**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования»**

**Мастер-класс для педагогов**

Тема: "Снятие психического напряжения с помощью релаксации "

**Автор-составитель:**

**педагог - психолог Литкина Наталья Сергеевна**

с. Донское, 2025г.

**Тема:** "Снятие психического напряжения с помощью релаксации"

**Цель:** применение техники релаксации в дополнительной образовательной деятельности, как способ снятия напряжения.

# Задачи:

* дать определение понятию релаксация;
* познакомить педагогов со способами снятия напряжения и управления и регуляции настроения;
* познакомить педагогов с правополушарным рисованием, как одним из способов релаксации;
* показать, как с помощью техники релаксации можно помочь ребёнку справляться со стрессом.

# Материально-техническое оснащение:

* фонограмма (музыка для релаксации: "звуки природы", "шум моря"),
* демонстрационный материал (презентация),
* раздаточный материал (буклеты с различными релаксационными упражнениями),
* подкладные листы,
* альбомные листы,
* краски (гуашь),
* вода,
* кисти разного размера,
* раздаточный материал: буклет Приложение 1

**План**

1. **Введение**
2. **Основная часть**
   1. **Понятие "релаксация".**
   2. **Методы релаксации. Релаксационные упражнения.**
   3. **Правополушарное рисование, как метод релаксации.**
3. **Релаксация, как эффективное средство для снятия напряжения.**
4. **Введение**

Жизнь в современном мире, диктует свои правила. Каждый день человек испытывает на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток информации, различные заболевания. И педагог дополнительного образования не исключение. Это одна из профессий, которая подвергается большому стрессу. Из-за специфики своей работы, педагог подвергается каждодневным стрессам.

Хронический стресс небольшой или малозначимый становится препятствием для самопроизвольного снятия мышечного напряжения и образованных им мышечных зажимов. Мышечные зажимы поглощают большое количество энергии, мешают хорошему кровотоку, делают внимание рассеянным, а состояние зажатым. А в борьбе со стрессом нам поможет метод релаксация. Это очень полезный способ восстановления сил, который дает неоценимый эффект, он не требует материальных вложений и является достаточно доступным для каждого человека.

Используя метод релаксации, педагог может защитить себя от их негативного воздействия, улучшить свое самочувствие как психическое, так и физическое.

# Основная часть

* 1. **Понятие "релаксация".**

***Релаксация*** – это сознательное уменьшение тонуса мышц. Релаксацию можно достигнуть посредством применения специальных техник, упражнений.

***Цель проведения релаксации*** – снять напряжение, повысить работоспособность, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение.

Выделяют непроизвольную и произвольную релаксацию. Непроизвольной сопровождается засыпание и сон, а также ее провоцируют физические, умственные, эмоциональные нагрузки.

Произвольная релаксация – управляемый процесс, который используют для расслабления, восстановления сил, эмоционального баланса, улучшения самочувствия.

Техника релаксации достаточно популярна в йоге, психотерапии и различных оздоровительных системах. Релаксация является эффективным способом в борьбе со стрессом.

Эффективность от систематичных сеансов релаксации признана современными психотерапевтами. Согласно теории о положительном воздействии релаксации на психическое состояние человека, между разумом и телом существует специфическая сильная связь и человеку нужно её поддерживать. Важным моментом в психотерапии с использованием техник релаксации есть генерализация. Генерализация – это распространение и закрепление эффекта. Если заниматься ею не систематически и поверхностно, то и эффект будет таким же временным и некачественным. Благодаря регулярным, упорным занятиям можно достигнуть генерализации и долгосрочного положительного воздействия релаксации на личность.

# Методы релаксации. Релаксационные упражнения.

них.

**Методы релаксации**

Методов релаксации есть огромное количество, мы рассмотрим некоторые из

***Дыхательная релаксация*** – один из наиболее простых методов, часто

используемых даже неподготовленными людьми неосознанно. Глубокие вдохи в состоянии волнения или стресса, диафрагмальное (абдоминальное) дыхание помогает успокаиваться. На данном принципе строится метод дыхательной релаксации.

