

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Московской
области для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, «Семья и дом»

«Принято»
Протокол педагогического
Совета № 1 от 30.08.2021 г.



«Утверждена»
Директор ГКОУ МО «Семья и дом»
О.Ю. Бунак

**Коррекционно – развивающая программа
«Удивительный волшебный мир»
в интерактивной среде сенсорной комнаты**

для детей возраста от 2 до 17 лет

(дошкольники, дети в период адаптации,
дети ОВЗ, дети «группы риска»)

авторский коллектив:

педагог – психолог Султанова Н.А.

педагог – психолог Кузьминых И.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа психологической реабилитации для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а также для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, основанные на использовании сенсорного оборудования, составлена с помощью практического «Волшебный мир сенсорной комнаты. Программы психологической реабилитации» (пособия автора-составителя Кальмовой Светланы Евгеньевны

Материалы направлены на повышение профессиональных компетенций специалистов психолого-педагогического сопровождения в организации работы и использовании образовательных, реабилитационных и технических ресурсов темной сенсорной комнаты.

В последние десятилетия в практике психолого-педагогической и медицинской помощи все больший интерес наблюдается к полифункциональным интерактивным средствам развития, коррекции и реабилитации. Одним из таких средств является специально оборудованная среда сенсорных комнат.

Сенсорная комната представляет собой специально организованное и технически оснащенное помещение, предназначенное как для проведения оздоровительных, лечебно-терапевтических, образовательных и профилактических сеансов (уроков, занятий) детям и взрослым с различными психологическими и неврологическими отклонениями, так и для улучшения качества жизни здоровых людей.

Сенсорная комната активизирует все модальности восприятия мира, работу базовых чувств человека - зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов. Развивает сенсомоторику, саморегулирование процессов возбуждения и торможения.

В практике использования сенсорного оборудования, проектирования пространства сенсорных комнат оформились три основных вида образовательной предметно-развивающей среды:

Среда темной комнаты для сенсомоторного развития может называться «сенсорная комната» или «релаксационная комната», «комната релаксации и психоэмоциональной разгрузки», «комната психологической разгрузки». В данном контексте мы рассматриваем эти наименования специально организованной и оборудованной сенсорной среды как синонимы.

Условно оборудование сенсорной комнаты представляет 3 функциональных блока:

Релаксационный блок включает многофункциональные индивидуальные кресла для релаксации, световые приборы и приспособления, другое оборудование, а также музыкальный центр и библиотеку релаксационной музыки. Человек, лежа в кресле, может принять удобную позу и расслабиться. Мягкий массажный эффект кресла – подушки, звуки обеспечивает более глубокую релаксацию. Успокаивающая музыка и светозффекты создают атмосферу спокойствия и безопасности.

Активационный блок включает оборудование со светооптическими эффектами, например, «Фиброоптический тоннель», проектор «Меркурий», «Панель тактильная фиброоптическая»; «Световой стол для рисования песком», «Панель тактильная музыкальная», «Фиброоптический сухой душ», панно настенное «Тучка», тактильно-световая пузырьковая колонна, сенсорные мелкие материалы, креативные наборы, активизирующие запахи, аудиальные стимуляторы и другое. Эта часть оборудования направлена на возбуждение интереса, полимодальную стимуляцию восприятия, подвижности и исследовательского подхода у ребенка.

Общеоздоровительный блок состоит из «Тактильного комплекса», состоящего из восьми дорожек, которые крепятся к основаниям.

При составлении программы 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 создает ситуацию самостоятельного свободного выбора и формирует опыт стрессоустойчивого поведения. Активное сенсорное воздействие комнаты позволяет проводить корректирующие мероприятия в щадящих и комфортных для ребенка условиях. Все в сенсорной комнате дает ребенку ощущение успеха.

Основным направлением психологической помощи детям является *психолого-педагогическая коррекция нарушений психологического развития ребенка (группы коррекции и общего развития)*.

Средства сенсорной комнаты позволяют успешно решать следующие задачи:

1. коррекция агрессивного и отклоняющегося поведения;
2. уменьшение невротических реакций (тики, гиперкинезы, непроизвольные движения и др.);
3. развитие познавательной деятельности детей с проблемами психологического здоровья и психоневрологическими проблемами;
4. реабилитация людей, оказавшихся в стрессовой ситуации.

Программы «Планета эмоций» и «Найди свою звезду» после успешной внешней экспертизы рекомендованы для работы сенсорных комнат города. Программы: «Прямая спинка и человек-картинка», «Жизненные навыки», «Путешествие к себе», «Маленький принц» и «Я вижу мир» после процедуры апробации и экспертизы опубликованы в журнале «Дефектолог» и сборнике «Дети с проблемами в развитии» (г. Санкт-Петербург). Данные материалы также вошли в сборник лучших программ работы с сенсорным оборудованием предприятия «Альма» и опубликованы в федеральных изданиях.

Особая благодарность нашим маленьким и большим подопечным, которые стали первыми участниками программ сенсорной комнаты, и их родителям, вместе с которыми мы находили новые ресурсы и эффекты сенсорного оборудования для охраны психологического здоровья и улучшения качества жизни маленьких жителей города Кемерово.

Глава 1. Методологические и теоретические основания использования сенсорного оборудования в образовательной деятельности

Сенсорная комната как учебно-реабилитационное подразделение образовательного учреждения, является средством для реализации программ дополнительного образования детей и взрослых, предназначенное для осуществления психодиагностической, психокоррекционной, психопрофилактической, организационно-методической, научно-исследовательской работы и психологического консультирования.

Как любое другое средство, сенсорное оборудование может быть использовано специалистами с разными методологическими установками. Вместе с тем парадигма научных представлений, методологическая база определяют выбор принципов и технологий работы.

