

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

ПРИКАЗ

от 10.03.2023г.

№ 62 - П

город Усть-Лабинск

Об итогах проведения РМО для педагогов-психологов ДОО

На основании плана работы МБУ «ЦРО» в целях повышения профессионального уровня педагогических работников в марте 2023 года на базе МБУ ДО «Центр компетенций «Импульс», состоялось заседание РМО педагогов-психологов дошкольных образовательных организаций Усть-Лабинского района по темам: «Развитие творческого мышления и воображения у детей дошкольного возраста», «Коррекционно - развивающие возможности применения друдлов в деятельности педагога - психолога ДОО», «Профилактика эмоционального выгорания» - выступление по итогам краевого тренинга.

В данном мероприятии приняли участие педагоги-психологи из ДОО №2 (3), №3, №5, №6, №7, №8, №10, №11, №12, №16, №17, №22, №23, №24, №26, №28, №35, №39, №41 (2), МБОУ НОП «ДБ» Усть-Лабинского района.

На основании выше изложенного приказываю:

1. Объявить благодарность:

1.1. Директору МБУ ДО «Центр компетенций «Импульс» Щучкиной Инне Анатольевне за создание необходимых условий для проведения мероприятия.

1.2. Руководителю РМО (Макарова Е.П.) за подготовку проведения заседания районного методического объединения.

2. Утвердить список педагогов-психологов ДООУ, транслировавших опыт практических результатов своей профессиональной деятельности по разным направлениям работы в рамках мероприятия (Приложение №1)

3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МБУ «ЦРО»

Ю.В. Езуова

Исп-ль
Агабекян Н.Л.
4-51-40

Приложение №1
к приказу МБУ «ЦРО»
№ 62-П от 10.03.2023г.

Список педагогов-психологов, транслировавших опыт практических результатов своей профессиональной деятельности 10.03.2023г.

№ П/П	Фамилия, имя, отчество	№ ДОУ, должность	Тема транслируемого опыта
1.	Шулакова Елена Сергеевна	МАДОУ ЦРР № 2 педагог - психолог.	«Развитие творческого мышления и воображения у детей дошкольного возраста».
2.	Громач Елена Ивановна	МАДОУ ЦРР № 2 педагог - психолог.	«Коррекционно – развивающие возможности применения друдлов в деятельности педагога – психолога ДОО».
3.	Матальга Наталья Ивановна	МАДОУ ЦРР № 2 педагог - психолог.	«Коррекционно – развивающие возможности применения друдлов в деятельности педагога – психолога ДОО».
4.	Макарова Екатерина Петровна	МБДОУ № 11 педагог - психолог.	«Профилактика эмоционального выгорания».

«Коррекционно-развивающие возможности применения друдлов в деятельности педагога-психолога ДОО»

Ухудшение экологической обстановки, высокий уровень заболеваемости родителей (особенно матерей), ряд нерешенных социально-экономических, психолого-педагогических и медицинских проблем способствует увеличению числа детей с ограниченными возможностями здоровья. Дети с ограниченными возможностями здоровья - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь. Специальный государственный стандарт для детей с ОВЗ гарантирует право на получение образования независимо от степени тяжести нарушений, региона проживания и вида учебного заведения. Введение ФГОС направлено на то, чтобы обеспечить детей с ОВЗ компетенциями, необходимыми им для успешной социализации в современном обществе.

Основная задача педагогов, воспитателей и родителей ДОО: помочь детям с ограниченными возможностями здоровья понять, что они не одиноки, что они не являются изгоем в обществе и могут наравне со всеми детьми развиваться и добиваться новых достижений, не отставая от своих сверстников. Занятия с такими детьми ведутся по специальным методикам, разработанным для каждого типа нарушений.

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию.

Одним из условий правильной организации воспитательного процесса является знание сложной структуры дефекта и понимание того, что отклонения в развитии, названные первичным дефектом, поддаются исправлению, коррекции. Поэтому возникает необходимость глубокого изучения особенностей учащихся. Знание их позволяет выделить общепедагогические и коррекционные задачи воспитания, решаемые в органическом единстве. В этом состоит главная особенность воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Условия современности таковы, что традиционное обучение в ДОО не может полностью соответствовать настоящим требованиям ФГОС. Использование инноваций в работе с детьми открывает воспитателю новые возможности преподнесения материала.

