Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»
г. Мичуринска Тамбовской области
Муниципальная опорная площадка «Подросток и общество»

Сенсорная комната как средство психологической реабилитации детей «группы риска»

Автор-составитель:
Смыкова М.В
педагог-психолог

Мичуринск-Наукоград РФ
2016

Оглавление

1.Теоретический раздел …… 3
1.1. Дети группы риска и их особенности……. 3
1.2. Возможности дополнительного образования в адаптации и социализации детей группы риска……. 4
1.3 Эмоциональная сфера в подростковом возрасте…… 5

1.4. История создания сенсорных комнат……..5
1.5.Использование сенсорной комнаты в коррекции эмоциональной сферы…… 6

2. Практический раздел …… 9
2.1. Объект и предмет деятельности…….
2.2. Модель деятельности……... 9
2.3. Особенности организации работы в сенсорной комнате..…… 10
2.4. Методики работы в сенсорной комнате и опыт их использования……. 11

3. Заключение……. 12
4. Список литературы…… 14
5. Приложение…… 15

1.Теоретический раздел

1.1. Дети «группы риска» и их особенности

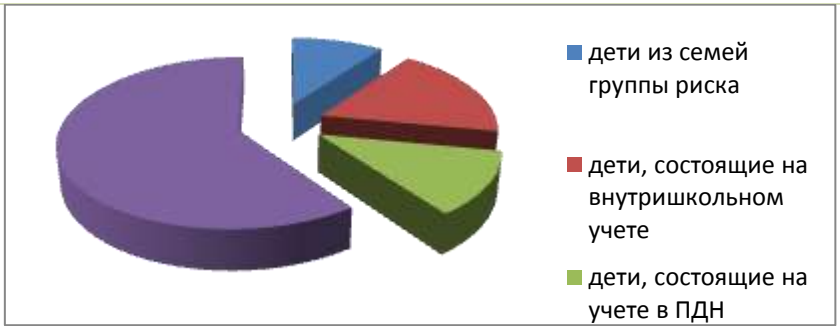
Среди миллионов детей и подростков – жизнедеятельных и целеустремленных – встречаются такие дети, которых принято называть трудновоспитуемыми, так называемые дети группы риска. В настоящее время категория «детей группы риска» (имеется в виду риск для общества, который они создают, и риск потери ими жизни, здоровья, возможностей развития) является предметом исследования различных отраслей научного знания, вследствие чего имеет междисциплинарный характер изучения, обусловливающийся сложностью и многогранностью этого явления. В зависимости от области изучения выделяют множество классификаций «детей группы риска». В психологии, педагогике, социальной педагогике к данной категории детей относят тех, кто испытывает трудности в обучении, психическом развитии, социальной адаптации, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, социализации в целом.

Понятие «детей группы риска» подразумевает следующие категории детей:

- дети с проблемами в развитии, не имеющими резко выраженной клинико-патологической характеристики (состоящие на внутришкольном учете);
- дети, оставшиеся без попечения родителей в силу разных обстоятельств;
- дети из неблагополучных, асоциальных семей;
- дети из семей, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке;
- дети с проявлениями социальной и психолого-педагогической дезадаптацией (состоящих на учете в ПДН и т.д.)

Большая часть из них имеет особенности физического, психического, социального развития, к которым, как правило, относят проблемы со здоровьем, трудности в воспитании и обучении, ограничение возможностей физического развития, сиротство и другие.

По статистике 18% российских детей состоят на внутришкольном учете;10% детей из семей, находящихся в группе риска и 12% - состоят на учете в ПДН.



Особенностью «детей группы риска» является то, что они находятся под воздействием нежелательных факторов (социально-экономической ситуации в стране, резкое ухудшение экологической ситуации, конфликтами в семье, накладывающими свой отпечаток на детей). Именно из неблагополучных семей и выходят эгоисты, лицемеры, лодыри, а то и малолетние правонарушители). Вследствие этого данной категории детей требуется особое внимание специалистов, комплексный подход с целью нивелирования неблагоприятных факторов и создания условий для их оптимального развития, необходимости их адаптации и социализации в обществе.

1.2. Возможности дополнительного образования в адаптации и социализации детей группы риска

Дополнительное образование предоставляет такому ребенку максимум возможностей для развития не только его потенциальных творческих способностей с учетом интересов и желаний, но и помогает социализации его личности. По мнению А.Г. Асмолова, дополнительное образование выступает как средство формирования мотивации личности к познанию, творчеству и самосовершенствованию. В.А. Горский считает, что главной целью дополнительного образования является социально-педагогическая поддержка личности ребёнка.

В связи с этим возникает необходимость поиска и внедрения эффективных средств и технологий социально-культурной деятельности, развивающих адекватные адаптивные возможности, обеспечивающих успешное функционирование детей группы риска, развитие эмоциональной сферы в условиях дополнительного образования.

1.3 Эмоциональная сфера в подростковом возрасте

Для детей в подростковом возрасте характерна легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний. Подросток лучше, чем младший школьник, может управлять выражением своих чувств. В определенных ситуациях школьной жизни (плохая отметка, выговор за плохое поведение) он может скрывать под маской безразличия тревогу, волнение, огорчение. Но при определенных обстоятельствах (конфликт с родителями, учителями, друзьями) подросток может проявлять большую импульсивность в поведении. Переживания ребенка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается длительнее и устойчивее, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции.