В основе использования сенсорного оборудования в образовательной деятельности лежит понимание закономерностей психического развития ребенка как присвоения им опыта человечества, фиксированного в продуктах материальной и духовной культуры. Две основных группы факторов обуславливают развитие психики: природные задатки и внешнее окружение. Полифункциональное пространство интегративной среды сенсорной комнаты позволяет актуализировать влияние обоих факторов одновременно через эффективное влияние на сенсорное развитие. При включении средств сенсорного

оборудования особое значение придается развитию сенсорных способностей: зрительно-кинестетического регулирования орудийных практических действий, слухового восприятия, музыкального и речевого слуха, ассоциативного мышления и т.п. Формирование обобщенных сенсорных умений предполагает овладение ориентировочными действиями, сенсорными эталонами, универсальными учебными действиями, а также связь с формированием плана представлений, соединение действий со словом, развитие восприятия, представлений, воображения, речи и мышления. Построенная таким образом деятельность позволяет гармонизировать представления человека о мире, а при необходимости, корректировать «картину мира», например, в случаях психологической травматизации ребенка по причине сложных жизненных ситуаций.

Основными принципами в работе с сенсорным оборудованием являются следующие:

- «Не навреди» и «ответственность» - два основных принципа. Как у любого средства, у сенсорного оборудования есть ограничения. Лицам с глубокой умственной отсталостью, гнойными, инфекционными (грипп, туберкулез и др.) заболеваниями занятия в сенсорной комнате противопоказаны. В темных сенсорных комнатах, насыщенных электрооборудованием, необходимо очень осторожно работать с лицами, страдающими эпилепсией, имеющими судорожную готовность, нарушения интеллекта и психики. Лицам с эпилепсией противопоказана ритмичная музыка и мигающие светоэффекты, оптимальными средствами являются элементы релаксационного оборудования темных комнат или среда светлой сенсорной комнаты. Для детей с неврологическими нарушениями, бронхо-легочной патологией и аллергическими реакциями необходим дополнительный медицинский контроль занятий. Гиперактивным детям противопоказана активизирующая стимуляция. Используя сенсорное оборудование, специалист несет ответственность за безопасность каждого ребенка (клиента), с которым он работает в сенсорной комнате.

- «Сотрудничество» путем реализации идей гуманистического подхода в современной психологии. Реабилитационный эффект достигается при условии безоценочного принятия ребенка, обязательном установлении доверительных отношений. Неприемлемым является давление, директивный тон, навязывание собственного мнения или действий. Этот принцип указывает также, что коррекционно-развивающая или реабилитационная работа базируется на совместной деятельности ребенка и взрослого, ребенка и нескольких взрослых или взаимоотношений с несколькими детьми. Кроме того в совместной групповой деятельности решаются задачи преобразования межличностных отношений, усиление мотивации взаимодействия, что особенно важно в психологических программах агрессивного поведения во взаимодействии со сверстниками, в детско-родительских отношениях и др..

- «Релевантность» (соответствие). Выбор оборудования и способов работы с ним основаны на обязательном учете возраста, индивидуальных особенностей и уровня развития ребенка, на соответствии деятельности и прогнозу успешности, на который она направлена. Этот принцип определяет возможность составить план коррекции или реабилитации. Он должен проектироваться, конструироваться на основе содержания прогнозируемой деятельности. Под содержанием подразумеваются действия, отражающие оптимальный состав операций, умений, понятий, представлений, знаний.

- Учет «запроса». Этот принцип определяет целевые ориентиры программ работы специалистов в сенсорных комнатах разных видов. Сам факт нахождения ребенка в сенсорной среде не имеет реабилитационного или коррекционного эффекта. Целенаправленная деятельность ребенка с сенсорным оборудованием или эффекты от его действий, направленные на ребенка, определяется специалистом сенсорной комнаты, четко понимающим, что и зачем он делает. Если ребенок направлен для стимуляции познавательной активности – психолог включает в программу оборудование блока

активации и приборы общеразвивающей направленности. Если же запрос связан со снижением уровня напряженности в эмоциональном состоянии, коррекцией травматичных переживаний, то блок активации будет неэффективным, а занятия мало результативными. В приложении представлены некоторые материалы, которые способствуют самоанализу результатов использования сенсорного оборудования.

- «Коррекционность». «Дефект» говорит о том, что та или иная операция или состояние недостаточно сформированы, проявляются или выполняются плохо, негативно. Что-то препятствует дальнейшему развитию ребенка. Оборудование сенсорной комнаты должно устранить эти причины или ослабить их влияние на процесс развития. «Дефект» может быть определен неврологом. Например, ребенок направлен на психологическую реабилитацию в сенсорной комнате, так как он находится в невротоподобном состоянии. Психолог уточняет причины такого состояния путем качественного анализа поведения ребенка в сенсорной комнате и результатов специальной стартовой диагностики. После пробного занятия конструирует индивидуальную программу, проводит занятия, в ходе которых он отслеживает динамику симптомов невротоподобного состояния ребенка

- «Постепенность». Этот принцип требует плавного перехода от одного элемента сенсорного пространства к другому в процессе коррекционной работы и реабилитации. Отражается и правило работы с ребенком - от простых упражнений и заданий к более сложным, каждое действие служит подготовкой для выполнения следующего.

- «Индивидуальность» - ключевой принцип, который отражает, что полнота коррекционно-развивающих и реабилитационных занятий, их длительность зависят от особенностей ребенка, скорости реакции, темпа психических процессов и деятельности. Детям с пониженной обучаемостью нужны более развернутые объяснения, многократный возврат к уже освоенным действиям. Существование зоны ближайшего развития предполагает, что часть заданий и упражнений ребенок способен выполнить только под руководством взрослого. Этот принцип означает также и то, что не каждому ребенку требуется пройти всю программу реабилитации или коррекции – возможно исключение или ограничение некоторых видов работы или отдельных элементов оборудования сенсорной комнаты.

1.1 . Сенсорное оборудование как средство психолого-педагогической, медико-психологической и социально-психологической работы

Рассмотрим оборудование сенсорной комнаты как средство воздействия по выделенным нами блокам.

Релаксационный блок:

1. 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.

2. 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.

3. Сухой душ. 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.

4. Панно настенное «Тучка» - для зрительной и тактильной стимуляции, релаксации. Помогает учиться концентрировать внимание, формирует представление о цвете, развивает воображение, творческие способности, обладает успокаивающим эффектом.

5. 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.

6. Фиброоптический тоннель – изделие используется для зрительной стимуляции, релаксации. Помогает учиться концентрировать внимание, формирует представление о цвете, развивает воображение, творческие способности, обладает успокаивающим эффектом.

