

СЕНСОРНАЯ КОМНАТА —
волшебный мир здоровья

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
НОУ «СОЮЗ»
2006

ББК

А

Консультант:

Рецензенты:

Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В.

Сенсорная комната — волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006. — с.

ISBN

Пособие предназначено для специалистов ДОУ (воспитателей, учителей-дефектологов, педагогов-психологов, логопедов и др.) и родителей.

ББК

ISBN

© С. Е. Кальмова, Л. Ф. Орлова, Т. В.
Яворовская, 2006

© НОУ «СОЮЗ», 2006

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Представьте себе, что вы стоите перед дверью, ведущей в неведомое. Вы утомлены, раздражены, ваши мышцы напряжены и от того ваша жизнь вам кажется беспроектной, все ситуации — тупиковыми. Все. Еще мгновение — и... И вы протягиваете руку и открываете дверь. Что это? Перед вами мерцающий звездный ковер. Вы осторожно делаете шаг, и разноцветный ливень обрушивается на вас сверху: тысячи звездочек-капелек касаются вашего лица, стекают на руки и дальше по телу — к ногам. Вы идете вперед по сенсорной тропе к высокой колонне, внутри которой бурлят-переливаются всеми цветами радуги живые пузырьки. И в этой круговерти шныряют разноцветные рыбки — вверх, вниз, вверх, вниз...

Вам дышится легко и свободно, ибо воздух в этой волшебной наполненной мягким светом комнате комфортно-влажный и пронизан необыкновенными умиротворяющими ароматами.

Вы опускаетесь в пуфик-кресло с гранулами и чувствуете как он принимает форму вашего тела. Тихая, спокойная музыка наполняет вас, и откуда-то сверху доносится серебряный перезвон колокольчиков. Вы закрываете глаза. Вам хорошо. Уходят тревоги и страхи, напряжение сменяется полным покоем. Вы расслаблены.

Мы начали наше пособие с этого небольшого описательного фрагмента, чтобы вы получили представление о том, что же такое сенсорная комната.

Итак, сенсорная комната — это специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения лечебно-профилактических сеансов, необходимых детям и взрослым с различными отклонениями в развитии. А также для улучшения качества жизни здоровых людей.

В сенсорной комнате происходит воздействие на три основных канала восприятия человеком окружающего мира — кинестетический, аудиальный и визуальный (тактильными ощущениями, звуком и цветом)

Работа в сенсорной комнате организуется в следующих направлениях:

- релаксационные тренинги для детей и взрослых, которые уменьшают тревожное состояние, снижают агрессию, обучают саморегуляции;
- использование стимулирующих упражнений, направленных на активацию и развитие у детей дошкольного возраста сенсорных функций: зрительного и слухового восприятия, осязания и пространственного восприятия;
- непосредственно общение, которое имеет огромное значение для общего психологического развития человека, развития его самооценки и становления как личности.

Уже первые занятия в сенсорной комнате показывают, какой мощный развивающий, лечебный, профилактический и коррекционный потенциал содержит ее оборудование, которое производит предприятие «Альма» (192012, Санкт-Петербург, ул. Ново-Александровская, д. 5А; телефон-факс (812) 262-7645, 262-7646, 262-7647)..



ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ¹

Оборудование сенсорной комнаты условно можно разделить на три функциональных блока:

Релаксационный блок:

Пуфик-кресло с гранулами — удобное сидение, наполненное полистирольными гранулами, которые служат идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму в соответствии с изгибами тела. Сидя или лежа на пуфике можно расслабиться и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обнять его и расслабить мышцы спины. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие полистирольные гранулы, наполняющие его, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает хорошую вентиляцию и сухое тепло, ласково окутывающее тело.

Детская подушечка с гранулами — небольшая подушка, с помощью которой ребенок может принять удобную позу, подложив ее под голову или под ноги. Ее можно использовать и в качестве сидения. Гранулы, наполняющие подушечку, способствуют мягкой тактильной сти-

¹В книге представлен далеко не полный перечень оборудования для сенсорной комнаты, выпускаемого предприятием «Альма». Его ассортимент значительно шире и может удовлетворить самые притязательные потребности потребителя.

муляции. Подушечку приятно мять в руках и занятие с ней может надолго привлечь внимание ребенка.

Трапеция с гранулами

Подушка в форме небольшой горки, является прекрасным дополнением к классическим подушечкам и пуфикам, наполненным полистирольными гранулами. С помощью трапеции вы сможете принять удобную позу, подложив её под голову или ноги. Её можно использовать и в качестве сидения. Гранулы, наполняющие трапецию, способствуют мягкой тактильной стимуляции.

Маты напольные

Маты напольные служат для создания мягкого пола, на котором ребенок и взрослый могут лежать, сидеть, двигаться без риска ушибов. Маты можно использовать как для отдыха, релаксации, так и для физических упражнений. В соответствии с размерами помещения или "мягкой зоны" маты могут быть изготовлены индивидуально. Для того, чтобы маты не "разъезжались" в процессе занятий, предусмотрена возможность скрепления их между собой при помощи липучек со стороны пола.

Маты настенные

Маты настенные крепятся к стенкам для того, чтобы максимально обезопасить ребенка от ударов, соприкосновения с твёрдыми и холодными стенами. За счет этого у детей уменьшается чувство страха от возможного падения. Кроме того, использование матов способствует созданию уюта и комфорта в сенсорной комнате. Комплекуются с настенными крепежами.

Музыкальное кресло-подушка — удобное сидение, наполненное полистирольными гранулами, благодаря которым в нем удобно сидеть и лежать. Встроенные в кресло колонки от музыкального центра создают вибрацию, как бы проникающую в тело. Музыка в сочетании с приятной вибрацией, исходящей из глубин кресла, обладает огромным терапевтическим эффектом, расслабляет

напряженные мышцы, успокаивает, снижает тревожность и нормализует циркуляцию крови. Кресло предоставляет идеальную возможность почувствовать массаж всем телом. Уровень вибрации можно регулировать по усмотрению специалиста через регулятор громкости. В комплекте с музыкальным креслом-подушкой поставляется музыкальный центр.

Детское складное кресло-трансформер — компактный кубик при раскрытии превращается в удобное кресло с изгибами, повторяющими форму тела.

«Лежебока»

Удобное средство для лежания наполнено лёгкими полистироловыми гранулами, которые служат идеальной опорой для лежащего человека, принимая форму в соответствии с изгибами тела. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Гранулы, наполняющие пуфик, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа.

Сухой бассейн — бассейн может быть прямоугольным, квадратным, круглым или угловым, с мягкими стенками; бассейн наполнен пластмассовыми полупрозрачными или цветными шариками; используется как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, ребенок может принять ту индивидуальную позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими бассейн, дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Тело ребенка, находящегося в бассейне все время имеет безопасную опору, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. В бассейне можно двигаться, менять положение. Это развивает и укрепляет опорно-двигательный аппарат. Двигательные действия в окруже-

нии подвижных шариков создает прекрасные условия для развития координации движений. Перемещения и игры в сухом бассейне эмоционально окрашены; ребенок сначала тратит энергию, а затем, откинувшись на спину, может расслабиться, успокоиться.

Детское зеркальное панно

Безопасное небьющееся зеркало из пластика гораздо безопаснее, чем стеклянное. Зеркало устанавливается по периметру сухого бассейна для создания оптического эффекта расширения пространства и усиления воздействия световых установок. За счет многократного отражения ребенок как бы находится сразу в четырех сухих бассейнах. Длина зеркального панно должна соответствовать размерам сухого бассейна и, для создания максимальной иллюзии объемного пространства, желательно установить 2-а зеркальных панно.

Сухой души

Шелковые ленты спускаются вниз, словно струи воды; их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом. Основанием сухого душа служит безопасное пластиковое зеркало. Разноцветные «струи» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. Зайдя внутрь можно посмотреть вверх и увидеть себя. За «струями» лент можно спрятаться от внешнего мира, что особенно подходит для аутичных детей.

Сухой бассейн с подсветкой — это обычный сухой бассейн, но в его дно вмонтировано колесо со цветосветовым эффектом, которое, вращаясь, изменяет цвет полупрозрачных шариков и оказывает чарующее, расслабляющее действие на ребенка, заставляя забыть его обо всем на свете. Лежа в светящемся бассейне, ребенок находится как бы среди моря огней.

Светильник «Переливающиеся цветы»

Светильник в виде букета цветов создаст уют в СК. Эффект мерцания оптических волокон с постоянным изменением цветов поражает красотой, привлекает внимание и успокаивает.

Светильник «Пламя»

Светильник, имитирующий факел. Пламя костра с древних времен притягивало человека какой-то тайной. «Холодный огонь» светильника не только полностью имитирует пламя, но его ещё можно и потрогать.

Светильник «Вулкан»

Внутри светильника находится расплавленный воск, образуя причудливые формы, которые напоминают бурлящую вулканическую лаву.

Светильник «Фонтан света»

В темноте СК вращающийся диск с цветными окошками напоминает летящий в космосе космический корабль, загадочный и недостижимый. Его хорошо использовать для стимуляции зрения и движений.

Висящая система «Мелодичный звон»

Приятные переливы нежных звуков действуют успокаивающе, способствуют релаксации. Кроме того, эти звуки могут служить сигналом для перехода из одной деятельности к другой, тем самым способствуя переключению внимания и развитию процессов саморегуляции. В соответствии с канонами Фен-Шуй приводит в действие положительную энергию. В работе с детьми может использоваться для активизации самостоятельных действий ребенка, развития познавательного интереса, тренировки дыхания.

Водный фонтан

Журчание воды оказывает благоприятное воздействие на общее самочувствие, звук журчащей воды успокаивает,

а прохладные струи оказывают стимулирующее воздействие на кожу.

Аппарат «Горный воздух»

Эффективное немедикаментозное метод лечения и профилактики, тренировки организма, включение внутренних резервов (при ОРВИ, бронхиальных астма, хронических бронхитах, аллергии и т.д.

Ионизатор воздуха

Аппарат предназначен для обогащения воздуха жилых и нежилых помещений легкими аэроионами отрицательного знака. Аппарат применяется с целью получения общего оздоровительного эффекта, а также для очистки воздуха от пыли и микроорганизмов.

Кроме того, для релаксационных занятий с детьми, подростками и взрослыми предприятие «Альма» предлагает музыкальные центры, наборы аудиокассет и CD-дисков, установки для ароматотерапии, наборы масел, аппарат «горный воздух», увлажнители и другое оборудование

Активизирующий блок — оборудование со свето-оптическими эффектами:

Мягкая платформа с угловым зеркалом и пузырьковая колонна — в прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, поднимаются бесконечное число воздушных пузырьков. Если в колонну запустить пластмассовых рыбок или шарики, то они начинают резвиться, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то опускаются вниз. Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными ни детей, ни взрослых. Если прижать ладони к трубке, можно ощутить нежную вибрацию. Для создания мягкого, удобного сиденья, пузырьковая колонна оснащается мягкой платформой. А

безопасное угловое акриловое зеркало создает неповторимый оптический эффект расширения пространства.

Сенсорная тропа — дорожка из ковροлина, на которую с помощью липучек крепятся мешочки из прочной ткани с разными наполнителями. Ходьба по «кочкам»-мешочкам полезна для развития тактильного восприятия, координации и профилактики плоскостопия. Для получения лучших ощущений, рекомендуется ходить по дорожке босиком или в тонких носках. Все съемные элементы легко моются.

Панно «Ежик»

На панно из ковροлина с помощью липучек размещены различные по форме, цвету, материалу и фактуре детали. Ощупывая и переставляя их, ребенок учится различать свойства предмета, их цвет, форму. Вы можете легко придумать игровой сюжет, что очень важно для занятий с детьми дошкольного возраста. Активно используя для изучения глаза и руки, дети развивают зрительно-моторную координацию, тактильную чувствительность пальцев, осваивают различные виды захвата кистью.

Ковер «Млечный путь» — светооптические волокна, вплетенные в черную легкую ткань, завораживают эффектом мерцания. В темной комнате на стене то загораются, то гаснут разноцветные звездочки. Мягкую, теплую на ощупь поверхность ковра приятно трогать. Ковер используется для развития творческого воображения, побуждения к фантазированию, созданию новых тактильных ощущений. Поставляется в комплекте с источником света, который желательно закрепить на стене.

Детское панно «Кривое зеркало»

Панно «Кривое зеркало» - это изогнутое зеркало вставленное в рамку. Зеркало сделано из небьющегося зеркального пластика. Двигаясь, меняя положение, ребенок видит, как меняются комната и размеры отдельных частей его тела: головы, глаз, рта, рук, туловища и т.д. И

если обычное зеркало отражает все как есть, то кривое зеркало искажает порой все вокруг до неузнаваемости, вносит в игру и занятие элемент необычности, неожиданности, сказочности.

Детское панно «Звездное небо»

В лист черного пластика, обрамленного в рамку, вмонтированы тончайшие фиброволокна. Звёзды и метеориты то загораясь, то затухая, завораживают, привлекают внимание.