Огромное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, которое становится острой потребностью подростка и связано со многими переживаниями. Общение с товарищами — источник не только

появления новых интересов, но и становления норм поведения. Это связано с тем, что среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям — к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать. Подростковый возраст — это период, когда ребенок начинает ценить свои отношения со сверстниками. Сама дружба и служение ей становятся одной из значимых ценностей в этом возрасте. Именно через дружбу подросток усваивает такие черты взаимодействия людей, как сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка.

Зачастую чувствительность детей подросткового возраста к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается у них с излишней самонадеянностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих. Сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость — с развязностью, желание быть признанными и оцененными другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами — с обожествлением случайных кумиров, а чувственное фантазирование — сухим мудрствованием.

Некоторые подростки эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственными достойными интереса, и в то же время ни один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование, как в этом возрасте. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом

1.4.ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ СЕНСОРНЫХ КОМНАТ

Сенсорные комнаты были разработаны в Голландии в конце 70-х годов, где родилась идея искусственной стимуляции сенсорного восприятия. Сенсорные комнаты использовались реабилитологами и социальными работниками для работы с наиболее тяжёлым контингентом больных психоневрологического профиля и грубым снижением интеллекта.

В начале 80-х годов, кроме Голландии, одним из самых активных пользователей сенсорных комнат стала Великобритания. Расширился круг пациентов: комнаты стали активно использоваться при лечении пациентов с девиантным поведением, детей с различными психическими отклонениями и т.д. Параллельно с дальнейшим развитием сенсорной концепции были предприняты первые успешные попытки введения интерактивного воздействия запахами, релаксирующей музыкой, цветовыми эффектами, а также создания осязаемых (тактильных ощущений у пациента. Одновременно расширялся круг пациентов: сенсорные комнаты стали активно использоваться при лечении людей с изменяемым поведением, психическими отклонениями, неврологическими заболеваниями, поражением опорно-двигательного аппарата, при комплексном восстановительном лечении детей и взрослых, а также для реабилитации людей, подвергшихся

насилию или перенесших другие стрессовые ситуации . Сенсорная комната – явление сравнительно новое в современной психологической практике, в связи с этим не полностью изученное и не ставшее еще повсеместным. Проблема использования сенсорной комнаты для проведения развивающих занятий с детьми начала разрабатываться сравнительно недавно в исследованиях Л. Б. Баряевой, В. Л. Жевнерова, С.Е. Кальмовой, Г.Г. Колос, А. И.Титарь, Т. В. Яворской.

1.5. Использование сенсорной комнаты в реабилитации и развитии эмоциональной сферы

Волшебный мир сенсорных комнат не оставляет равнодушным никого. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорных комнат для людей со специальными нуждами, с проблемами в развитии, обучении, поведении и социальной адаптации, а также для всех людей нуждающихся в восстановлении и сохранении психоэмоционального равновесия. Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы: стимулирует все сенсорные процессы; создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть нарушения в эмоционально-волевой сфере; возбуждает интерес к исследовательской деятельности; корректирует нарушенные высшие корковые функции; развивает общую и мелкую моторику и корректирует двигательные нарушения.

Таким образом, сеансы в сенсорной комнате можно рассматривать как:
- самостоятельную реабилитационную процедуру;
- способ подготовки к другим медико-психологическим мероприятиям;
- средство оптимизации реабилитационного процесса.

Эмоциональные проблемы и трудности волевого самоконтроля являются ощутимой проблемой для детей и подростков. Тревожность и склонность к переживаниям депрессивного характера проявляются в различных трудностях общения с окружающей средой, что приводит к повышенной нервно-психической нагрузке, проявляющейся в нарушениях астенического характера (головные боли, нарушения сна, снижение уровня произвольной концентрации, переключения и распределения внимания, психомоторных нарушениях типа тиков, расторможенности и др.). Сниженный волевой самоконтроль является типичной проблемой для импульсивно-гиперактивной группы детей, являясь определяющим фактором

в возникновении трудностей социальной адаптации, возникновению девиантного поведения и, в дальнейшем, возможного втягивания в группы подростков, злоупотребляющих психоактивными веществами. Помимо рекомендаций общего психогигиенического характера, обучения детей навыкам социального поведения, направлениям на консультацию к невропатологу и/или детскому психиатру часто встает необходимость в обучении детей навыкам психомышечной саморегуляции.

Психомышечная релаксация (аутотренинг) - специальный метод самостоятельного воздействия на свой организм, создающий снятие стресса путем глубокого мышечного расслабления, изменения функционального состояния нервной системы. К достоинствам этого метода можно отнести глубокий и стойкий эффект при внешней поверхностности уровня психологической проработки, возможность использования базового навыка релаксации для многих целей: снятие фобических реакций на жизненные ситуации, лучший контроль импульсивности, психопрофилактика вегето-сосудистой дистонии и психосоматических расстройств. В этом направлении существуют многочисленные разработки, доказавшие свою полезность. Эффективность аутотренинга при коррекции тревожно-депрессивных состояний и переутомлений оценивается как достигающая 80% успешности. Чрезвычайно целесообразно также проведение занятий по обучению психомышечной саморегуляции в условиях специальной сенсорной комнаты. Для предупреждения заболеваний и укрепления здоровья мы используем занятия в темной сенсорной комнате.

В ней было установлено следующее интерактивное оборудование:

- проектор "Жар- птица";
- сухой душ;
- музыкальный центр;
- "волшебная нить" с контролером;
- набор музыкальных дисков с релаксационной музыкой;
- набор мячей-гигантов, мячей-ежиков.