7. Панель тактильная музыкальная - используется для стимуляции органов осязания и слуха при помощи тактильных и звуковых восприятий и ощущений. Стимулирует работу органов чувств. Изделие заставляет переживать чувство открытия интересного и необычного. Обладает занимательным эффектом, чувством исследования и познания. Развивает интерактивные способности.

8. Панель тактильная фиброоптическая - используется для стимуляции органов осязания и слуха при помощи тактильных и звуковых восприятий и ощущений. Стимулирует работу органов чувств. Изделие заставляет переживать чувство открытия интересного и необычного. Обладает занимательным эффектом, чувством исследования и познания. Развивает логику и интерактивные способности.

9. Проектор «Меркурий» - основное назначение – создание на экране, стенах или потолке различных световых или тематических сцен.

10. Тактильный комплекс – предназначен для формирования и понимания различных тактильных ощущений стопами ног, массажа ног, проведения физических упражнений, направленных на овладение различными способами передвижения (ходьба, перешагивание, прыжки); развития координации движения и чувства равновесия; формирования правильной осанки; развития пространственной ориентации.

11. Световой стол для рисования песком – дает возможность развивать познавательные процессы такие как: восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение, развивать сенсорно-рецептивную сферу, творческий потенциал, формировать коммуникативные навыки, тренировать мелкую моторику рук, гармонизировать психоэмоциональное состояние.

1.2. Организация помощи и методы работы специалистов в сенсорных комнатах

Активное использование сенсорной комнаты позволяет проводить корригирующие мероприятия в щадящих и комфортных для ребенка условиях. При этом ребенок постоянно испытывает ощущение успеха.

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.

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;

—

3

непосредственно общение, которое имеет огромное значение для общего психологического развития человека, развития его самооценки и становления как личности.

Представим, что Вы имеете свою программу психологической помощи детям, включили в нее упражнения с использованием сенсорного оборудования или освоили специальную программу для сенсорной комнаты и решили сформировать группу детей. С чего начать?

В сенсорной комнате оптимальное количество участников 5 человек, включая взрослых. Такое число обучающихся в группе определено не только по числу релаксационных кресел, но и связано с площадью сенсорной комнаты и традиционными групповыми процессами.

При оценке качественного состава группы важно учитывать, нет ли у кого-то из участников противопоказаний для групповой работы.

К противопоказаниям для участия в групповых занятиях относятся обострение сопутствующих соматических и психических заболеваний, аллергическая и бронхиальная патология.

При проведении занятий учитываются **принципы комплектования группы и организации работы:**

- Добровольное участие.
- Недирективность позиции взрослого.
- Учет психофизических особенностей детей.
- Индивидуализация, т.е. актуализация максимума различий между участниками группы /противодействие псевдосплоченности «Мы товарищи по несчастью»

Ориентировочная структура занятия также является одним из организационных аспектов. Как правило, каждое из занятий в сенсорной комнате состоит из 3-х основных частей:

1. Ритуал приветствия. Разминка. Это могут быть растяжки, элементы упражнений мышечной релаксации, упражнения на тренировку дыхания, глазодвигательные упражнения, упражнения 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, получение обратной связи (рефлексия занятия). Завершает заключительную часть каждого из занятий ритуал прощания.

Формы и методы работы:

При реализации программ в сенсорной комнате используются когнитивно-поведенческие, игровые методы, арт-терапевтические техники психологической коррекции, большое внимание уделяется дыхательным упражнениям, может быть использовано обучение самомассажу, аутотренингу, особенно на первом этапе занятий. Выбор форм и методов зависит не столько от оборудования сенсорной комнаты, сколько от дидактических и реабилитационных задач специалистов, ведущих программу.

Требования к ведущему:

1. Психологическая компетентность (наличие психологического образования или психологических знаний, педагогического опыта работы с детьми, опыта участия в тренингах и опыта ведущего групповой психологической работы)

2. Наличие знаний и опыта работы с детьми с неврозоподобным состоянием, о постстрессовых расстройствах, системных расстройствах развития психики.

3. Открытость в выражении чувств.

4. Санитарные требования к состоянию сенсорного оборудования повышают гигиенические требования к ведущему. Обязательной является наличие второй обуви или специальной обуви. Эти требования усиливаются, если в сенсорной комнате мягкие напольные маты, на которых дети занимаются в носочках. Одежда ведущего должна быть аккуратной, неброской, наиболее оптимальным является специальный медицинский костюм голубого, розового и зеленого цвета. В некоторых сенсорных комнатах занятие ведет специалист в халате врача. Желательно не использовать пахучие средства личной гигиены, особенно в случаях применения ароматерапевтических техник.

Организация пространства и места работы

В комнате расположены в соответствии с особенностями программы необходимое оборудование сенсорной комнаты: расставляются кресла по количеству участников, если они не установлены стационарно. Включается тактильно-пузырьковую колонна, подготовьте другие светоэффекты, приборы и материалы (например, вам будут необходимы светящаяся сеть, музыка для релаксации и визуализации, альбомы, краски, карандаши, фломастеры, бланки для диагностических процедур по числу участников).

После того, как Вы проводится занятие, открывается окно для проветривания для подготовки пространства для другой группы детей. В это время вы сможете заполнить журнал, при необходимости сделать записи в протоколе занятия, дать ***оценку результату и эффективности работы.***

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом курса реабилитации и по завершению занятий, по результатам анкетирования самих участников, их педагогов или родителей.

Прогнозируемый результат определяется задачами программы: например, умение понимать и принимать эмоциональное состояние, свое и окружающих, умения произвольной саморегуляции, снижение тревожности,

восстановление психологического статуса в семье или группе сверстников, формирование умений действовать в группе.

1.3. Подходы к проектированию программ на базе сенсорных комнат и экспериментальной проверки эффективности коррекционно-развивающих и реабилитационных программ

На базе сенсорных комнат возможна реализация индивидуальных и групповых программ всех видов, от просветительских до реабилитационных.

Психолого-педагогическая программа — комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, направленных на достижение целей обучения, воспитания и развития, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Виды психолого-педагогических программ:

I *Профилактические психолого-педагогические программы* – программы, направленные на профилактику трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, воспитанников.

