**Техніки та відеоматеріали, які педагог може застосовувати під час проведення «психологічної хвилинки»**

***Арт-терапія як спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження***

*Для дітей молодшого шкільного віку, старшого шкільного віку*

**Казкотерапія**

***1.Казкотерапія «Самотня Зірка».***

*Педагог пропонує дітям послухати казку і відповісти на запитання.*

***Казка про самотню Зірку***

У давні часи небо вночі було зовсім темним. На ньому не було зірок, крім однієї маленької Зірочки. Вона жила високо в небі і, коли озиралася навколо, помічала, що вона самотня. Від цього їй ставало дуже сумно і хотілося бачити на небі інші зірки, щоб ловити їхні промені й дарувати їм своє світло.

Якось Зірочка полетіла на Землю до однієї старої мудрої людини, яка жила на високій горі і, коли вона її знайшла, то запитала: «Чи можеш ти мені допомогти? Мені так самотньо на небі. Мені ні з ким поговорити, нікому подарувати своє світло. Іноді я навіть плачу – настільки мені самотньо». Стара людина знала, як це – почуватися самотньою. Вона знала, що тоді зникає бажання гратися. Мудра людина пообіцяла, що допоможе, оскільки їй сподобалася маленька Зірочка. Спочатку вона пішла в свою хатину і взяла блискучий чорний чарівний мішок, відкрила його, запустила туди руку і дістала безліч зірок. Один змах руки – і в усьому нічному небі засяяли тисячі зірок.

«Поглянь, – сказала людина. – Чи це не чудово? Тепер на небі багато зірок, це твої брати і сестри. Ти можеш з ними розмовляти, дарувати їм свої промені і ловити промені від них. Але, оскільки ти так довго була самотньою, я хочу для тебе зробити ще дещо. Я хочу, щоб пам’ять про тебе назавжди залишилася на Землі. Я створю на чомусь твоє зображення».

*Запитання для обговорення:*

* Як почувалася зірка?
* ЧИ почувалися ви коли-небудь самотніми?
* Хто допоміг зірочці? Чому?
* Із ким ви розмовляєте, коли вам самотньо?

***2. «Казка, яка ожила».***

Дітям пропонують ілюструвати казку за допомогою вирізаних з білого паперу героїв, а також матеріалів для будиночків, дерев, різноманітних предметів, які передбачені в казці. Все це діти розмальовують та приклеюють на аркуш, можна додати природний матеріал, наприклад: солому, зубочистки з відрізаними гострими кінцями для паркану. За отриманим плакатом діти розповідають казку у класичному або вигаданому варіанті, коли дитина фантазує, вигадує різноманітні ситуації розвитку подій.

***3. Вправа «Щось невідоме у давно знайомій казці».***

Для виконання цієї вправи потрібно згадати улюблену казку й обрати з неї 5 слів, які найповніше її характеризують, наприклад: бабуся, дідусь, курка, мишка, золоте яєчко. А шостим словом вигадайте щось, що взагалі не стосується цієї казки. Нехай це буде слово «ніндзя». А тепер дитині потрібно скласти казку, використовуючи всі ці слова. Чи намагалися ніндзя врятувати яєчко від мишки? А може ніндзя були охоронцями бабусі та дідуся? Або ж ніндзя хотіли вкрасти курочку Рябу?

**Танцювальна арт-терапія**

Під класичну музику А. Вівальді «Пори року» дитині пропонують потанцювати з предметами або без них.

***Африканські танці.*** Встаємо, згадуємо картинки з фільмів про африканські племена, які танцюють навколо вогнища, та почергово вдавлюємо ноги в землю, згинаючи в коліні. Це не має бути красиво. Можна навіть не підіймати стопи, а просто переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу.

**Музична терапія**

***1.Комплекс вправ:***

1. Широко розкрийте рот, наче позіхаєте, і затримайтеся в цьому стані як можна довше, одночасно тягніть звук аааааааа
2. Вправа для зняття затисків. Повільно та енергійно артикулюючи, проспівуйте склади: «ху-хо-ха-хе-хі». Кожен склад треба повторити 5 разів поспіль із сильним видихом, як ніби смієтеся.
3. Вправа на керування голосом. Тягніть голосні звуки: «у-о-а-е-и», повільно переходячи від одного до іншого і спостерігаючи, як при найменшій зміні положення гортані, рота і мови змінюється характер звуку. Намагайтеся направляти звук у різні органи і частини свого тіла.
4. Співайте будь-які пісні, увімкніть переможну музику. Проживіть ці миті разом з дитиною повноцінно і яскраво.