Панно «Звездное небо» - когда дети рассматривают ковер со звуками журчащей воды и пением птиц, происходит релаксационное воздействие; концентрируя внимание на изображение, слушая звуки природы – а это способствует развитию аудио – и визуальных представлений.

Пуфики и кресла с гранулами – сидение напольное с пенополистирольными гранулами (поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела, а легкие гранулы оказывают мягкое, приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет мягкого точечного массажа)

«Детский уголок с пузырьковой колонной» это оборудование эффективно для стимуляции зрительных и тактильных ощущений (зеркало помогает визуально увеличить пространство), музыка и легкий свет оказывают терапевтическое воздействие – успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие.

В зависимости от целей и задач занятий с детьми в сенсорной комнате, я применяю дополнительное оборудование: различные игрушки и материалы. Например, мягкая игрушка несет успокаивающую, стабилизирующую функцию, а мягкую подушку в народе называют подружкой.
Необходимые материалы для занятий: бумага (А4), ватман, рулон обоев (по 2 метра), краски, кисти и цветные карандаши на каждого, мяч 2-х Музыкальное обеспечение: записи с лирической, романтической, ритмической музыкой.

2. Практический раздел
2.1. Объект и предмет деятельности.

В качестве объекта инновационной деятельности выступают дети группы риска .Предмет инновационной деятельности - методы и приёмы работы в сенсорной комнате, положительно влияющие на коррекцию и развитие эмоциональной сферы детей группы риска. Целевой группой являются подростки 14-16 лет.

2.2. Модель деятельности

2.3. Особенности организации работы в сенсорной комнате

Работа велась в рамках службы реабилитационного досуга для детей группы риска в ходе реализации комплексной программы Тамбовской области «Право ребенка на семью», в интегрированной группе, в которую

входят старшеклассники, склонные к девиантному поведению и стоящие на внутришкольном учете и учете в ОПДН ОМВД (реабилитационная группа), а также обычные старшеклассники. Обучающиеся реабилитационной группы включаются в интегрированную группу в количестве не более 30% от общего количества человек в группе (особенностью работы являлось еще и то, что с этой группой помимо педагога-психолога работали: педагог дополнительного образования (инспектор ОПДН ОМВД по г. Мичуринску), социальный педагог.

В рамках коррекции аддиктивного поведения был разработан блок занятий для работы в сенсорной комнате, которые способствуют улучшению эмоционального состояния, позволяют снять мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды.

На первом этапе было проведено диагностическое исследование, позволившее выделить психологические особенности каждого обучающегося и определить уровень сформированности коллектива. Выяснилось, что для данной категории детей характерны неустойчивость интереса, быстрое «остывание» и переключение внимания на выполнение каких-либо других действий (манипулирование предметами, дерганье других, выкрикивание и т.п.). Была отмечена категоричность суждений в оценке действий партнера (крик, осмеивание, передразнивание), копирование действий друг друга.

У большинства подростков наблюдаются неустойчивость внимания, утомляемость, импульсивность поведения, трудности в освоении школьных навыков. Они нуждаются в упрощенных вопросах и инструкциях к заданиям.

Поэтому необходимым условием для объединения подростков в коллектив и развития доброжелательного отношения друг к другу стало введение базовых норм поведения на первом занятии.

К числу правил поведения на занятиях определили следующие:

- ✓ Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-либо упражнение – не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака);
- ✓ Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ, тот, который на самом деле выражает твое мнение;
- ✓ Лучше помолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать;
- ✓ Нельзя давать оценку рисунка другого участника, если он сам тебя об этом не просит;
- ✓ Нельзя вне занятий обсуждать, то, что знаем, друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно оставаться тайной.
- ✓ Уважение к говорящему. Говорим только по одному.
- ✓ Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.
- ✓ Не опаздывать на занятия.

2.4. Методики работы в сенсорной комнате и опыт их использования

Для работы в сенсорной комнате педагог использовал методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии для воздействия на состояние учащихся через соответствующие органы чувств.

Зрению принадлежит наиболее ответственная роль в процессе познания внешнего мира. Посредством глаз мы получаем до 90% информации. Помимо этого, “красивая пища для глаз” - лучшее средство для снятия нервного и мышечного напряжения. Свето- и цветотерапия основаны на воздействии на организм человека через орган зрения - глаза.

Светотерапия может помочь тем, кто страдает сезонной депрессией. Чаще всего её симптомы проявляются тогда, когда организму так не хватает солнца (обычно в осенне-зимний период).

Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека.

Методика проведения коррекционной работы основана на поэтапном включении и синхронизации всех сенсорных потоков через стимуляцию различных органов чувств. Основной принцип построения занятий — комплексный подход, позволяющий решать коррекционную, развивающую и воспитательную задачи.

Работа в сенсорной комнате организуется в следующих направлениях:

— развитие и коррекция нарушенных функций (осуществляется при выполнении упражнений, заданий, способствующих развитию сенсомоторики, психических функций);

— коррекция эмоционально-волевой сферы (происходит при выполнении релаксационных упражнений, способствующих уменьшению состояния тревожности, снятию эмоционального напряжения, утомляемости, повышению саморегуляции).

Глазодвигательные упражнения.

Дыхательные упражнения

Кинезиологические упражнения

Самомассаж рук.

Релаксация

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.

На практическом этапе, педагог используя в своей работе такие методы расслабления, как релаксационный тренинг.

Показывая детям оборудование, психолог подводил их к каждому из них и предлагал его опробовать, тем самым создал атмосферу доверия и ощущения безопасности в сенсорной комнате. Во время занятия звучала музыка, создающая расслабляющую атмосферу. Самостоятельность ребенка в безопасном пространстве сенсорной комнаты ставит его в ситуацию свободного выбора и формирует опыт стрессоустойчивого поведения. Детям

было предложено, чтобы они открыто выражали свои чувства и не беспокоились о том, что подумают о них другие.

