Всероссийский конкурс профессионального мастерства

«Педагог-психолог России – 2021»

Защита реализуемой психолого-педагогической практики

**«Цветотерапия как метод профилактики эмоционально-волевой неустойчивости у детей с легкой умственной отсталостью вследствие сенсорной депривации в условиях крайнего Северо-востока России»**

Лукина Сабина Бахтияр кызы

Педагог-психолог

ГКОУ «Магаданский областной центр образования №1»

Магаданская область, г.Магадан

1. **Общая информация о программе.**

**Актуальность исследования.**

Влияние всех цветов спектра на человека, а тем более на ребёнка не вызывает сомнения. Для детей с ограниченными возможностями здоровья взаимодействие с цветовым спектром можно использовать как один из методов профилактики когнитивной, эмоционально-волевой и эмоционально-личностной, коммуникативной сфер и сенсомоторики. Такой профилактический метод называется арт-терапия, т.е. терапия творчеством, «именно воплощение различных ощущений в зримой форме помогает ребёнку осмыслить своё место в окружающем его мире» [Запорожец А.В.].

Арт-терапия (ars – искусство, therapeia – лечение) – это метод психокоррекции, основанный на раскрытии творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции, а также – эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности. Ей отводится важное значение в профилактической, коррекционной работе, в оказании психологического корректирующего влияния через простроенную определенным образом деятельность, включающую разнообразные техники и методики

Данный метод интенсивно развивался в Великобритании и Соединенных Штатах Америки (далее США). В 1969 году в США была организована работа первой ассоциации психологов, занимавшихся психокоррекцией поведения человека через разные направления искусства. В России же данный метод получил популярность с 1997 года. Именно в этот период в нашей стране было создано первое сообщество арт-терапевтов.

На современном этапе арт-терапия исследуется как метод коррекции эмоционально-личностных проблем, а также как метод для работы с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения, для страдающих эмоционально-волевыми нарушениями, синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, расстройствами аутистического спектра, для детей-ивалидов и др.

В настоящее время во многих городах России при школах, центрах коррекции, реабилитации, социальных и психологических центрах, учреждениях дополнительного образования организуются занятия и тренинги по арт-терапии для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Вопросы применения арт-терапии как инновационного метода работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья отражены в научных работах Е.М. Бруно, А.В. Гнездилова, О.А. Ионова, Б.Д. Карвасарского, А.И. Копытина, М. Наумбурга, И.М. Никольской, М.-Л. фон Франц, К.Г. Юнга, К. Роджерса, Е.Е. Свистовской, Р.Б. Хайкина.

Арт-терапия, как терапия искусством имеет множество подвидов такие как: музыкотерапия, библиотерапия, игротерапия, фототерапия, оригами, цветотерапия, маскотерпия, драмотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, изотерапия и др.

Наш проект основан на применении цветотерапии как дополнительного источника профилактики сенсорной депривации для детей, проживающих в условиях крайнего Северо-Востока России.

Цветотерапия или хромотерапия в психологии – это метод коррекции психоэмоционального состояния человека при помощи влияния на него цветов спектра.

Цветотерапия зародилась в глубокой древности. Еще тогда древними учеными было замечено, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных психических и физических недугах. Цветом исцеляли в таких древних государствах как Египет, Китай, Индия, Персия.

Ещё И.В. Гёте отмечал, что «цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость». В.М. Бехтерев считал, что «умело подобранная гамма цветов способна благотворно влиять на нервную систему лучше, чем некоторые микстуры».

Изучением влияния цвета на организм человека занимался американский психолог Д. Либерман. Им был сделан вывод, что цвет способен заменить человеку некоторые лекарства. Изучением психофизиологического состояния человека при помощи цвета занимался швейцарский врач и учёный М. Люшер. Е.Б. Рябкин экспериментально доказал, что цвета можно использовать для профилактики нервного напряжения, для этого им был установлен диапазон оптимальных цветов, благотворно влияющих на человека. Воздействие цвета на психоэмоциональное состояние человека были исследованы В.С. Лобзиным и М.М. Решетниковым.