Проектор «Солнечный» — проектор с ротатором для вращения колес чрезвычайно широко применяется в сенсорной комнате. В зависимости от выбранного колеса, на противоположной стене начинают проплывать виды космоса, летать бабочки, тяжелой походкой двигаться динозавры. Простые изменяющиеся цвета и незамысловатые рисунки не требуют значительного интеллектуального напряжения. Это позволяет ребенку максимально расслабиться и в то же время активно воспринимать изображения.

Звездная сеть с контроллером

Сеть, в которую вплетены лампочки. Она подвешивается к потолку или вертикально, может использоваться и как разделительная штора. При помощи контроллера можно задавать режимы: от плавно мерцающего «неба» до бегущих огней.

Волшебная нить с контроллером

Волшебная нить абсолютно безопасна, ее можно сгибать в любом направлении, обвивать вокруг себя, сворачивать по спирали. Скорость движения огоньков можно задать самостоятельно. Стимулирует зрение.

Безопасный оптиковолоконный пучок

Водопад огромного числа тонких волокон, на концах которых то загораются то гаснут звездочки. Волокна можно держать в руках и перебирать. Изменяющиеся цвета привлекают внимание и успокаивают. Россыпь фибро-

оптических волокон бокового свечения, которая постоянно изменяет цвет по всей своей длине. Она безопасна при ударе, при взятии ее в руки, обматывании вокруг тела и при лежании на ней. Изменяющиеся цвета стимулируют сосредоточение внимания и обладают успокаивающим эффектом. Особенно эффективна для людей с ограниченным зрением.

Панно «Бесконечность»

В выключенном состоянии представляет зеркало. После включения загораются лампочки и появляется оптический эффект светящегося круглого тоннеля, уходящего в бесконечность.

Светящуюся сеть, тактильно-световую пузырьковую колонну, мелкие сенсорные материалы, мягкие конструкторы, креативные наборы и др. При необходимости в блок можно включить набор массажных и липких мячей. Это оборудование направлено на полимодальную стимуляцию восприятия, подвижности и исследовательского интереса ребенка.

Световой проектор «Жар-птица» — состоит из прожектора и центральной призмы круглой формы с бесконечным количеством граней. Свет из прожектора, проходя через круглую многогранную призму, заполняет все пространство комнаты цветом без формы и рисунка. Комната заливается светом, словно от пера «Жар-птицы».

Зеркальный шар — является идеальным оборудованием для любой сенсорной комнаты. Если узкий луч света от прожектора, направить на зеркальный шар, подвешенный к потолку, то по стенам и полу плавно заскользит бесконечное множество бликов, «солнечных зайчиков». В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки, героями которой стали дети.

Звездный дождь — пучок из светоптических волокон, изменяющий цвет по всей длине волокна. Изменяющиеся цвета обладают успокаивающим эффектом и в то

же время активизируют познавательный опыт детей, концентрируют внимание. Чрезвычайно эффективен для детей со слабым зрением. Поставляется вместе с источником света.

Панно «Светящиеся нити»

Оказывает сильный терапевтический эффект, нацелен на развитие стимуляции и поддержки внимания.

Общеоздоровительный блок состоит из набора мячей: гимнастических, массажных, мячей-гигантов, мячей с ручками, мягких модулей. Сюда же можно отнести увлажнитель воздуха, генератор запахов со звуками природы и ароматами, аппарат аэроионопрофилактики и другое оборудование.

Оборудование сенсорной комнаты активизирует работу базовых чувств — зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов, развивает саморегуляцию процессов возбуждения и торможения.

При разработке методик занятий в сенсорной комнате мы отказались от традиционных помогающих, поддерживающих или обеспечивающих педагогических практик. Мы придерживаемся концепции сопровождения, которая сегодня является одной из эффективных педагогических технологий.

Самостоятельность ребенка в безопасном пространстве сенсорной комнаты ставит его в ситуации свободного выбора и формирует опыт стрессоустойчивого поведения. Активное использование сенсорной комнаты позволяет проводить корригирующие мероприятия в щадящих и комфортных для ребенка условиях. При этом ребенок постоянно испытывает ощущение успеха.

Оборудование сенсорной комнаты помогает решать следующие задачи:

- ◆ гармонизировать психоэмоциональное состояние;
- ◆ корригировать агрессивное и отклоняющееся поведение;

- ◆ уменьшить невротические реакции (тики, гиперкинезы, непроизвольные движения и др.);
- ◆ развивать познавательную деятельность детей с психоневрологическими проблемами;
- ◆ проводить реабилитацию людей, оказавшихся в стрессовой ситуации.

Следует отметить, что при организации занятий в сенсорной комнате педагог может дополнительно использовать любое другое оборудование и материалы в соответствии с целями и задачами занятия.



УЧИМСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Релаксацией называется состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается или во всем организме, или в какой-либо его системе.

С помощью релаксации человек может воздействовать на последствия стрессовых ситуаций, возникающих на его жизненном пути, тем самым, предотвращая психосоматические нарушения в своем организме.

Из каких компонентов состоит реакция тревоги?

ИМПУЛЬС → СТРЕСС → АДАПТАЦИЯ

Если наступает адаптация, то стрессовое состояние идет на убыль. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психиче-

ского возбуждения. Это позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко — для этого не требуется специального образования и даже природного дара.

Для достижения состояния релаксации чаще всего используются такие методы расслабления, как нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитация, контроль дыхания, то есть при помощи *релаксационного тренинга*.

Релаксационный тренинг — это система упражнений, направленных на расслабление и успокоение. Тренинг включает в себя упражнения на мышечное расслабление, успокоение, отвлечение мыслей человека от тревожащих его событий.

Релаксационный тренинг проводится как с помощью психолога (в группе), так и самостоятельно (аутогенно).

Для групповых сеансов релаксации необходимо изолированное, теплое, затемненное помещение, с удобной мебелью и специальным аудио-визуальным оборудованием.

Осваивать методику релаксации следует с занятий в стиле аутогенной тренировки по Шульцу, то есть упражнений на достижение ощущения покоя в руках и ногах.

Оборудование сенсорной комнаты:

- ◆ Мягкие модули.
- ◆ Пуфики-кресла с гранулами.
- ◆ Кресла-трансформеры.
- ◆ Проектор «Жар-птица» (демонстрация на стене).
- ◆ Музыкальный центр.
- ◆ Фонограммы классической и релаксационной музыки.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

И. п. — лежа на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах и лежат ладонями вниз, ноги разведены на ширину плеч. Глаза закрыты (можно смотреть на визуальные эффекты проектора), мышцы рук, ног, туловища, лица расслаблены. Дыхание равномерное, спокойное.

Формулы самовнушения, мысленно произносимые в следующем порядке:

- Мое внимание на моем лице (надо мысленно увидеть свое лицо).
- Мое лицо спокойно.
- Губы и зубы разжаты.
- Расслабляются мышцы шеи и затылка.
- Лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.
- Мое внимание переходит на мои руки. Пальцы и кисти расслабляются
- Предплечья и локти расслабляются.
- Мои руки полностью расслаблены, неподвижны.
- Мое внимание переходит на мое лицо.
- Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.
- Мое внимание переходит на мои ноги.
- Мои ноги начинают расслабляться и тяжелеть.
- Мои подошвы и голеностопы расслабляются и тяжелеют.
- Мои бедра и таз расслабляются и тяжелеют.
- Мои ноги полностью расслабленные, неподвижные и тяжелые.
- Мое внимание на моих расслабленных стопах и пальцах.
- Они расслабленные, вялые, приятно утомленные.
- Мое внимание переходит на мое туловище.
- Мое туловище полностью расслабленное.
- Мое внимание на моей груди.

- Мое дыхание спокойное, ритмичное, легкое и свободное.

- Сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает.
- Весь мой организм отдыхает.
- Я отдыхаю и успокаиваюсь.
- Мне удобно и спокойно.
- Я совершенно спокоен.

Слова произносятся медленно, каждая формула повторяется два и более раз.

Данный сеанс релаксации длится 15–20 *мин* и предназначен *для подростков и взрослых людей*.

Для детей в возрасте *семи лет* можно предложить следующие формулы:

- Я смотрю на свое лицо (надо мысленно представить свое лицо).

- Мое лицо спокойное
- Мои глаза закрыты, они отдыхают.
- Мои щеки теплые, они отдыхают.
- Мое лицо отдыхает.
- Я смотрю на свои руки.
- Мои руки неподвижны, они отдыхают.
- Мои пальцы рук теплые, они отдыхают.
- Мои руки отдыхают.
- Я смотрю на свои ноги.
- Мои ноги неподвижны, они отдыхают.
- Я смотрю на свое тело.
- Мой живот теплый, он отдыхает.
- Моя спина теплая, она отдыхает.
- Мое тело отдыхает.
- Мое дыхание спокойное, ровное.
- Я отдыхаю.
- Мне удобно и спокойно.
- Я спокоен.

Для детей *младшего и среднего дошкольного возраста* можно предложить следующие формулы (их произносит педагог, ведущий тренинг):

- Мы лежим на лесной поляне на солнышке (проектор направлен на пол, дети лежат в световом поле).
- Солнышко греет мое лицо.
- Мне тепло и уютно.
- Мои глаза закрыты, они отдыхают.
- Солнышко ласкает лучиками мое лицо.
- Сначала лоб (ребенок трогает кончиками пальцев лоб).
- Потом глаза (ребенок трогает область глаз).
- Теперь нос (ребенок трогает нос).
- Затем щеки (ребенок трогает щеки).
- Мне тепло и уютно.
- Мои руки отдыхают.
- Мои ноги отдыхают.
- Мне тепло и уютно.
- Лесное солнышко поет мне песенку (звучит фонограмма «Утро» Грига).
- Мои глаза открываются.
- Мои руки тянутся вверх к солнышку.
- Мы растем, как цветы.
- Нам легко и свободно.
- Мы спокойны.

Очень эффективно совмещать процесс расслабления с различными вариантами звукового фона (спокойная музыка, плеск воды, шум дождя, звуки природы и пр.). Можно использовать и специально подобранный музыкальный материал.



ДЫХАНИЕ ПРОТИВ СТРЕССА

Оборудование сенсорной комнаты:

- ◆ Мягкие модули.
- ◆ Проектор «Жар-птица».

Несмотря на огромное количество работ по физиологии дыхания, специалисты пока не пришли к единому мнению, каков его оптимальный режим.

Например, люди со слабой нервной системой дышат на 12% чаще, чем люди с сильной нервной системой. Поэтому при частом и поверхностном дыхании возбудимость некоторых нервных центров повышается. При глубоким, наоборот, понижается.

Вдох, по мнению физиологов, связан с возбуждением симпатической нервной системы, выдох — с ее торможением. Поэтому если удлинить вдох и укоротить выдох, произойдет мобилизация функций симпатической и всей нервной системы.

Когда человеку нужно быстро поднять тонус, необходимо применить мобилизующее дыхание по системе И. Иде. Схема мобилизующего дыхания:

2 (2) +2; 4 (2) +4; 4 (2) +5; 4 (2) +6; 4 (2) +7; 4 (2) +8;
8 (2) +5; 9 (4) +5; 10 (5) +5.

Первая цифра в формуле указывает на продолжительность вдоха в секундах. В скобках указана продолжительность дыхательной паузы. Со знаком «+» — продолжительность выдоха.

Если человеку нужно быстро успокоить нервную систему, расслабить мышцы, применяется успокаивающее дыхание по системе И. Иде. Схема успокаивающего дыхания:

2 +2 (2); 4 +4 (2); 4 +6 (2); 4 +7 (2); 4 +8 (2); 4 +9 (2);
5 +9 (2); 5 +10 (2); 6 +10 (2); 6 +10 (3); 7 +10 (3);
8 +10 (3); 9 +10 (4); 10 +10 (5).

Первая цифра в формуле указывает на продолжительность вдоха в секундах. Со знаком «+» — продолжительность выдоха. В скобках указана продолжительность дыхательной паузы после выдоха.

Если требуется быстро регулировать эмоциональное состояние при стрессе, применяют полное ритмическое дыхание. Лучше всего его сочетать с ритмичной неторопливой ходьбой. 4–6 шагов и одновременно полный вдох, затем задержка дыхания на 2–3 шага. На последующие 4–6 шагов — полный выдох. При неприятных ощущениях паузу можно максимально сократить. Необходимо помнить о последовательности освобождения легких от воздуха (втягивание живота, опускание грудной клетки и

ключиц). Продолжительность полного ритмического дыхания определяется самочувствием и возрастными особенностями. Взрослым достаточно повторить упражнение полного цикла дыхания 10–15 раз, детям младшего дошкольного возраста 5–7 раз и детям среднего и старшего дошкольного возраста 7–10 раз.

Такое дыхание не только оказывает успокаивающее, антистрессовое и отвлекающее действие, но и переключает внимание, помогает регулировать эмоции, воспитывать силу воли, выдержку, внутреннюю дисциплину.

Любую схему дыхания хорошо сочетать с формулами самовнушения.

Очень хорошо воспринимаются детьми младшего и среднего дошкольного возраста игры на дыхание с использованием игрушек.

Игра «Лев спит» (успокаивающее дыхание). Дети садятся на ковер на воображаемой поляне, на которой лежит лев. Педагог говорит: «Посмотрите, какой он сильный и спокойный! Он лежит и ровно дышит! Давайте и мы с вами будем дышать как он!». Дети вместе со взрослым начинают дышать по следующей формуле:

2 +2 (2); 2 +2 (2); 4 +4 (2); 4 +4 (2); 4 +4 (2); 4 +6 (2);
4 +6 (2); 4 +6 (2).

