, что вы находитесь на том самом балу, где когда-то была Золушка. Настал момент, и придворный волшебник отправляет вас в то место, где вам хорошо, в то место, о котором вы мечтали.

Может с вами рядом окажется тот, кого вы любите, или те люди, которые вам близки и важны для вас. Осмотритесь внимательно вокруг. Представьте себе то, о чем вы давно мечтали. Если кто-то мечтает о том, чтобы съездить куда-нибудь отдохнуть, то пусть вообразит себе это место. Оглядитесь, посмотрите, во что вы одеты, как вам хорошо! Вы счастливы! *(Пауза.)*

Постепенно вы возвращаетесь сюда, из своего сказочного путешествия. Откройте медленно глаза, глубоко вдохните и выдохните. У каждого из вас в руках есть листочек бумаги и ручка. Возьмите их. Тщательно продумайте и сформулируйте одно самое заветное желание. Пусть оно будет простым и конкретным. Определите конкретный срок реализации желания. Представьте где, когда и с кем ваше желание исполняется. Взвесьте ваши ресурсы для исполнения желания. Подумайте, как вы узнаете, что желание исполнилось? Что вы при этом почувствуете? К каким последствиям приведет исполнение вашего желания? Взвесьте, как исполнение желания скажется на ваших близких? От чего вам придется отказаться? Проверьте, соответствует ли ваше желание представлению о самом себе. Запишите ваше желание, вспомнив всю процедуру подготовки... А теперь прикажите своей палочке его исполнить. Затем сверните листок в трубочку. Закрепите бумагу скотчем, клеем или просто перевяжите ленточкой. Носите его с собой повсюду. Ваше желание обязательно сбудется. Ведь мы с вами сами творим чудеса".

6. Рефлексия

Слово педагога-психолога: "Поделитесь, пожалуйста, своими чувствами и мыслями по поводу нашей встречи..."

В заключение нашей встречи мне хочется, немного перефразировав слова пажа феи из пьесы Евгения Шварца "Золушка", сказать всем нам: "Я не волшебник, я только учусь, но вера в волшебство помогает мне творить чудеса!". Желаю вас всего доброго и светлого в будущем году!".

Конспект группового занятия "Маленький дворик"

Цели: снятие эмоционального и физического напряжения; ослабление проявлений утомления; повышение общего тонуса; создание ресурсного состояния на основе детских воспоминаний.

Материалы и оборудование: листы наждачной бумаги, наборы цветных мелков (по числу участников), песочница с набором маленьких игрушек, ковер, стулья, расставленные кругом; аудиоаппаратура.

Музыкальное сопровождение: лирическая мелодия.

Ход занятия

1. Погружение в ситуацию

Слово педагога-психолога: "Добрый день, дорогие друзья! Я рада вас видеть. Поприветствовать вас сегодня я хочу слова моей коллеги Екатерины Горбуновой:

Найти себя в себе самом,
Увидеть свет в конце тоннеля,
Наполнить светом мыслей дом
И сердцем стать чуть-чуть светлее.

Сегодня у нас необычная встреча. Мы вспомним детство.

Прошу вас, сядьте поудобней, поставьте ноги на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной почувствуйте спинку стула. Закройте глаза. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Еще раз вдохните и медленно выдохните. Прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах.

Представьте свое детство, то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день. Воздух терпкий, пряный, пахнет смолянистыми тополиными почками и первыми цветами мать-и-мачехи. Деревья покрываются первыми листочками, и такие высокие, что кажется, своими верхушками достают до неба. Вы идете по улице. Как вы выглядите?.. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда... Получилось ли у вас представить себя ребенком?.. Расскажите, что вы чувствуете, о чем подумали?.. (*Педагог-психолог просит участников вспомнить свои детские игры, любимые занятия. Участники делятся воспоминаниями.*)

Произнося слово "детство", кто-то вспоминает двор и песочницу. Каждый раз, с приходом теплых деньков, с журчанием веселых ручейков, дети появляются во дворах и начинают хлопотливо заниматься "кулинарными делами". Проходя мимо, мы невольно вспоминаем детство и первые игрушки – ведерко, совочек и формочки. Какое удовольствие мы получали, выпекая куличики и пирожки! Помните, в песочнице строится первый дом, сажается дерево, создается семья. Все это мир ребенка, в котором он чувствует себя защищенным, где ему комфортно, все понятно и близко.

Кому-то приходят воспоминания об игре в "Старики-Разбойники". Кто-то вспоминает о том, как делал "секретики" в земле. Для этого специально собирались разноцветные стеклышки, яркие фантики, кусочки ткани, бусинки, цветочки. Помните?..