II *Коррекционно-развивающие психолого-педагогические программы* – программы психолого-педагогической работы с обучающимися, воспитанниками, испытывающими трудности в обучении и развитии; направленные на преодоление проблем и компенсацию недостатков, адаптацию в образовательной среде и др.

III *Развивающие психолого-педагогические программы* – программы, направленные на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся, воспитанников, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности.

IV *Диагностические психолого-педагогические программы* – программы психологической и психолого-педагогической диагностики интеллектуальных, личностных, коммуникативных, поведенческих, социальных особенностей обучающихся, воспитанников в рамках решения актуальных образовательных и воспитательных задач.

V *Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы* — программы, направленные на формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности обучающихся, воспитанников, их родителей и педагогов.

Программа включает:

1. Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена.
2. Описание контингента потенциальных участников программы.
3. Описание целей и задач программы.
4. Научные, методологические и методические основания программы.
5. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.
6. Структура и содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического и психолого-педагогического инструментария с указанием источников, списки литературы и т.д. в зависимости от вида программы – профилактическая, коррекционно-развивающая, развивающая, обучающая, диагностическая).
7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники.
8. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.
9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.

10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов).
10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:
 - требования к специалистам, реализующим программу;
 - перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;
 - требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.);
 - требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы (библиотека, Интернет и т.д.),
 - другие
11. Сроки и этапы реализации программы.
12. Ожидаемые результаты реализации программы (промежуточные и итоговые).
13. Система организации контроля за реализацией программы.
14. Критерии оценки достижения планируемых результатов:
 - качественные,
 - количественные.
15. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения:
 - на базе какого образовательного учреждения была апробирована программа;
 - срок апробации;
 - количество участников;
 - отзывы участников и администрации.

Согласно стандарту социально-психологической помощи, «**психокоррекция**, как активное психологическое воздействие, должна обеспечивать преодоление или ослабление отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении клиентов (неблагоприятных форм эмоционального реагирования и стереотипов поведения отдельных лиц, конфликтных отношений родителей с детьми, нарушений общения у детей или искажения в их психическом развитии и т.д.), что позволит привести эти показатели в соответствие с возрастными нормами и требованиями социальной среды».[1]

Под **психологической реабилитацией** следует понимать систему медико-психологических мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния организма, нормализацию эмоциональной, морально-нравственной и мотивационной сфер, достижение оптимального уровня личностной адаптации и профессионально важных качеств личности».

Основные этапы психологической реабилитации:

1. *Диагностический*. Обследуется функциональное состояние, психологические особенности, уровень психологических резервов, степень напряжения процесса психической адаптации. Могут выявляться уровень и особенности психоэмоциональных нарушений, отклонения и особенности познавательных психических способностей – памяти, внимания и мышления. Основной задачей является выявление признаков нервно-психической неустойчивости и симптомов нарушения психических функций.

2. *Восстановительный*, на котором конкретизируется социальная ситуация, особенности высших психических процессов, личности, поведения и реализуется индивидуальный подход, основанный на подборе индивидуальных средств воздействия. Периодически контролируется динамика психологического статуса и корректируются меры восстановления.

3. *Этап социальной реадaptации.* Используются специальные упражнения, тренажеры, процедуры и методики для восстановления утраченных навыков (учебных у школьника или профессиональных у взрослых субъектов образовательного процесса). Анализируется эффективность мер реабилитации и определяется степень восстановления психоэмоционального состояния, психических процессов, работоспособности, профессиональной пригодности и т.д., формируется итоговое заключение о результатах реабилитации.

Глава 2. Примерные образовательные программы и технологии для темных сенсорных комнат

2.1. Программы релаксации

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.

Компоненты, из которых состоит реакция тревоги:

ИМПУЛЬС →

СТРЕСС →

АДАПТАЦИЯ

Если наступает адаптация, то стрессовое состояние идет на убыль. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического 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. Основной формой для тренировки является *релаксационный тренинг*. Тренинг может быть обеспечен самостоятельной программой или включен в занятия разнообразных программ.

Релаксационный тренинг — это система упражнений, направленных на расслабление и успокоение. Тренинг включает 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 - темная сенсорная комната.

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 для релаксационного тренинга:

- Мягкие модули.
- Пуфики-кресла с гранулами.
- Музыкальный центр.
- Ковер «Млечный путь».
- 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 – десяти 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.

Дыхательные упражнения

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 глубоком, наоборот, понижается.

Дыхание – это одна из вегетативных функций, которая имеет произвольную регуляцию. Под произвольносо регулируемым дыханием понимается процесс, посредством которого человек сознательно контролирует и способ дыхательных движений (вдохов и выдохов), а также пауз между ними.

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.

Различают три основных типа дыхания, что связано с типом вдоха, открывающего дыхательный цикл:

- Верхнее дыхание (ключичное);
- Среднее дыхание (реберное или грудное);
- Нижнее дыхание (брюшное или диафрагмальное).

Верхнее дыхание преобладает при стрессе и состоянии повышенного психоэмоционального напряжения. Диафрагмальное дыхание является самым

простым методом регулируемого дыхания и используется в реабилитационных целях. Оно понижает активность коры головного мозга и стабилизирует состояние психики.

Проведите простой эксперимент: выдохнув из груди весь воздух, встаньте прямо, опустив руки по сторонам, затем вдохните, приподнимая плечи и ключицы. Вы убедитесь, что количество вдохнутого воздуха будет гораздо меньше нормального. Сделайте вздох полной грудью, опустив ключицы, и вы получите наглядный урок.

Регуляция дыхания является одним из известных методов противостояния стрессу. Дыхательные упражнения способны снижать чувство тревоги, изменить сердечный ритм, уравновесить процессы торможения и возбуждения, сформировать оптимальное функциональное состояние, достигая состояния релаксации, поэтому они включены практически во все наши программы.

Оборудование сенсорной комнаты для выполнения дыхательных упражнений:

- Мягкие модули.
- Проектор

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

18

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.

Примеры игр для дыхательных упражнений

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!».