На современном этапе сложилась целая научная теория, рассказывающая о том, как именно цвет действует на психофизиологическое состояние человека. Сегодня во многих вальдорфских школах цвет применяют на каждой стадии развития детей.

Таким образом, исследования показывают, что применение цветотерапии дает возможность детям с особенностями здоровья овладеть элементами общения, обогатить сенсорный опыт, включая крупную и мелкую моторику, развивать и стабилизировать эмоционально-волевую сферу, психоэмоциональное состояние, испытывать целый комплекс положительных эмоций и др.

**Цель** проекта – организация профилактики сенсорной депривации у детей старшего школьного возраста с ЛУО методом цветотерапии.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Раскрыть понятия «умственная отсталость», «лёгкая умственная отсталость», «эмоционально-волевая неустойчивость», «интеллектуальные нарушения», «арт-терапия», «цветотерапия».

2. Рассмотреть вид арт-терапии – цветотерапию, как метод профилактики эмоционально-волевой неустойчивости у детей старшего школьного возраста с лёгкой умственной отсталостью.

3. Описать этапы проведения профилактической работы по сенсорной депривации методом цветотерапии с детьми, страдающими лёгкой умственной отсталостью.

4. Провести треннинговую работу по профилактике эмоционально-волевой неустойчивости с учащимися 6а класса «МОЦО №1» методом цветотерапии.

Методологической основой исследования являются: теория бессознательного З. Фрейда; концепция тревожности К. Спилберга, Г. Нейла, Д. Хансена; теория архетипов К.Г. Юнга.

В исследовании использовался комплекс теоретических и эмпирических методов:

- теоретические: изучение научной литературы по проблеме исследования, систематизация, анализ, обобщение и сравнение;

- эмпирические: наблюдение, беседа, тренинг.

Научная новизна заключается в расширении и обобщении сведений о возможности использования цветотерапии как вида арт-терапии в работе с детьми старшего школьного возраста, имеющими интеллектуальные нарушения и проживающими в районах крайнего Северо-Востока России.

Теоретическая значимость исследования определяется возможностью использования цветотерапии в работе психолога для профилактики сенсорной депривации у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования элементов цветотерапии психологами, работающими с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения.

**Разработчики программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Субъект РФ** | Магаданская область, г.Магадан |
| **Образовательная организация** | Государственное казенное образовательное учреждение для обучающихся по адаптированным образовательным программам «Магаданский областной центр образования №1»  Адрес: 685000,г.Магадан, ул.Лукса 8-а  e-mail: [sksch19@yandex.ru](mailto:sksch19@yandex.ru)  Сайт: <http://гкоумоцо1.рф> |
| **Руководитель образовательной организации** | Симонов Александр Павлович- директор  Тел.: +7 (4132) 65-07-51 |
| **Разработчики программы** | Лукина Сабина Бахтияр кызы- педагог-психолог;  Гасс Елена Сергеевна- педагог-психолог;  Коробова Ирина Владимировна- учитель сенсорного развития. |
| **Участники программы** | Учащиеся старшей школы ГКОУ «Магаданский областной центр образования №1» |

**Описание целевой аудитории программы:**

Участники программы- дети с легкой степенью умственной отсталости. Нарушение интеллекта (умственная отсталость) – группа различных наследственных, врожденных или рано приобретенных состояний общего психического недоразвития. Согласно Международной классификации болезней, умственная отсталость – это состояние задержанного или неполного развития психики, которое в первую очередь характеризуется нарушением способностей, проявляющихся в период созревания и обеспечивающих общий уровень интеллектуальности, то есть когнитивных, речевых, моторных и социальных способностей. Однако ведущая роль в структуре общего психического недоразвития принадлежит недоразвитию познавательной деятельности.