Педагог: «А вот лев просыпается! Он потягивается! Давайте и мы с вами сделаем так же». Дети потягиваются.

Игра «Крокодил» (успокаивающее дыхание). Дети лежат на спине. Руки вверх. «Представьте, что вы большой и добрый крокодил. Вы лежите на солнышке и греетесь. Вам тепло, хорошо. А когда крокодилу хорошо, он ровно дышит, вот так: вдох — руки в стороны, выдох — руки вверх перед собой». Дыхание происходит по следующей формуле:

$2 + 2 (2); 4 + 4 (2); 4 + 6 (2); 4 + 7 (2); 4 + 8 (2); 4 + 9 (2).$

Игра «Воздушный шар» (повышение тонуса). Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Педагог: «Представьте, что мы с вами огромный воздушный шар. Иногда шар будет подниматься высоко в небо (вдох), а иногда будет опускаться вниз (выдох). Высоко в небе мы увидим звезды, и чтобы их достать, мы будем поднимать руки вверх. А внизу на земле мы увидим цветы, и чтобы их потрогать, мы будем опускать руки вниз. Вдох — руки медленно поднимаем вверх, выдох — медленно опускаем вниз». Дыхание происходит по следующей формуле:

$2 (2) + 2; 2 (2) + 2; 4 (2) + 4;$
 $4 (2) + 4; 4 (2) + 6; 4 (2) + 7; 4 (2) + 8.$

«Шар опустился на полянку, где очень много цветов. Какие они? Какие цветы вам понравились?».

Игра «Медведь дышит!» (повышение тонуса). Дети стоят по кругу. В центре круга игрушечный мишка. Педагог: «Как дышит большой медведь? Тяжело, с расстановкой. Давайте подойдем к нему и потрогаем его ушки (лапки, хвостик, спинку, животик, носик, глазки)! Только осторожно, не разбудите мишку! Медведь вдохнул — мы медленно идем вперед к центру круга, делая вдох. Медведь выдохнул — мы делаем выдох и идем назад». Дыхание происходит по следующей формуле:

$2 (2) + 2; 4 (2) + 4; 4 (2) + 5; 4 (2) + 6;$
 $4 (2) + 7; 4 (2) + 8; 8 (2) + 5.$

Педагог: «Вдруг медведь проснулся и побежал за нами, а мы с вами спрячемся!».



СКАЗКОТЕРАПИЯ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Кто-то скажет, что сказка — это зашифрованный в форме метафоры жизненный опыт многих предшествующих поколений. Другие определяют сказку как проекцию нашей бессознательной жизни. Романтически настроенные назовут сказку мечтой о прекрасном... Наверное, в каждом из нас живет вера в чудо. И, может быть, именно она дает многим людям силы жить и творить.

Форма метафоры, в которой созданы сказки, истории, притчи, анекдоты, наиболее доступна для восприятия ребенка. Это делает ее привлекательной для работы, направленной на коррекцию, обучение и развитие

В ходе работы со сказками ребенок на вербальном и эмоциональном уровне учится осознавать, что такое «хорошо» и что такое «плохо», примерять на себя роли обидчика и обиженного, сильного и слабого, заботливого и равнодушного. Будучи в роли родителя, он может оценить свой поступок, взглянуть на себя как бы со стороны, а также иными глазами посмотреть на окружающий мир и близких людей.

Что как ни сказка помогает ребенку понять то, чего хотят до него донести взрослые?! И что как ни «волшебство» сенсорной комнаты поможет сделать сказку яркой, волнительной, наполненной чудесами и фантастическими образами?!

Магическое воздействие сенсорной комнаты создает невидимый мост между ребенком и взрослым, увеличивает воспитательный потенциал, развивает творческое мышление и умение удивляться.

Оборудование комнаты используется в зависимости от характера и сюжета сказочного произведения. И в большей степени зависит от творчества самого педагога.

Оборудование сенсорной комнаты:

- ◆ Мягкие модули.
- ◆ Проектор «Жар-птица» (демонстрация на полу).
- ◆ Зеркальный шар.
- ◆ Музыкальный центр.

«Кай и Герда»

Педагог предлагает детям роли и просит рассказать о каждом герое.

Затем участники строят из модулей декорации к спектаклю: ледяной замок Снежной Королевы — из синих модулей, дом Кая и Герды — из желтых, хижину Маленькой

Разбойницы — из красных. Подбирают музыкальное сопровождение.

Роли для детей: Герда, Кай, Роза, Ворон, Маленькая Разбойница, Олень, Вьюга, Снежная Королева, Доброта, Льдинки.

Далее педагог рассказывает о событиях, происходящих в сказке, а участники представления показывают действия, произвольно озвучивая роли.

Например:

1. Кай и Герда посадили Розу.
2. Дети радуются.
3. Льдинки попали в сердце Кая. Он становится злым и «холодным». (Здесь используется зеркальный шар).
4. Роза замерзает.
5. Кая забирает Снежная Королева.
6. Герда отправилась на поиски друга.
7. Встреча с Вороном.
8. Встреча с Маленькой Разбойницей.
9. Грусть Оленя. Маленькая Разбойница отпускает Оленя с Гердой.
10. Вьюга. Ледяной дворец Снежной Королевы. (Снова включается зеркальный шар).
11. Доброта побеждает зло. Льдинки растаяли. (Через проектор «Жар-птица» пол расцветивается разными цветами).
12. Кай и Герда рады видеть друг друга.
13. Роза ожила.

В заключение занятия дети могут поделиться своими впечатлениями.

«Теремок»

Сказка-демонстрация с участием детей 4–5 лет. Педагог предлагает детям построить Теремок из разноцветных мягких модулей так, чтобы получился кукольный театр. Затем между участниками распределяются роли. Количе-

ство действующих лиц не ограничено; каждому раздаются куклы театра «Би-ба-бо».

Из данной сказки можно сделать совместное занятие с музыкальным руководителем для любого детского праздника. Например:

Ведущий:

Стоит в поле теремок-теремок!
Он не низок, не высок, не высок.
Вдруг по полю-полю Мышка спешит...

(Движения под музыку)

Подбежала к теремку и говорит.

Мышка:

Что за терем-теремок?
Он не низок, не высок!
Ну да ладно, так и быть,
В теремочке буду жить!

Ведущий: Забежала Мышка в теремок и стала там жить-поживать! В теремочке тепло, а на улице свежо — зима весну не пускает. А тут по полю скачет Лягушка!
(Движения по музыку).

Лягушка:

Ква-ква-ква, зеленеет вся трава!
Только холодно пока:
Мерзнут лапки и живот...
В теремочке кто живет?

Мышка:

Я — Мышка-норушка! А ты кто?

Лягушка:

Я — Лягушка-квакушка!
Пусти меня к себе жить!

Мышка: А что ты умеешь делать?

Лягушка: Умею тесто замесить,
да пироги печь!

(Песня: «Я пеку, пеку, пеку!»).

Понравилась пироги?

Мышка: Понравились! Заходи, будем вместе жить!

Ведущий: И стали они жить вдвоем. А в лесу уже почки набухают. Весна зиму прогоняет. А тут к теремочку подбежал Зайчик-побегайчик. (*Движения под музыку*)

Зайчик:

Я зайчишка-шалунишка,
Я по ельнику бежал,
Я дорогу с перепугу
В свой домишко потерял...

(*стучит*)

Кто-кто в теремочке живет?
Кто-кто в невысоком живет?

Мышка: Я — Мышка-норушка.

Лягушка: Я — Лягушка-квакушка.

Вместе: А ты кто?

Зайчик: Я – Зайчик-побегайчик! Пустите меня к себе жить!

Лягушка: А что ты умеешь делать?

Зайчик: Могу на музыкальных инструментах играть! (*Игра «Зайцы-музыканты»*). Понравилось вам?

Мышка и Лягушка: Понравилось! Заходи, будем вместе жить!

Ведущий: Забежал Зайчик в теремок, и стали лесные зверюшки жить в нем все вместе. Но что это? Кто-то спрятался за кустами? А, это Лиса-краса... (*Движения под музыку*).

Лиса:

По лесам, по кустам
Ходит рыжая лиса!
Ищет норку — где-нибудь
Приютиться и уснуть!

(*стучится*)

Кто-кто в теремочке живет?
Кто-кто в невысоком живет?

Вместе: Мы — звери лесные. А ты кто?

Лиса: А я — Лиса-краса. Пустите меня к себе жить!

Зайчик: А что ты умеешь делать?

Лиса: Могу дом украсить: платочки да скатерть вышивать!

Все звери: Заходи, будем вместе жить!

Ведущий: До чего же всем весело! Кто пироги печет, кто пол подметает, кто песни поет... Всем дел хватает! А весна уже совсем вступила в свои права. Днем солнышко греет, снег растаял, текут ручьи, птички поют. А к теремочку бежит Волчок-серый бочок! (*Движения под музыку*).

Волк:

Волку, братцу серому,

Скучно одному.

Спрятался куда-то

Весь лесной народ.

Чья же это хата?

Кто же в ней живет:

(*стучится*)

Кто-кто в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Вместе: Мы — звери лесные.

Лиса: А ты кто?

Волк: Я Волк — зубами щелк! Пустите меня к себе жить!

Лиса: А что ты умеешь делать?

Волк: Я могу дрова рубить, печку топить!

Все звери: Заходи, будем вместе жить!

Ведущий: Живут лесные звери дружно, друг другу помогаю. Но что за шум? Что за треск? Кто к теремку пробирается? Ой, да это Мишка-топтыжка! (*Движения под музыку*).

Медведь:

Я всю зиму в шубе спал,
Лапу бурую сосал,
А проснувшись стал реветь,
Потому что я медведь.
Что такое? Теремок?
В теремочке кто живет?

Волк: Мы — звери лесные. А ты кто?

Мишка: Я мишка-топтыжка! Пустите меня к себе жить!

Волк: А что ты умеешь делать?

Мишка: Умею плясать, вот смотрите! (*Танец: «Мишка с куклой»*). Понравилось вам моя пляска?

Все звери: Заходи, будем вместе жить!

Ведущий: Дружно живут звери в теремочке! Мышка по хозяйству хлопочет, Лягушка пироги печет, Заяц пол метет, Лиса дом украшает, Волк печку топит, а Медведь охраняет да всех веселит! Никто никого не обижает!

*(Заключительный танец,
игра на народных инструментах)*



КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются разные виды тренингов, но довольно редко — специально разработанные программы развивающих занятий в сенсорной комнате.

Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, эмоциональной истощаемостью,

непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с нарушениями характера, с задержками психического и речевого развития, а также страдающими психосоматическими заболеваниями.

На таких занятиях дети изучают различные приемы саморегуляции, что помогает им преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снять эмоциональное напряжение, дает возможность выразить свое «Я».

Основная цель данных занятий — развитие ребенка как субъекта общения, как субъекта отношения к самому себе и к другим людям.

Актуальность занятий состоит в том, что сокращается адаптационный период к условиям детского сада у детей с вышеперечисленными особенностями психического состояния. Занятия способствуют полноценному развитию личности ребенка, профилактике отклоняющегося поведения. Они представляют собой современные технологии воспитания детей дошкольного возраста в условиях ДОО.

Упражнения, включаемые в каждое занятие, являются важным элементом, позволяющим улучшить самочувствие и тем самым создать основу для усвоения больших объемов информации.

Дыхательные упражнения успокаивают и способствуют концентрации внимания.

Стимулирующие упражнения не только повышают энергетический потенциал, но и обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность движений, успокаивают и уравнивают.

Оптимизация тонуса — одна из самых важных задач занятий. Любое отклонение от оптимального тонуса может являться как причиной, так и следствием изменений в психической и двигательной активности ребенка и негативно сказаться на общем ходе его развития.

Наличие *гипотонуса* обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка. Оно со-

четается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

Наличие *гипертонуса* проявляется в двигательном беспокойстве, эмоционально лабильности, нарушении сна. Для детей с гипертонусом характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что ведет к неравномерному психомоторному развитию.

На занятиях ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

Основные задачи комплексных занятий:

- обеспечить успешную адаптацию детей в ДОУ;
- формировать у них представления о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- развивать умение чувствовать и понимать других;
- повысить уровень их самооценки, уверенности в себе;
- развивать творческие способности и воображение детей;
- развивать любознательность, наблюдательность;

Методические приемы, используемые на занятиях:

- беседы;
- подвижные игры, игры в круге;
- релаксационные упражнения;
- рисование, стеновая аппликация;
- психогимнастические упражнения;
- психологические этюды;
- активное слушание музыкальных произведений.

До проведения занятий необходимо иметь диагностические сведения об особенностях каждого ребенка, а также его медицинских показаниях и противопоказаниях.

Сравнение результатов занятий с диагностическими сведениями позволит определить эффективность работы, а также наметить дальнейший ход комплекса занятий в сенсорной комнате.

Эффективность занятий определяется по следующим показателям:

- общее оздоровление, укрепление организма;
- развитие двигательных способностей, сознательно-го управления движениями;
- развитие нервной системы (быстрота реакций, координация движений и пр.);
- развитие организованности, дисциплины;
- развитие памяти, внимания;
- развитие активного словаря.