2.2. Педагогическая реабилитация

Педагогическая и психологическая реабилитация направлены на восстановление функций и прежних прав в образовательной среде развития личности, предполагают активизацию ресурсов и участие самого человека (ребенка или взрослого) в восстановлении нарушенного состояния, функций или процессов. Поэтому важно определить границу нормы и нарушений. Мы будем опираться на определение нормы развития и возрастно-нормативных моделях развития, иными словами «норма – это не то среднее, что есть, а то лучшее, что возможно в конкретном возрасте для конкретного ребенка при соответствующих условиях».

Рассмотрим использование реабилитационного пространства темной сенсорной комнаты через фрагменты программ, которые направлены на решение разных педагогических и психологических задач.

Фрагмент программы «Я ВИЖУ МИР».

Программа разработана учителем дефектологом (тифлопедагогом) для работы в темной сенсорной комнате детей с нарушениями зрения. Используется в период дошкольной подготовки и в сопровождении младших школьников.

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 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 зрительного 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 опознания 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 занятия с группой 3-5 человек

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 гаммой. 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

2.3. Психологическая реабилитация

Программы составлены для работы в темной сенсорной комнате с детьми разного возраста:

- для младшего школьного возраста с неврологическими нарушениями развития для ослабления симптомов нарушений (программа «Маленький принц»),
- для подростков в трудной жизненной ситуации (программы «Найди свою звезду», «Планета эмоций»),
- для подростков, нуждающихся в развитии коммуникативных навыков (программа социализации подростков группы риска средствами сенсорного оборудования),
- для детей и подростков до 18 лет по устранению последствий травматического и посттравматического стресса, повлекшего нарушения психологического развития и неврозоподобное состояние у ребенка и детей с инвалидностью (модульная программа «Путешествие к себе»).

Фрагмент программы «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»

Реализуется в работе с воспитанниками младшего школьного возраста, которые на разных этапах онтогенеза пережили множество психологических травм: потеряны 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 образовательные учреждения.

В основу замысла программы положена комплексная реабилитация детей, когда психологическая коррекция и нейропсихологическая реабилитация ребенка в сочетании с социотерапевтическим воздействием городской сенсорной комнаты 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 выразить 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 стрессустойчивого поведения.

Оrientировочная структура занятия:

1. *Ритуал приветствия.* Разминка. Состоит из растяжки, упражнений на тренировку дыхания, глазодвигательных упражнений, упражнений на развитие мелкой моторики рук.

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

2. *Основная часть* направлена на решение реабилитационных 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.

Оборудование сенсорной комнаты:

- Пуфики-кресла по количеству участников.
- Пузырьковая колонна.
- Светящаяся сеть.
- Ковер «Млечный путь».
- Проектор светоэффектов.
- Музыка для релаксации и визуализации.

Кроме того, на занятии 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 воспитателей и 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 занятий

- 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 половины 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 вдохе 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. При этом 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.

«К о л е ч к о». 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.

«К у л а к — р е б р о — л а д о н ь». 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. Закрывать глаза и последовательно слушать 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), «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:

«П о з а п о к о я». 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 движенье, исчезает напряженье... 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.

Р е л а к с а ц и я «Л у ч и к и». 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 загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем!

Опускаем (ноги резко опустить на пол).

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

Р е л а к с а ц и я «К о р а б л и к». 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.

Заключительный этап занятия. Ритуал прощания.

Фрагмент программы «НАЙДИ СВОЮ ЗВЕЗДУ».

Подростковый возраст представляет собой период особого обострения конфликтов и часто приводит к различным поведенческим нарушениям, таким как делинквентность, агрессивное поведение, наркомания, суициды.

Подросток обладает сильными, иногда гипертрофированными потребностями в самостоятельности и общении со сверстниками. Подростковая самостоятельность выражается, в основном, в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождении от их опеки, контроля и в разнообразных увлечениях – не учебных занятиях. По выражению Л.С. Выгодского, в «структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного». Личностная нестабильность порождает противоречивые желания и поступки. Особенно это касается детей группы риска из числа воспитанников детских домов, у которых ограничен круг общения, нет возможности создания личного пространства, что влечет за собой состояния повышенного возбуждения и стресса. Часто воспитанники детских домов испытывают трудности при общении, при организации своей деятельности, неспособны регулировать свое поведение. Нарушение

социальных контактов приводит к формированию ряда отрицательных черт характера: моральных (эгоцентричность, отсутствие чувства долга, товарищества), волевых (отсутствие самостоятельности, упрямство, негативизм). Таким образом, отмеченные особенности и наличие ряда негативных проявлений личности у воспитанников детских домов требуют организации психокоррекционных мероприятий.

Подростки используют свои способы снятия стресса и расслабления, которые зачастую оказываются неконструктивными и неэффективными. Несмотря на свое стремление к эмансипации, подростки нуждаются в помощи при решении накапливающихся проблем и обучении адекватным способам выражения своих эмоций.

Сенсорная комната включает ряд элементов, имеющих специфическое назначение и функции, использование которых, позволяет подросткам осознать свои телесные ощущения, отреагировать негативные эмоции, помогает при обучении приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля, формировании позитивных установок, изменении агрессивных стереотипов поведения.

Данная программа ставит **целью** обучение подростков использованию социально-приемлемых способов снятия внутреннего напряжения, конструктивным способам взаимодействия с окружающими.

Задачи программы:

1. Развитие навыков сотрудничества и коммуникативных умений у подростков.
2. Овладение навыками саморегуляции.
3. Оптимизация уровня тревожности
4. Обучение достижению состояния релаксации.
5. Создание положительного эмоционального фона у участников тренинга.

Численность группы должна быть достаточной для осуществления групповых процессов и вместе с тем учитывать необходимость личного пространства для каждого участника. В нашем случае оптимальная численность группы – 8 человек (по числу кресел).

Возраст участников групп: 13–15 лет.

Оборудование сенсорной комнаты для реализации программы.

- Музыкальное кресло-подушка,
- световой мерцающий ковер «Млечный путь»,
- тактильно-световые пузырьковые трубы,
- музыкальный центр с набором музыки для релаксации,

Использование в работе вышеперечисленных элементов позволяет комплексно воздействовать на большую часть анализаторов для снятия психоэмоционального напряжения и способствует развитию навыков саморегуляции.