В Международной классификации болезней 10 пересмотра выделено несколько форм умственной отсталости:

[**Умственная отсталость легкой степени**](https://mkb-10.com/index.php?pid=4381)

Ориентировочный IQ составляет 50-69 (в зрелом возрасте умственное развитие соответствует развитию в возрасте 9-12 лет). Вероятны некоторые трудности обучения в школе. Многие взрослые будут в состоянии работать, поддерживать нормальные социальные отношения и вносить вклад в общество.

[**Умственная отсталость умеренная**](https://mkb-10.com/index.php?pid=4386)

Ориентировочный IQ колеблется от 35 до 49 (в зрелом возрасте умственное развитие соответствует развитию в возрасте 6-9 лет). Вероятно заметное отставание в развитии с детства, но большинство может обучаться и достичь определенной степени независимости в самообслуживании, приобрести адекватные коммуникационные и учебные навыки. Взрослые будут нуждаться в разных видах поддержки в быту и на работе.

[**Умственная отсталость тяжелая**](https://mkb-10.com/index.php?pid=4391)

Ориентировочный IQ колеблется от 20 до 34 (в зрелом возрасте умственное развитие соответствует развитию в возрасте 3-6 лет). Вероятна необходимость постоянной поддержки.

[**Умственная отсталость глубокая**](https://mkb-10.com/index.php?pid=4396)

Ориентировочный IQ ниже 20 (в зрелом возрасте умственное развитие ниже развития в трехлетнем возрасте). Результатом является тяжелое ограничение самообслуживания, коммуникабельности и подвижности, а также повышенная сексуальность.

[**Другие формы умственной отсталости**](https://mkb-10.com/index.php?pid=4401)

По результатам исследований (А.Р. Лурия, М.С. Певзнер, В.И. Лубовский, С.Я. Рубинштейн и др.) при умственной отсталости наблюдаются необратимые нарушения познавательной деятельности ввиду поражений коры головного мозга.

Как указывает С.Я. Рубинштейн (1986), умственная отсталость – это не просто «малое количество ума», это качественные изменения всей психики, всей личности в целом, явившиеся результатом перенесенных органических повреждений центральной нервной системы. Это такая атипия развития, при которой страдают не только интеллект, но и все высшие психические функции (восприятие, память, внимание, воображение, речь), а также эмоции, воля, поведение, физическое развитие. Такой диффузный характер патологического развития умственно отсталых детей вытекает из особенностей их высшей нервной деятельности.

К основным особенностям психического развития детей с умственной отсталостью относятся: несформированность высших форм познавательной деятельности (анализа, синтеза, обобщения, абстракции); конкретность и поверхностность мышления; замедленное развитие речи; незрелость эмоционально-волевой сферы.

Дети с интеллектуальными нарушениями испытывают меньше потребности в познании. У детей в норме в процессе психического развития важную роль играет потребность в новых впечатлениях. Затем она становится познавательной потребностью и в дальнейшем является моторной силой всего психического развития ребенка. У детей с интеллектуальными нарушениями потребность в новых впечатлениях, а в дальнейшем и познавательная потребность значительно ослаблены.

При умственной отсталости оказывается дефектной уже первая ступень познания – восприятие. Часто восприятие детей с интеллектуальными нарушениями страдает из-за снижения у них слуха, зрения, недоразвития речи. Но и в тех случаях, когда нарушений анализаторов нет, восприятие этих детей отличается от сверстников. На это указывают исследования психологов (Ж.И. Шиф 1965, С.Я. Рубинштейн 1986).

