

ТРЕБОВАНИЯ К СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Сенсорная комната – это комната психологической разгрузки. Основной целью является психическое и умственное расслабление, нормализация состояния, как у здоровых, так и у больных людей. Сенсорная комната представляет собой помещение, оборудованное по специальному проекту, где ребенок пребывает в безопасной и комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, воздействующими на все органы чувств человека.

При этом основой сенсорной комнаты является свет, так как более 90% информации человек получает через глаза, и именно через воздействие специального света можно добиться наиболее полной релаксации, психологической разгрузки и восстановления сил человека. Сочетание разных стимулов оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Эффективность применения таких комнат в реабилитационной и терапевтической практике доказана опытом многих стран, в т.ч. России. Обстановка СК способствует нормализации психического, психологического и эмоционального состояния и у здоровых и у больных людей, снимает усталость стрессы, выступает как мощное реабилитационное средство при последствиях травматических ситуаций разного рода. Сенсорные комнаты в последние годы стали активно использоваться при лечении людей с изменяемым поведением, психическими отклонениями, неврологическими заболеваниями, поражением опорно-двигательного аппарата, при комплексном восстановительном лечении детей и взрослых, а также для реабилитации людей, подвергшихся насилию или перенесших другие стрессовые ситуации.

В нашей школе мы используем сенсорную комнату для релаксации детей с ограниченными возможностями, и как один из методов коррекции снижения темпа психоречевого развития ребенка, развития его познавательной мотивации и произвольного внимания.

Оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два блока:

***Релаксационный.** В него входят напольные и настенные маты, мягкие покрытия, пуфы и подушки (наполненные гранулами). Сухой бассейн с разноцветными шариками, безопасные зеркальные панно, мобайлы (подвешенные подвижные конструкции), игрушки, лампы ароматерапии и коллекция релаксационной музыки.

Лежа на мягком пуфе или в бассейне, ребенок может расслабиться, а приятные запахи и спокойная музыка создадут атмосферу гармонии и спокойствия.

***Активационный.** В него входят: оборудование со световыми и звуковыми эффектами, сенсорные и массажные дорожки для рук и ног, массажные мячи, валики, мобайлы, сухой бассейн. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Массажное оборудование позволяет развить тактильную чувствительность.

Сенсорная комната – это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. Предлагаемые варианты модульной игровой среды **сенсорной комнаты** необходимы для развития у детей воображения, появления интересных игровых ассоциаций, творческих замыслов, что способствует актуализации их знаний

в практике игры.

Свет является естественным, наиболее эффективным фактором воздействия на человека. Свет определенного цвета гармонизирует состояние человека, способствует созданию чувства комфорта и уверенности, придает силы, исцеляет.

Световое оборудование для сенсорной комнаты может относиться, и к релаксационному и к активационному блоку. К первой группе относятся волоконно-оптические эффекты: звездное небо, звездный дождь, «Веселый фонтан», мерцающие занавеси, а также: воздушно-пузырьковые колонны, «Жар-птица», зеркальные шары с подвеской, ультрафиолетовое оборудование. Ко второй группе относятся: звукоактивированные проекторы, проекторы эффектов «Солнечный», интерактивные панели «Осенний лист», «Конфетти», «Огненное колесо», системы прожекторов «Бегущие огни» и «Луч».

Медициной уже давно и бесспорно доказана связь физических заболеваний и душевного состояния человека. Также наукой доказана лечебная сила воздействий на зрительные, слуховые и тактильные ощущения человека. Свойства этих воздействий и лежат в основе разработки сенсорного оборудования, такого как, специальное световое оборудование - фиброоптика. Доказано, что более восьмидесяти процентов ощущений и информации человек получает зрительно. Поэтому, используя световое оборудование-фиброоптику: потолок звездное небо, сенсорные приборы освещения, детскую мебель и мягкие среды, можно достигнуть терапевтического эффекта. Помещения, где используется фиброоптика, стимулируют положительные эмоциональные реакции, развивают зрительно-моторную координацию, тонизируют психическую активность и развивают творческие и интеллектуальные способности у

Музыка является неотъемлемой частью сенсорной комнаты. Мы предлагаем набор CD дисков, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением птиц и т. п.

Приятные и запахи натуральных эфирных масел действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Практически все эфирные масла обладают бактерицидными, антисептическими, антивирусными и противовоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, улучшают иммунитет.