В землю стеклышко зарою,
Сверху листик положу.
Про сокровище такое
Никому не расскажу.

Кто-то вспоминает о том, как прыгал через резинку, кто-то – о том, как строил штаб, как у Тимура и его команды. Кто-то играл в "Магазин", кто-то – в "Больничку", кто-то – в пиратов".

2. Рисование на наждачной бумаге

Слово педагога-психолога: "Сегодня, мои дорогие друзья, мы вспомним то, как в детстве рисовали на асфальте. Закройте глаза, обратите внутренний взор в свое детство. Вспомните свои рисунки на асфальте. *(Пауза. В это время в центре круга раскладываются листы наждачной бумаги.)*

Откройте глаза. Посмотрите, у нас появился небольшой асфальтированный дворик. Возьмите себе кусочек нашего дворика. Изобразите мелками на своем "кусочке асфальта" все, что сами захотите. Обратите внимание на то, что штрих мелка получается нежным и бархатистым. Бумага чуть просвечивает под рисунком, создавая ощущение легкости... Расскажите о том, что вы нарисовали... Вы сами присутствуете на этом рисунке?.. Что означает для вас то, что вы нарисовали?..

Давайте выложим наши рисунки таким образом, чтобы вновь получился общий дворик. Расскажите, что вы увидели на рисунках других?.. Поделитесь своими впечатлениями... Представьте, что вы выбираете себе картину. Какой рисунок вы бы взяли?.. Почему?..".

3. Упражнение "Поиск ресурсного состояния"

Слово педагога-психолога: "А теперь я прошу вас закрыть глаза. Сядьте удобнее. *(Включается лиричная мелодия.)* Солнце близится к полудню. Слегка припекает. Вы идете по

длинной тенистой аллее. На асфальтовой дорожке мелькают причудливые узоры. На асфальт падают тени от листвы деревьев и солнечные лучи. Порывы ветерка слегка трогают ветви деревьев, поэтому рисунок на дорожке время от времени меняется. Всмотритесь в этот рисунок. Удивительно, но он покрывает всю вашу одежду, обувь, тело...

Да перед вами кружевное полотно! Его узоры удивительны и сказочны. Прикройте глаза, слегка зажмурьтесь...и вы окажетесь в царстве бликови переплетений.

Сверху, сквозь просветы листвы, на дорожку как золотистые нити льются солнечные лучи. Кажется, что воздух не движется. Но это ощущение обманчиво. Приглядитесь. Миллионы мельчайших пылинок ведут вокруг вас свой хоровод, переливаясь и играя на солнце. Нас овладевает чувство чарующего, удивительного волшебства. И вы тоже включаетесь в хоровод радости. Вы начинаете кружиться. Вас захватывает неумолимое движение жизни. И вы кружитесь, кружитесь, кружитесь...

Вас наполняет своей энергией солнце! Эта энергия живительна! Она питает и восстанавливает каждую клеточку вашего тела! Вы как никогда сильны и счастливы! Это музыка счастья! Это движение радости! Счастье находится внутри вас! Вы прекрасны! *(Пауза. В это время подготавливается песочница.)* Откройте глаза".

4. Создание картины в песочнице

Слово педагога-психолога: "Какой дворик – без песочницы? Прошу, подойдите к песочнице. Создайте в ней дворик – место света, дружбы и первых открытий. Возьмите любые предметы, которые покажутся вам необходимыми. Помните, независимо от того, что вы делаете, нет никакого правильного или неправильного действия.

Расскажите о том, что у вас получилось создать в песочнице... Что это значит для вас?.. Что вы сейчас чувствуете?.. Расскажите о ваших впечатлениях... Изменилось ли ваше внутреннее состояние?.. Каким образом?.. Что было самым приятным в работе?..".

5. Рефлексия

Слово педагога-психолога: "Начинает пустеть наш дворик. Кого-то позвала мама, высунувшись из форточки. Кто-то увидел идущего с работы отца и зашел домой, увлеченный рассказом о ярко-красном жуке. Кому-то пора делать уроки. И наша встреча подходит к концу. Мы расстаемся, но детство остается в наших воспоминаниях. Прошу вас, расскажите, что вы хотите взять с собой из детства в настоящую жизнь?..

Я надеюсь, взятое вами воспоминание или настроение из детства поможет вам, поддержит в трудной ситуации, утешит, когда вы будете печальны, придаст силы. Удачи вам!"