В педагогической науке инновационная деятельность понимается как целенаправленная педагогическая деятельность, основанная на осмыслении (рефлексии) своего собственного практического опыта при помощи

сравнения и изучения, изменения и развития учебно-воспитательного процесса с целью достижения более высоких результатов, получения нового знания, качественно иной педагогической практики.

Главная цель инновационной деятельности — развитие педагога как творческой личности, переключение его с репродуктивного типа деятельности на самостоятельный поиск методических решений, превращение педагога в разработчика и автора инновационных методик, реализующего инновационные средства обучения, развития и воспитания. К основным функциям инновационной деятельности относится изменение компонентов педагогического процесса: целей, содержания образования, форм, методов, технологий, средств обучения, системы управления и т.д.

Одна из направлений инновационной работы в ДОУ, это внедрение эффективных педагогических технологий и методик.

В работе с детьми с ОВЗ применяются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие;
- дифференцированное обучение;
- моделирование, эксперимент, метод проектов;
- игровые технологии.
- Технология Друдлы и т.п

В современном образовании остро стоит задача воспитания творческой личности, обладающей коммуникативными способностями, подготовленной к стабильному решению нестандартных задач в различных областях деятельности. В «Концепции дошкольного воспитания», ФГОС дошкольного образования определены целевые ориентиры социально-коммуникативного развития, которые говорят о необходимости развития у дошкольников таких интегративных качеств, как: воображение, фантазия, творчество, коммуникативные способности (умение вести диалог, отвечать на вопросы, свободно общаться со сверстниками и с взрослыми, потребность ребенка активно действовать в мире) и т.д. В последнее время наблюдается ряд серьезных проблем, стоящих перед педагогами ДОУ. Главная проблема, с которой сталкивается педагог это - проблема успешной социальной адаптации детей. Каковы же пути решения? В разрешении данной проблемы помогут вовлечение детей в решение проблемных ситуаций, выполнение творческих заданий, включение занимательности в содержание НОД, применение дидактических игр, то есть всего того, что заинтересует, замотивирует детей и будет развивать их социально-коммуникативную компетентность.

Социально-коммуникативное развитие дошкольников немислимо без активности. Чтобы дети не были пассивны, для поддержки их активности используются своеобразные игры. Одной из таких игр в «арсенале» педагога дошкольного образовательного учреждения являются «друдлы».

Друдлы - это задачи - головоломки, в которых нужно домыслить. Это черно-белые картинки загадки, смотря на которые совершенно невозможно точно сказать, что это такое. Эта игра интересна дошкольникам тем, что она дает неограниченное пространство для полета фантазии, воображения и творчества детей: друдлы развивают речь ребенка во время игры, повышают мыслительную деятельность, стимулируют пространственное мышление, познавательную активность детей. Смысл друдлов, как можно больше придумать вариантов видения картинки. Они заставляют мозг перелопатить тонну информации, чтобы соотнести образ, с изображением на картинке.

Чем полезна техника друдлы?

- развитие образного мышления, как у взрослых, так и у детей;
- развитие креативного воображения «Я учусь видеть необычное в обычном»;
- развитие речи, общения, когда я рисую, я думаю и проговариваю то, что рисую.

Если заниматься друдлами в паре со своим ребенком без общения просто не обойтись. Вы стараетесь обговорить линии, фигуры, задаете вопросы: «На что похоже?», «А что ты здесь дорисуешь?», «А какого цвета это будет?».

Друдлы обладают удивительной способностью расширять сознание и воображение. Они заставляют мозг перерабатывать массу информации, чтобы соотнести образ с тем, который человек видит на картинке. Играть в друдлы можно и вербально, и не вербально. Итак, нам для работы понадобятся такие и подобные им картонные карточки, на которых изображены всевозможные элементы из линий и кругов. Следуйте подсказкам из рисунка. Они могут быть смешными, странными, невероятными или банальными. Например, зигзаг на картинке наводит на мысль о зубах, траве, заборе, машинной строчке, кардиограмме, так изображают волосы, застежки-молнии, неровные поверхности и т. д. Количество их может быть разным: от простых до сложных.