Сухие бассейны

Сухие бассейны не просто развлечение, но и лечение. Сухие бассейны успешно применяются в качестве реабилитационного оборудования для лечения и профилактики заболеваний нервной системы, опорно-двигательного аппарата и других расстройств и у детей, и у взрослых. Сухой бассейн обладает целым рядом уникальных сенсорных свойств, которые снимут напряжение и усталость, поднимут настроение, укрепят мышечную систему, улучшат координацию движений. Различные игры в «сухом» бассейне способствуют психоэмоциональному развитию ребенка. Дети испытывают необыкновенное удовольствие и радость, резвясь среди тысячи ярких шариков.

Сенсорные и массажные дорожки позволяют освоить новые ощущения, развивают тактильную чувствительность, учат различать свойства предметов и улучшают зрительно-моторную координацию. Занятия с ковриком способствуют развитию координации движений благодаря рифленой поверхности. Коврик обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению

голеностопного сустава и предотвращает появление продольного и поперечного плоскостопия.

Сенсорные дорожки № 1 и № 3 имеют различные наполнители, пуговицы, канаты.

Сенсорная дорожка № 2 – ткани разной шероховатости и температуры.

Массажная дорожка 35/150см изготовлена из пластмассовых палочек трех цветов. Возможен вариант с комплектом следочков.

Дорожки с ладошками и следочками разных размеров, коврик «Топ-топ» развивают ловкость, координацию движений, равновесие.

Массажные мячи и мешочки с разными наполнителями (бусинки, пшено, горох, гранулы) используются для массажа рук и развития мелкой моторики.

Релаксационные пуфы, подушки, маты, трапеции. Благодаря гранулам, сидя или лежа на пуфе можно принять удобную позу, расслабиться и отдохнуть. Пуфы могут имитировать животных (петушок, котик, дракон, мишка). Уникальная детская мебель предназначена для создания комфортного и физиологического положения тела. Наполнителем служат мягкие воздушные шарики из полистирола. Благодаря несметному множеству шариков мебель уютно облегает тело, повторяя его контуры.

Настенные и напольные маты могут представлять различные тематики: «Подводный мир», «Лесная полянка», «Космос» и т.д. Цветовая гамма на ваш выбор.

Воздушно-пузырьковые трубки - основной и неотъемлемый элемент **сенсорной комнаты**. Они дают сильную зрительную, тактильную и слуховую стимуляцию. Безопасные акриловые зеркала, помещенные за пузырьковой трубкой, усиливают этот эффект, а мягкие платформы для трубок позволяют близко и с большим удобством ощутить их терапевтические возможности. Стандартная пузырьковая трубка мягко меняет цвет по всей высоте распространения пузырьков. Прикоснитесь к трубке, и Вы почувствуете мягкую вибрацию пузырьков.

Сеть "Звездное небо" идеально подходит для крепления к потолку в сенсорной комнате.

Установленное специальное оборудование для сенсорных комнат, воздействует на все органы чувств человека. Лежа в «сухом бассейне» или на мягких пуфиках, в атмосфере медленно плывущего света, под успокаивающую музыку, вдыхая ароматы лечебных трав, ребенок словно попадает в сказку. В такой **сенсорной комнате** создается ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности, что наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между ребенком и специалистом.

Сенсорная реабилитация.

По восприятию окружающего мира мы условно можем быть отнесены к трем типам: видеолистам, аудиолистам и кинестетикам, т.е. ведущей в нашем восприятии является слуховая, зрительная или осязательная модальность. Это разделение весьма условно, и полностью не может отражать ту сложную структуру личности, которую представляет собой современный человек. Однако, само существование такого подхода позволяет лишним раз убедиться в том, что сенсорное развитие играет огромную роль в психологическом и социальном становлении личности.

Подтверждением этому является, например, психическое развитие детей в условиях сенсорного голодания (сенсорной депривации). Нарушения зрения или слуха, а также воспитание в условиях искусственно обедненной среды (отсутствие новых и разнообразных зрительных и слуховых стимулов в сочетании с дефицитом общения со взрослыми) отрицательно сказываются на психическом развитии ребенка. В частности, наблюдается задержка в появлении зрительного сосредоточения, ориентировочной реакции на звук, целенаправленных движений, а следовательно, предметной деятельности и речи.