Определенные трудности в выполнении кинезилогических упражнений возникли у Марии Б (15лет), девочка в связи с повышенной тревожностью и заниженной самооценкой, она не успевала за другими детьми, ей было сложно рассказать о себе всем окружающим, тогда было предложено упражнение «Наедине с собой». Спрятавшись за лентами сухого душа, она как бы разговаривала сама с собой. При этом чувствовала себя более комфортно. А в ходе игр на сплочение группы дети подружились и помогли Маше почувствовать себя более уверенной. После релаксационного тренинга в беседе многие подростки отметили, что исчезли обиды на родителей и педагогов школы, появилось желание творить добро, ребята ощутили прилив жизненной энергии и готовы были преодолеть любые трудности.

В процессе работы результаты анализировались. Оказалось, что применение одних только релаксационных упражнений в сенсорной комнате недостаточно для достижения поставленных целей. Возникла необходимость интеграции релаксации, изотерапии (рисуночных техник) и игротерапии (игровые упражнения на обучение безопасного способа выражения агрессии и т.д.).

Для субъективной оценки эффективности воздействия элементов терапии в сенсорной комнате используются следующие методы экспертных оценок:

карта, в которой учитывается возраст, оценка психологом реакции ребенка на пребывание в сенсорной комнате («Альбом с рисунками настроения»).

тест «Самооценки эмоционального состояния» ребенка – ДО - и –ПОСЛЕ - пребывания в сенсорной комнате (тестирование выполняется до и после посещения СК)

«Тест на самооценку стрессоустойчивости личности», рисуночный тесты «Кактус», «Розовый куст»

Механизм реализации, критерии и способы оценивании инновационной практики показаны в таблице.

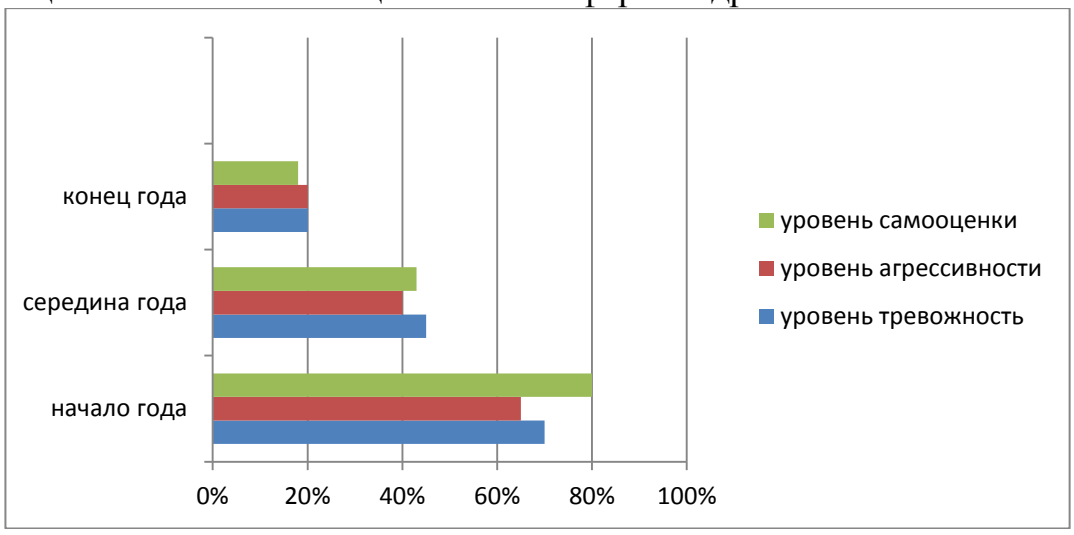
Этапы	Цели	Критерии оценки	Методы оценки
Диагности-ческий	Выявить нарушения в эмоциональной сфере подростков	Самооценка, уверенность в себе, эмоциональная устойчивость (тревожность, агрессивность)	Рисуночный тест «Кактус» (М.А.Панфиловой), наблюдение, тест «Самооценки эмоционального состояния»
Практичес-кий	Коррекция и развитие	Эмоциональная устойчивость,	1. Глазодвигательные упражнения

	эмоциональной сферы детей группы риска посредством работы в сенсорной комнате	межличностные отношения в группе	2. Дыхательное упражнение 3.Кинезиологические упражнения. 4.Самомассаж рук 5.Релаксация 6. Игры и упражнения с мячами 7. Рисуночные техники
Обобща-ющий	Оценка метода релаксации, его влияния на эмоциональную сферу подростков и коррекция полученных результатов		Рисуночный тест «Кактус», «Групповой коллаж», наблюдение, «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности»

3. Заключение

Начальная диагностика эмоциональной сферы показала: у 7 детей явно выраженные страхи, астения, стрессовые ситуации, нерешительность, тревожность. Агрессию испытывают 4 человека. Низкая самооценка у 6 детей, эгоцентризм - 5 человек. Кроме того выяснилось, что 1 ребёнок склонен к подавленности, недовольству собой. Неудовлетворённость в общении испытывают 3 ребёнка, низкая устойчивость к стрессу – 5 человек. Склонность к компенсаторному фантазированию испытывают 3 ребёнка, негативистские психоподобные реакции на конфликтную ситуацию испытывает один ребёнок. Гиперактивностью страдают 3 ребёнка, импульсивностью то же трое. У одного ребёнка случились затруднения при выполнении задания, он долго не мог выполнить инструкцию. Это означало, что у него очень высокая тревожность. В целом у 50%детей в какой-то мере страдала эмоциональная сфера и её нужно было корректировать. Иначе это могло привести к тяжёлым последствиям в виде неприятных ситуаций в будущей взрослой жизни (драки, приводы в милицию, дети с такими проблемами могут попасть в различные неформальные движения, стать сектантами).