Правила выполнения могут несколько варьироваться в зависимости от направления, однако приемы абдоминального дыхания сохраняются в любой методике:

* вдох производится медленно, через нос. При вдохе сначала целиком наполняется диафрагма, нижняя часть грудной клетки, затем легкие;
* вторым этапом проводится задержка дыхания, от нескольких секунд до минуты;
* выдох происходит через рот (предпочтительно), медленнее вдоха, воздух выпускается сначала из абдоминальной области, затем из легких. Для достижения полного обновления воздуха в легких в завершении выдоха необходимо совершить мышечное усилие;
* пауза перед следующим вдохом.

Подобное упражнение для релаксации помогает очищению легких, насыщению крови кислородом, выработке правильного типа дыхания. При регулярном использовании также благотворно влияет на пациентов с заболеваниями легких, бронхов, дыхательных путей.

Метод дыхательной релаксации нередко рекомендуют сочетать с аутогенной тренировкой, при которой на выдохе мысленно произносится кодовое слово или словосочетание, например, «мир», «покой», «я спокоен» и т. д.

Для кратковременной релаксации обычно используют 2-3 цикла по 10 вдохов и выдохов, с перерывами между циклами.

***Виды упражнений:***

# "Воздушный шар"

В положении стоя с закрытыми глазами нужно поднять руки вверх и набрать полную грудь воздуха, представив себя большим воздушным шаром. Задержите дыхание на вдохе и напрягите все мышцы тела. Представьте, что шар прокололи, и начинайте медленно выпускать воздух, расслабляя при этом мышцы тела поочерёдно начиная с пальцев рук и заканчивая ногами. Упражнение выполняется до ощущения полного состояния покоя.

# "Лифт"

1. ​
2. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на «лифте». Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота).
3. Снова вдохни – воздух поднимается на 1 этаж выше (желудок). Выдохни.
4. Вдохни еще раз и подними лифт еще на этаж выше (грудь). Выдохни.
5. А сейчас можно отправиться на чердак (вверх по горлу к щекам и лбу). Почувствуй, как воздух наполняет голову.
6. Когда выдохнешь, ты ощутишь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из дверцы лифта. Это упражнение используется для расслабления и регулирования нервной системы.

Упражнение можно использовать на занятиях с детьми. Дети учатся выделять 3 участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6-8 или 12 секунд в каждом из них.

# "Зевание"

Широко открыть рот, сделать плавный вдох, стараясь набрать в легкие побольше воздуха, сделать паузу на 2 секунды, затем медленно выдохнуть ртом. Упражнение помогает быстро получить расслабление с помощью дыхания.

# "Поочерёдное дыхание через ноздри"

Сядьте в удобную для вас позу держа спину прямо. Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю и сделайте глубокий вдох через левую. На пике вдоха закройте левую ноздрю безымянным пальцем и выдохните через правую. Старайтесь наполнять и опустошать лёгкие до предела.

Выполните пять таких циклов, затем поменяйте ноздрю. То есть вдыхайте через правую и выдыхайте через левую. После этого сделайте пять вдохов и выдохов через обе ноздри. Не спешите и не напрягайтесь, дышите расслабленно.

Это упражнение хорошо выполнять, когда нужно быстро [сосредоточиться](https://lifehacker.ru/kak-sosredotochitsya/), взбодриться и зарядиться энергией. Йоги также считают, что эта практика развивает в человеке состояние гармонии.

***Мышечная релаксация.*** Этот метод релаксации, который первоначально воздействуют на мышцы, вызывая снижение психического напряжения, или наоборот, призван влиять на эмоции и разум, провоцируя снижение количества мышечных спазмов и чувства усталости.

В начале 19 века физиолог Эдмунд Джейкобсон разработал и, в 1926 году обнародовал метод релаксации, являющийся базовым до сего дня.

Прогрессивная мышечная релаксация, метод доктора Джейкобсона, основана на закономерном расслаблении мышечных тканей после предварительного напряжения. Таким образом, согласно данной технике, необходимо сильно напрягать в течение 5-10 секунд одну или несколько групп мышц, после чего концентрироваться на ощущении расслабления 15-20 секунд.