Недоразвитие и десинхронизация (нарушение синхронности, согласованности) эмоционально-волевой сферы ребенка, его зрительного, слухового и тактильного восприятия являются составными частями такого хорошо известного в коррекционной педагогике диагноза, каким является задержка психоречевого развития.

Опыт мировой, а в последнее время и отечественной педагогики доказал, что направленный на дидактические цели комплекс сенсорных и моторных упражнений положительно влияет на общее, эмоциональное, речевое и социальное развитие.

Большое разнообразие стимулирующих влияний позволяет также оказывать помощь детям, страдающим синдромом раннего детского аутизма (РДА). Известно, что детям с данной патологией доставляет особое удовольствие игра со светом, звуком, водой, песком. При налаживании контакта с аутичным ребенком взрослый должен воспользоваться ситуацией, дающей дополнительную возможность выполнения совместного действия, вызывающего у ребенка положительные эмоции. В ситуации максимального воздействия различных раздражителей взрослый оказывается особенно необходимым ребенку. В этом случае следует помнить об осторожности в использовании сенсорной комнаты, учитывая особую чувствительность детей с РДА. Вся методика коррекционной работы с детьми с данной патологией должна строиться с учетом индивидуальных рекомендаций, данных психиатром или психоневрологом, наблюдающим ребенка.

Общий комплекс упражнений в Сенсорной комнате

Методика коррекционной работы основана на поэтапном включении и синхронизации всех сенсорных потоков через различные виды стимулирующего воздействия и, что особенно важно, самостоятельной деятельности ребенка.

Еще Л.С. Выготский (1932) обратил внимание на то, что в основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний. Он придавал решающее значение процессу восприятия для развития речи, считая, что ребенок может говорить и мыслить только воспринимая: «Развитие восприятия различной модальности создает ту первичную базу, на которой начинает формироваться речь».

Руководствуясь его же теорией о сложной структуре дефекта, можно отчасти объяснить те неудачи, с которыми сталкиваются работники психолого-педагогической службы, пытаясь скорректировать задержку психоречевого развития ребенка, его интеллектуально-познавательной сферы, не принимая во внимание особенности состояния восприятия.

Поэтому первые занятия должны быть посвящены выработке тактильных и кинестетических ощущений.

Как отмечала Е.Д. Хомская (1982), кожно-кинестетическая или общая чувствительность занимает особое место среди различных видов чувствительности. Являясь филогенетически одной из самых древних, она может быть представлена, как база для формирования зрительного и слухового восприятия. Кроме того, кинестетическая чувствительность является основой всех видов движений.

Кожно-кинестетическая чувствительность — это сборное понятие, объединяющее несколько видов. Е.Д. Хомская (1982) разделяет их в целом на две категории:

а) виды чувствительности, связанные с рецепторами, содержащимися в коже;

б) виды чувствительности, связанные с рецепторами, находящимися в мышцах, суставах и сухожилиях.

Первые занятия с детьми посвящены профилактике или устранению так называемой «тактильной агнозии текстуры объекта». Для этого мы предлагаем дополнить комплектацию Сенсорной комнаты специальными панно, на котором представлены материалы, распределенные по следующим признакам: «шероховатость» — «гладкость», «мягкость» - «твердость».

Перед посещением Сенсорной комнаты проводится установочная беседа, которая должна соответствовать возрасту детей, быть легко доступной для понимания. Детям рассказывается о том, что они пойдут в «волшебную комнату», где есть много сюрпризов, но волшебник откроет их нам только после того, как мы выполним его задания.

Только после беседы, детей вводят в комнату, где включен мягкий, приглушенный свет. Педагог, или лучше если это будет голос «волшебника», записанный на магнитофон, просит детей пройти по «волшебной дорожке». В зависимости от возраста и умственных способностей детей инструкцию нужно давать в разной форме, например, для подростков необходимо оговаривать цели и задачи пребывания в комнате, для дошкольников и младших школьников — организовать игру или сказку. Мотив работы в Сенсорной комнате должен подбираться в зависимости от ведущей деятельности ребенка.

С предлагаемой текстурой дети знакомятся дважды: сначала проходя по панно босиком, затем ощупывая его руками. После соответствующего ознакомления, методист предлагает детям самостоятельно найти ту или иную текстуру. Завершением занятия и поощрительным призом может быть «купание» в сухом бассейне.

