**Тренінг з елементами ізотерапії для подолання емоційної нестабільності дітей.**

 **(тривалість 45-60 хвилин)**

**Мета:** подолання емоційної нестабільності дітей.

**Обладнання:** стаканчик з водою, фарби, кольорові олівці, фломастери, папір А4.

**1.Вправа «Моя буква»**

***Мета:*** знайомство з учасниками тренінгу, пізнання один одного.

***Обладнання****:* аркуші А4.

***Хід вправи:*** Кожен учасник вибирає будь-яку букву алфавіту і вимовляє її всій групі або сусідам. За 2 хвилини учасники обирають якомога більше слів, які їх описують і починаються на обрану літеру. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою. Приклад: «Мене звати Олена, а моя літера О. Я оригінальна, організаційна та особлива.» Діти можуть написати своє ім'я на аркуші для візуального сприйняття. Якщо група учасників велика, її необхідно спочатку розділити на малі групи.

**2.Вправа «Відзеркалювання»**

***Мета:*** згуртувати колектив.

***Хід вправи****:* Виконайте чотири простих завдання, а точніше, зімітуйте їх виконання. Особливістю цих завдань було те, що учасники виконували кожен у парах, при цьому партнери були повернуті один проти одного, а один із них тимчасово ставав дзеркалом, тобто копіював усі рухи партнера. Потім партнери міняються ролями.

**3.Вправа з використанням техніки ізотерапії**

***Обладнання:*** стаканчик з водою, фарби, кольорові олівці, фломастери, папір А4.

***Хід вправи****:* Запропонуйте дітям закрити очі та уявити себе, місце, де їм зручно та комфортно, предмети, які їх оточують, тощо. Дітям потрібно запам’ятати уявні образи. Після проведення релаксаційної вправи час залучити дітей до малювання за допомогою навідної інструкції: **намалюйте ті образи, які виникали у вашій голові** під час попередньої вправи. В завершенні запитайте дітей, які образи вони зобразили? В якому емоційному стані вони зараз перебувають? Чи було комфортно під час виконання цієї вправи?

**4.Вправи «Квіткова фантазія»**

***Хід вправи****:* Запропонуйте дітям уявити, що вони стоять посеред квіткового поля. Попросіть їх уявити красу та аромат квітки, відчути тепло сонця на своєму обличчі та відчуття вітерця на своїй шкірі. Ця вправа допоможе дітям поринути в світ своїх фантазій, відчути внутрішній спокій і щастя.

**5.Підведення підсумків**

***Хід вправи****:* Діти по черзі висловлюють свою думку про проведений тренінг: «Чи сподобалося тобі сьогодні заняття? Що саме сподобалося? З яким настроєм ти йдеш з тренінгу?». Обов’язково подякувати дітям за проведену роботу на тренінгу.