Курс комплексных занятий состоит из трех циклов, каждый из которых включает 8 занятий продолжительностью 25–30 мин. Количество детей в группе не должно превышать 5–7 человек. Возраст детей от 4–5 до 6–7 лет. В пособии мы приводим не все занятия, а выборочно. Важно помнить, что каждое занятие начинается этюдом-приветствием, а заканчивается этюдом-прощанием. Основная часть каждого занятия включает упражнения, игры, музыкальные этюды по теме занятия и может варьироваться в зависимости от творческой задумки педагога.

ПЕРВЫЙ ЦИКЛ состоит из занятий, направленных на регуляцию эмоционального состояния и поведения. (Используются методы антистрессового дыхания, музыкотерапии и традиционного тренинга личностного роста адаптированного для детей дошкольного возраста).

Оборудование сенсорной комнаты:

- ◆ Мягкие модули.
- ◆ Мячи.

- ◆ Панно «Бесконечность».
- ◆ Проектор «Жар-птица» (демонстрация на стене).
- ◆ Музыкальный центр.
- ◆ Фонограммы классической музыки.

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Занятие 1

Этюд-приветствие. Дети сидят по кругу. Педагог, пуская по кругу мягкую игрушку: «Ребята, когда эта игрушка окажется у вас в руках, назовите свое имя и скажите, какое у вас сегодня настроение».

Упражнения:

1. По комнате раскладываются мягкие модули разного цвета. Детям предлагается выбрать (сесть, взять в руки) тот модуль, цвет которого соответствует их настроению.

2. Кукла «Грустная Таня» сидит на синем модуле. Педагог: «Ребята, познакомьтесь — это кукла Таня! Как вы думаете, какое у нее настроение? Как вы догадались? Почему она грустит? А что будет потом?». Дети вместе с педагогом придумывают историю про грустную куклу.

Игра. Звучит музыка. Дети передвигаются по комнате в произвольном порядке. Когда педагог показывает им пиктограмму ☹, дети должны сесть (взять в руки) на модули синего цвета.

Релаксационное упражнение. Педагог: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть: на лбу, на носу, на губах, на щечках, на подбородке. А вот он забрался за воротник — погладь его на своей шее. Он не озорник — он любит и ласкает тебя, а ты подружись с ним».

Этюд-прощание. Каждое занятие должно заканчиваться ритуалом прощания. Дети становятся в круг. Пра-

вая рука каждого участника вытянута вперед к центру круга. Получается «цветок». Произносятся слова: «Мы играли, отдыхали, никого не обижали! А теперь пришла пора всем сказать: «Пока-пока!». Для более старших детей можно использовать смешное прощание: «До свидания! До скорой встречи! Чао-какао! Какао-чао!».

Занятие 2

Этюд-приветствие. (См. занятие 1).

Упражнения:

1. По комнате раскладываются мягкие модули разного цвета. Детям предлагается выбрать (сесть, взять в руки) тот модуль, цвет которого соответствует их настроению.

2. Кукла «Веселая Катя» сидит на желтом модуле. Педагог: «Ребята, познакомьтесь — это кукла Катя! Как вы думаете, какое у нее настроение? Как вы догадались? Почему ей весело? А что будет потом?». Дети вместе с педагогом придумывают историю про веселую куклу.

Этюд. Педагог предлагает детям послушать отрывки из произведений К. И. Чуковского и показать мимикой соответствующую эмоцию:

Плачет серый воробей:
— Выйди, солнышко, скорей!
Нам без солнышка обидно —
В поле зернышка не видно.

Рады зайчики и белочки,
Рады мальчики и девочки,
Обнимают и целуют косолапого:

Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик» (см. занятие 1).

Этюд-прощание (см. занятие 1).

Занятие 3

Этюд-приветствие. Дети сидят в кругу. Педагог показывает куклы «Грустная Таня» и «Веселая Катя»: «Ребята, с какой куклой вы бы хотели поиграть в веселую игру? Почему? А будет с нами играть грустная кукла? Почему? А какое у вас сегодня настроение?»

Упражнение. По комнате раскладываются мягкие модули разного цвета. «Ребята, сегодня мы будем строить башню грусти и башню веселья. Сначала построим башню, где будет жить кукла Таня. А теперь башню для Кати». Дети строят сначала башню из синих модулей, а затем из желтых.

Игра «Испечем пирожок». Тот, у кого плохое настроение, ложится на коврик (модуль) — он будущее тесто, из него будут делать пирог. Остальные дети — составные части теста (сахар, масло, мука, молоко, дрожжи, яйца, ваниль и т. д.). Их будут поочередно «добавлять» в тесто. Педагог: «Ребята, чтобы испечь пирог надо замесить тесто. Из чего делают тесто? Сначала берем муку. Кто у нас играет роль «муки»?» Тот, кого называют, изображает определенный ингредиент теста. Затем «замешивают тесто». Каждый легкими движениями дотрагивается до лежащего сверстника. «Пирог» выпекают в печке и остужают. Все движения детей должны быть плавными. В конце игры все дружно придумывают начинку для пирога.

Релаксационное упражнение «Живая свеча». Дети садятся по кругу, в центре круга педагог зажигает свечку. Под музыку дети ровно и медленно дышат, глядя на пламя свечи.

Этюд-прощание.

Занятие 6

Этюд-приветствие. Дети сидят по кругу. Педагог: «Давайте вспомним, ласково родители называют каждого из вас. Вам приятно, когда вас называют ласковыми сло-

вами? А когда родители сердятся на вас, как они вас называют? Что вы чувствуете?». Если детям трудно ответить на вопросы, педагог помогает им. Дети называют ласковыми словами куклу Таню и Катю.

Упражнения:

1. На стене развешиваются бумажные облака: «веселое», «грустное», «злое», «испуганное». Дети садятся напротив них. Педагог: «Посмотрите, сегодня у нас в гостях облака. Они не простые. У каждого свое настроение. Какое настроение у них? Что с ними случилось?»



2. Совместная деятельность детей. Педагог: «Давайте построим облачный дворец. У каждого облачка должна быть своя цветная комната — какое настроение у облачка, такого цвета и комната». Используются разноцветные мягкие модули.

Игра «Нравится — не нравится!». Педагог называет разную еду. Дети должны мимически показать свое отношение к ней. Как вариант, можно называть одежду, различные дела и т. д.

Релаксационное упражнение «Мы — облака». Дети медленно ходят по комнате под музыкальное сопровождение («Воздух» — музыка для релаксации). Дыхательная формула: 2 +2 (2); 2 +2 (2); 4 +4 (2); 4 +4 (2).

Этюд-прощание.

Занятие 8

Этюд-приветствие. Дети сидят по кругу. Педагог: «Сегодня кукла Катя будет помогать вам говорить друг другу приятные слова. Постарайтесь сказать что-то очень хорошее, ласковое». Дети передают куклу друг другу и говорят приятные слова. Педагог помогает им, озвучивая те слова, которые могут быть ласковыми, нежными.

Упражнение. Детям предлагается нарисовать свое облако и рассказать о его настроении. Для выполнения этого упражнения лучше использовать акварельные краски.

Этюды:

1. «Дожди». Педагог предлагает детям изобразить разные дожди — веселый с солнышком, злой со страшным ливнем и грозой, грустный, морозящий.

2. «Мыльные пузыри». Педагог имитирует выдувание пузырей, а дети изображают их полет. Дети свободно двигаются по комнате. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

Релаксационное упражнение «Мы — пузыри». Дети медленно ходят по комнате под музыкальное сопровождение («Воздух» — музыка для релаксации). Дыхательная формула: 2 +2 (2); 2 +2 (2); 4 +4 (2); 4 +4 (2); 4 +4 (2); 4 +6 (2); 4 +6 (2); 4 +6 (2).

Этюд-прощание.

ВТОРОЙ ЦИКЛ состоит из занятий, направленных на повышение самооценки и уверенности в себе. (Применяются методы музыкотерапии и тренинга личностного роста, адаптированного для ДООУ, а также релаксационные упражнения).

Оборудование сенсорной комнаты:

- ◆ Мягкие модули.
- ◆ Мячи.
- ◆ Проектор «Жар-птица» (демонстрация на стене).
- ◆ Пузырьковая колонна.

- ◆ Музыкальный центр.
- ◆ Фонограммы классической и релаксационной музыки.

ПРИМЕР ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ

Этюд-приветствие. Дети сидят по кругу. Педагог напоминает детям, что им было дано домашнее задание: нарисовать (сделать аппликацию) напротив своего имени картинку. Педагог: «Давайте посмотрим, что каждый из вас нарисовал. Расскажите всем, почему вы поместили эту картинку рядом с вашими именами».

Упражнение «Живая рука». Для упражнения необходимы цветные карандаши, фломастеры и альбомы. «Возьмите в руку карандаш, другую положите на середину листа. Обведите свою руку карандашом так, чтобы каждый пальчик был нарисован отдельно от другого. А теперь раскрасьте получившуюся руку цветными карандашами (фломастерами), но не забудьте, что это «живая рука». Нарисуйте ей глаза, нос, рот!».

Получившийся рисунок можно использовать на следующем занятии во время приветствия.

Игра «Олени»: Педагог читает стихотворение, а дети выполняют соответствующие движения.

«А сегодня мы — олени.
Ветер рвется нам навстречу.
Ветер стих, расправил плечи,
Руки снова на коленях.
И теперь — немного лени:
Руки не напряжены и расслаблены.
Знают девочки и мальчики:
Отдыхают все их пальчики».

(Повторяют 2–3 раза)

Релаксационное упражнение: На стене проецируется световое пятно (через проектор «Жар-птица»). Это север-

ное сияние. Дети садятся напротив стены. Педагог: «Наши олени живут на севере, где есть северное сияние. Когда оно появляется, все олени ложатся и наблюдают за ним. Давайте и мы отдохнем». Под релаксационную музыку дети рассматривают меняющиеся цвета, ровно дышат по формуле успокаивающего дыхания.

Этюд-прощание.

ПРИМЕР ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ

Этюд-приветствие. Дети сидят по кругу. Ведущий передает мячик и просит каждого представиться (визитная карточка). Например: «Меня зовут Даша. Мне 6,5 лет. Мое имя мне очень нравится. Мама и папа меня любят, хотя я иногда их огорчаю. Я очень хочу пойти в школу. Там я буду учиться. Мама говорит, что я большая умница», или «Меня зовут Максим. Когда я был маленьким, мой папа хотел назвать меня Сергеем, а мама — Петей. А называли меня в честь моего дедушки. Но я хочу, чтобы меня называли — Сергей».

Далее педагог предлагает детям изменить свое имя, если они хотят, и назвать себя. Педагог: «Сегодня на занятии мы будем называть тебя именно так!».

Упражнение: Для упражнения необходимы цветные карандаши, фломастеры и альбомы. Дети садятся удобно и закрывают глаза. Педагог: «Ребята, представьте, что прошло много-много лет. Вы выросли, стали совсем взрослыми. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Какая у вас будет прическа, одежда, характер? Запомните себя! И откройте глаза. А теперь нарисуйте себя таким(ой), как(ой) вы себя увидели».

Игра «Мой домик». Из разноцветных и разных по форме мягких модулей дети строят себе домики, а затем ходят друг к другу в гости. Каждый хозяин рассказывает о своей постройке.

Релаксационное упражнение. На полу проецируется световое пятно (через проектор «Жар-птица»). Это волшебное озеро. Дети садятся вокруг «озера». Под релаксационную музыку рассматривают меняющиеся цвета, ровно дышат по формуле успокаивающего дыхания.

Этюд-прощание.

ТРЕТИЙ ЦИКЛ состоит из занятий, направленных на развитие коммуникативных способностей. (Используются метод коммуникативного тренинга для детей дошкольного возраста, а также программы классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния).

Оборудование сенсорной комнаты:

- ◆ Мягкие модули.
- ◆ Мячи.
- ◆ Проектор «Жар-птица» (демонстрация на стене).
- ◆ Музыкальный центр.
- ◆ Фонограммы классической музыки.

Структура занятий и методический материал подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста.

На каждом занятии можно использовать игры на развитие познавательной активности.

ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ

«*День и Ночь*». Игра очень продуктивна на занятиях с гиперактивными детьми. Один ребенок играет роль совы, остальные — мыши. День — сова засыпает, а мыши прыгают (ползают) по красным, желтым, зеленым модулям. Ночь — сова просыпается, а мыши должны замереть на синих модулях.

«Найди отличия». В комнате размещают разные по цвету и форме мягкие модули. Задача детей назвать все отличия между ними.

ИГРЫ НА ВОСПРИЯТИЕ

«Что за фигура?» Дети с закрытыми глазами ощупывают мягкий модуль и угадывают его форму и размер. Можно провести игру в соревновательной форме.

«Экстрасенс». Дети с закрытыми глазами держат свои ладошки над модулем. Необходимо отгадать цвет модуля.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ

«Я знаю...» Игра на классификацию. Детям предлагается разложить модули по группам, например по цвету или по форме.