Во время второго занятия в Сенсорной комнате детям предлагается пройти по специальному панно, где представлены объемные геометрические фигуры, буквы или цифры, но не просто пройти, а сначала ногой, затем рукой обвести контуры предлагаемых фигур.

После выполнения задания, включается боковой свет и методист просит детей в воздухе нарисовать знакомые контуры, используя эффект теневого театра. Изменения вносятся и в занятия в сухом бассейне, которые дополняются первым включением слухового анализатора: дети должны с изменением музыкального оформления выполнять в бассейне определенные, доступные для ребенка действия. В завершающей части занятия используется теплый водяной матрац со звучащей в глубине музыкой. В качестве дополнительной стимуляции может быть использован дополнительный набор ароматов.

Следующее занятие в Сенсорной комнате посвящено одному из наиболее трудных моментов акустического (слухового) восприятия: узнаванию предметов или явлений по соответствующему звучанию. Для этого используются специальные картины, проектируемые на стену и соответствующее музыкальное оформление. Нельзя не отметить, что введение новых элементов происходит параллельно закреплению навыков, полученных на предыдущих занятиях.

В качестве дополнительных возможностей развития перцептивных способностей воспитатель может на этом этапе использовать в работе четыре различных раствора:

- сладкий (раствор сахара),
- соленый (раствор соли),
- кислый (раствор яблочного уксуса или лимона),
- горький раствор.

Более подробное описание методики этой работы можно найти в различных изданиях Монтессори-материалов.

Работу по развитию зрительного восприятия необходимо начинать с плетения цветных (сверкающих) шнуров. В процессе этой работы детям дается возможность, находясь под воздействием сложного сенсорного потока, сконцентрировать свое внимание на определенном световом раздражителе. Эти упражнения также помогают развитию произвольности.

Закрепляющим моментом является занятие в сухом бассейне, в ходе которого дети должны выдавать определенную реакцию не только на изменение звукового раздражителя, но и на изменение цвета шаров.

Работа с использованием цветных цилиндров посвящена (в данной педагогической системе) сличению по цвету двух, на первый взгляд различных для ребенка систем: кнопок пульта и цилиндров с цветными пузырями. Работа с данным тренажером направлена на формирование сложного понятия, что своим действием ребенок может изменить цветовое оформление окружающей его действительности. Для закрепления этого понятия важной является начало работы в компьютерном классе с различными программами-раскрасками.

Использование компьютерных игр до соответствующих занятий в Сенсорной комнате может при наличии у ребенка определенных видов расстройств, привести к несформированности цепочки «собственное действие — изменение на мониторе».

Использование «зеркального шара» в качестве тренажера для развития зрительного гнозиса с акцентуацией на частях целого, мелькающих объектах должен применяться крайне избирательно. В частности, он не показан в работе с детьми, имеющими тенденцию к различного рода аутическим проявлениям, а также страдающим эпилепсией.

Вводить различные сенсорные модальности необходимо постепенно, сопровождая многократным кратким и однотипным объяснением.

Для закрепления полученных навыков, как в Сенсорной комнате, так и через некоторое время в группе педагог может провести занятие на развитие того или иного вида восприятия. Например, с целью развития тактильно-двигательного восприятия вне Сенсорной комнаты

традиционно используются различные варианты игры «Волшебный мешок». Ребенку предлагается определить предмет, его текстуру, форму, материал, из которого он изготовлен, вес, температуру. Целью этого задания является также обучение ребенка перцептивным действиям, т.е. ощупыванию предмета, целенаправленному передвижению ладони и пальцев по его поверхности.

Оборудованием является «волшебный мешок»: непрозрачный мешок с завязками, в который кладется определенный набор кусочков ткани, игрушек, бытовых предметов или геометрических фигур. Детям дается инструкция найти предмет по образцу, воспринимаемому зрительно, зрительно-тактильно или только тактильно, а также по названию. Наиболее сложным заданием является определение хорошо знакомых, обследованных на предыдущих занятиях предметов без предъявления образца и в условиях, когда ребенок точно не знает, что лежит в «волшебном мешке». Рассмотрим вариант подобной игры, которую можно проводить, как в Сенсорной комнате, так и игровой комнате.