Основой данной адаптивной среды является набор сидений «Кубик», которые в раскрытом виде превращаются в удобные кресла, что прекрасно сочетается с визуальной стимуляцией, звуковым сопровождением, создавая условия для достижения максимальной релаксации.

Эффект коррекционных воздействий проявляется в оптимизации уровня тревожности, в возможности саморегуляции поведения, в росте положительного разрешения конфликтных ситуаций.

Оценка результатов осуществляется методом вопросника Ч.Д. Спилбергера, в модификации Андреевой А.Д., диагностики нейродинамических процессов методикой «Прогноз» и наблюдением за поведением детей.

Основные этапы организации работы.

1. Предварительный этап.

Формирование групп происходит на базе образовательного учреждения по усмотрению администрации. Психолог учреждения предварительно заполняет учетные

карты на каждого ребенка, где имеется информация об уровне развития познавательной, эмоционально-волевой сфере и характере межличностных отношений ребенка.

2. Диагностический этап.

3. Определение основных свойств нервной системы (уравновешенности, работоспособности, простой зрительно-моторной реакции) с использованием программы «Прогноз».

Предлагается заполнить модифицированный Андреевой А.Д. вопросник Ч.Д. Спилбергера для определения уровня познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности. Выполняется рисунок «Мое настроение», предварительно выясняются предпочитаемые цвета.

4. Основной этап.

Групповая работа (8 занятий), направленная на выполнение конкретных задач программы

5. Заключительный этап.

Итоговая диагностика, основной целью которой является получение информации о результатах проведенной работы, возможных изменениях в индивидуально-психологических, физических, поведенческих особенностях ребенка. Подготовка психологом центра рекомендаций педагогам школы, психологу. Составление справки по итогам работы для администрации образовательного учреждения. Индивидуальное консультирование подростков по запросу.

Режим работы группы.

Программа включает 8-10 занятий (15 часов), первое и последнее занятие – диагностика. Занятия проводятся 1 - 2 раза в неделю. Длительность одного занятия – 1,5 часа.

Ориентировочная структура занятия.

Разминка 10-15 минут.

Основная часть. 45-50 минут.

Активизация. 10-15 минут

Рефлексия прошедшего занятия. 10-15 минут.

Ритуал прощания. 5 минут.

Тематический план.

№	Тема	Кол-во часов
1.	Предварительная диагностика психоэмоционального состояния воспитанников	1,5
2.	«Звезды»	1.5
3.	«Заброшенный сад»	1.5
4.	«Чудесный сад»	1.5
5.	«Корабль»	1.5
6.	«Остров мечты»	1.5
7.	«Лесная прогулка»	1.5
8.	«Море»	1.5
9.	« Облака»	1.5
10	Итоговая диагностика психоэмоционального состояния подростков	1.5
Итого		15

Содержание занятий.

Занятие 1.

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе, принятие правил группы.
Достижение состояния релаксации.

Разминка

«Мое имя и как я к нему отношусь» (с использованием средних мячей, по кругу).

«Я люблю, я не люблю», «Настрой на релаксацию».

Основное содержание. Релаксация «Звезды»

Активизация.

«Головомяч», «Найди пару», «Лабиринт».

Рефлексия занятия. Ритуал прощания. «Волна», «Пожелание на следующую неделю».

Занятие 2.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, сплочение группы. Достижение состояния релаксации.

Разминка. «Мое лето было»... (с использованием средних мячей, по кругу). «Я умею».

«Настрой на релаксацию».

Основное содержание. Релаксация «Заброшенный сад»

Активизация.

«Передай движение», «Земля, воздух, вода», «Пять качеств»

Рефлексия занятия. Ритуал прощания. «Волна», «Пожелание на следующую неделю».

Занятие 3

Цель: снижение тревожности, повышение позитивного настроения. Достижение состояния релаксации.

Разминка, «День бывает...» (с использованием средних мячей, по кругу). «Настрой на релаксацию».

Основное содержание. Релаксация «Чудесный сад»

Активизация, «Костер», «Сороконожка», «Запомни свою позу»

Рефлексия занятия. Ритуал прощания, «Волна», «Пожелание на следующую неделю».

Занятие 4.

Цель: повышение внутригруппового доверия, повышение настроения. Достижение состояния релаксации.

Разминка, «Я мечтаю о...» (с использованием средних мячей, по кругу), «Настрой на релаксацию».

Основное содержание. Релаксация «Корабль».

Активизация.

«Автомобиль», «Отдых на мячах», «Бабочка - ледышка»

Рефлексия занятия. Ритуал прощания. «Волна», «Пожелание на следующую неделю».

Занятие 5.

Цель: развитие способности к волевому регулированию, развитие умения присоединиться к партнеру. Достижение состояния релаксации.

Разминка. «Я хочу научиться...» (с использованием средних мячей, по кругу). «Настрой на релаксацию».

Основное содержание. Релаксация «Остров мечты».

Активизация. «Групповой танец», «Корабль», «Живая цепь».

Рефлексия занятия. Ритуал прощания. «Волна», «Пожелание на следующую неделю».

Занятие 6.

Цель: повышение уверенности в себе, развития умения говорить о себе. Достижение состояния релаксации.

Разминка. «Я радуюсь, когда...», «Я огорчаюсь, когда...» (с использованием средних мячей, по кругу). «Настрой на релаксацию»

Основное содержание. Релаксация «Лесная прогулка»

Активизация.

«Волшебный мяч», «Запомни движение», «Задай свой ритм».

Рефлексия занятия. Ритуал прощания. «Волна», «Пожелание на следующую неделю».

Занятие 7

Цель: самораскрытие, самопознание. Достижение состояния релаксации.

Разминка. «По кругу продолжить фразу» Например: «Я застенчив (а), зато...», и т. п. (с использованием средних мячей, по кругу). «Я умею». «Настрой на релаксацию»

Основное содержание. Релаксация «Море»

Активизация. «Поиск общего», «Ассоциации», «Сиамские близнецы»

Рефлексия занятия. Ритуал прощания. «Волна», «Пожелание на следующую неделю».