Слово Друдлы в переводе с английского обозначает «каракули». Но это слово собирательное состоящее из слов 'doodle' (каракули, бессмысленные черточки) и 'riddle' (загадка). Друдлы или загадочные рисунки, каракули, задачи-головоломки, в которых нужно домысливать. Их можно использовать как в групповой форме работы, так и в индивидуальной. Самая главная цель: «Учиться видеть необычное в обычном». Например, вариант работы может быть таким:

1. Предложите ребенку нарисовать на листе бумаги что – то. То, что он сам захочет.

2. Вы, отдельно на другом белом листе, черным карандашом рисуете линии, кляксы. Словом все, что приходит вам в голову.
3. Предложите ребенку поменяться рисунками. На рисунке ребенка подрисуйте линии своим черным карандашом. И так чтобы эти линии не соприкасались с общими линиями рисунка ребенка.
4. Теперь снова предложите ребенку поменяться рисунками. Вы берете в руки уже свой раскрашенный рисунок и отдаете рисунок ребенка ему снова.
5. Обратите внимание на свой рисунок видно, что в ваших фигурах и линиях ребенок увидел что-то свое и начал раскрашивать. Если вы спросите название своего рисунка, он без проблем вам его озвучит.
6. Посмотрите внимательно на рисунок ребенка и спросите, как называется его рисунок. И вы увидите, что ваши линии и фигуры, которые вы ему подрисовали удачно «вписались» в его творение. Они просто не могут быть не тронутыми. Познавайте ребенка вопросы: «Что за линии?», «А что нарисовано?», «Чтобы ты еще нарисовал?».

Ребенок вам отвечает, происходит общение на тему, которая вам обоим интересна. Прекрасное занятие для развития коммуникативных и творческих способностей у детей. В друдлах могут использоваться и заранее заготовленные картинки (рис. 1).

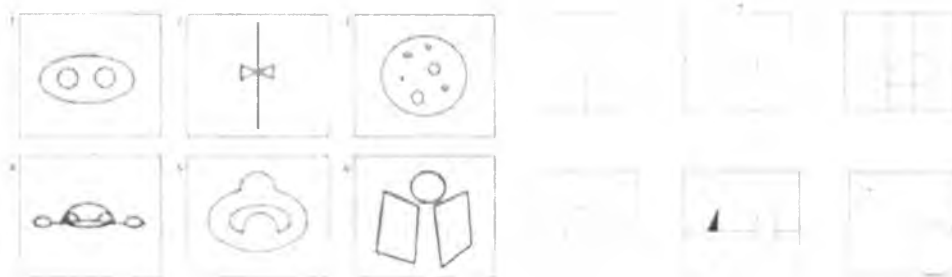


Рис.1. Вариант друдл

Таким образом, выбрав одну картинку, ребенок должен подобрать объяснение к ней. Объяснения могут даваться по очереди – тогда выигрывает тот, кто дал свою интерпретацию к картинке последним. Возможен и другой вариант, когда ребенку предоставляется серия готовых друдл, а задача ребенка составить рассказ или сказку дополняя каждую карточку деталями получая тем самым цепь последовательных картинок.

В результате занятий с применением друдлов, у ребенка-дошкольника снимается чувство скованности, преодолевается застенчивость, постепенно развивается логика мышления, речевая и общая инициатива.

Именно творческая деятельность человека делает его существом, обращенным к будущему и видоизменяющим свое настоящее. Обязательными признаками творческой деятельности являются: новизна, преобразование явлений и предметов, оригинальность в процессе работы. Детское творчество характеризуется гибкостью мысли, идей, способностью очерчивать новыми идеями, умением видеть вещи в новом значении. Опираясь на эти знания, в своей коррекционно-развивающей работе с детьми средней и подготовительных групп я решила попробовать поиграть с детьми в «Друдлы».

В наше время многие дети не могут самостоятельно, связно и достаточно полно объяснить, рассказать, что они нарисовали. Затруднения вызывает и построение диалога. Ребята ограничиваются простыми односложными предложениями: домик, солнце, я иду с мамой... В такой ситуации «Друдлы» оказались очень ценными помощниками в работе педагога-психолога в детском саду.