В результате использования методик на конец года отмечены следующие изменения в эмоциональной сфере подростков.



Результаты промежуточной и итоговой диагностики показали, что у обучающихся были выявлены положительные результаты:
понизился уровень тревожности 70% - 45%-20%
проблемы с самооценкой (низкая самооценка 80% -43%-18%)
значительное снижение агрессии- 65%-40%-20%

Благодаря периодическому пребыванию в сенсорной комнате были достигнуты следующие эффекты:

улучшение настроения;
появление оптимистичного настроя, позитивного взгляда на мир;
получение положительных эмоций;
нормализация сна;
снижение тревожности и беспокойства;

В межличностных отношениях также произошли изменения: в конце года отвергнутых уже не было, увеличилось количество взаимных выборов. Это стало свидетельством того, что ребята подружились. Подростки проявляли более уверенное и спокойное поведение, эффективно использовали приобретенные навыки саморегуляции и общения с другими людьми, что привело к снижению уровня конфликтности.

Таким образом, можно сделать выводы, что занятия в СК достоверно улучшают состояние детей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Следовательно, у данного профилактического направления существуют положительные перспективы- использование сенсорной комнаты следует внедрять в практику не только опытных педагогов-психологов, но и педагогов дополнительного образования. В связи с чем возникает проблема недостаточной психологической компетентности педагогических кадров, решение которой видится в аккумулировании образовательных, научно-методических и кадровых ресурсов системы дополнительного, общего образования и высшей школы, трансляции передового педагогического опыта.

4. Список используемой литературы

1.Л.Б.Баряева, Е.В.Загребаева. Игры-занятия с тактильным панно «Ежик». – СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.
2. Г.Э. Бреслав. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Речь, 2006.
3. А.В.Запорожец, Л.А. Венгер, В.П.Зинченко, А.Г.Рузская. Восприятие и действие. –М.: Просвещение, 1967.
4. Н.В.Самоукина Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения и коррекционные программы. –М.: Новая школа, 1995.
5. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие/Под ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой.- СПб.: ХОКА, 2007.
6. Тревога и тревожность/Сост. И общая редакция В.М.Астапова.- Спб.: Питер, 2001.
7.Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. -М., 1997.

8.Олиференко Л.Я., Шульга Т.И.,Дементьева И.Ф. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска: Учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений, - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 256 с.

Приложение

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ В ТЕМНОЙ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

ЗАНЯТИЕ 1

Цели: развитие межполушарного взаимодействия; мелкой моторики; совершенствование внимания; развитие концентрации и распределения внимания; моторной и образной памяти; наблюдательности; преодоление состояния психомышечного напряжения.

Часть 1

Глазодвигательные упражнения.

Цели: стимуляция движений глаз; тренировка способности глаза фокусировать изображение.

Упражнения способствуют снятию статического напряжения.

Процедура проведения. Психолог предлагает подросткам занять удобное для них положение в креслах"Груша"или в сухом бассейне и выполнить следующие упражнения:

1. «Стрельба глазами» вправо-влево, вверх-вниз (по б раз).
2. «Нарисовать» глазами 6 кругов по часовой стрелке и б кругов против часовой стрелки.
3. «Написать» глазами цифры от 0 до 9.
4. «Написать» глазами свои имя и фамилию.
5. «Написать» глазами число, месяц и год своего рождения.
6. «Нарисовать» глазами пружинки.
7. «Нарисовать» глазами б горизонтальных и б вертикальных восьмерок.

Дыхательное упражнение.

Цели: стимуляция движений диафрагмы; улучшение кровообращения; гармонизация деятельности нервной системы.

Процедура проведения. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены ладонями вперед. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и вверх, на выдохе опускаются вдоль тела ладонями назад.

Кинезиологические упражнения.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Упражнения улучшают мыслительную деятельность подростков, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания.

Процедура проведения.

«Кулак — ребро — ладонь» . Три положения кисти на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости стола — сжатая в кулак ладонь — ладонь ребром на плоскости стола — распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Повторяется 8 раз.

«Колечко». Следует поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

Игры и упражнения с мячами «Волшебный мячик».

Цель: знакомство членов группы друг с другом.

Процедура проведения. Игроки бросают мяч друг другу по желанию, называя свое имя, приветствуя друг друга.

«Мы вместе».

Цель: повышение позитивного настроя, сплоченности группы.

Процедура проведения. Подростки образуют два круга (внешний и внутренний). В начале игры все мячи (разные по размеру и фактуре) находятся во внешнем круге. Один подросток бросает мяч другому, стоящему перед ним, со словами «Нас объединяет...» и перемещается на одного человека вправо. Другой подросток бросает мяч следующему и т. д. до возвращения в первую пару.

Часть 2

Игры и упражнения «Лабиринт».

Цели: развитие наблюдательности, моторной памяти, координации движений в пространстве.

Процедура проведения. Из кресел "Груша" сооружается лабиринт. Задача игроков — внимательно изучить лабиринт (не входя в него), найти выход из лабиринта, мысленно его пройти. Затем одному из подростков надевают повязку на глаза, и он пытается пройти лабиринт с закрытыми глазами. Затем это проделывает следующий игрок и т. д.