Исследования по проблеме зрительного восприятия умственно отсталых детей, проводившиеся в 40-60 гг. (М.М. Нудельман, К.И. Вересотская, Э.С. Бейн, И.М. Соловьев), дали много важных фактических материалов. Это были первые исследования в советской олигофренопсихологии, заложившие основу для последующих поисков. Полученные результаты позволили говорить о том, что под влиянием специального обучения у детей с интеллектуальными нарушениями улучшаются не только мышление и речь, но и другие психические процессы, в частности зрительное восприятие, не смотря на то, что проведенная работа специально не была направлена на коррекцию дефектов сенсорики.

Исследователи 60-80 гг. принципиально иначе подошли к проблеме восприятия детей с интеллектуальной недостаточностью. Они делали акцент как на выявление особенностей зрительного восприятия, так и на определение путей, способствующих развитию у детей цвето- и форморазличения, пространственного анализа и пространственной ориентировки, пониманию сюжетных картин (Т.Н. Головина 1972, И.А. Грошенков 2001 и др.). Измененный подход предполагал специальную организацию педагогической работы с детьми, имеющей своей целью коррекцию недостатков их восприятия.

Детям с интеллектуальными нарушениями требуется гораздо более длительное время, чем нормально развивающимся сверстникам, для того чтобы узнать знакомый объект. Это вызвано замедленностью процессов анализа и синтеза, обусловленной существенным понижением подвижности корковых процессов.

Специальное исследование, проведенное Л.И. Переслени (1972) также позволило установить, что бегло изучая окружающую обстановку, умственно отсталый ребенок дифференцированно воспринимают меньшее количество объектов, чем нормально развивающийся. Это мешает ему быстро знакомиться с находящимися в поле зрения предметами, узнавать их и выделять из их числа наиболее значимые для изучения.

Как отмечает И.М. Соловьев (1966), детям с умственной отсталостью свойственна также узость зрительного восприятия, которая снижает возможности обозревать окружающее их пространство.

Особенностью зрительного восприятия детей с интеллектуальной недотаточностью является также его малая дифференцированность: они не всегда точно распознают цвет и цветовые оттенки окружающих объектов, объект воспринимают глобально, без выделения его характерных частей, пропорций и своеобразия строения.

По мнению Т.Н. Головиной (1972), основной причиной нарушения цветоразличения у детей с интеллектуальными нарушениями является отклонение в познавательной деятельности, хотя известную роль играет понижение цветовой чувствительности. В ряде случаев установленное эмперическим путем повышение цветовых порогов у детей с недостатками умственного развития объясняется не особенностями восприятия, отсутствием в активном словаре названия многих цветовых оттенков. Возможно, что ребенок замечает тот или иной цвет, но называет лишь тогда, когда он становится более насыщенным.

Таким образом, подытоживая можно сделать следующие выводы:

1. Главным недостатком в развитии сенсорных функций детей с интеллектуальными нарушениями является искажение обобщенности восприятия, отмечается его более замедленный темп в сравнении с нормально развивающимися сверстниками.

2. У умственно отсталых детей отмечается также узость объема восприятия: они выделяют отдельные части в обозреваемом объекте, в прослушанном тексте, не видя и не слыша иногда важной для общего понимания материал. Кроме того, характерным является нарушенная избирательности восприятия.

3. Зрительное восприятие детей с интеллектуальной недостаточностью характеризуется рядом особенностей, которые неблагоприятно сказываются на их возможности знакомиться с окружающим миром и познавать его. Все это говорит о том, что с детьми необходимо проводить работу по развитию цвето- и формовосприятия и цвето-и форморазличения.  
Незрелость личности умственно отсталого школьника, обусловленная также особенностями развития его потребностей и интеллекта, выражается в ряде особенностей его эмоциональной сферы. Для таких детей характерна эмоционально-волевая неустойчивость – расстройство личности, характеризующееся эмоциональной нестабильностью, импульсивностью, низким самоконтролем.

Чувства ребенка с умственной отсталостью продолжительное время недостаточно дифференцированны, зачастую неадекватны, несоразмерны воздействиям внешнего мира по своей динамике. У одних школьников можно видеть чрезмерную поверхностность переживаний серьезных жизненных событий, частую смену настроения, у других детей наоборот наблюдается чрезмерная восприимчивость и инертность переживаний, возникающих по малозначительным поводам.