В методике американского физиолога присутствовало более 200 упражнений на практически все мышцы тела, в современной практике мышечной релаксации выделено 16 основных групп как базовая программа и до 40 для желающих достигать более глубокого расслабления. Дифференциальная релаксация, методика, основанная на системе Э. Джейкобсона, предлагает поочередно напрягать и расслаблять мышцы практически в любое подходящее время без создания необходимых условий. Это простой метод релаксации, позволяющий достигать эффекта.

***Виды упражнений:***

# "Кораблики"

Выполняется стоя. Представить, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте пошире ноги и прижмите их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу. Она напряжена, левая – расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола. Выпрямились, расслабились. Качнуло в другую сторону, прижимаем левую ногу, правая – расслаблена.

Стало палубу качать. Крепче ногу прижимаем. Ногу к палубе прижать! А другую – расслабляем.

# "Полоскание белья"

Выполняется стоя. Наклониться вперёд и опустить руки. Руки расслаблены, в них нет напряжения. Раскачивать корпус в стороны, покачивать расслабленными руками, потряхивать кистями рук. Повторить несколько раз упражнение.

Маму я свою люблю. Я всегда ей помогу. Я стираю, полоскаю,

С ручек воду отряхаю.

# "Любопытная Варвара"

Выполняется сидя. Повернуть голову влево, постараться увидеть как можно дальше. Мышцы напряжены. Возвращаемся в исходное положение, смотрим прямо. Мышцы шеи расслаблены. Затем голову поворачивают вправо и т.д.

Любопытная Варвара Смотрит влево… Смотрит вправо…

Тут немного отдохнёт. А потом опять вперёд – Шея не напряжена!

А рассла-а-бле-на…

Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Больше откинуть голову назад, напрячь шею. Выпрямиться, расслабиться.

А Варвара смотрит вверх! Выше всех, всё дальше вверх! Расслабление приятно!

Шея не напряжена Возвращается обратно – И рассла-а-бле-на…

Медленно опустить голову вниз, напрячь мышцы шеи.

Выпрямиться, расслабиться.

А теперь посмотрим вниз – Расслабление приятно!

Мышцы шеи напряглись! Шея не напряжена.

Возвращается обратно –

И рассла-а-бле-на…

# "Лимон"

* Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
* Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.
* Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Выполните это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

*Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он.*

*Я его слегка сжимаю*

*– Сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов.*

*Я лимон бросаю, руку расслабляю*.

# «Птица, расправляющая крылья»

Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.

# "Стряхиваем воду с пальцев"

Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

***Метод релаксации с помощью образа.***

Данный метод включает [визуализацию](https://psihomed.com/vizualizatsiya-zhelaniy/). Его очень приятно практиковать, особенно под специальную релаксирующую музыку. Эта техника включает в себя в первую очередь поиск образов, визуализация которых помогает ощутить расслабление. Так, например, это может быть представление, как человек лежит на теплом песке, возле моря, как принимает ванну с пеной, нежится в кровати, или отдыхает под пальмой, ощущает свежесть горного воздуха и другое.

Важно найти собственный образ для релаксации, который будет самый близкий человеку и передаст ощущение его воодушевления. [Воображение](https://psihomed.com/voobrazhenie/) человека должно нарисовать ему образ высшего блаженства, таких образов бывает несколько, можно по очередности на них концентрироваться, потом определять, какие из них вызывают более сильное состояние. Проанализировать, как меняются ощущения при возникновении каждого образа, и выбрать себе более подходящий и приятный.

Важно понимать, что этот образ – это не просто картинка в голове, а полное идентифицирование себя в этом образе. То есть человек должен прочувствовать и порывы горного ветра, и соленый вкус песка, палящее солнце, ползающие по телу божьи коровки и так далее. В этом состоянии нужно пребывать довольно долго, рассматривать все детали, прочувствовать ощущения. И если такой релаксацией заниматься очень упорно и долговременно, то в один момент человек может просто вспомнить свой любимый образ и тело с помощью мышечной [памяти](https://psihomed.com/pamyat/) сможет расслабиться само.