***2. Вправа «Музичні мрії».***

Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтесь. Слухаючи спокійну музику, уявіть собі приємну для вас ситуацію з майбутнього. Уявіть її якомога детальніше. Побудьте якийсь час у цій ситуації. Насолодіться нею. Тепер поступово поверніться в цю кімнату. Глибоко вдихніть, видихніть. Стисніть кулачки. Розкрийте очі.

Обговорення. Які думки й почуття виникали під час виконання завдання?

**Ізотерапія**

*Для дітей молодшого шкільного віку*

***1. «Кольорові долоні».***

*Матеріали: білий папір, фарби.*

Запропонуйте дитині намалювати траву, сонечко, хмари пальцями. Можна запропонувати намалювати тварину, рослину, людину. Якщо спочатку дитина відмовляється малювати пальчиками, покажіть приклад, поясніть, що забруднитись не страшно.

***2. Техніка «Каракулі».***

*Матеріали: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.*

Дитині вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку дитину просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

***3. «Клякси, монотипія».***

*Матеріали: фарби, пензлик, білий папір.*

Перед початком гри аркуш паперу необхідно скласти навпіл, та малювати на одному боці. Дітям пропонують взяти фарбу будь-якого кольору, який подобається, і бризнути на аркуш паперу, поставити ляпки. Потім взяти інший колір і зробити те саме (можна використовувати відтінки одного кольору). Після цього скласти обидві половини аркуша та швидко розкрити. Отриманий малюнок розглядають, і дитина розповідає, на що схожий малюнок.

***4. «Долоньки миру».***

1. Взяти аркуш А4.
2. Улюбленим кольором обвести свої долоньки.
3. Всередині долоньок намалювати океан, море, річку чи озеро. Вода має цілющу силу спокою.
4. Тепер у кожній долоньці намалювати квіти, які люблять діти. Квітка – це символ життя, символ весни.

У великому пальчику обох долоньок намалювати сонечко – символ тепла, позитиву і радості.

Намалювати у кожній долоньці будиночок, де можна заховатись. Поруч намалювати дерево, а ще веселку – символ миру, символ того, що скоро буде сонечко – радість і тепло. У вказівному пальчику кожної долоньки намалювати  сердечка – символ любові.

***5. Пейзаж в техніці «Видування».***

*Матеріали: акварель, ручка без стрижня або коктейльна трубочка, аркуш білого паперу для акварелі А4, шматочок паралону, баночка з чистою водою.*

Етапи роботи:

1. Змочіть аркуш паперу чистою водою.
2. Нанесіть на сирому тлі жовту фарбу, потім додайте помаранчеву, червону, синю, фіолетову фарби.
3. На тлі внизу малюнка нанесіть темну фарбу (синю, коричневу). Це тло для нашої майбутньої композиції. Тло має висохнути.
4. На висохлому тлі внизу малюнка завдати рідко темної фарби (синьо- зеленої, чорної, коричневої)
5. Подуйте через трубочку на фарбу, але не зверху, а ніби штовхаючи її вперед.

*(Для отримання дрібних гілочок потрібно під час видування похитати трубочку з боку на бік)*

Коли малюнок висохне, вставте його в рамку.

*Для дітей старшого шкільного віку*

***1. Техніка «Чорний квадрат».***

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Дитині пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає усі негативні переживання і те, що не влаштовує її в житті. Потім дитині (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно. Основне завдання: зробити так, щоб картина сподобалася.

***2. Вправа «Малювання на вільну тему».***

*Матеріали: папір, олівці, фарби, склянка з водою, пензлики.*

Намалюйте те, що вам заманеться. Спробуйте отримати від цього процесу максимум задоволення.

*Обговорення:*

* Що саме ви намалювали?
* Розкажіть про свій малюнок.
* Як він називається?
* Які думки й почуття виникали під час малювання?
* Чи отримали ви задоволення від виконання завдання?