Помоги кукле

Цель: Научить выбирать предметы на ощупь по образцу форм и величин, при этом, опираясь на зрительный образец, уточнять и закреплять названия предметов, величин, форм.

Оборудование: «волшебный мешок», набор игрушечной посуды (разной величины тарелки, блюда, ложки и чашки).

Ход игры: Дети располагаются вокруг педагога. Педагог демонстрирует куклу, объясняя, что зовут ее Маша, она пришла на наше занятие. Педагог объясняет, что Маша купила посуду и должна накрыть стол к приходу гостей, показывает отдельные предметы из набора и просит найти такой же предмет в «волшебном мешке». Дети выполняют задание, ориентируясь только на вид предмета.

Разбирая занятие, следует обратить внимание на точное соответствие выбранного предмета предъявляемому образцу. Интересным и важным разделом работы по развитию тактильно-двигательного восприятия является обучение восприятию различной температуры предметов, а также соотнесение ее с наиболее характерными явлениями природы. Можно предложить детям следующую игру:

Откуда вода?

Цель: Научить определять температуру воды, связывать температуру с определенным явлением окружающего мира.

Оборудование: Бутылочки с очень холодной, тепловатой, теплой и горячей водой. Картинки с изображением проруби в реке зимой, реки весной и летом, чайника, стоящего на плите.

Ход игры: Педагог сообщает, что эту воду он взял в разных местах, показывает картинки. Жалуется, что забыл, откуда какая вода взята, так как перепутал бутылки и просит детей помочь ему определить, откуда может быть взята вода в каждой бутылке. Дети по очереди ощупывают бутылки и подбирают соответствующие картинки, обсуждая свой выбор. В конце занятия вместе с детьми педагог подводит итог, обобщая ответы детей об изменении температуры воды.

При развитии слухового восприятия большое внимание следует уделить развитию неречевого слуха. С этой целью проводятся занятия направленные в начале на развитие элементарной реакции на слуховой раздражитель, затем на его различение и использование как сигнал к Действию, осмысление.

Важно научить распознавать различные звуки, определять источник звука, его направление и удаленность, а также направление и скорость его движения. Все это поможет детям лучше ориентироваться в окружающей среде. Наиболее просто дети воспринимают звуки не только на слух, но и с опорой на зрение: слухозрительно, что должно предшествовать изолированному слуховому восприятию.

Игры, направленные на развитие слухового восприятия.

Что звучало?

Цель: научить детей различать на слух инструменты, похожие по звучанию.

Оборудование: гармонь, детское пианино и металлофон, ширма.

Ход игры: На столе педагога стоят инструменты. Педагог играет по очереди на каждом инструменте, дети называют инструмент. Затем педагог объясняет детям, что они сейчас будут угадывать, какой инструмент звучал. Для этого они должны внимательно слушать. Педагог закрывает игрушки ширмой и играет на одном из них. Дети должны назвать этот инструмент. Через некоторое время педагог вызывает одного за другим нескольких детей и предлагает детям узнать, на каком инструменте они сыграют. В заключение занятия педагог снимает ширму и еще раз играет на каждом инструменте.

Найди, где звенит

Цель: Научить по звуку определять направление в пространстве.

Оборудование: бубен.

Ход игры: педагог показывает детям бубен и предлагает послушать, как он звенит, предоставляет возможность детям самим позвенеть. Затем рассказывает, в какую игру дети будут сейчас играть: все закроют глаза, а он отойдет, позвенит, и все дети должны тотчас открыть глаза и бежать к нему. Самым внимательным будет тот, кто быстрее подбежит к педагогу. В начале игры педагог отходит недалеко от детей. Постепенно расстояние увеличивается. Направление движения постоянно меняется. Во время игры педагог следит, чтобы дети не открывали глаза, пока звенит бубен.

При развитии зрительного восприятия существуют упражнения направленные на восприятие формы, размера, цвета, а также целостного образа. Остановимся на последней группе упражнений. Детям предлагаются сборно-разборные игрушки, в которых не хватает деталей для определения того, чего именно недостает. Это упражнение помогает судить о развитии уровня обобщения, уровня развития абстрактного мышления, произвольного внимания. При работе с детьми с органическими поражениями ЦНС необходимо учитывать возможность

пространственных нарушений и нарушений зрительно-моторной координации. Данный вид упражнений способствует их коррекции.