Занятие 8.

Цель: создание условий для самоанализа и осознания участниками своих сильных сторон. Достижение состояния релаксации.

Разминка. «На занятиях в сенсорной комнате я себя чувствую...» (с использованием средних мячей, по кругу). «Настрой на релаксацию»

Основное содержание. Релаксация «Облака».

Активизация. «Мой портрет в лучах солнца», «Живая цепь».

Рефлексия занятия. Ритуал прощания. «Волна», «Пожелание на будущее».

Игры и упражнения, придуманные вместе с детьми во время коррекционных занятий в программе «Найди свою звезду»

Проектор светозффектов.

Давайте сегодня понаблюдаем за подвижными, разноцветными пятнышками. Они немного похожи на солнечных зайчиков, но они такие разные, яркие, праздничные и в тоже время такие загадочные, скорее их можно назвать звездными зайчиками.

Они прилетели к нам издалека, с необычайно красивой звезды, наверное, им стало грустно и захотелось попутешествовать и посмотреть на ребят. Посмотрите, как изменяется их цвет в зависимости от положения. Когда они рядом, они маленькие и очень яркие. Но стоит им отодвинуться дальше, они увеличиваются в размере, и цвет уже не такой насыщенный, намного бледнее. Попробуйте угадать, в какую сторону они сейчас повернутся.

Зайчики поворачиваются в разные стороны, стараясь увидеть и запомнить как можно больше, прежде чем вернуться к себе, на свою прекрасную звезду.

Светящаяся сеть.

Умение чувствовать другого, сопереживать. Сплочение группы.

Все участники группы держаться за руки. Открыты глаза только у одного, который наблюдает за изменяющимся ритмом мигания огоньков. Он при помощи пожатия рук передает ритм соседу и так далее, последовательно, друг другу.

Звуки природы.

(Использование магнитофона с записями голосов птиц, звуков природы).

А кто из вас умеет внимательно слушать? Давайте прослушаем разные звуки и их назовем. Закройте глаза, внимательно слушайте. Включается магнитофон со звуками природы. Затем каждый ребенок сообщает, какие звуки он слышал.

Пузырьковая колонна.

Дети садятся полукругом у колонны. Каждый ребенок выбирает свою рыбку, объясняет, почему выбрал именно ее, какого она цвета. Наблюдают за своей рыбкой, стараясь не упустить ее из вида. Предполагают, что она сейчас будет делать, опускаться или подниматься.

Соревнования на больших мячах "Прыгуны".

1. По полу, примерно на одинаковом расстоянии друг от друга расставляются маленькие мячи. На больших мячах нужно прыгать между маленькими, не задевая их. Можно придумать разные траектории движения.

2. "Я люблю... Я не люблю.."

С мячом. Мы будем бросать друг другу мяч; тот, кто его поймает, будет говорить "Я люблю ..." и называть что-нибудь любимое. Можно называть действия, предметы, еду, напитки и т. п. После этого бросает мяч кому-нибудь другому.

Те же действия выполняются со словами "Я не люблю..."

Аналогично: "Я умею...Я не умею"

3. Передать по кругу мячик (маленький), как будто это пушинка, снежок, горячая картошка, живая мышка.

4. "Волшебный мяч"

Сегодня этот большой серебряный мяч у нас волшебный. Вы по очереди можете на него сесть и рассказать о каком то своем желании. Начинать нужно со слов: "Я хочу..."

Все остальные внимательно слушают.

5. Передай мяч, не используя ладони (средний мяч).

Мяч передается по кругу при помощи сжатых локтей (на скорость).

6. Угадай и расскажи.

Дети сидят с закрытыми глазами. В руки даются маленькие мячики-ежики, мягкие игрушки. Дети держат их в руках и рассказывают о своих ощущениях. Пытаются угадать, что у них в руках, представить какого цвета.

Тексты для визуализации и релаксации

"Звезды"

Посмотрите на наше маленькое звездное небо. Как ярко светят чудесные звездочки. Проследите за движениями звезд, за сменой цвета этих звездочек. Среди них каждый может найти свою звезду. Увидеть только свою, неповторимую путеводную звезду, которая помогает вам в жизни.

Запомните, какого цвета звезды вам понравились больше всего.

Красный цвет дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда нам холодно или одиноко. Это цвет любви, привязанности, вдохновения. Красный напоминает нам о радостных, приятных моментах в нашей жизни. Какие мысли возникают у вас, когда вы смотрите на красные звездочки?

Следующий цвет сине-фиолетовый. Он может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Он освежает тебя, как купание в озере, реке. Это цвет путешествий, он манит и зовет за собой на поиски своей мечты. Что значит этот цвет для вас, задумайтесь.

Желтый приносит нам радость. Он согревает нас как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно он поднимает нам настроение. Желтый - цвет уюта и комфорта. Какие мысли пробуждает желтый цвет у вас?

Зеленый - цвет природы и цвет надежды. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. О чем думаете, вы, когда смотрите на зеленый?

Замечали ли вы, как разные цвета влияют на наше настроение и самочувствие. На нашем маленьком небе эти цвета плавно переходят один в другой. Какой цвет для вас наиболее приятен?

Теперь давайте сядем удобнее и закроем глаза. Давайте представим себя на волшебном острове. Это может быть место, где ты однажды побывал, которое видел на картинке. Ты единственный человек на этом острове. Кроме тебя тут только звери, птицы и цветы. Какие звуки ты слышишь? Какие запахи чувствуешь? Тебя окружают самые разнообразные, фантастические деревья. Высокие пальмы с тяжелыми кокосами, заросли цветущих кустарников, фруктовых деревьев. Ты чувствуешь запах спелых, согретых жарким солнцем бананов, ароматных больших апельсинов.

Ты видишь чистый песчаный берег и прозрачную воду. Вода голубая и такая чистая, что видны дно и стайки экзотических рыбок. Рыбки сверкают на солнце, как маленькие серебряные монетки. Поплавай в море. Какое оно? Вода в море очень прозрачная, теплая, но в тоже время она освежает. Волны так приятно качают тебя. Можно просто лежать на воде и смотреть на небо, на пробегающие белоснежные облака, пусть все ваши неприятности улетят вместе с облаками. Захвати с собой это чувство свободы, уверенности и покоя и возвращайся. Несколько раз глубоко вдохни и выдохни.