«Летает — не летает». На одной половине комнаты лежат модули синего цвета — это небо. На противоположной — модули зеленого (желтого) цвета — это земля. Задача детей вспрыгнуть на те модули, цвет которых подходит к смыслу слов педагога: «самолет» — все прыгают на синие модули, «трактор» — на желтые.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

«Я — фотоаппарат». Предложите одному ребенку построить несложную конструкцию из модулей. Все остальные дети — это фотоаппарат, который может все сфотографировать, все запомнить. Задача «фотоаппарата» построить такую же конструкцию из мягких модулей.

«Что изменилось?», *«Чего не стало?»* Перед ребенком на полу выложены модули. Он смотрит на них, запоминает и отворачивается. В это время педагог перекладывает модули или убирает один из них. Ребенок должен определить, что изменилось, или чего не стало.

ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ ВООБРАЖЕНИЕ

«*Море волнуется*». Детям предлагается построить из модулей корабль и отправиться в путешествие.

«*Точки*». Покажите ребенку, как можно из геометрических фигур сложить рисунок, Предложите ему самому попробовать собрать что-либо, но используя модули.



МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ (Программа занятий в сенсорной комнате)

Данная программа является адаптированной программой нейропсихологического развития и коррекции детей 6–12 лет с синдромом гиперактивности и дефицита внимания А. Л. Сиротюк.

Воспитанники учреждений интернатного типа (УИТ) на разных этапах онтогенеза пережили множество психологических травм: утеряны родители, дом, семья, близкие,

друзья. Многие из них имеют перинатальные травмы, затяжные формы заикания, тики, энурез и другие системные расстройства

Предлагаемая программа — дополнительное средство помощи детям в системе лечебно-реабилитационных мероприятий, которые проводят ОУ.

В основу замысла программы положена комплексная реабилитация детей, когда психологическая коррекция и нейропсихологическая реабилитация ребенка в сочетании с социотерапевтическим воздействием позволяет ребенку быстрее адаптироваться и реализовать свое естественное стремление к развитию и самосовершенствованию.

Цель программы — реабилитация и коррекция психоэмоциональной сферы детей с посттравматическими расстройствами; компенсация нарушенных функций; профилактика формирования вторичных невротических нарушений.

Задачи программы:

- ◆ восстановить психоэмоциональный статус (статокинетический баланс психических процессов);

- ◆ развивать умения выражать свои эмоции (психомоторное взаимодействие с внешним миром);

- ◆ перестройка коммуникативного поведения (приобретение навыков гибкого взаимодействия с использованием языка невербальных сигналов, стремление к диалогу);

- ◆ стабилизировать эмоциональное состояние, оптимизировать уровень тревожности и агрессии (произвольная регуляция и смыслообразующая функция психомоторных процессов);

- ◆ формировать навыки стрессоустойчивого поведения.

Организационно-методические аспекты:

1. Презентация возможности проведения реабилитационной работы в сенсорной комнате, оснащенной специальным оборудованием, изготовленным ООО ПКФ «Аль-

ма» (встреча с педагогами и формирование мотивации на совместную работу).

2. Сбор анамнестических данных, психологическая диагностика с целью уточнения травмирующего события и выявления актуального уровня развития познавательной сферы, особенностей эмоционально-волевой сферы ребенка и зоны его ближайшего развития.

3. Программа рассчитана на 7–11 занятий с периодичностью встреч один раз в неделю по 1–1,5 ч. Желательно участие воспитателя или психолога, который будет обеспечивать поддержку ребенку в период между занятиями, а также устранит психотравмирующие факторы. В сложных случаях возможно увеличение числа занятий до полной коррекции или проведение занятий индивидуально.

Количественный состав групп. Оптимальное количество участников 7 человек, включая взрослых.

Качественный состав группы. Дети и подростки, воспитывающиеся в УИТ. В группу подбираются дети, не имеющие противопоказаний для групповой работы.

Противопоказания: обострение сопутствующих соматических и психических заболеваний, аллергическая и бронхиальная патология.

Принципы комплектования группы и организации работы:

- ◆ добровольное участие;
- ◆ недирективность позиции взрослого;
- ◆ учет психофизических особенностей детей;
- ◆ индивидуализация, то есть актуализация максимума различий между участниками группы (противодействие псевдосплоченности «Мы товарищи по несчастью»).

Ориентировочная структура занятия:

1. *Ритуал приветствия.* Разминка. Состоит из растяжки, упражнений на тренировку дыхания, глазодвигатель-

ных упражнений, упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Цель: создание атмосферы доверия в группе, положительный настрой участников на работу.

2. *Основная часть* направлена на решение задач данной программы. В нее входят упражнения функциональные, когнитивные, коммуникативные и релаксация.

3. *Заключительная часть.* Подведение итогов, обратная связь (рефлексия занятия). Ритуал прощания.

Формы работы. При реализации программы используются когнитивно-поведенческие, игровые методы и арт-терапевтические техники психологической коррекции, большое внимание уделяется дыхательным упражнениям и обучению самомассажу, особенно на первом этапе занятий.

Требования к ведущему:

1. Психологическая компетентность (наличие психологического образования, опыта участия в тренингах и опыта ведущего групповой психологической работы).

2. Наличие знаний и опыта работы с детьми с невротоподобным состоянием, постстрессовыми расстройствами, системными расстройствами.

3. Открытость в выражении чувств.

Оборудование сенсорной комнаты:

- ◆ Пуфики-кресла по количеству участников.
- ◆ Мячи-гиганты, мячи-ежики.
- ◆ Пузырьковая колонна.
- ◆ Светящаяся сеть.
- ◆ Ковер «Млечный путь».
- ◆ Проектор светозффектов «Солар».
- ◆ Музыка для релаксации и визуализации.

Кроме того, на занятия потребуются альбомы, краски, карандаши, фломастеры; бланки для диагностических процедур по числу участников.

Оценка эффективности работы. Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом курса реабилитации и по завершении занятий, по результатам анкетирования педагогов (экспертная оценка), наблюдений за воспитанниками на каждом занятии.

Предполагаемый результат: умение понимать и принимать эмоциональное состояние, свое и окружающих, приобретение навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, восстановление психологического статуса и формирование умений действовать в группе.

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

I. Приветствие, знакомство с правилами работы группы.

II. Основная часть занятия.

Коррекционные упражнения

Растяжка «Половинка». Цель: оптимизация тонуса мышц. И. п. — сидя в кресле. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх — низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

Дыхательное упражнение. Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. И. п. — сидя в кресле. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик,

например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При входе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Глазодвигательное упражнение. И. п. — сидя в кресле. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях. Причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать пузырьковую колонну. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за рыбками, затем за предметом, перемещаемым взрослым, потом учится передвигать его самостоятельно, удерживая сначала в правой, потом в левой руке, а затем в обеих руках вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Упражнения для развития мелкой моторики рук. Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И. п. — сидя в кресле.

♦ «Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обоими вместе.

♦ «Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти (8–10 повторений). Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или «про себя».

Функциональное упражнение «Послушать тишину». Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса. И. п. — сидя в кресле. Закрывает глаза и последовательно слушает звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Функциональное упражнение с правилами «зайчики Солар». Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети сидят в креслах, или лежат на полу. Инструктор произносит команды: «зайцы» (дети в это время должны подтянуть ноги к животу ноги), «убегают» (дети протягивают руки к бликам на потолке), «попрощаемся» (дети встают и машут руками), «снова прибежали» (дети хлопают в ладоши), «Солар» (дети берутся за руки и ходят в хороводе под бликами прибора «Солар»). Затем игра повторяется, но ведущим становится один из детей.

Функциональное упражнение «Море волнуется...». Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит: «Море волнуется —

раз! Море волнуется — два! Море волнуется — три! Морская фигура — замри!»

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

Релаксационные упражнения:

♦ «Поза покоя». Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Необходимо сесть в кресло, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами: «Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая — очень легкая, простая, замедляется движение, исчезает напряжение... И становится понятно — расслабление приятно».

Психолог-инструктор включает ковер «Млечный путь» и проводит релаксацию. В конце дети делятся своими ощущениями и впечатлениями от занятия. Договариваются о новой встрече.

Музыкальная коллекция в комплекте с музыкальным центром «Альма» позволяет использовать разные сюжеты для релаксации.

♦ Релаксация «Лучики». Цель: расслабление мышц ног. Инструктор: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются; Как хорошо, приятно стало. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы прекрасно загорает!
Выше ноги поднимаем!
Держим... Держим... Напрягаем...
Загорает!

Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены. Включаем релаксационную музыку «Солнечный полдень». Дети закрывают глаза, и психолог проводит релаксацию «Загораем»

◆ Релаксация «Кораблик». Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. Инструктор: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем»

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя. Дети усаживаются в кресла. Закрывают глаза. Инструктор:

«Снова руки на колени,
А теперь немного лени...
Напряженье улетело,
И расслаблено все тело...
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Дышится легко, ровно, глубоко».

Психолог проводит релаксацию «В море». Используется релаксационная музыка «Шум океанского прибоя».

Такая восьмичастная структура повторяется на каждом занятии. Меняется и усложняется содержание упражнений. При этом используются разные возможности оборудования.

Дыхательное упражнение. Используется ковер «Млечный путь». И. п. — сидя в кресле. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая, когда на ковре загорается синяя звездочка, вдыхая, когда загорается красная звездочка.

Когнитивные упражнения:

♦ «Визуализация цвета». Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И. п. — сидя на полу. Дети смотрят на пузырьковую колонну с рыбками. Психолог-инструктор обращает внимание на смену цвета воды. Детям предлагается мысленно заполнить свое тело каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание детей на сохранении цвета ярким и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более четкими. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

♦ «Визуализация трехмерного объекта». И. п. — сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) и изучать каждую часть объекта, представив ее мысленно. Затем необходимо также мысленно изменить размер, форму, цвет. Потом предлагается представить трехмерным ковер «Млечный путь» и отправиться в космическое путешествие на звезду своей мечты

Коммуникативное упражнение «Головомяч». Цель: развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять с помощью голов и

подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

III. Заключительный этап занятия. Ритуал прощания.



Я ВИЖУ МИР

Известно, что начало обучения в школе — переломный этап в жизни любого ребенка. В это время резко меняется образ его жизни и тип деятельности. Для первоклассников

же с нарушением зрения новая роль ученика зачастую становится источником еще больших физических и эмоциональных нагрузок. На общие трудности перехода от дошкольного детства к обучению в школе наслаиваются проблемы, вызванные зрительным дефектом. У детей с нарушением зрения зрительное восприятие протекает в условиях обедненной зрительной среды, они испытывают серьезные трудности в определении цвета и цветового тона, яркости, контрастности, а также формы, величины и пространственного расположения предметов. Детям сложно различить нескольких объектов, одновременно опознать их. Недостатки зрительного восприятия отрицательно влияют на развитие мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение и т. д.) младших школьников, что значительно затрудняет учебно-познавательную деятельность. Трудности связаны как с темпом учебной работы, так и с качеством выполнения учебных заданий. Все это неизбежно ведет к низкой успеваемости, а ситуация неуспеха зачастую перерастает в негативные эмоциональные состояния, что снижает положительную мотивацию учебной деятельности и может стать причиной формирования отрицательных качеств личности детей.

Программа «Я вижу мир» является дополнительной, обеспечивающей индивидуальное сопровождение детей младшего школьного возраста с патологией зрения. Она может быть реализована дефектологом, психологом или педагогом, которые специально подготовлены для работы с детьми в условиях оборудованной сенсорной комнаты.

В программе используются методики групповой и индивидуальной коррекционной работы по развитию зрительного восприятия у детей с нарушением зрения. Работа может проводиться с детьми и коррекционных, и общеобразовательных классов начальной школы.

Цель программы — коррекция и развитие зрительно-го восприятия у младших школьников с нарушением зрения с помощью оборудования сенсорной комнаты.

Задачи программы:

- ◆ развивать и совершенствовать предметность восприятия детей через уточнение их зрительных предметных представлений;
- ◆ учить детей узнавать предметы, предложенные для восприятия в разных вариантах, выделять признаки опознавания предметов;
- ◆ совершенствовать способы зрительного обследования предметов;
- ◆ через освоение пространственных представлений развивать у детей восприятие глубины пространства, способность в нем ориентироваться;
- ◆ совершенствовать зрительно-моторную координацию детей с нарушениями зрения.

Основные этапы организации работы:

1. Предварительный этап:
 - ◆ изучение анамнеза каждого ребенка в классе;
 - ◆ заполнение карты развития ребенка.
2. Диагностический этап:
 - ◆ выявление уровня развития зрительного восприятия каждого ученика в классе;
 - ◆ получение объективных данных о состоянии зрительного восприятия и зрительных функций, которые подлежат в дальнейшем коррекционно-развивающему воздействию.
3. Коррекционно-развивающий этап:
 - ◆ осуществление *коррекционно-развивающей* работы с применением специальных психолого-педагогических средств и оборудования для коррекционных занятий по развитию и коррекции зрительного восприятия через индивидуально-групповую работу;

♦ динамическое наблюдение учеников специалистами психолого-педагогического сопровождения.

4. Заключительный этап:

♦ отслеживание динамики развития зрительного восприятия школьников.

Программа «Я вижу мир» включает 10 занятий, направленных на коррекцию и развитие зрительного восприятия. Первое и последнее занятия — диагностические.