Проявлением незрелости личности ребенка с интеллектуальными нарушениями является также и большое влияние эгоцентрических эмоций на оценочные суждения. Наиболее высоко ребенок оценивает тех людей, кто вызывает у него симпатию, кто ближе к нему. Такой оценке подвергаются не только люди, но и жизненные ситуации — если приятно, значит хорошо.

Анализируя теорию К. Левина о роли аффективной сферы ребенка с интеллектуальной недостаточностью, Л. С. Выготский видит наиболее ценное этой теории в идее единства аффективных и интеллектуальных процессов. Одновременно с этим он подвергает критике К. Левина за статичность, метафизичность понимания этого единства. Л. С. Выготский пишет: «На самых начальных ступенях развития интеллекта действительно обнаруживается его более или менее непосредственная зависимость от аффекта». Но по мере развития личности ребенка эти отношения изменяются.

Слабость интеллектуальной регуляции чувств определяется тем, что ребенок ничем не корригирует свои чувства относительно ситуации, затрудняется найти удовлетворение какой-либо своей потребности в ином действии, взамен изначально задуманному.

Наряду с общим недоразвитием эмоциональной жизни у детей с интеллектуальными нарушениями можно иногда отметить некоторые болезненные проявления чувств. Примером выступают явления раздражительной слабости, заключающиеся в том, что в состоянии утомления или в ситуации общего ослабления организма ребенок может проявлять раздражение, а в некоторых случаях немотивированную агрессию.

Цветотерапия является одним из эффективных и доступных механизмов помощи детям с интеллектуальными нарушниями.

**Этапы реализации программы:**

1. Подготовительный этап:
2. изучение научно-методической литературы,
3. обоснования актуальности выбранного направления,
4. определение целевой группы,
5. постановка цели, задач и ожидаемых результатов реализации программы
6. подбор диагностических методик и практических техник
7. подготовка материально-технического обеспечения.
8. Основной этап
9. первичная диагностика учащихся
10. проведение индивидуальных и групповых занятий
11. итоговая диагностика
12. Заключительный этап
13. сравнительный анализ полученных результатов диагностики
14. рефлексия по итогам реализации программы
15. корректировка программы

**Условия реализации программы**

**1. Требования к квалификации**

Практический психолог для работы с аномальными детьми должен иметь хорошую теоретическую подготовку в самых разных областях знаний — это медицинские, психологические, педагогические дисциплины; иметь навыки практической работы в области психодиагностики, психологической коррекции, психотерапии. Помимо базового образования, желательна курсовая подготовка по различным специализациям.

**2. Требования к личности психолога**

Психолог, оказывающий практическую помощь детям, должен обладать рядом личностных черт, облегчающих взаимодействие с ними и усиливающими терапевтический эффект.

Прежде всего, он должен являться зрелой личностью, с осознанной иерархией мотивов и ценностей, не отягощенной хроническими негативными эмоциональными переживаниями (тревогой, депрессией), в результате которых он не может воспринимать ребенка адекватно.

Психолог должен быть доброжелателен, сохранять ровный стиль общения и не реагировать эмоционально на возможные различные негативные эмоциональные проявления учащихся.

При работе с детьми с интеллектуальными нарушениями важно принимать их такими, какие они есть, принимать безоценочно. Психолог должен уважать ребенка, ценить его уникальность, признавать его право на любые эмоциональные переживания (в том числе и социально неприемлемые — в этом случае ребенку удастся от них избавиться).