***Виды упражнений:***

# "Тропический остров"

Сядь поудобнее. Можешь закрыть глаза. Ты видишь прекрасный волшебный остров. Это может быть место, где ты однажды побывал, которое ты видел на картинке или любое, нарисованное твоим воображением.

Ты – единственный человек на этом острове. Кроме тебя там только звери, птицы и цветы. Какие звуки ты слышишь, какие запахи чувствуешь?

Ты видишь чистый берег и воду. Поплавай в море. Какое оно? Какая погода на твоем острове?

Как ты себя чувствуешь, совершенно один? Захвати это чувство с собой, возвращаясь назад в свою комнату. Теперь ты можешь представлять этот остров, когда захочешь. Отправляйся в свой собственный райский уголок в любое время.

# "Радуга"

Используется для снятия эмоционального напряжения, стимулирует воображение.

Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу – цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свое настроение и чувства. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь ты сам. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаза в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?

Следующий цвет – красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?

Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает нас, как солнце и мы улыбаемся, глядя на него. Если нам грустно и одиноко, он поднимает нам настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет?

Зеленый – цвет природы. Если мы больны и нам не по себе, зеленый помогает себя чувствовать лучше. Что ты думаешь, когда смотришь на него?

Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй также увидеть другие цвета.

# "Водопад"

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц… И вот вы слышите необычный звук. Вам интерес- но, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки… Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость… Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас… Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия… Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

# "Дивный сад"

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность и спокойствие. Вокруг полно чудес…

Вас окружают великолепные цветы, издающие не- обыкновенный аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах — это аромат нежности. Теперь ваша душа будет наполнена нежностью. Двигайтесь дальше по тропинке… К вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлыкает. Возьмите его на руки и погладьте. Как приятно чувствовать теплый, пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок спрыгнул с ваших рук и исчез. Вы идете дальше… Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вы не в состоянии удержаться от соблазна попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево. Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Вокруг летают бабочки, поют диковинные птицы. Насладитесь этой красотой… Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш разум наполняется мудростью. Вы идете дальше. И вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием… Накупавшись вдоволь, вы выходите из воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь. Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью… Пора возвращаться. Медленно пройдите весь путь через сад обратно… В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите веревочку. В нем находится то, чего вам недоставало для полного счастья… Пусть все то, чем поделился этот дивный сад, останется с вами. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

# "Художники"

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте себя художником. Сейчас совершенно не важно, умеете вы рисовать или нет. Вы- берите те краски, которые приятнее всего для ваших глаз, и нарисуйте картину, которая поможет вам рас- слабиться… Окиньте взором вашу картину. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя и расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

# Правополушарное рисование, как метод релаксации.

Ученый психобиолог Роджер Сперри был награжден Нобелевской премией за свои выдающиеся достижения в области изучения головного мозга человека. Именно его исследования и полученные результаты стали основой для разработки метода интуитивного рисования. Большую работу в разработке данного метода живописи проделала преподаватель Калифорнийского государственного университета Бетти Эдвардс. Она издала несколько книг, где подробнейшим образом рассказывается все, что касается активизации работы правой части головного мозга и создания художественных шедевров руками обычных людей. Благодаря этим ученым и их последователям техника правополушарной живописи распространилась во всем мире, при этом популярность данного метода стремительно растет ежегодно.

В наше время правополушарное рисование, как метод релаксации, снятие стресса, а порой и как раскрытие талантов, хобби и времяпрепровождение, стало довольно популярным и среди детей и взрослых.

Суть правополушарного рисования, как метода снятия стресса, заключается в том, что как раз правое полушарие и работает с образами, картинками, представлениями, воображением и, конечно, эмоциями и интуицией — отсюда и второе название — интуитивное рисование, т.е. без участия левого полушария: его логики, анализа, правил, стереотипной интерпретации…

Я прелагаю заняться правополушарным рисованием, используя интуицию и свое внутреннее видение, вы будете получать удовольствие от самого процесса, воспринимая мир таким какой он есть, а не таким, какой он должен быть по установкам левого полушария. Изображая, рисуя мир интуитивно, вы сможете высвободить накопившиеся в подсознании негативы, расслабиться и получить истинное наслаждение — вы почувствуете себя как ребенок — счастливым, креативным, полным сил и энергии.