«Рыбки».

Цели: развитие образной памяти, концентрации и распределения внимания.

Процедура проведения. Подросткам предлагается внимательно рассмотреть пузырьковую колонну, в которой в разноцветных струях плавают рыбки. Затем они поворачиваются к ней спиной или просто закрывают глаза. Психолог по очереди задает игрокам вопросы:

1. Сколько всего рыбок плавало в воде?
2. Из чего они сделаны?
3. Сколько раз меняется цвет в колонне?
4. Какими цветами окрашивается вода в колонне? 5. Сколько рыбок красного цвета?
6. Сколько рыбок зеленого цвета?

Часть *3*

Игры и упражнения «Круг любви».

Цели: сплочение группы; эмоциональное и мышечное расслабление.

Процедура проведения. Звучит релаксационная музыка, на стене мерцает панно "Бесконечность". Подростки встают в круг и берутся за руки. Медленно раскачиваясь из стороны в сторону, они мысленно посылают друг другу знаки внимания, радости.

«Волшебные движения».

Цели: снятие напряжения; гармонизация внутреннего, эмоционального состояния.

Процедура проведения. Игрокам предлагается сесть удобно в кресла "Груша" или расположиться в сухом бассейне с подсветкой, положить руки на бедра раскрытыми ладонями к себе. Они закрывают глаза. Звучит тихая, успокаивающая музыка. Следует инструкция: «Сосредоточьтесь на своей правой ладони — ладонь расслаблена. Теперь начинайте медленно-медленно сжимать пальцы правой руки в кулак в течение одной минуты. Вам дается одна минута на то, чтобы сильно сжать пальцы правой руки в кулак, и еще одна минута для того, чтобы разжать его до исходного, расслабленного положения. Настроимся выполнять это упражнение очень плавно, с полным сосредоточением на пальцах правой руки».

Такое же упражнение выполняется для левой руки.

ЗАНЯТИЕ 2

Цели: развитие эмпатии; коррекция внимания; развитие координации движений; снятие психомышечного напряжения.

Часть1

Глазодвигательные упражнения.

Цель: развитие зрительного восприятия.

Процедура проведения. Подростки устраиваются удобно в креслах «Груша», Им предлагается:

1. «Нарисовать» глазами б треугольников по часовой стрелке и 6 треугольников против часовой стрелки.
2. Зажмурив левый глаз, правым «написать» нечетные числа от 1 до 9, зажмурив правый глаз, левым «написать» четные числа от 2 до 10.
3. «Нарисовать» глазами пружинку из 12 витков слева направо и наоборот.
4. «Нарисовать» глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Дыхательные упражнения.

Цели: активизация работы стволовых отделов мозга; ритмирование правого полушария; снятие мышечного напряжения.

Процедура проведения. Подростки удобно располагаются в креслах «Груша»;

1. Обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени фазы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Повторить 3-5 раз.
2. Психолог предлагает подросткам закрыть глаза, положить левую руку на пупок, правую руку сверху, так, как удобно. Он говорит: «Вообразите внутри себя воздушный шар. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает этот шар. По мере заполнения шара воздухом руки будут подниматься вверх. Надувание шара в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю части грудной клетки. Задержите дыхание (не более 2 с)». Воспитанники повторяют про себя фразу: «Мое тело спокойное». Продолжительность выдоха 3-4 *с,*

Кинезиологическое упражнение.

Цель: развитие межполушарных связей.

Процедура проведения. В комнате могут быть включены волшебная нить с контроллером или проектор «Солнечный-100». При этом общее освещение выключено или приглушено. Упражнение проводится на полу. Психолог обращается к подросткам; «Потренируйтесь рисовать восьмерку в воздухе: сядьте прямо, лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу горизонтально по отношению к полу. Правой рукой захватите нижнюю часть голени левой ноги, левой рукой возьмитесь за левую стопу, рот полуоткройте. Закройте глаза. На счет один, два, три, четыре делайте вдох через нос, мысленно представляя кольцо, вращающееся против часовой стрелки. Выдыхайте на счет один, два, три, четыре, представляя кольцо, вращающееся по часовой стрелке».

Самомассаж.

Цели: общеукрепляющее воздействие на мышечную систему; повышение тонуса, эластичности и сократительной способности мышц.

Процедура проведения. Самомассаж проводится в креслах «Груша» или в сухом бассейне. Психолог дает инструкцию:

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 *см* вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Проделайте то же для другой руки.
2. Кисть и предплечье левой руки расположите на коленях. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всей поверхности тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Проделайте то же для другой руки.

Игры и упражнения с мячами

«Повтори за мной»

Цели: раскрепощение игроков; снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Процедура проведения. В качестве светового фона работает один из интерактивных приборов, например «Звездная сеть». Звучит спокойная музыка. Все участники занятия сидят в креслах «Груша». Один из них показывает какие-нибудь движения с мячом, остальные в течение одной минуты как можно более точно их повторяют.

«Лови мяч».

Цели: развитие внимания; стимуляция скорости реакции; координация движений.

Процедура проведения. Активизирующее воздействие на игроков оказывают светоэффекты, создаваемые проектором «Солнечный-100». Подростки разбиваются на две команды, встают друг против друга. У них два мяча: красный и желтый. Ребятам дается инструкция: «Красный мяч надо ловить всегда, а желтый мяч только тогда, когда его бросают молча. Если

бросивший мяч крикнет: "Лови!", — то ловить его нельзя. Поймавший такой мяч выбывает из игры».