**3. Требования к помещению и материально-техническому обеспечению.**

Помещение, в котором проводится работа, должно быть достаточно просторным, уютным с соблюдением требований зонирования для индивидуальной и групповой работы. В кабинете не должно быть чрезмерно ярких красок в интерьере и чрезмерно отвлекающих факторов. На окнах должно быть установлены шторы, с помощью которых, по необходимости, можно затемнить пространство. Во время работы необходимо максимально изолировать посторонние шумы, поэтому расположение рабочей зоны не должно быть рядом с местами скопления учащихся (раздевалка, столовая, спортивный зал) и должно быть, по возможности, с высокой звукоизоляцией. Рабочее место педагога необходимо оборудовать компьютером, колонками, мультимедийной системой. В помещении должно быть достаточно рабочих зон с учетом роста учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

По результатам реализации программы прогнозируется:

1. стимуляция общей активности, в первую очередь, познавательной;
2. развитие психических функций (речи, мышления, памяти и т. п.) — насколько это позволяет характер нарушений;
3. формирование адекватных «Я-концепции», самооценки;
4. снижение уровня личностной тревожности;
5. формирование способности к полноценному социальному взаимодействию.

**Факторы, влияющие на достижение результатов программы или проекта.**

Для успешной реализации проекта необходимы:

1. учет индивидуальных особенностей и потребностей учащихся;
2. актуальная благоприятная социальная ситуация развития учащихся;
3. отсутствие пропусков занятий;
4. личность и компетентность педагога-психолога;
5. поддержание приобретенных учащимся навыков со стороны ближайшего окружения.

**Сведения об апробации программы:**

28.08.2020г.- выступление на педагогическом совете ГКОУ «Магаданский областной центр образования №1» с докладом на тему: «Возможности цветотерапии в условиях реализации ФГОС для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

06.11.2020г. – выступление на Методическом объединении педагогов коррекционно-развивающего профиля ГКОУ «Магаданский областной центр образования №1» с докладом на тему: «Влияние сенсорной депривации на детей с интеллектуальными нарушениями».

27.05.2021г. – выступление на выступление на педагогическом совете ГКОУ «Магаданский областной центр образования №1» с докладом на тему: «Итоги реализации программы по цветотерапии с учащимися с легкой степенью умственной отсталости».

В настоящее время готовится статья для публикации в научном журнале.

**Используемая литература:**

1. Гозова А.П. Психологическое изучение аномальных детей. // Дефектология. 1983. №6.
2. Головина Т.Н. Изобразительная деятельность учащихся вспомогательной школы. – М.: Просвещение, 1972
3. Грошенков И.А. Изобразительная деятельность в специальной (коррекционной) школе VIII вида. – М.: 2001
4. Особенности умственного развития учащихся вспомогательной школы. / Под ред. Ж.И. Шиф. - М.: Просвещение, 1965
5. Петрова В.Г. Практическая и умственная деятельность детей-олигофренов. – М.: Просвещение, 1968
6. Психология умственно отсталых школьников. Учебное пособие, часть I, II / Под ред. Петровой В.Г, Беляковой И.В. – М.: Академия, 2002
7. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1986
8. Соловьев И.М. Психология познавательной деятельности нормальных и аномальных детей. Сравнение и познание отношений и предметов. – М.: Просвещение, 1966
9. Стребелева Е.А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии. - М.: Владос, 2001
10. Медведева Е.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. – М.: Академия, 2001
11. Мария Бриль. Исцеляющий цвет. Цветотерапия. С чего начать. - СПб.: Вектор, 2009
12. Крестовская К.А. Целебные силы цвета, или цветотерапия в нашей жизни. – М.: Феникс, 2006
13. Саймон и Сью Лилли. Сила цвета и цветотерапия. - СПб.: Диля, 2006
14. Вайолет Окландер . «Окна в мир ребенка». - М.: Класс, 2015

**Конспект коррекционно-развивающего занятия для детей с интеллектуальными нарушениями**

**«В мире цвета»**

**Цель:** гармонизация личности посредством изобразительной деятельности.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

1. Снятие эмоционального напряжения учащихся
2. Развитие коммуникативных навыков
3. Развитие рефлексии учащихся
4. Улучшение крупной моторики
5. Развитие концентрации произвольного внимания
6. Повышение уверенности в себе
7. Развитие абстрактного мышления

**Интеграция областей:**

* Социально-коммуникативное развитие
* Художественно-эстетическое развитие

**Контингент участников:**

Учащиеся 6А класса, имеющие легкую степень умственной отсталости.