На первых этапах работы с этой игрой, конечно, возникали небольшие трудности: дети «с непривычки» видели в рисунках – друдлах лишь «полосочки, круги, треугольники...». Но мы не сдавались и вновь, и вновь играли с этими «каракулями». Несколько раз подряд рассматривали одни и те же картинки. И вот с каждым разом дети стали видеть в них что-то новое. Рассказывать все больше о том, что они видят в очередной раз. Многие стали предлагать развернуть картинку, чтобы получилось совсем иное изображение. Постепенно я стала вводить новые друдлы. И дети уже активно включались в игру.

Следующим этапом нашей с детьми игры стало рисование картин из предложенных друдлов. Я раздавала нарисованные мной друдлы, а ребята подрисовывали что-то свое. В результате, получались очень интересные картины, о которых мы подолгу беседовали. (Рис.2).



Рисунок 2. Вариант работы дошкольников над друдлом №2

Каждый хотел рассказать о своем произведении, о том, что он увидел, что решил изобразить.

Со временем, мы перешли на новый уровень игр. И ребята стали уже сами рисовать друдлы.

Результаты, которые достигаются благодаря данной технике:

- развитие у детей образного и логического мышления,
- расширение сознания, снижение боязни проявлять инициативу,
- повышение интеллектуального уровня;
- развитие воображения;
- развитие коммуникативных навыков и речи в целом, т.к. когда я рисую, то проговариваю то, что я рисую. Ведь при занятиях с ребенком в паре, то без общения не обойтись.

Эта техника не имеет возрастных ограничений, помогает объединению взрослых и детей, возможности вместе пофантазировать и посмеяться.

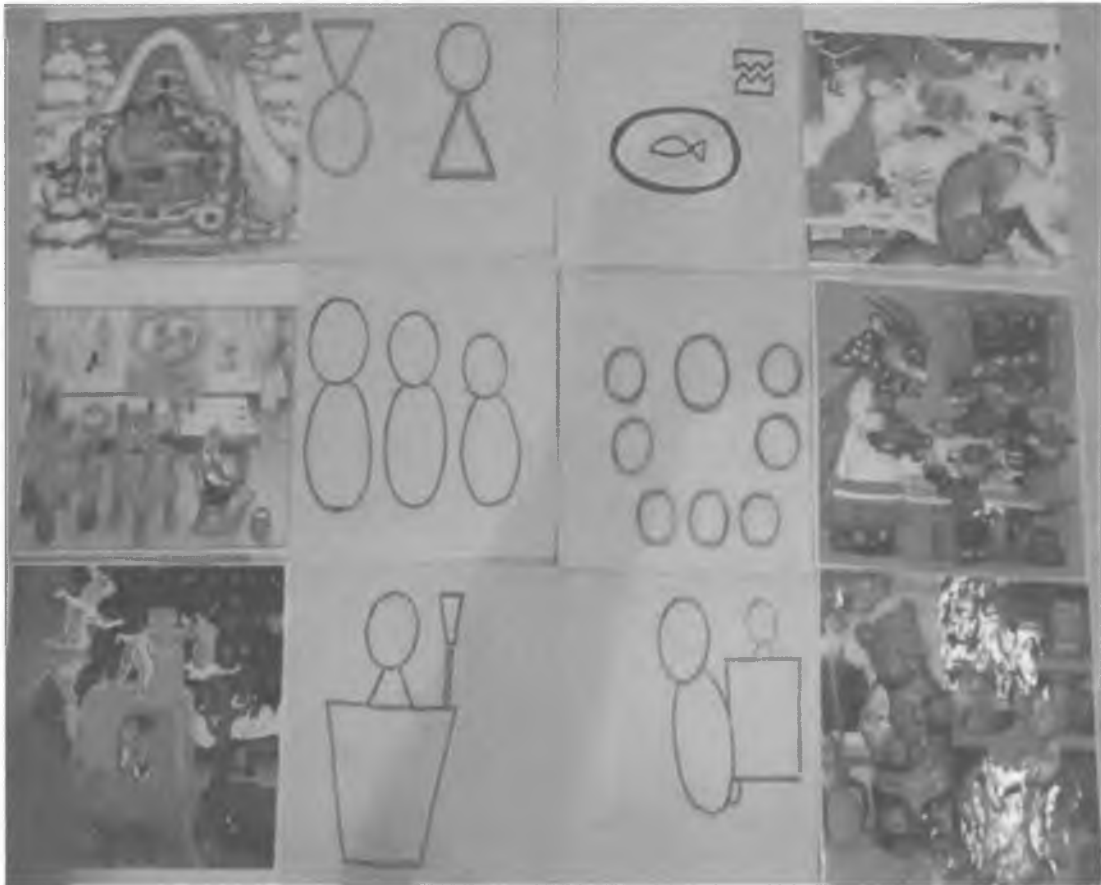
Давайте вместе учиться видеть необычное в обычном!