Занятия проводятся один раз в неделю. Длительность занятия 30–40 мин, через каждые 10 мин проводится зрительная гимнастика или физминутка.

На каждом занятии упражнения повторяются с использованием более сложного материала и в новых условиях с учетом индивидуальных особенностей детей.

Примерная структура занятия:

1. *Организационная часть.* Игры и упражнения, помогающие снять психоэмоциональное напряжение, развить коммуникативные способности.

2. *Содержательная часть:*

♦ игры, упражнения, задания на восприятие признаков и свойств предметного мира;

♦ задания, развивающие активность, целостность, константность, дифференцированность восприятия на основе наглядно-практических, наглядно-образных действий с использованием оборудования сенсорной комнаты.

3. *Заключительная часть.* Подведение итогов.

Предполагаемый результат. Обеспечение максимального развития и автоматизации всех зрительных функций детей со зрительной патологией.

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Цели:

1. Развитие цветовосприятия детей (поиск, обнаружение, идентификация предметов по цвету; выделение цвета в окружающем мире, фиксация по насыщенности).
2. Развитие зрительной памяти и зрительного внимания детей.
3. Тренировка, умение распознавать свое эмоциональное состояние.

Оборудование сенсорной комнаты:

- ◆ Две пузырьковые колонны (7 цветов),
- ◆ Рыбки в колоннах (10).
- ◆ Ковер «Млечный путь»

Кроме того, на занятии потребуются цветные карточки, карты-пиктограммы, изображающие разные эмоции.

Содержание занятия

1. Приветствие. Знакомство с правилами работы.
2. Коррекционные упражнения.
3. Эмоциональный настрой на занятия.
4. Заключительный этап. Ритуал прощания.

1. Подготовка к эффективному восприятию.

Педагог. Дети, посмотрите в окно. Какая сегодня погода?

Варианты ответов детей: теплая, жаркая, как летом, солнечная и т. д.

Педагог. Как вы думаете, а внутри человека может быть погода?

Варианты ответов детей: «У меня внутри радостно, как будто солнышко светит, потому что на физкультуре заняли первое место»; Мне грустно, словно дождик льет, потому что моя кошка заболела, и я переживаю» и т. д.

Педагог. Погода внутри вас — это и есть ваше настроение. Ваше настроение можно определить цветовой гам-

мой. Перед вами волшебная колонна. В ней плавают разноцветные рыбки, вода «кипит» пузырьками, а цвет воды все время меняется.

2. Игры и упражнения.

Упражнение 1. Выбрать цвета, которые символизируют хорошее радостное настроение, и наоборот — грустное, печальное; показать соответствующие пиктограммы.

Упражнение 2. Дидактическая игра «Кто скорее посчитает всех рыбок».

Упражнение 3. Разложить цвет воды (от самого светлого к самому темному; от самого темного к самому светлому). Детям предлагаются карточки — заместители цвета.

В ходе занятия используются глазодвигательное упражнение, описанное выше, а также упражнения, способствующие расслаблению мышц глаз и улучшению кровообращения в них.

3. Заключительная часть занятия.

Педагог. Дети, перед вами ковер «Млечный путь». Пусть каждый из вас найдет на нем свою звездочку и скажет, какого она цвета, сколько звездочек справа и слева, а затем подойдет к своей звездочке и потрогает ее, расскажет о ней.

Дети показывают свои звезды и рассказывают друг другу о них.

Далее следует ритуал прощания



**ПРЯМАЯ СПИНКА
И ЧЕЛОВЕК – КАРТИНКА**

В последние годы в России значительно возросло число хронических неинфекционных заболеваний среди детей. По данным РАМН около 85% дошкольников имеют отклонения в состоянии здоровья от легкой степени выраженности до тяжелой патологии. Одно из ведущих мест в структуре заболеваемости детей занимает ортопедическая патология, наиболее распространенными видами которой являются кифоз, сколиоз и плоскостопие.

Молодежь сегодня недооценивает последствия нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а ведь умение правильно держать свое тело не только делает фигуру стройной и красивой, но и необходимо для поддержания здоровья.

Неправильная осанка и походка портят не только внешний вид человека, но и вредно сказываются на работе органов и систем всего организма. Ухудшается деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения; затрудняется работа сердца, уменьшается жизненная емкость легких. Это, в свою очередь, приводит к быстрой утомляемости, головокружениям и частым головным болям. Ухудшается аппетит, снижается работоспособность, учиться и работать становится труднее.

Причинами нарушения осанки являются недостаточная двигательная активность, плохое питание. Очень часто на формирование нарушений осанки влияет стресс: ссоры с друзьями и родителями, строгие замечания и наказания со стороны учителей, плохие отметки, волнения, связанные с экзаменами и многое другое.

В таких ситуациях получается замкнутый круг: стресс приводит к нарушению осанки, из-за которой, в свою очередь, нарушается дыхание, кровообращение и страдает

ЦНС, что еще более усиливает угнетенное состояние и плохое настроение.

Причинами плохой осанки могут стать продолжительная болезнь или хронические заболевания, ожирение, существенные нарушения образа жизни и режима, пассивные формы поведения с преобладанием статических компонентов, недостаточное пребывание на свежем воздухе, привычное неправильное положение тела во время работы и отдыха, неудобные обувь и одежда, несоответствующая росту мебель.

Осанка относится к группе трудноформируемых и быстро разрушающихся навыков при отсутствии контроля и самоконтроля. Исправить осанку помогут оздоровительные мероприятия: фитотерапия, витаминотерапия, прогулки на свежем воздухе, массаж и самомассаж.

Однако, прежде всего, ребенку необходимы постоянные занятия физкультурой: общеразвивающие упражнения и специальная гимнастика на мячах.

Гимнастика на мячах способствует развитию у детей и подростков двигательной координации и выносливости, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, гармоничной тренировке основных групп мышц, создает оптимальные условия для правильного положения туловища. Мячи позволяют тренировать даже те специфические группы мышц, которые не «работают» при выполнении других видов упражнений.

При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке у пациента формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника.

Цель программы — формирование самоконтроля за правильным положением тела; обучение физическим упражнениям, способствующим улучшению осанки.

Задачи программы:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата детей, профилактика его нарушений.
2. Воспитание доброжелательности, контактности в отношении со сверстниками.
3. Создание положительного психоэмоционального настроения детей.

Принципы работы:

1. Систематичность.
2. Доступность.
3. Обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях.

Методические приемы:

1. Мотивация и создание у детей интереса к предстоящему действию.
2. Показ упражнений.
3. Объяснение предстоящих действий.
4. Музыкальное сопровождение (для эмоционального и физического раскрепощения).
5. Использование качественного спортивного инвентаря.
6. Доброжелательное отношение к каждому ребенку. Замечания, пожелания должны выражаться в такой форме, чтобы ребенок стремился к достижению результата, чувствовал уверенность в своих силах.
7. Контроль за выполнением упражнений: ни одно из них не должно причинять боль или вызывать дискомфорт.

Предполагаемый результат. К окончанию цикла занятий у детей должен сформироваться навык правильной осанки, улучшиться двигательная координация и чувство равновесия, сформироваться коммуникативные качества, повыситься работоспособность, снизиться утомляемость.

Организация, содержание и методика занятий:

1. Первоначальный этап работы — медицинский осмотр детей, который проводят врачи-специалисты (педиатр, хирург, ортопед).

2. Количество детей — не более 8 человек.

3. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю, продолжительность 25–30 мин. Количество занятий — 12.

Противопоказания к занятиям:

1. Возраст менее 6 лет.

2. Острые заболевания, либо хронические заболевания в стадии обострения.

3. Ранний послеоперационный период.

4. Тяжелое общее состояние.

5. Открытые раны.

6. Дети с аллергической и бронхолегочной патологией занимаются только под наблюдением врача.

Примерная структура занятия:

1. *Вводная часть.* Подготовка организма к выполнению физических упражнений.

2. *Основная часть.* Выполнение упражнений на гимнастических мячах.

3. *Заключительная часть.* Восстановление организма после физической нагрузки. Ритуал прощания.

Для выполнения упражнений на гимнастических мячах необходимо осуществить правильный их подбор для каждого ребенка: мяч подбирается таким образом, чтобы при сидении на нем голень и бедро ноги образовывали угол 90°. Размер мяча можно подобрать также, исходя из расстояния от плечевого сустава до конца кисти руки.

Для занятий предпочтительно выбирать одежду из эластичного материала (например, спортивные костюмы из трикотажа или лайкры). Дети не должны надевать на занятия джинсы и брюки с ремнями — это неудобно и опасно для мяча. Что касается обуви, то заниматься лучше в мягкой спортивной обуви или босиком.

Эффективность занятий зависит от физической нагрузки во всех частях занятия. Поэтому осуществляется медико-педагогический контроль. Моторная плотность ниже, чем на физкультурных занятиях. Это обусловлено индивидуальным контролем за качеством выполнения каждого упражнения каждым ребенком. Систематические наблюдения за состоянием здоровья детей, результаты медико-педагогического контроля фиксируются при проведении итогов работы.

Учитывается общее состояние здоровья ребенка, состояние его костно-мышечной системы, уровень развития физических качеств, психоэмоциональное состояние.

Оборудование сенсорной комнаты:

- ◆ Напольные маты.
- ◆ Мячи разных размеров.
- ◆ Зеркальные панно.
- ◆ Проекторы светозвукосовместимых эффектов.
- ◆ Музыкальный центр.
- ◆ Музыкальные фонограммы, соответствующие занятию.

ПРИМЕРЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1 (вводное)

Вводная часть:

1. Беседа о пользе физических упражнений. Правильная осанка это не только красиво. Гиподинамия, и ее последствия. Что такое фит-болл?

2. Построение в шеренгу. Ходьба по комнате.

3. Гимнастические перестройки в ходьбе (ходьба «змейкой»)

4. Проверка осанки у стенки.

5. И. п. — основная стойка. Сделать вдох, медленно и плавно выдохнуть через нос. (Темп дыхания регулируется)

счетом, для контроля расширения грудного и брюшного отделов туловища одну руку положить на грудь, другую на живот).

6. Энергичный полный вдох и выдох.

7. Лежа или стоя, сделать вдох и затем, максимально выпятив живот, выдох — втянуть живот.

Основная часть. Перед началом выполнения упражнений на мячах-гигантах необходимо проверить равновесие (устойчивость), достаточное для их выполнения. Для этого нужно сесть в центр мяча, выпрямить спину и, не отрываясь ногами от пола, выполнить на мяче несколько пружинящих движений. Эта позиция является исходной для выполнения всех упражнений, сидя на мяче.

◆ И. п. — сидя на мяче. Попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад.

◆ И. п. — то же. Хлопок руками перед собой, затем по бокам мяча.

◆ И. п. — то же. Хлопок руками перед собой, затем за собой.

◆ И. п. — то же. Поднять руки над головой, затем коснуться кистями плеч, и по бокам мяча.

◆ И. п. — то же. Отставить правую ногу в сторону, вернуться в исходное положение, повторить то же другой ногой.

◆ И. п. — то же. Оторвать от пола сначала одну ногу, поставить, оторвать другую, поставить. Сидя на мяче, маршировать ногами. В случае необходимости можно придерживать руками за мяч.

◆ И. п. — то же. Движение тазом вперед и назад.

◆ И. п. — то же. Движение тазом вправо и влево.

◆ И. п. — то же. Руки на колени. Круговые движения тазом сначала в одну, затем в другую сторону.

◆ И. п. — то же. Подскоки на мяче (произвольно).

◆ Прыжки вокруг мяча на правой, затем на левой ноге.

Заключительная часть:

1. И, п. — основная стойка. Руки на поясе или опущены вдоль туловища. Медленно поднимать плечи — вдох, опускать — выдох. Отвести плечи и согнутые в локтях руки, назад — вдох, привести плечи и руки в исходное положение — выдох.

2. Упражнение «Головомяч» (описано выше).

3. Построение в шеренгу. Проверка осанки. Ритуал прощания.

Занятие 2

Вводная часть:

1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу.

2. Проверка осанки у стены.

3. Энергичный полный вдох и выдох.

Основная часть:

◆ И. п. — сидя на мяче. Поднять руки, ноги раздвинуты. Сделать развороты, не отрываясь от мяча.

◆ И. п. — то же. Поднять руки, сделать разворот, при развороте коснуться руками пола.

◆ И. п. — то же. Поднять одну ногу. Согнуть. Скользить вперед и назад (от колена к голени). Повторить другой ногой.

◆ И. п. — то же. Подскоки на мяче (произвольно).

◆ И. п. — стойка на коленях. Приседая на пятки, наклониться вперед, руки отвести в стороны, смотреть прямо. Сидя на пятках, держась за пятки руками, прогнуться, выдвигая таз вперед.

Заключительная часть.

1. Сделать глубокий вдох — и максимально выпятить живот, затем выдох — втянуть живот.

2. Упражнение «Передал — садись».

3. Построение в шеренгу. Проверка осанки. Ритуал прощания.

Занятие 3

Вводная часть:

1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Прыжки — сначала на правой, затем на левой ноге.

2. Ходьба с движением рук в различных направлениях в сочетании с дозированным дыханием. Следить за осанкой.