В дополнение упражнений, выполняемых в игровой, в условиях Сенсорной комнаты, детям можно предложить рассмотреть абстрактную картину, спроецированную на стену (космические, морские пейзажи и т.п.), и пофантазировать, какие отдельные детали наталкивают на определенные ассоциации, описать, с чем могут быть связаны эти ассоциации.

Для развития обоняния следует проводить упражнения, задачей которых является узнавание различных запахов и определение их источников. С этой целью можно использовать, как естественные источники запахов (дольки лимона, цветы, чеснок, различные фрукты и т.д.), так и самостоятельно изготовленные ароматные подушечки, наполненные травой, пропитанные духами и др. Таким образом составляется «библиотека запахов».

При невозможности приобретения «Снузлина» мы рекомендуем организовать «сенсорные уголки» в игровых помещениях. Их можно оборудовать при помощи подручных средств. Например, угол в комнате отгораживается занавеской или ширмой для создания ощущения изолированности и безопасности; в качестве сидения используется мягкая банкетка, мат или кресло; живые или искусственные цветы, аквариум с подсветкой, окно, при помощи цветной пленки превращенное в витраж, магнитофон или проигрыватель с медленной музыкой успокаивают и способствуют расслаблению. В этом уголке можно проводить занятия по развитию восприятия с использованием наборов Монтессори, «библиотеки запахов», «волшебного мешочка» и других средств.

Использование Сенсорной комнаты при коррекции нарушений психического развития.

Перейдем к подробному рассмотрению упражнений, направленных на коррекцию конкретных нарушений восприятия, познавательной и эмоциональной сферы (развитие фантазии, устранение эмоциональной скудности, снижение уровня тревожности и уровня агрессивности). С целью коррекции этих расстройств мы предлагаем следующие варианты работы.

Упражнение 1.

Подростков приглашают в Сенсорную комнату, рассаживают по кругу.

Инструкция: «Сейчас вы закроете глаза и попробуете представить себе, что-то очень приятное, это могут быть хорошие воспоминания или мечты». Детям раздается по листу бумаги, на пол кладутся карандаши, пластилин, фломастеры. «С закрытыми глазами нужно выбрать тот материал, из которого вы бы хотели изобразить свое внутреннее состояние. Это могут быть замысловатые узоры, несуществующие цветы и т.п. Слушайте свои внутренние ощущения, которые будут направлять вашу руку. В процессе работы карандаши нельзя менять».

Включают спокойную расслабляющую музыку и примерно через 5 минут включают ароматизатор. Задание выполняется примерно 10-15 минут. Далее по желанию детей каждый рассказывает о своих впечатлениях, ощущениях, которые они испытали за время тренинга, что они пытались нарисовать на бумаге.

Необходимо отметить, что при обсуждении нельзя критиковать, подшучивать, иронизировать над чувствами, прозвучавшими мыслями и ощущениями. Это распространяется не только на методиста, но и на участников группы.

Упражнение 2.

Рассчитано на детей младшего школьного возраста. Направлено на развитие эмоциональной сферы. Задачей данного упражнения является научение детей выражать свое эмоциональное состояние в движениях и позе, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями.

Инструкция: «Сейчас мы включим музыку и постараемся представить себя в каком-либо образе (животного, растения, папуаса и т.д.), который бы соответствовал музыке, а потом изобразим его».

При помощи этого упражнения дети учатся выражать свои эмоции в танце, это помогает осознанию своего эмоционального состояния, выплескиванию своей агрессивности не на кого-либо, а в пространство, где никто не пострадает, никто не будет ругать и осуждать. Именно в это состоит главный психотерапевтический эффект данного упражнения.

Упражнение 3.

Рекомендовано для детей всех возрастов, направлено на преодоление ночных страхов и неврозов. Дети рассаживаются в круг.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем рассказывать друг другу, что нам снится. Расскажите наиболее страшный, наиболее счастливый сон или то, что приснилось сегодня».

Ребенок сам должен подобрать к своему сну картинку, запах, цвет, подходящую музыку, и на созданном фоне рассказать сон. Если сон страшный, нужно стараться наиболее точно донести свои ощущения до окружающих. Это помогает ребенку вспомнить, заново пережить и проработать свои страхи. В ходе рассказа группе о своих ощущениях он выводит вовне тревожащие его чувства.