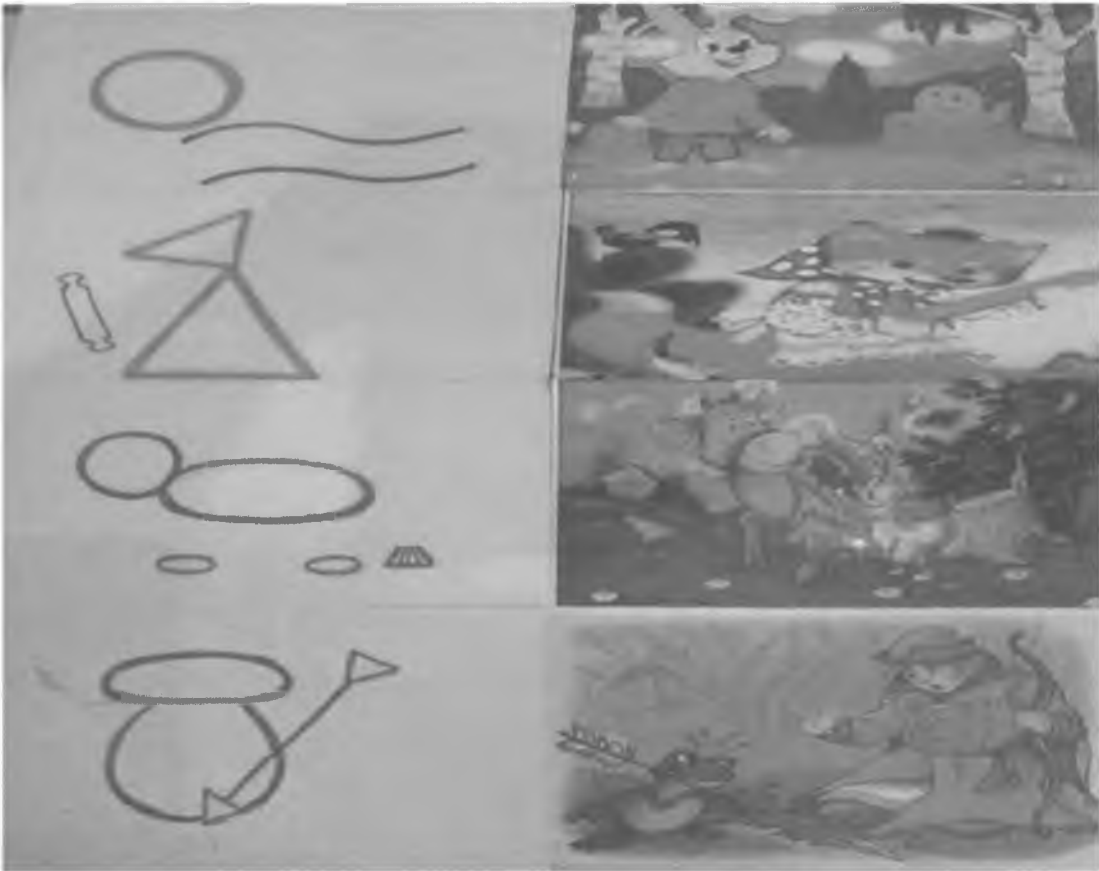
Список методических материалов.