3. Лежа лицом вниз, руки на уровне плеч в упоре, ладонями вниз. Поднять плечи без помощи рук (руки используются только для того, чтобы туловище не соскальзывало на пол), живот прижат к полу, пупок от пола не отрывается. В верхнем положении сильно прижать ягодичцы (и расслабить их после паузы).

Основная часть:

◆ И. п. — лечь на живот, мяч удерживать на спине руками. Поднимать плечевой пояс (плечи давят на мяч).

◆ И. п. — сесть на пол, мяч за спиной, обхватить мяч руками сзади. Наклониться вперед. Согнув ноги, перекачаться назад на мяч.

◆ Опуститься перед мячом на колени, туловище выпрямить, руки за голову. Наклон вперед над мячом (спину не сгибать).

◆ Ходить назад — вперед через мяч на руках.

Заключительная часть:

1. И. п. — сидя на мяче. Перешагнуть через ногу наискосок другой ногой, касаясь рукой мяча. Встать, не отпуская мяч рукой. Повторить упражнение, встав с другой стороны мяча.

2. Упражнение «Играй — играй, мяч не теряй».

3. Построение в шеренгу. Проверка осанки. Ритуал прощания.

Занятие 4

Вводная часть. Построение в шеренгу. Ходьба по залу

Основанная часть:

◆ И. п. — поднять мяч над головой — вдох, опустить — выдох.

◆ И. П. — подбросить мяч двумя руками вверх из положения снизу, слева, справа, и от груди вверх. Поймать его.

◆ И. п. — сесть на пол, ноги прямые, мяч перед стопами. Наклониться, взять мяч руками, катить на себя. Лечь на спину. Так же перекачивая мяч, вернуться в и.п.

◆ Исходное положение встать на четвереньки (мяч положить под живот). Поднять руку и противоположную ей ногу, вернуться в и.п. Повторить то же с другой рукой.

◆ И. П. — лежа на спине, ноги положить на мяч. Руки вдоль туловища. Опираясь на руки, поднять тело над полом, не прогибаясь. Поднять одну ногу над мячом, затем другую.

◆ И. п.— сесть на мяч. Движение вперед ногами, при этом туловище опирается сзади на мяч, а мяч катится вперед (прогиб в бедрах и коленях). Выпрямить колени, поднять руку над головой и потянуться к полу.

Заключительная часть.

◆ И. п. — сесть на пятки. Мяч на полу, на уровне вытянутых рук. Медленно катить его вперед.

◆ И. п. — стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Повороты туловища вместе с мячом вокруг вертикальной оси («закручивание»).

◆ И. п. — построение в шеренгу. Прыжки сначала на правой, затем на левой ноге. Ритуал прощания

Занятие 5²

Вводная часть. Построение в шеренгу. Ходьба по залу.

²Далее примеры занятий приводятся выборочно. Педагог может сам придумать упражнения, отвечающие целям и задачам занятия и учитывающие индивидуальные особенности детей.

Основная часть:

◆ И. п. — сидя на мяче, следить за осанкой; поднять руки в стороны и хлопнуть по мячу; маршировать в такт пружинящим движениям на мяче.

◆ И. п. — то же; поднять руки в стороны и хлопнуть над головой. Маршировать в такт пружинящим движениям мяча.

◆ И. п. — то же; колени остаются неподвижными; подпрыгивать на обеих ногах из стороны в сторону при каждом подскоке; взмахи руками в направлении, противоположном движению ног.

◆ И. п. — лечь на пол; мяч — перед грудью; опустить колени в одну сторону, а руки и мяч в противоположную.

◆ И. п. — лежа на боку, вытянуть одну руку вперед, другой опереться о пол; поднять шар с пола, отводя ноги.

◆ И. п. — лечь на пол; согнуть руки в локтях, поместить мяч между ногами; поднять и опустить ноги, удерживая мяч.

Заключительная часть.

◆ И. п. — лечь на пол; вращать шар, перекачивая его между ног, при этом не касаясь пола.

◆ И. п. — стоя, кисти рук на затылке; сделать вдох, локти отвести назад, лопатки соединить, прогнуться; при выдохе — локти перевести вперед.

◆ Построение в шеренгу. Проверка осанки. Ритуал прощания.

Занятие 9

Вводная часть. Построение в шеренгу ходьба по залу.

Основная часть:

◆ И. п. — ноги широко врозь, мяч в вытянутых вверх руках; наклонять туловище влево — вправо.

◆ И. п. — стоя, руки с мячом согнуть в локтях за головой; выпрямить руки вверх; вернуться в и.п.

◆ И. п. — сесть сбоку от мяча; одна нога согнута в колене, другая вытянута в сторону; рука обхватывает мяч; сделать прогиб; повторить с другого бока.

◆ И. п. — лечь на пол, держа мяч над грудью; опустить колени в одну сторону, а руки и мяч в противоположную.

◆ И. п. — опереться руками на мяч, расставить локти и максимально прогнуться; поочередно поднимать ноги.

◆ И. п. — стоя; поднять руки с мячом вверх, прогнуться и, наклоняясь вперед, достать пол.

Заключительная часть:

И. п. — стоя; руки с мячом над головой, прогнуться назад и бросить мяч.

И. п. — руки вдоль туловища, поднять — вдох, расслабленно опустить — выдох.

Занятие 10

Вводная часть. Построение в шеренгу.

Основная часть:

◆ И. п. — сидя на мяче; попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад.

◆ И. п. — то же; поднять руки над головой, коснуться кистями плеч, и по бокам шара.

◆ И. П. — сесть на мяч; руки на колени; круговые движения тазом сначала в одну, затем в другую сторону.

◆ И. п. — лежа на полу, руки под голову, ноги на мяч, поднимать таз (ноги прямые, на мяче только голени).

◆ И. п. — сесть на мяч; оторвать от пола сначала одну ногу, затем поставить ее на пол, затем другую; сидя на мяче маршировать ногами.

◆ И. п. — сесть на пол, ноги прямые, мяч перед стопами. Наклониться, взять мяч руками, катить на себя. Лечь на спину, так же перекатывая мяч, вернуться в и. п.

Заключительная часть:

◆ И. п. — основная стойка; руки на поясе; медленно поднять плечи — вдох, опустить — выдох; отвести плечи и согнутые в локтях руки назад — вдох, привести плечи и руки в и.п. — выдох.

◆ Упражнение «Большое животное»



ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

«Жизненные навыки» — это рабочая программа реабилитационной направленности для подростков и молодежи в дезадаптивном поведении.

Вопросы наркопрофилактики, последствий бродяжничества, самовольных уходов воспитанников учреждений интернатного типа (УИТ), прошедших лечение от наркомании и алкоголизма и находящихся в ремиссии, представляют собой одну из актуальнейших проблем

Актуальность проблемы определяется также отсутствием достаточного количества программ, направленных на вторичную профилактику дезадаптации и реабилитацию наркозависимых подростков и молодежи.

В данной программе отражены результаты работы с подростками в сенсорной комнате, оснащенной оборудованием, изготовленным предприятием «Альма». Эти занятия позволяют глубже проникнуть в сферу эмоциональных переживаний, толкнувших подростка на уход от действительности, способствует повышению фрустрационной толерантности, снижению тревожности, развитию коммуникабельности.

Цель работы — активизация неспецифических адаптационных реакций организма и достижение эмоционального равновесия и глубокой душевной релаксации.

Методы:

- ◆ беседа;
- ◆ наблюдение;
- ◆ интервьюирование;
- ◆ индивидуальное консультирование;
- ◆ индивидуальная психокоррекция;
- ◆ групповая психокоррекция,
- ◆ тренинг навыков.

Формы работы: тренинговые упражнения, социально-психологический тренинг, психодиагностика профессиональных склонностей, индивидуальных особенностей, ролевые и деловые игры, профориентационные игры, упражнения на самопознание, арттерапия, психогимнастика, обучение методам саморегуляции, аутогенная тренировка, психокоррекция, рационально-эмотивная коррекция, телесно-ориентированная психокоррекция и др.

База сенсорной комнаты, насыщенная оборудованием для сенсорной стимуляции (визуальной, слуховой и моторно-кинестетической) позволяет максимально индивидуализировать процесс психологической помощи подростку-реабилитанту.

Ожидаемый результат:

- ◆ Возвращение в образовательную среду и в семью.
- ◆ Расширение форм конструктивного общения.
- ◆ Формирование позитивного отношения к жизни и конструктивных моделей поведения у длительно нигде не обучавшихся подростков.

- ◆ Разрешение личностных проблем участников программы — уменьшение уровня тревожности и депрессии, восстановление цикла сон — бодрствование.

- ◆ Вторичная профилактика отказа от употребления психоактивных веществ.

Сама структура УИТ, какие бы замечательные люди там не работали, провоцирует вторичное употребление подростками ПАВ или наркотиков. Поэтому специалисты УИТ и ведущий профилактическую программу должны знать следующее:

- ◆ *Первичная профилактика* действует тем лучше, чем раньше она начата. Ее цель — недопущение развития рискованного аддиктивного поведения.

- ◆ При *вторичной профилактике* педагог обязан распознать симптомы рискованного поведения и попытаться уменьшить их действие. Другими словами, предотвратить

рецидивы после лечения ранних форм алкоголизма и наркоманий.

♦ *Третичная профилактика* осуществляется на стадии проявившейся болезни. Ее цель — унять боль и помочь в реабилитации. Она необходима в тяжелых случаях неоднократных рецидивов и безуспешного лечения.

Психокоррекционная работа проводится одним или двумя ведущими в малых группах по 6–8 человек в форме тренинговых занятий продолжительностью 1–1,5 ч. Эффект такой работы повышается, если воспитанники приходят с сопровождающим их взрослым. Это может быть психолог или воспитатель УИТ. Он также участвует в работе группы. Присутствие здоровых взрослых позволяет расширить репертуар проблемного для подростка адаптивного поведения.

На первом этапе проводятся первоначальный отбор и индивидуальные встречи с каждым членом долгосрочной группы. Особое внимание уделяется составлению психологического портрета каждого участника, оценке уровня тревожности и выявлению депрессии. Оценивается реабилитационный потенциал личности, на основании которых составляются индивидуальные задачи реабилитации и профилактики.

В процессе занятий используется практически все перечисленное выше оборудование сенсорной комнаты.
--

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Занятие 1. Знакомство

Цель: заключение контракта на дальнейшую психокоррекционную работу.

Задачи:

- ♦ установление контакта;

- ◆ построение отношений;
- ◆ мотивация на освоение нового опыта;

Особенностью проведения первого занятия является то, что оно носит форму беседы, скорее консультационного характера. Целью иакой беседы должен стать сбор информации о реабилитанте, особенностях его взаимодействия с окружающими людьми, характерологических особенностях. Главное преимущество работы с оборудованием предприятия «Альма» состоит в том, что информация о подростке, об особенностях его взаимодействия с другими людьми, полученная от него самого, либо опровергается, либо подтверждается уже в процессе работы. Например, подросток утверждает, что ничего не чувствует, но прикасаясь к световой колонне с рыбками, вдруг говорит: «В ладошки рыбы тычутся, такое от них тепло, щекочутся, как маленький щенок носом».

Для психолога важно отследить расхождения в субъективной оценке ребенком своих особенностей с объективными явлениями, понять их причины, построив, таким образом, как можно большее количество направлений для дальнейшей работы. Общение на первом занятии поможет спрогнозировать возможные трудности в дальнейшей групповой работе и максимально предупредить их.

Примерные вопросы и упражнения, которые можно использовать на первом занятии:

1. С какими ожиданиями ты пришел в группу?
2. Есть ли у тебя опасения или страхи?
3. Что бы ты хотел здесь получить?
4. И т. д.

Все последующие занятия стоит начинать с простых вопросов типа:

1. Как ты прожил дни после предыдущего занятия?
2. Чего ты достиг?
3. Что тебе запомнилось?
4. Что ты ждешь от сегодняшнего занятия?

Эти вопросы помогают эмоционально «разогреть» группу, а также увидеть эмоциональное состояние каждого из участников группы. Поскольку в тренинговой работе основное содержание составляют внутригрупповые отношения, стоит обратить внимание на то, как меняется место расположения участников от занятия к занятию, кто занимает место около ведущего и напротив него, кто садится рядом с обозначенным лидером, кто остается в стороне от любого действия группы и т. д. Эта информация также может стать предметом обсуждения на одном из занятий.

Следует отметить, что в необорудованном пространстве, подросток более уязвим и зависит от группы. Оборудование сенсорной комнаты смягчает эту зависимость, выступает отчасти посредником и способствует динамике развития межличностного взаимодействия.

Занятие 2. Знакомство с миром собственных эмоций и ощущений

Очевидно, что изменение представлений о себе является процессом болезненным для подростка, употреблявшего ПАВ. Кроме того, актуальна тема поиска себя, и те «муки самотворчества», которые испытывает подросток-наркоман в своем развитии, являются для него не менее стрессогенным фактором, нежели конфликт или неудача. Поэтому основная задача психокоррекционной работы заключается, в том, чтобы обучить подростка навыкам управления психическим напряжением (умению его нейтрализовать), а также научить его направлять напряжение на приобретение и раскрытие своих новых возможностей.

Среда сенсорной комнаты является для этого наиболее благоприятной. Она позволяет включить в работу все анализаторные системы: слух, зрение, обоняние, двигательную активность.