***3. Техніка «Я – супергерой».***

*Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.*

Дитині пропонують на аркуші намалювати супергероя, на якого вона хотіла би бути схожою. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий дитиною. Треба обов’язково вказати, якою суперсилою він володіє, і дати йому ім’я*.*

***4. Вправа «Дерево сили».***

*Автор: Каролін Мехломакулу*

*Матеріали: аркуш паперу, А4 або А3, олівці, фарби, пензлики.*

Прикладіть долоню до паперу та обведіть олівцем – це буде стовбур дерева, а пальці – гілrи.

Домалюйте декілька гілок і листя на вашому дереві, вони мають бути великими, щоб розмістити в них слова.

У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе дитині подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання стресу, приємні події або підтримуючі люди.

Розфарбуйте дерево, як забажаєте.

Крім зазначеного можна запропонувати дітям *роботу з природними матеріалами – виготовлення аплікацій. Робота з пластиліном, солоним тістом тощо*сприяють зняттю напруги, агресії. Дитина заспокоюється, краще йде на контакт.

**Вправи для релаксації та нормалізації самопочуття**

*Для дітей молодшого шкільного віку, старшого шкільного віку*

1. ***Вправа «Подорож на хмарі».***

Педагог каже дітям: «Сядьте зручніше і заплющіть очі. Глибоко вдихніть і видихніть. Я вас запрошую у подорож на хмарі. Стрибніть на білу пухнасту хмару, схожу на гору м’яких подушок. Відчуйте, як спина і ноги зручно вмостилися на цій великій хмарній подушці. Тепер починається подорож. Хмара вільно здіймається у синє небо. У небі високо і спокійно. Нехай хмара перенесе у місце, де кожен почувається щасливим. Спробуйте уявити це місце якомога детальніше. Тепер пора повертатися до класу. Злізьте зі хмари і подякуйте їй за таку чудову подорож».

Наприкінці можна запропонувати дітям намалювати місце, де вони почуваються спокійно і щасливо.

1. ***Вправа «Берег моря».***

Дітям пропонують лягти на килим та заплющити очі, а впедагог розповідає тихим голосом: «Уявіть, що ви лежите на березі моря. Нікого немає поряд, тільки птахи співають, хвилі б’ються об берег і шумить вітер. Сонечко поступово пригріває, ваші ручки, ніжки, очі – все тіло розслаблене, вам добре. Не хочеться рухатися, вдалині чути шум моря: «ш-ш-ш-ш-ш…», «ш-ш-ш-ш-ш…», «ш-ш-ш- ш-ш…». Хвилі набігають одна одну, піняться, якщо випростати ноги, то можна кінчиками пальців дотягнутися до води. Під долонькою теплий м’який пісок, що просочується крізь пальці. Він зручно підтримує голову. Вам легко, спокійно, добре. Високо на головою шумить вітер: «ш-ш-ш-ш-ш…», «ш-ш-ш-ш-ш…», «ш- ш-ш-ш-ш…». Жарко. Ось тінь від дерева впала на вас, і стало прохолодно, сонечко більше не гріє так сильно. Ви потихеньку потягуєтесь, ручки, ніжки напружуються. Відкриваємо очі, лежимо, не рухаємося. Відпочили? Тепер можна вставати».

***3. Вправа «Водоспад».***

Педагог пропонує дітям сісти зручніше і закрити очі, два-три рази глибоко вдихнути й видихнути та розпочати гру: «Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду, але це не звичайний водоспад: замість води в ньому вниз падає м’яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло пробігає по голові, тече по плечах, потилиці і допомагає їм стати м’якими і розслабленими. Біле світло стікає зі спини, і ви помічаєте, як в спині зникає напруження, а світло тече по грудях, по животу. Це дозволяє відчувати себе дуже розслаблено і приємно. Хай світло тече також по руках, по долонях, пальцях, спускається до ніг. Цей дивний водоспад із білого світла обтікає все тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійними та безтурботними, розслабленими та наповненими свіжими силами…Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він так чудово розслабив.

Трохи потягніться, випряміться і розплющіть очі».

**Відеовправи для релаксації:**

* https://www.youtube.com/watch?v=ODR7PCYC1HA
* https://www.youtube.com/watch?v=nx05sE3cGkg
* https://www.youtube.com/watch?v=gHh3l-Q4Cgw
* https://www.youtube.com/watch?v=4SZI16iUrA8
* https://www.youtube.com/watch?v=gHh3l-Q4Cgw
* https://www.youtube.com/watch?v=uSLWS16\_Yyo
* https://www.youtube.com/watch?v=4SZI16iUrA8