**Консультация :**

 **«Сухой дождь, как одно из средств от психологического расстройства»**

Педагог- психолог

Таранова Л.В.

По мировым стандартам здоровый человек – это человек благополучный не только

физически, но и психологически. Для регулирования эмоционального состояния детей можно изготовить пособие «Сухой дождь».
**«Сухой дождь»** - это пособие, состоящие из разноцветных атласных лент, закрепленных на обруче. Ленты расположены плотно друг к другу, по цветам радуги (красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый)
Атласные ленты спускаются вниз, словно струи воды; их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом. Разноцветные «струи» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. За «струями» лент можно спрятаться от внешнего мира, что особенно подходит для замкнутых детей. Он многофункционален и влияет на множество органов чувств.

 Можно прочитать им стихотворение А. Тараскина «Сколько знаю я дождей? ».

Сколько знаю я дождей?

Сосчитайте поскорей.

Дождик с ветром,

Дождь грибной,

Дождик с радугой-дугой,

Дождик с солнцем,

Дождик с градом,

Дождик с рыжим листопадом.

 Дети считают , сколько педагог назвал дождей, спросил, почему их так называют. Детям говорят: «Да, дождик мокрый, он с водой, а у нас здесь дождь другой, посмотрите он - сухой, разноцветный, непростой».

 В работе с тревожными детьми "сухой дождь" можно использовать следующим образом:
**«Убежище».**Если ребёнку во время группового занятия захочется уединиться, побыть «одному», он говорит: «Я в убежище» или молча ,прячется за лентами сухого дождя.
**«Дождь превращений».**Помогает неуверенным в себе, тревожным детям войти в нужный образ. Например: «Встань под дождь, закрой глаза. Сейчас на тебя упадёт невидимая волшебная пыль, и ты превратишься в сильного, могучего, уверенного в себе льва… Итак, ты – царь зверей! Выйди! Покажи, какой ты!».
**«Шаг в уверенность**» (для индивидуальной работы).
Ребёнок находится под лентами дождя. «Сейчас ты пока недостаточно уверенный в себе человек, нуждаешься в защите, укрываешься под лентами. Это твоё убежище. Но нельзя всю жизнь прятаться. Сделай шаг в уверенность, почувствуй, как эта уверенность проникает в тебя и расходится по всему телу… Тебе легко, ты уверен в себе. Запомни, пожалуйста, эти ощущения. Оставайся таким! Открой глаза». Далее идёт обсуждение с ребёнком его ощущений, самочувствия и т.п
Так же это пособие можно использовать для закрепления знания детьми основных цветов спектра, давая малышу задания:
**«Покажи (дотронься)** до ленточки красного цвета», «Покажи Мишке ленту желтого цвета», «Покажи и назови ленточку синего цвета» и тому подобные задания.
Так же малышу можно предложить разноцветные прищепки, для того, что бы он закрепил их на лентах того же цвета. Старшие дети могут закреплять прищепки в соответствии с схемой или словесной инструкцией (красную прищепку на зелёную ленту). Здесь ребёнок не только закрепляет знания о цветах, но и тренирует мелкую моторику рук.
Наблюдая за тем, какой «любимый» цвет ребёнок выбирает можно судить о том какой у него характер или какое у него сегодня настроение.
Красный цвет - используют активные, непоседливые дети. Они живые, непослушные, неугомонные.
Оранжевый цвет дети – весельчаки. Они шалят, кричат, веселятся без особых на то причин.
Желтый цвет используют дети с хорошо развитой фантазией. Это дети–мечтатели. Они легко придумываю себе увлекательные развлечения, даже играя в одиночестве.
Зеленый цвет используют дети, которым не хватает материнской заботы. Такие дети спокойны.
Голубой цвет предпочитают спокойные дети. Они тихие, спокойные, уравновешенные
Синий цвет выбирают спокойные, уравновешенные дети. Они все делаю не торопясь и обстоятельно.
Фиолетовый цвет выбирают «загадочные дети». Они чуткие, нежные, ранимые и очень эмоциональные.

 Можно использовать это пособие почти каждый день, меняя его назначение. Например, «Волшебные ворота» пропускают детей на занятие «давая» им ум, внимание, желание активно работать. Проходя три-четыре раза сквозь ленточки, дети заметно успокаиваются, настраиваются на рабочий лад, ведь ленточки влияют на множество органов чувств, улучшают зрительно-моторную координацию, стимулируют тактильные ощущения.

 По окончанию занятия появляется пособие «Любознательные ленточки», которое используется в качестве рефлексорной деятельности, настроения или для активизации словаря.

Во время занятия используется пособие для проведения физкультминуток.

Дети выполняют движения по показу педагога в соответствии с текстом, например:

В круг дети дружно встали,

Все мы ленты в руки взяли

Будем весело играть,

Веселиться и плясать.

Динь-дон, динь-дон,

(кивают головами)

Так они играют.

Динь-дон, динь-дон-

Головками кивают

И ленточку качают.

И совсем не устают.

Дружно с ленточкой бегут.

(Дети держат ленточки и выполняют движения по содержанию текста)

Мы ногами - топ-топ,

Мы руками - хлоп-хлоп.

Мы глазами - миг-миг.

Мы плечами - чик-чик.

Раз - сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали,

Встали, сели.

Ленточки мы рассмотрели

И плясать вдруг захотели!

Быстро мы в кружок пойдём,

Танцевать сейчас начнём!

(Звучит весёлая музыка, дети бегут по кругу, руки в стороны).

« Сухой душ» позволяет ребенку «смыть» с себя то, что вызывает у него отрицательные эмоции, обиды, переживания. Под сухим душем ребенок может избавиться от страхов, от злости, от неуверенности в себе.