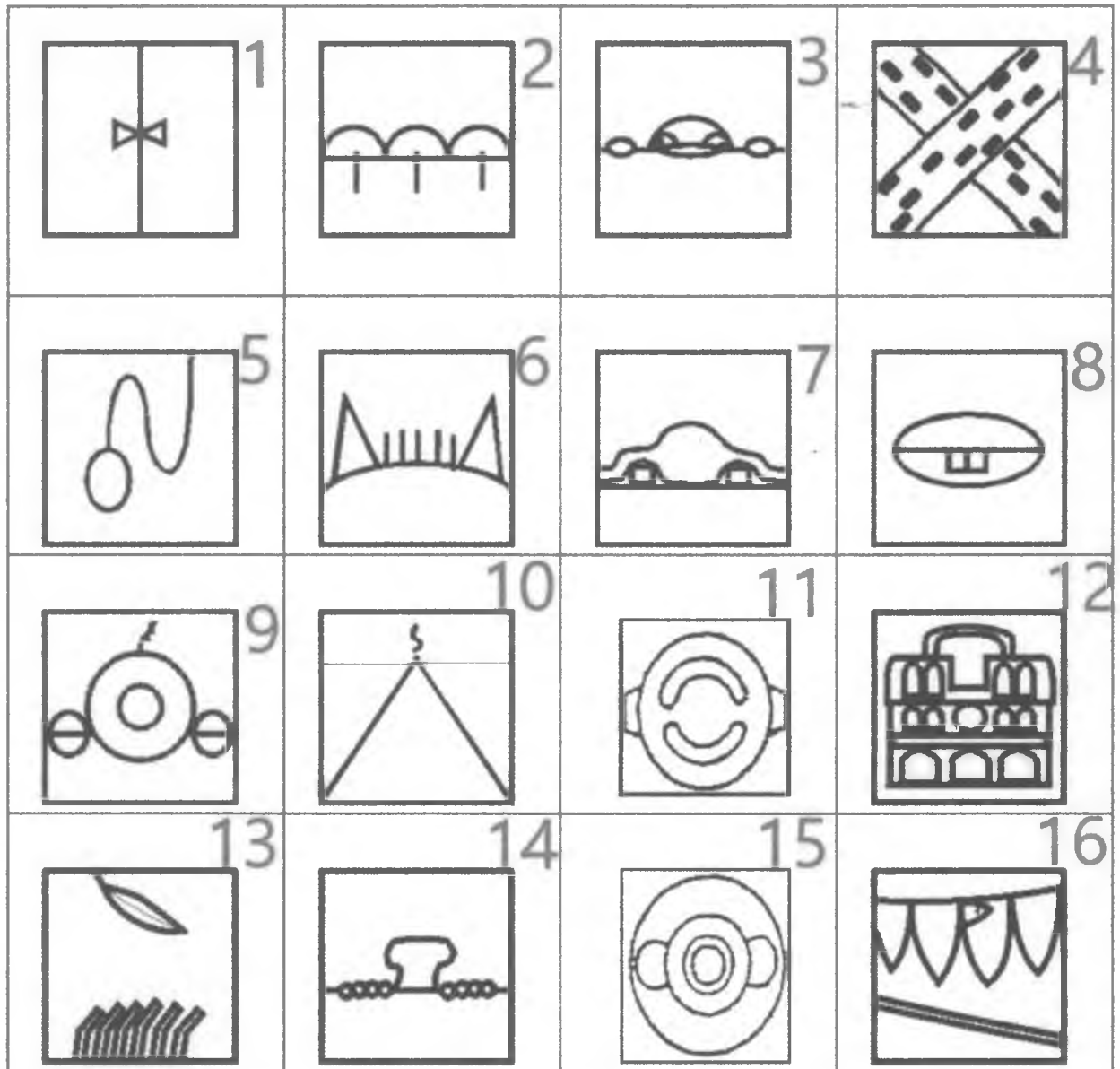
1. Антропова,Е. Интерактивная игра «Друдлы». (Электронный ресурс)/А. Антропова. – Режим доступа: <http://www/maam.ru/detskijasad/interaktivnaja-kvest-igra-razvedchiki-podgotovitel'naja-grupa.html>.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [Электронный ресурс] // Российская газета. –режим доступа: <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>.

Дорисуй Друдлы, чтобы получилась сказка.









Задание «Нарисуй друдл на заданную тему»

1. Снеговик (вид сверху)
2. Трамвай, (вид сверху)
3. Стул, (вид снизу)

Задание «Нарисуй друдл на заданную тему»

1. Трамплин (вид сверху, видны концы лыж и сам трамплин)
2. Яйца в кастрюле (вид сверху)
3. Парашотист (вид снизу)

Задание «Нарисуй друдл на заданную тему»

1. Заяц принимает ванну
2. Птенец в гнезде требует пищи (вид сверху)
3. Чашка на блюдце (вид сверху)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ПРИКАЗ

«10» сентября 2024 г.