**Планируемые результаты:**

Снижение уровня тревожности учащихся, развитие уверенности. Улучшение общей и мелкой моторики, развитие коммуникативных навыков. Обогащение чувственного опыта ребенка и снижение влияния сенсорной депривации на развитие личности учащегося.

**Материалы и оборудование:**

Краска водно-дисперсная белая, клей ПВА, лак акриловый на водной основе, колеровочная паста разных цветов, вода, клеенка, защитные перчатки, пластиковая бутылка 0,5л., пластиковая бутылка 1,5л., пластиковые стаканчики, мерный стакан, воронка, мастихины, холст грунтованный на картоне, ноутбук, колонки, экран, презентация «Цветной мир», стулья и парты по количеству участников.

**Дополнительно:**

При необходимости помощь второго педагога.

**Ход занятия:**

1. **Приветствие учащихся.**

*Школьники проходят в кабинет и присаживаются на стулья, выставленные в круг перед партами.*

- Здравствуйте ребята! Сегодня нам предстоит увлекательное путешествие в Мир цвета! Вся наша жизнь полна правил – правила дорожного движения, правила пожарной безопасности, правила электробезопасности, правила поведения в автобусе/театре и т.п.. Правила придуманы для того, чтобы наша жизнь была комфортной и безопасной! В нашем путешествии правила тоже есть:

* **Правило говорящего** – очень много гениальных идей так и не познал мир, потому что человека перебили;
* **Правило поднятой руки** – если очень хочется что-то сказать, нужно поднять руку. Тогда ведущий обязательно предоставит слово;
* **Правило взаимоуважения** – мы говорим только о себе, о своих чувствах. Мы не можем знать, что думает и чувствует другой человек;
* **Правило свободных рук** – на время нашего путешествия я попрошу вас отключить звук на гаджетах и убрать их в рюкзаки, чтобы нас ничто не сбило с пути;
* **Правило конфиденциальности\*** – мы можем рассказать другим, кто не присутствует сейчас с нами, о том, как проходило наше путешествие. Но наши слова, мысли и чувства должны остаться внутри нашего круга. Это очень важное правило, и я прошу вас его строго соблюдать.

***Примечание\*:*** *До начала тренинга учащиеся знают о цели проводимого занятия и о дальнейшей публикации видео. Правило конфиденциальности озвучено, моменты проговаривания личных переживаний участниками вырезаны.*

- Команда в сборе, инструкции получены, но до начала нашего пути давайте настроимся на путешествие и немного поиграем. Я попрошу вас встать в круг и взяться за обруч, который будет сегодня нашим кораблем! По очереди каждому из нас нужно назвать свое имя и что-то цветное из окружающего мира, на что мы сейчас похожи по своим внутренним ощущениям, настроению, после чего взойти на наш корабль- внутрь обруча. Я начну с себя. В тренинге у нас нет отчеств, поэтому я сейчас Сабина - желтое солнышко.

*Учащиеся по очереди называют свое имя и ассоциации, педагог-психолог задает уточняющие вопросы и приглашает «на корабль». По завершению игры, учащиеся занимают свои места.*

1. **Цветная беседа.**

- Мы с вами начали наше путешествие, вспомнили некоторые цвета. А какие же цвета мы не назвали? Скажите, какие цвета чаще всего окружают вас в жизни?

