

Психологічні техніки та їх значення

1. Релаксаційний масаж. Знімає стрес, емоційне напруження, активізує розумову діяльність, врівноважує психіку, оздоровлює, збадьорює. Масаж підвищує бар'єр чутливості.
2. Музико терапія, музико малювання. Розвиває емоційний чуттєвий компонент психіки, розвиває відчуття, дитина краще пізнає себе та навколишній світ.
3. Танцювальна терапія. Дає змогу знайти способи самовираження, розширює діапазон реакцій, становить психолого – фізіологічний вплив; виконує терапевтичну, профілактичну, діагностичну функції; допомагає з'ясувати, які якості засвоєно, а які – ні. Порухи душі можна пізнати через рухи тіла.
4. Психогімнастика. Знімає емоційне напруження, відновлює потік психічної енергії, передає емоційний стан, формує уявлення дітей. Відображення дітьми перед дзеркалом :
 - різних станів, настроїв;
 - різних якісних параметрів (гарний, злий, сумний, вихований, бешкетник тощо);
 - героїв казок, чарівних перетворень (медитація).
5. Дихальна гімнастика. Природний голос – це голос у той момент, коли людина створює звуки, які передають емоції (сміх, плач тощо). Тіло саме створює звуки для звільнення від болю та напруження. Звуки у грудях та діафрагмі випускають енергію, знімають емоційне напруження, людина відчуває задоволення.

Звук переносить свідомість людини з лівої півкулі в праву, з аналітичної сфери в інтуїтивну.

Якщо поєднати звуки з рухами, то самоочищення буде ефективним (жести, міміка).
6. Казкотерапія (ляльки, ширми, різні види театру). Вплив на дитину:
 - живе життям героя;
 - у ролі підвищує самооцінку;
 - вивчає норми моралі.
7. Сміхотерапія. Це смішинки – веселики, цікаві історії для розрядки, зняття емоційного напруження, активізації.
8. Кольоротерапія. Вплив певного кольору на психіку, активізації та розслаблення, концентрації та пом'якшення стану.
9. Бібліотерапія – читання книжок для того, щоб дитина зрозуміла свої реакції, збагатила знання, налагодила спілкування з дорослими, однолітками, обговорювала свої проблеми.
10. Естетотерапія – колекціонування, вирощування квітів, слухання музики, ознайомлення з творами живопису і скульптури, емоційно насичені прогулянки.

11. Ландшафтоterapia (різновид натури психотерапії) – вплив пейзажів, окремих дерев, птахів на внутрішній стан.
12. Ефект колірної гами природи – складання букетів, відтворення об’єкту природи, який найбільше запам’ятався.
13. Фітотерапія- вплив спеціально дібраними запахами рослин і квітів.