Часть 2

«Угадай-ка».

Цели: развитие внимания; улучшение координации движений.

Процедура проведения. Для создания игровой атмосферы включается настенное панно "Бесконечность" мерцание которого активизирует игроков. Они становятся в крут, вплотную друг к другу. Водящий выходит в середину крута. Все дети держат руки за спиной. Одному из них психолог дает мяч среднего размера. Игроки, держа руки за спиной, передают мяч друг другу. Водящий старается угадать, у кого находится мяч.

Часть 3 Игры и упражнения

«Отдохни».

Цель: саморегуляция психического состояния.

Процедура проведения. В качестве светового фона работает проектор светоэффектов «Солнечный-100». Воспитанники сидят в креслах «Груша» или в сухом бассейне. Они получают следующую инструкцию: «Сейчас мы попробуем определить свой пульс. Это можно сделать, сосредоточив внимание на пульсации в какой-либо части тела. Сосредоточьтесь. А сейчас вам предстоит попытаться участить свой пульс. При этом не нужно специально двигаться, напрягать мышцы или искусственно учащать дыхание. Вообразите себя бегущим, и попробуйте участить пульсацию в той части тела, на которой вы сосредоточили свое внимание. Итак, сосредоточьтесь! Закончили!»

«Расслабься».

Цеди: регуляция психического состояния; регуляция мышечного тонуса.

Процедура проведения. Освещение в комнате приглушено, включен светильник или проектор светоэффектов «Солнечный-100». Звучит релаксационная музыка. Подростки распределяются по парам и получают следующую инструкцию: «Первые номера удобно устраиваются в креслах «Груша». Вторые должны привести их в расслабленное состояние. Необходимо считать вслух. Чтобы достичь желаемого эффекта, нужно подобрать правильную тональность, звучание голоса. Темп счета постепенно замедляется, громкость голоса снижается. Тот, кто считает, обычно и сам непроизвольно расслабляется и успокаивается. Вам нужно как следует почувствовать это состояние, вжиться в него. Итак, начинаем».

ЗАНЯТИЕ 3

Цели: развитие межполушарного взаимодействия; развитие мышления; стимуляция движения глаз; снижение психоэмоционального напряжения.

Часть *1*

Глазодвигательные упражнения.

Цели: преодоление состояния статического напряжения; улучшение кровоснабжения, циркуляции внутриглазной жидкости; совершенствование координации в горизонтальной плоскости; повышение устойчивости

вестибулярных реакций; улучшение координации движения глаз и головы, упругости век.

Процедура проведения. Воспитанники удобно располагаются в креслах «Груша» или в сухом бассейне. Можно использовать один из приборов, создающих светоэффекты. Инструкция:

1. Сесть, расслабить тело, широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 *с.* Повторить 5-6 раз.
2. Вращать глазами по кругу по 2-3 *с.* Повторить 3-4 раза.
3. Быстро моргать в течение *1-2 мин.*
4. Смотреть вдаль 30-40 *с.* Перевести взгляд на палец, расположенный на расстоянии 25-30 *см* от глаза и смотреть на него 3-5 с. Повторить 3-5 раз.
5. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки соответствующего глаза и подержать 1-2 с. Повторите 3-5 раз.
6. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону. Медленно передвигать игрушку справа налево и следить за ней глазами, вернуть игрушку в исходное положение, Повторить 4-5 раз. Выполнить то же упражнение левой рукой.

Дыхательное упражнение.

Цели: активизация работы стволовых отделов мозга; ритмирование правого полушария; устранение мышечного напряжения.

Процедура проведения. Подростки располагаются в креслах «Груша» или в сухом бассейне. Психолог обращается к ним: «Представьте, что ваш живот превратился в воздушный шарик. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. А теперь представьте, что шарик лопнул. Сделайте выдох».

Кинезиологические упражнения.

"Усиление руки"

Цель: развитие межполушарных связей.

Процедура проведения. Упражнение выполняется вдвоем. Оба подростка стоят друг против друга. Один из них медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счет; один, два, три, четыре), после чего другой создает усиление на эту руку в три шага:

Первый шаг: создание легкого усилия мышцы руки (счет: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь), время — 7 *с.*

Второй шаг: создание большего напряжения (счет: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь), время — 7 *с.*

Третий шаг: доминирующее опускание руки (счет: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь), время — 7 *с.*

Упражнение повторяется для другой руки.

«Перекрестная марионетка» (для правого полушария).

Цель: развитие межполушарных связей.

Процедура проведения. Упражнение выполняется стоя. На счет один, два, три, четыре, пять, шесть, семь подросток медленно и равномерно поднимает левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается

поднятой до горизонтального положения относительно пола, правой рукой он создает усилие для ноги в три шага:
Первый шаг: легкое усилие для мышцы ноги — *7с.*
Второй шаг: сильное усилие — *7с.*
Третий шаг: доминирующее опускание ноги — 7 *с.*
Упражнение выполняется только для левой ноги.

Игры и упражнения с мячами

Самомассаж.

Цель: преодоление состояния психоэмоционального напряжения.
Процедура проведения. Общее освещение в комнате приглушено, работает проектор «Солнечный-100», звучит спокойная музыка. Подростки располагаются в креслах "Груша» или в сухом бассейне. Следует в течение *$-5мин* массировать руки, ноги, плечи с помощью мячей-ежиков.