Сейчас я предлагаю нашим участникам вкратце освоить технику правополушарного рисования. Для этого нам понадобятся следующее оборудование:

* набор гуаши;
* кисти щетина;
* бумага формата А4;
* тряпочки;
* баночки с водой.

Методы и приемы, которыми мы сегодня будем пользоваться

* + - объяснение сопровождаемое показом;
    - выполнение действий с педагогами.

Рассматривания техники рисования-объяснение сопровождаемое показом.

# Техника «Рисуй быстро»

Взять лист бумаги и попробовать изобразить буквально за 15 минут очень быстро яркую абстрактную картину. Дайте волю внутреннему художнику, не ограничивайте себя ни в чём. Смело и быстро наносите краску на основу: бумагу, картон, холст. Словом, на то, что есть. Если вы выходите за границы листа, нестрашно, не нужно переживать. Начинающие обычно много времени уделяют деталям. Вначале надо научиться заполнять весь холст большими цветовыми массами. Упражнение нужно, чтобы человек перестал бояться, научился смешивать краски и создавать оттенки, понял, в чем красота живописи.

Продолжаем нашу работу! Во время работы можно использовать различные звуки, высовывать язык, тем самым поднимая настроение не только себе, но настроение вашей будущей картине.

Затем мы берем кисточку по тоньше и приступаем к рисованию - рисуем серой, коричневой и черной краской мостик, работаем снизу вверх Потом делим рисунок пополам прорисовывая линию горизонта темного цвета краской. У мостика подрисовываем растения потолще и по тоньше, немножко закручивая кисточку. В верхней части листа рисуем маленькие галочки черной краской - это птички. Добавляем рисунку блики с помощью желтой и белой гуаши. Ещё можно добавить солнце и облака на небо, наносить с помощью пальчиков В данной технике можно рисовать не только кистью, но и можно применять метод

«рисование пальчиками», что очень нравится детям.

Наша картина готова!

# Релаксация, как эффективное средство для снятия напряжения.

Научившись эффективно расслабляться и активизироваться, мы можем полнее использовать время, отведенное для отдыха, быстрее восстанавливать растраченные силы, лучше настраиваться на предстоящую работу. Благодаря релаксационным занятиям вы вновь поверите в себя, будете способны справится со всеми проблемами, почувствуете себя обновленным и спокойным. Ваше тело наполняется силой и энергией.

Методы релаксации могут быть применены и на занятиях с детьми. В настоящее время некоторые современные дети очень загружены. Кроме школы и детского сада, они посещают музыкальную и художественную школы, различные кружки, спортивные секции. Они устают и физически, и морально. Естественно, такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому очень важно использовать в работе занятия на расслабление. Релаксационные игры и упражнения играют большую роль для детей. При проведении упражнений на релаксацию у детей стабилизируется психическое состояние и нервная система, снимается внутреннее напряжение, формируется умение управлять своими эмоциями и чувствами. Очень эффективно использовать такие упражнения в работе с беспокойными и очень активными детьми. Расслабляясь они становятся более уравновешенными и внимательными.

Ежедневное проведение таких упражнений учит нас и детей саморегуляции своего душевного состояния.

Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически совершенно безопасным и не дает негативных последствий.

**Список литературы:**

* 1. Ауэрбах С., Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002 – 240 с.
  2. БаженоваО. В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум.-М.: Генезис, 2016.
  3. Грэхэм X. Визуализация. Практическое руководство. СПб.: Питер, 2001.
  4. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми.- М.: Книголюб, 2005.-56с.
  5. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.- М.: Генезис, 2003.- 208с.
  6. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить!».- М.: Книголюб, 2008.-64с.
  7. [https://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/3172-relaksacija-kak-jeffektivnyj-metod-](https://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/3172-relaksacija-kak-jeffektivnyj-metod-borby-so-stressom.php) [borby-so-stressom.php](https://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/3172-relaksacija-kak-jeffektivnyj-metod-borby-so-stressom.php)
  8. <https://handsmake.ru/pravopolusharnoe-risovanie-metodika.html>

**Приложение 1**

****