№ СР-05/1

О подготовке к II Региональному Чемпионату
«Профессионалы»
Краснодарского края в 2024 г.
по компетенции «Дошкольное воспитание»

В рамках исполнения государственного задания от 19 января 2023г. № 073-00072-23-00 на 2023 год, в целях исполнения работы «Реализация новой структурной модели организационно-методического сопровождения реализации образовательных программ профессионального образования, обновления их содержания и условий, с учетом передовых технологий, трансфера лучших мировых практик подготовки кадров, соответствующих потребностям экономики на 2023 год и плановый период 2024 и 2025 годов», с целью реализации проектов и мероприятий Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству на основании распоряжения Министерства просвещения Российской Федерации от 18 января 2023г. № Р-15, а также на основании договора о практической подготовке с МАДОУ ЦРР детский сад № 2 от 31 августа 2021 года № 86/26

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. В рамках практической подготовки обучающихся колледжа и подготовки к конкурсу профессионального мастерства «Профессионалы», направить студентов специальности 44.02.01 Дошкольное образование, 3 курса, группы ДО 31 Ануфриеву Полину, 2 курса, группы ДО 22 Копаневу Ольгу, Фон Аллу в МАДОУ ЦРР детский сад № 2 г. Усть-Лабинска.
2. Назначить ответственными за отработку профессиональных навыков и взаимодействие с сотрудниками МАДОУ ЦРР д\с №2

ответственных за подготовку студентов следующих преподавателей колледжа: Мирную С.В., Красюкову Н.В., Куцеву Е.С.

3. Разработать план отработки занятий и получения практических навыков студентами преподавателю колледжа Красюковой Н.В. (Приложение 1);

4. Ответственность за исполнение приказа возложить на Белоглазову Е.Н. – заместителя директора по УПР;

5. Приказ вступает в силу с момента его подписания.

И.о. директора ГБПОУ КК УСПК

А.Е. Ярыш

С приказом ознакомлены



Handwritten signatures of the individuals listed in the adjacent text block, including the director and the three named teachers.

Е.Н. Белоглазова
С.В. Мирная
Н.В. Красюкова
Е.С. Куцева

Приложение 1
к приказу ГБПОУ КК УСПК
от 10.01.2024 № 01-05-12

Список педагогов, транслировавших опыт практических результатов своей профессиональной деятельности по разным направлениям работы в рамках плана подготовки к чемпионату профессионального мастерства «Профессионалы», обучающихся ГБПОУ КК «Усть-Лабинский социально-педагогический колледж» на базе МАДОУ ЦРР детский сад № 2 по компетенции «Дошкольное воспитание»

№ п\п	Мероприятия по профессиональной подготовке	Ответственный со стороны ГБПОУ КК УСПК	Ответственный со стороны МАДОУ ЦРР д\с №2
1	СТЕМ-подходы в дошкольном образовании	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Нещеретова Татьяна Анатольевна, старший воспитатель
2	Создание «Говорящей среды» в ДОО	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Солнцева Анна Анатольевна, старший воспитатель
3	Элементы продуктивной деятельности и виртуальная экскурсия	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Корень В.Н., воспитатель
4	Утренний круг (групповой сбор)	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Калдузова Г.В., воспитатель
5	Развивающие игры (сюжетно-ролевые)	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Калдузова Г.В., Коробкина Е.С., Балинченко Я.Ю.
6	Развивающие игры (математические)	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Ковалева А.В., воспитатель Коробкина Е.С., воспитатель
7	Интерактивная игра Информационно-коммуникативные технологии в ДОО	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Корень В.Н., воспитатель Корниенко Т.В., воспитатель
8	Организация самостоятельной деятельности в центрах активности	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Коробкина Е.С., воспитатель Попова Т.Г., воспитатель

9	Познавательная деятельность	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Горшкова Е.С., воспитатель Ковалева А.В., воспитатель
10	Проектная деятельность	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Коробкина Е.С., воспитатель Попова Т.Г., воспитатель Атмачева А.А., воспитатель
11	Экспериментальная деятельность	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Калдузова Г.В., воспитатель
12	Социально-коммуникативная деятельность	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Шулакова Е.С., воспитатель
13	Конструктивно-техническая деятельность	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Морозова О.К., воспитатель Бабина К.А., воспитатель
14	Родительское собрание	Красюкова Н.В. Куцева Е.С. Мирная С.В.	Шулакова Е.С. педагог-психолог Громак Е.И., педагог-психолог Маталыга Н.Н., педагог-психолог