*Учащиеся дают свои ответы, после чего педагог-психолог просит сравнить цветовую гамму природы летом и зимой.*

- Как вы думаете, нам было бы комфортнее, если бы мы, например, как лошади или грызуны – видели мир только черно-белым? Если нет, то почему?

*После высказываний детей педагог-психолог подводит итоги:*

- Правда, цвет очень важен в нашей жизни, но, к сожалению, зеленую траву и листву деревьев, разнообразие цветов мы видим лишь непродолжительное лето. Но даже за это время насыщенность цветов в природе оказывает на нас очень большое влияние! Набравшись сил и энергии за лето, мы чувствуем себя бодрыми, отдохнувшими, полны впечатлений и эмоций!

1. **Презентация «Цветной мир».**

*Учащимся предлагается ряд фотокарточек.*

- Посмотрите пожалуйста на экран. Мы свами пронесемся над разными уголками мира, увидим какое разнообразие цвета нас окружает! Скажите, какое настроение, мысли и чувства возникают у вас при просмотре фото?

*Школьники дают свои ответы, педагог-психолог задает уточняющие вопросы.*

1. **Техника безопасности/инструктаж.**

- Для нас уже наступила северная осень- листва начинает терять цвет, цветы увядают и совсем скоро в свои права вступит хозяйка Севера- зима. Мы с вами побывали в разных уголках нашей планы, насытились цветом. Теперь мы можем создать свой уникальный ни на что не похожий маленький цветной мир на холсте! С помощью него мы с вами не перестанем наслаждаться прекрасными цветами радуги. Нам предстоит изготовить собственные цветовые карты в необычной технике, которая называется «Акриловая заливка». Я попрошу вас посмотреть на экран, на котором вы можете увидеть, как выглядят готовые работы, выполненные в этой технике. У каждого из вас получится своя уникальная картина, ведь в точности повторить рисунок невозможно! Акрил не должен попасть на ваши руки и одежду- для этого мы с вами будет работать в перчатках. Поверхность столов защищена специальной пленкой. Вам нужно будет внимательно слушать меня и выполнять ту инструкцию, которую я вам буду говорить и показывать. Фон у всех нас будет белый, но какими цветами вы будете работать- только ваш выбор!

1. **Выполнение акриловой заливки**

*Учащиеся одевают перчатки, после этого каждый проходит к подготовленному для работы столу, на котором разложены материалы. Каждый самостоятельно выбирает цветовую палитру, с которой ему предстоит работать. Затем педагог-психолог, совместно с учащимися, поэтапно выполняет заливку на холсте. По завершению работы педагог-психолог подходит к каждому учащемуся и просить рассказать о своей работе.*

1. **Рефлексия**

*Педагог-психолог просит учащихся отойти от рабочих мест, снять защитные элементы одежды и присесть на стулья, стоящие в кругу для подведения итогов занятия.*

- Наше путешествие подходит к концу. Каждый из вас пришел к цели, не сбившись с назначенного пути и нашел свою уникальную, неповторимую карту к хорошему настроению! Давайте вспомним, каким же был этот непростой путь.

*Каждому учащемуся предлагается ответить на следующие вопросы:*

* С каким настроением ты пришел на занятие?
* Что понравилось/ не понравилось в нашем путешествии?
* Что тебе больше всего запомнилось?
* Какие эмоции ты испытывал, когда выполнял свою работу?
* С каким настроением ты уходишь?
* Чего бы ты пожелал своим одноклассникам?

*Педагог-психолог первым отвечает на поставленные вопросы, затем передает слово учащимся.*

1. **Завершение работы.**

- На этом наше с вами путешествие подошло к концу. Завтра вы сможете забрать ваши холсты, после того, как они высохнут. Я хочу поблагодарить вас за работу и активное участие! Желаю вам, чтобы каждый ваш день был окрашен яркими цветами, и чтобы вы делали свою жизнь яркой. На этом наше занятие окончено. Давайте похлопаем друг другу и зарядимся дополнительной энергией на весь оставшийся день!