«Придумай движение».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, тревожности.
Процедура проведения. В комнате включен один из интерактивных приборов. Подростки рассаживаются вокруг мяча-гиганта, спиной к нему. Каждый по очереди, как умеет, приводит мяч в движение. Задача остальных — уловить это движение и присоединиться к нему.

Часть *2*

«Путешествующий мячик».

Цели: развитие воображения; развитие творческого
мышления.
Процедура проведения. Подростки садятся по кругу. Ведущий держит в руках мяч. Передавая мяч одному из игроков, он говорит: «Сейчас тот, кто начнет нашу работу, бросит мяч кому-нибудь из нас и скажет, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у вас не будет никаких ограничений: можно направлять друг друга в самые необычные места. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют. При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже побывали другие ребята, и те предметы, которые уже назывались».

Часть *3*

«Я расслабляюсь».

Цель: обучение приемам саморегуляции.
Процедура проведения. Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Работает проектор «Солнечный-1ОО. Подростки удобно расположены в креслах. Звучит спокойная, тихая музыка и голос психолога проговаривающего формулы расслабления: «Сядьте так чтобы вам было удобно, и закройте глаза. Вы дышите спокойно и равномерно. Сейчас ваше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая

волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч — солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все больше и больше... Плечи и шея отдыхают.

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете. А теперь ваше внимание — на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону... Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей, Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются».

ЗАНЯТИЕ 4

Цели: развитие межполушарных связей; снижение психомышечного напряжения.

Часть *1*

Глазодвигательные упражнения.

Цели: стимуляция движений глаз; тренировка способности глаза фокусировать изображение.

Процедура проведения:

1. Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Отвести глаза в правую сторону, затем в левую сторону. Повторить 3-4 раза.

2. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. Выполнить упражнение 2-3 раза в одну и в другую сторону.

3 Взять мяч в руки. Поднять мяч на уровне глаз, широко открыть глаза, посмотреть на мяч. Опустить мяч.

4. Поднести мяч к носу, отвести в исходное положение. Следить глазами за мячом. Повторить 4-5 раз.

5. Вытянуть руки с мячом вперед. Раскачивать руки влево, вправо и следить глазами за мячом. Повторить 5—8 раз

Во время упражнения воспитанники находятся в креслах.

Дыхательные упражнения.

Цели: улучшение осанки; стимуляция движений диафрагмы; улучшение кровообращения; гармонизация деятельности дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Процедура проведения:

1. Глубокий вдох (руки медленно поднять до уровня груди), Задержать дыхание (внимание сконцентрировать на середине ладоней). Медленно выдохнуть (руки опустить вдоль тела).

2. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А (чередовать со звуками Ы-Ы-Ы; У-У-У; О-О-О).

Кинезиалогические упражнения.

«Перекрестная марионетка» (для левого полушария).

Цель: развитие межполушарных связей.

Процедура проведения. Упражнение выполняется также как и для правого полушария (см. занятие 2). Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Упражнение выполняется только для правой ноги.

«Усиление руки».

Цель: развитие межполушарных связей.

Процедура проведения. Упражнение выполняется вдвоем. Один участник медленно и равномерно на счет один, два, три, четыре, пять, шесть, семь поднимает правую руку до горизонтального положения. Другой, стоящий напротив, создает усиление на эту руку в два шага:

Первый шаг: легкое усиление (счет: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь) — 7с.
Второй шаг: большое усиление (счет: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь) — 7 *с.*

Часть 2 Игры и упражнения
«Массаж по кругу».
Цели: снятие психоэмоционального напряжения; установление телесного контакта.
Процедура проведения. Подростки встают друг за другом в круг. Психолог предлагает выполнить произвольный массаж мячом-ежиком своему соседу. При выполнении упражнения можно включить проектор «Солнечный-100», включить соответствующую музыкальную запись.
«Групповой танец».
Цели: развитие группового взаимодействия; устранение психоэмоционального напряжения.
Процедура проведения: детям предлагается разбиться на пары и, сидя на мячах-гигантах, постараться удержаться без помощи рук. Упражнение может сопровождаться музыкой.
«Цепочка».
Цели: развитие внимания; способности к волевому регулированию.
Процедура проведения. Дети встают вокруг пузырьковой колонны и берутся за руки. Включается волшебная нить. Задача воспитанников — придумать и выполнить общегрупповой ритмический рисунок телом в соответствии с мерцанием. Смена режима мерцания сети является сигналом для изменения двигательного режима. При отключении сети все должны замереть.
«Кораблик»
Цель: устранение состояния психоэмоционального напряжения, тревожности.
Процедура проведения. Каждый из подростков по очереди занимает место в «кораблике» (в кресле-подушке), принимает удобное положение. Остальные качают «кораблик», создавая эффект волны. При этом используются соответствующие музыкальные записи.
Часть *3*
«Океан»
Цель: преодоление усталости, психоэмоционального напряжения.
Процедура проведения. Психолог включает записи шума моря, ветра. Журчание воды в пузырьковой колонне, мерцание света в ней усиливают релаксационный эффект.
Используя соответствующий упражнению тон модуляцию, интонацию и темп голоса, психолог говорит: «Займите удобное положение в креслах, сосредоточьте свое внимание на пузырьковой колонне. Обратите внимание на поднимающиеся пузырьки, на движение рыбок, прислушайтесь к своему дыханию.

Почувствуйте те части вашего тела, которые соприкасаются с креслом. Здесь поверхность кресла поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что кресло приподнимается, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.
Вообразите себя маленьким поплавком в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность.
Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, поверхность моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к себе. Какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?»
Психолог отключает аудиосистему и просит детей описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время занятия.