И.о. директора ГБПОУ КК УСПК



А.Е. Ярыш

Использование интеграции современных технологий в работе с родителями (законными представителями) на родительском собрании

Мастер-класс «Выброс»

Цель: изучение своего эмоционального состояния в начале и на завершающем этапе через интеграцию современных технологий.

Задачи:

- познакомить участников мастер-класса с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Организация: родители

Продолжительность – 15-20 минут.

Ведущий: педагог-психолог Громак Елена Ивановна

Ход проведения мастер класса

1. Вводная часть

В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

И так, чтобы вы максимально расслабились для начало проведем

Упражнение «Чистка»

Прорабатываем 1 и 2 чакру.

Арт-техника «Гроза» практика -медитация

Сегодня я предлагаю Вам встретиться с грозой. Гроза агрессивная женская стихия, она позволяет отреагировать накопившуюся, неосознаваемую агрессию в адрес мамы и всей женской линии рода. В жизни, эта агрессия может проявляться недовольством в адрес мамы, проблемами в отношениях с родителями, женщинами, детьми. Она может проявляться болезнями, нежеланием или невозможностью иметь детей, отношением к работе или работа, так как «Работа» символизирует мать. Агрессия эта находится под запретом, однако гроза не ведает запретов она позволяет проявляться, быть и даже разрушать. Встреча с грозой терапевтична, результаты приятно удивляют. К этому образу вы всегда, можете вернуться, чтобы решить проблему со здоровьем.

САМ ТЕКСТ

И так, располагаемся удобно, закрываем глаза, делаем глубокий вдох и медленно выдыхаем, ещё раз делаем вдох и медленно выдыхаем. Ваше дыхание становится глубоким и размеренным.

В этот момент можно почувствовать, как расслабляются руки, ноги, позвоночник, и всё, тело, однако при этом легко можно видеть образы и в какой-то, **удобный момент вы наблюдаете приближение грозы.**

Любой образ, который появится это хорошо. Когда, Вы увидите образ рассмотрите его, какой он? Какого цвета небо? Какие возможно слышны звуки? Может можно определить время суток? **Гроза** уже совсем близко, и вы чувствуете её приближение. Какие это ощущения? Тепло или сжатие? Что чувствуете сейчас, когда видите образ? Может что-то хочется в нем изменить? **И в какой-то момент вы понимаете, что гроза началась...**

Как сейчас выглядит Ваш образ? Он меняется? или нет? Как, меняются ваши ощущения? Чувства? Что привлекает? Возможно, хочется что-то сделать иначе? представить себе по-другому?

И в какой-то удобный момент представьте, что гроза постепенно заканчивается. Что сейчас происходит в образе? Может ещё хочется побыть с грозой? Какие сейчас ощущения в теле? Меняются ли чувства? И когда всё будет так, но благодарите все образы, которые приходили, по благодарите себя, и постепенно возвращайтесь в реальность. Открываем глаза.

Попробуйте понять, как вы себя сейчас чувствуете. И передайте через выбранные Вами техники, те образы или состояния, которые Вы испытываете.

Образ живёт и развивается во внутреннем мире, к нему всегда можно вернуться. Я желаю Вам здоровья и самых гармоничных изменений.

-Что для Вас было самым приятным?

- Что возможно удивило?

- Самым полезным для меня сегодня было?

Релаксация «Живительный источник»

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох (3раза). Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов, и наслаждаетесь. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, поют птицы, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются

друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией, почувствуйте это....

За водопадом - грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении...

Я посчитаю от 5 до 1 и Вы медленно откроете глаза.

Рефлексия

Что для вас было самым приятным?

Что возможно удивило.

Изменилось ли Ваше чувство к грозе?

Обратная связь.

– Самым полезным для меня было...

– Мне понравилось...

– Я хотела бы изменить...

Благодарю всех за работу!

Пожелание:

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру. Здесь и сейчас! А ни завтра и ни потом!