Цель этого занятия — осознание образа «Я — чувствующий».

Задачи:

◆ осознание множественности своих чувственных проявлений;

◆ развитие способности жить в негативных переживаниях.

Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

1. Что мешает ощутить свои чувства? (Чувства как реальность.)

2. Скука, тревога и кайф.

3. О чем вам могут сказать ваши эмоции?

4. Бедность эмоциональных переживаний в повседневной жизни.

5. Откуда берется наше настроение?

6. Доверяете ли вы своим чувствам?

7. Могут ли эмоции мешать? Что делать, если эмоции мешают?

8. Что делать с собственным напряжением?

9. Бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства?

10. Бывают ли чувства, абсолютно не приносящие никакого вреда?

Обычно глубокий уровень погружения в работу с эмоциями возможен в случае, если группа знакома. В сенсорной комнате дело обстоит иначе. Сенсорные стимулы снижают напряжение, поэтому эффект достигается и в группе сменного состава. Особую роль играет музыкальная коллекция. Релаксационные упражнения, визуализация под музыку способствуют развитию произвольной сферы.

Начиная со второго занятия, в конце работы участники отвечают на два вопроса: «Доволен ли я собой?», «Доволен ли я группой?»

Вопросы можно изменять в зависимости от целей и задач занятий, например: «Кто мне помог?», «Кому я помог?» и т. д.

Занятие 3. Знакомство с телом

Принятие своего тела определяет принятие себя. Отношение к себе с точки зрения «доволен или не доволен» своим телом, различным его частями и индивидуальными особенностями является существенным компонентом сложной структуры самооценки и имеет огромное влияние на самореализацию личности во всех сферах жизни. Недовольство своим телом может породить множество комплексов, влияние которых на развитие личности будет носить негативный характер. Например, оно может усугубить конфликт Я-реального и Я-идеального, Я-реального и Я-зеркального (того, что во мне видят другие люди).

Цель занятия — осознание источника телесного напряжения.

Задачи:

- ◆ осознание собственной телесности;
- ◆ овладение языком своего тела;
- ◆ работа с телесными зажимами.

Основные вопросы и проблемы, которые можно обсудить на занятии:

1. Взаимоотношение «меня» и «тела».
2. Физическая боль: польза и издержки.

Наркотик дает переживания собственного тела. И этим он ценен для наркомана. В сенсорной комнате подростки испытывают новые переживания по поводу своего тела. На занятии большую роль играют гимнастические мячи и массажные мячики. Они высвобождают многие телесные зажимы и позволяют материализовать эти переживания. На этом занятии используются телесно ориентированные упражнения.

Занятие 4. Работа с самооценкой

Самоотношение в структуре самосознания, «узаконивает» те или иные черты, или, напротив, заставляет человека объявить борьбу самому себе. Принятие себя помимо формирования самооценки, повышает устойчивость личности в целом и уровень наркоустойчивости, в частности.

Цель занятия: нахождение критериев оценки себя.

Задачи:

- ◆ другие в моих глазах;
- ◆ Я в глазах других;
- ◆ понимание другого;
- ◆ риск самораскрытия.

Примерные вопросы, которые можно обсудить на тренинге:

1. Что для меня важно в знакомом человеке? А в незнакомом?
2. Что лучше: недооценить или переоценить?
3. Я такой же, как все, когда...
4. Я лучше других...
5. Я хуже других...
6. Я никогда никому не скажу, что...
7. Ложь самому себе.
8. Неспособность быть самим собой среди других.
9. Наркоман принимает наркотики, чтобы удовлетворить ожидания других по отношению к себе. Так чьи желания я удовлетворяю на самом деле?
10. На что я обращаю внимание в людях?
11. Чего хочу от других?
12. Чего хочу от себя?
13. Чем я отличаюсь от других?
14. Что мне дает мнение других обо мне?

Занятие 5. Развитие стрессоустойчивости

Лица, обладающие способностью или умением преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в

различного рода поисковую активность, значительно более устойчивы к наркотикам. Данное личностное качество может быть сформировано психологическими средствами и служить целям наркопрофилактики. Стресс можно определить как состояние организма и личности, возникающее в результате несоответствия между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность, шокowymi реакциями и т. д. Стрессоустойчивость включает в себя два аспекта: психофизиологический (характеристики нервной системы) и психологический (умение справляться со стрессом). Стресс — это прежде всего напряжение, как психическое, так и физиологическое, а умение справляться со стрессом — это и есть сознательный выбор адекватных способов снятия напряжения. Возрастание напряжения обусловлено, главным образом, сферой межличностных отношений, социальных проблем, поскольку они непосредственно связаны с тем, как индивида оценивают другие, а расхождение в оценках, данных индивидом самому себе и данных ему другими, являются важным «генератором тревожности». Таким образом, возникновение напряжения связано с восприятием угрозы своему «Я» как целостной системе.

Цель занятия — освоение психотехник устранения, видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Задачи:

- ◆ работа с защитными механизмами;
- ◆ психодраматическое переживание чувства вины.

Основные вопросы, которые можно обсудить на данном занятии (это может быть одно или несколько занятий):

1. Ситуация выбора как стресс.
2. Что ты делаешь, когда себе не нравишься?
3. Какова ценность приобретения опыта в проблемной ситуации? Расскажи, что будет, если тебя не будет?

4. Я не умру потому, что...
5. Я умру потому, что...
6. Как ты живешь, когда действительно живешь?

На этом занятии большое значение имеет музыка. Слуховая стимуляция в кресле-пуфике, легкие вибрации высвобождают многие внутренние зажимы.

Занятие 6. Работа с внушаемостью

Внушаемость можно определить как склонность личности к восприятию информации без критики. Она зависит от многих причин, и одной из центральных является несостоятельность Я-концепции. Если представить обобщенный образ «Я» как соединение множества частных образов «Я», то можно предположить следующее: рисуя картину себя в процессе своего развития, наркоман, не осознавая или не принимая какую-либо информацию о себе, оставляет, таким образом, «белые пятна» в картине «Я», которые требуют заполнения. И тогда под действием факторов внушаемости происходит «закрашивание» этих «белых пятен». Критичность — это способность осознанно и рационально воспринимать и оценивать реальность, это устойчивость к групповым влияниям (просьбам, уговорам, приказам и т. д.), это свобода от установок, в том числе иррациональных (они прививаются нам социумом и являются неосознаваемыми источниками наших внутриличностных конфликтов), это стремление быть независимым и способность быть не таким, как все. Критичность зависит от уровня развития интеллекта, эмоционального и психического состояний, социального статуса и степени коммуникативной компетентности. Эти составляющие у детей, воспитывающихся в УИТ, часто страдают. Статус «детдомовца» в школе имеет негативное воздействие и на сверстников, а тем более на многих родителей учащихся в классе.

Лица, имеющие опыт употребления наркотиков, часто зависят от других людей, которые за них «закрашивают» «белые пятна» их картины «Я», и краской зачастую служит наркотик.

Цель занятия: осознание причин зависимости

Задачи:

- ◆ работа с иррациональными установками;
- ◆ проработка мифов о наркотиках и наркоманах.

Проблемы, которые можно обсудить на занятии:

1. Внушаемость как защитный механизм.
2. Надо уметь говорить «нет» не только окружающим, но и себе.
3. Я имею право на то, за что несу ответственность.
4. Я должен суметь сделать то, что я хочу.
5. Кому и сколько я должен?
6. От кого я завишу? От чего я завишу? Почему я завишу?

Большую роль в этом занятии играют ковер «Млечный путь» и светоэффекты. Они позволяют говорить о внушаемости не вообще, а как о реальных ощущениях и переживаниях.

Занятие 7. Снижение деструктивной конфликтности

Конструктивная конфликтность, как мы считаем, является стержнем личности, вокруг которого локализуются остальные факторы наркоустойчивости. Как уже было показано выше, напряжение — неотъемлемая составляющая психического состояния субъекта. Напряжение является одновременно источником и следствием конфликта (как внутриличностного, так и межличностного), а способ снятия напряжения — способом выхода из конфликта. Конструктивная конфликтность — это способность найти адекватные способы снятия психического напряжения, которые были бы эффективны и для личности, и для группы, в которую она входит. Конструктивная кон-

фликтность — это свойство личности творчески (нестандартно) подойти к любой ситуации и найти из нее конструктивный выход, чтобы, во-первых, дать свободу своей энергии (снять напряжение), а во-вторых, «подготовить почву» для раскрытия своего личностного потенциала.

Цель занятия — осознание собственной конфликтности.

Задачи:

- ◆ выработка конструктивных стратегий поведения в конфликте;
- ◆ обучение способам анализа конфликтных ситуаций; внутриличностный и межличностный транзактный анализ;
- ◆ овладение конструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях;
- ◆ осознание различия поведения в конфликте и конфликтного поведения.

Предлагаем поразмышлять на тему «Конфликт как таковой и конфликт по поводу наркотиков».

Занятие 8. Тренинг коммуникативной компетентности

Навыки поведения в жизненных проблемных ситуациях являются показателем коммуникативной компетентности личности. Под коммуникативной компетентностью обычно понимается способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Этому часто препятствует неуверенность человека в своих силах, страх быть не принятым и т. д., и тогда любая ситуация общения становится стрессовой. Поэтому для лиц, страдающих наркоманией и прошедших лечение, важно выработать чувство уверенности в себе, которое может быть приобретено им в процессе групповой работы посредством коррекции самооценки и образа «Я» (принятия себя разным).

Цель занятия: развитие навыков социальной ориентации.

Задачи:

- ◆ развитие способности анализировать ситуации межличностного взаимодействия, их причины и следствия;
- ◆ обучение транзактному анализу общения;
- ◆ формирование умения организовать ситуацию и извлечь из нее определенный опыт.

Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

1. Способность прогнозировать.
2. Способность ошибаться.
3. Способность просить о помощи.
4. Жизнь во времени.
5. Невербальное общение.
6. Отличие реальных отношений от игры.
7. Кто знает про тебя, какой ты на самом деле?
8. Жертва и хищник: кто кого?

На этом занятии важно предоставить реабилитантам все мелкое оборудование сенсорной комнаты. Во время релаксации можно проработать отношения с образами матери и отца. Это занятие может иметь продолжение, так как касается личного прошлого участников группы.

Занятие 9. Трансовые переживания

Способность к рефлексии собственных состояний, причем состояний, близких к трансовым, является очень важной. Это могут быть состояния удовлетворения собственными достижениями, «победой над собой», состояние катарсиса в результате «освобождения» от негативных эмоций (агрессии, раздражительности и т. д.). Как известно, переживание таких состояний является такой же потребностью человека, как и потребность в еде, защите, любви и т. д., и зачастую неудовлетворение этой потребности ведет к росту напряжения, от которого необходимо избавиться. Важно научить подростка рефлексии этих со-

стояний, чтобы не происходило фиксации неудовлетворения потребности в переживании своего «Я».

Цель занятия — рефлексия «особых» состояний.

Задачи:

- ◆ рефлексия «особых» переживаний;
- ◆ рефлексия «дурашливых» состояний.

Вопросы, которые стоит обсудить:

1. Распознавание «особых» состояний в реальной жизни.
2. Жизнь в мире фантазий.

Занятие 10. Тренинг чувства юмора

Как известно, чувство юмора — одно из качеств здорового человека, в том числе и наркоустойчивого. Чувство юмора относится к социально приемлемым способам снятия напряжения, имеющим также благоприятный физиологический эффект. Чувство юмора сходно по источнику возникновения со стрессом. У здоровой личности обман ожиданий воспринимается не как угроза, поэтому и не вызывает разрушающей реакции (аффекта, агрессии, ступора и т. д.), а напряжение, которое все-таки появляется в данном случае снимается за счет чувства юмора.

Цель занятия — развитие чувства юмора как защитного механизма.

Задача: трансформация негативных переживаний в личностно развивающие с помощью чувства юмора

Вопросы, которые стоит обсудить на занятии:

1. Трансформация раздражения в удивление и в смех.
2. Отличие здорового смеха от истерики.
3. Зачем смеяться, когда не смешно?

Занятие 11. Работа с конкретными личными проблемами

Цель занятия: проработка конкретных проблем в групповом процессе.

Задача: развитие способности актуализировать собственный опыт.

Вопросы, которые можно обсудить на данном занятии:

1. Зачем тебе твои проблемы?
2. Надуманные проблемы.
3. Наркотик выступает способом поиска перспектив.

Пространство сенсорной комнаты может стать прекрасной средой для конкретной и реальной проработки проблем с заведомо успешным их решением, что крайне важно для позитивного опыта.

Занятие 12. Заключение

На заключительном занятии все полученные навыки закрепляются в тренингах общения с помощью различных методов и методик телесной терапии, гештальттерапии, арттерапии и др. Возможно использование уже готовых тренинговых программ, направленных на развитие личностного потенциала

Цель занятия — закрепление навыков.

Задачи:

мотивация на развитие;

мотивация на жизнь;

мотивация на обучение и трудоустройство.

Вопросы, которые стоит обсудить на занятии:

1. Жизнь с собой.
2. Что мне дали тренинги?
3. Доволен ли я тем, что произошло?
4. Доволен ли я собой?
5. Что ценного я получил за время занятий?



