

# ЦВЕТ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ВЫПОЛНИЛА:

учитель начальных классов

МБОУ ООШ № 46

Калимулина Л.А.

- Что демонстрирует окружающим Ваше настроение?
- Что может подчеркнуть достоинства Вашей фигуры и скрыть недостатки?
- Что доказывает Ваше умение одеваться стильно и красиво?



- Конечно же, это ЦВЕТ!
- Цвет одежды, аксессуаров говорит о Вас больше, чем вы думали!
- Оглянитесь вокруг: нравятся ли Вам цвета и цветовые сочетания одежды окружающих людей?
- А нравитесь ли Вы себе сегодня?
- С какой мыслью Вы выбрали сегодняшний наряд?



- Сейчас мы поговорим о цвете. Точнее о том, какую информацию и энергию несет в себе цвет.

- Что влияет на Ваше цветопредпочтение?



# ЧЕРНЫЙ :

- Это цвет элегантности, стройности и изысканности. Он идет всем, выбирая черные вещи, Вы не покажетесь безвкусным.
- Но для психологов черный-цвет депрессии, настороженности и закомплексованности.



# КРАСНЫЙ:

- Цвет страсти. Его выбирают натуры артистичные и неординарные. Это цвет эгоистов.
- Психологи считают красный цветом агрессии и эгоцентричности.



# ОРАНЖЕВЫЙ:

- Цвет позитива и успеха. Этот цвет выбирают лидеры, люди успешные и уверенные в себе.
- Психологи считают этот цвет антидепрессантом.



# БЕЛЫЙ

- Цвет актуален всегда. Цвет невинности и кокетства, цвет соблазнительной прозрачности.
  - Цвет нейтрален и чист, как и человек, который его выбирает. Люди в белом цвете реже идут на конфликты и толерантны к окружающим.
-

# ЗЕЛЕНЫЙ:

- Цвет весны. Зеленый успокаивает, возвращает равновесие и уверенность в себе.
- Это цвет новых идей, гениальности, обновления.



- Одежда-это уверенность в себе и Ваше лицо для тех, кто Вас еще не знает.
- Одевшись утром в институт, на работу или вечером в театр, встаньте перед зеркалом и скажите себе:
  - «Сегодня я такая, и, черт возьми, как же я сама себе нравлюсь! А кто считает иначе, тот



ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННО-  
РАЗВИВАЮЩЕЙ  
РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ  
ДЕТЬМИ



Ярошенко Е.И.  
05-п-1

# Пояснительная записка:

- Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодическое проявление беспокойства, то тревожность является устойчивым состоянием. Тревожность не связана с какой –либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.
- Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлении тревожности в характере ребенка. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.
- Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

## Цель программы:

- Способствовать понижению уровня тревожности у ребенка. Оказание содействия при адаптации ребенка в коллективе. Создание благоприятных условий для гармоничного развития личности ребенка.



# Задачи программы:

- Повышение самооценки ребенка;
- Обучение ребенка умению управлять собой в волнующих его ситуациях;
- Снятие мышечного напряжения.



# Механизм реализации программы:

- Программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста с целью снятия тревожности и формирования позитивного психологического фона в школьном коллективе. Занятия проводятся в различных формах, предполагая также релаксацию. Программа предлагает и родителям принять участие в снятии тревожности ребенка.

# Ожидаемые результаты от реализуемой программы:

- Развитие умения у детей самостоятельно преодолевать волнительные ситуации;
- Развитие коммуникативных способностей;
- Снятие мышечного напряжения ;
- Оказание положительного психофизиологического эффекта на ребенка;
- Снижение уровня тревожности.

# “Драка”

- Цель: расслабление мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снятие эмоционального напряжения и выражение агрессии, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.
- Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы ) От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

# “Подарок под елкой”

- Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.
- “Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь”.

# “Дудочка”

- Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

“Давайте поиграем на дудочке.

Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам.

Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!”.

# “Любопытная Варвара”

- Цель: расслабление мышц шеи
- Психолог показывает и объясняет:  
“Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:



- Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,
- А потом вперед – тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслаблена... А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!  
Возвращается обратно – расслабление приятно. Шея не напряжена и расслаблена... А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!  
Возвращение обратно – расслабление приятно. Шея не напряжена и расслаблена...

# “Лодка”

- Цель: расслабление всего тела
- Встать сбоку у ковриков – лодок, руки за спину. Психолог показывает и объясняет: “Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:”
- Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать!  
Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем.  
Сели, руки - на колени, а теперь немного лени.  
Напряженье улетело и расслабленно все тело.  
Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.  
Дышим легко...ровно...глубоко...”

# “Шарик”

- Цель: расслабление мышц живота.
- Сесть на коврик, ноги скрестно. Психолог показывает и объясняет: “Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:
- Вот так шарик надуваем и рукою проверяем. Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем. Дышится легко, ровно, глубоко”.

# “Порхание бабочки”

- Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:
- “Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях”.

# “Цветок”

- Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:
- “Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком”.

# “Отдых на море”

- Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:
- “Лягте в удобном положении. закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

# “Дождь в лесу”

- Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:
- “В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Тянутся высоко-высоко, чтобы каждый листочек согрелся. Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются. Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями касаются спины рядом стоящего товарища). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями. Но вот появилось солнышко. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни”.

# “Достань звезду”

- “Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!”

# Место и условия проведения.

- Проведение игр на релаксацию с тревожными детьми предполагает организацию соответствующих условий. Необходима маленькая комната для индивидуальной работы или большая комната для групповой работы. Обязательно затемняющие шторы. Спокойный цвет стен – синий, зеленый. Яркие места – блестящий шар, яркое изображение на стене, аквариум. Ковровое покрытие пола. Не должно быть холодно. Освещение рабочее и подсветка – торшер или бра, лучше желтого цвета.
- Используется магнитофон, музыкальные записи спокойного, ровного характера.