Сейчас я медленно досчитаю до 5 и вы откроете глаза. Как вы чувствовали себя на острове?

Заброшенный сад.

Представь, что тыходишь в заброшенный сад. Там растет все, что ты пожелаешь.. В этот сад давно никто не заходил Фруктовые деревья сгибаются под тяжестью фруктов, но к ним сложно подойти, они в зарослях высокой травы. Трава мягкая, шелковистая, она уступает твоим шагам и снова выпрямляется, как будто никого здесь и не было. Тебе хочется помочь прекрасному саду. Ты сажаешь новые цветы, кустарники, деревья. Собираешь в корзины спелые ароматные фрукты. Сад наполняется прекрасными звуками: ты слышишь жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада, потаенный звук глубокого покоя. Этот покой обновляет твои чувства. В саду летают прекрасные разноцветные бабочки. Слышны птичьи трели.

Ты ощущаешь свежий запах зелени, чистого воздуха, благоухание цветов, розы, жасмина, фиалки, ландышей и множества других.

Здесь так много цветов. Можешь вдыхать их необыкновенный аромат, потрогать тонкие, нежные лепестки.

А какое разнообразие фруктовых деревьев. Стройные яблони, усыпанные красными, большими яблоками. Оранжевые сочные апельсины тянут ветви вниз. Ароматные бархатистые персики, продолговатые, желтые груши. Ягоды винограда переливаются на солнце, как драгоценные бусины. Посмотри, какие еще фрукты растут в твоём саду.

Ты можешь оставаться в этом саду, сколько захочешь, он так много дарит тебе в благодарность за заботу. Можно покачаться в гамаке, привязанном к самым большим деревьям. Ты качаешься немного уставший, но очень гордый и довольный результатом своего труда. Все чувства говорят тебе, что твой сад совершенен, ты можешь приходить сюда в любое время. Он цветет в твоём воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы.

Несколько раз глубоко вдохни и выдохни, ощущая аромат воздуха. Сейчас я медленно досчитаю до 5 и вы откроете глаза

"Чудесный сад»

Давайте вернемся в наш чудесный сад, где всегда лето, светит яркое солнышко. Прогуляемся по тропинкам, полюбуемся на прекрасные цветы, вдохнем их аромат, погладим нежные прохладные лепестки. Присядем у ручья, опустим руки в прохладную воду. Проплывающие рыбки собираются в стайки и кружатся на солнце. Они такие разные, яркие, любопытные. Подплывают так близко к пальцам, что кажется можно

погладить рукой их серебристые спинки. Но чуть пошевели рукой, и они тут же стремительно уплывают в разные стороны.

Пойдем по саду дальше. В твоём тенистом саду так хорошо, что сюда набегали разные гости. Это смешной маленький зайчик. Он сидит под кустом рябины, слегка потряхивая длинными ушками, и смотрит на тебя доверчивыми глазами, он знает, что ты его друг и не обидишь его. Погладь его пушистую спинку, потрогай его нежные ушки, прохладный влажный носик. Посмотри наверх, там скачет с ветки на ветку задорная огненно рыжая белка. Подойди к ней поближе, насыпь на ладонку орешки, протяни руку вверх и стой тихо, тихо. Белка сама прыгнет тебе на ладонку. Запомни это приятное ощущение радости, счастья от общения с маленьким чудесным зверьком. Посмотри вокруг, какие еще гости пришли к тебе в сад. Может, забежал бурый мохнатый медвежонок полакомиться сладкими сочными фруктами. Может, гордая лисица прошла, мягко ступая лапками по траве. А вот пробежал смешной пыхтящий ежик. Ежику очень нравится в твоём саду, ведь здесь так много фруктов, а ежик так любит яблоки. Нацепил на свою колючую спинку спелое, желтое яблочко и побежал, шурша короткими лапками. Ты улыбнись смешным гостям и пройди по всему саду, посмотри, не нужно ли что-то поправить, убрать. В прошлый раз ты так хорошо поработал, теперь бродишь по тропинкам, наслаждаешься прекрасными деревьями, цветами, вдыхаешь их аромат, срываешь самые спелые фрукты.

Ты можешь вернуться в сад в любое время, когда захочешь. Здесь всегда покой и тишина. Ты можешь отдыхать и набираться сил.

Теперь пора возвращаться. Досчитаю до пяти, и вы медленно откроете глаза.

"Остров мечты"

Сегодня мы продолжим наше путешествие на белоснежном корабле к чудесному острову. Вспомните, как вы назвали свой корабль. Осмотрите его, какой он красивый, удобный, тут есть все необходимое для вас.

Корабль стремительно несется вперед, рассекая синие, высокие волны. Светит яркое солнце. Вам легко и радостно.

Дельфины сопровождают вас на протяжении всего пути. Они ваши верные друзья и помощники. Когда вы плаваете с ними, вам необыкновенно приятно ощущать их поддержку, гладкие, прохладные спины, смотреть в добрые, доверчивые глаза.

Впереди уже видны очертания острова, вы все ближе и ближе. Уже можно рассмотреть огромные пальмы, золотой песчаный берег, небольшой, но необыкновенно прекрасный водопад.

Вы бросаете якорь, спускаете шлюпку, садитесь в нее и гребете к берегу. Шлюпка мягко упирается носом в песчаный берег, вы выходите и осматриваетесь. То, что вы видите, вам очень нравится. Прибрежный песок такой мелкий, желтый, почти золотой и очень теплый, что хочется поскорее разуться и походить босиком. Можно сесть на песок, набирать его полные пригоршни, пересыпать, сыпать себе на ноги. Если добраться до влажного песка, скрытого верхним слоем, можно построить замок, самый удивительный и сказочный. Высокие башенки замка можно украсить ракушками, которые здесь имеются в изобилии.

На острове растут самые разнообразные растения. Пальмы с тяжелыми кокосами, апельсиновые деревья, усыпаны большими ароматными плодами, тяжелые связки желтых, спелых бананов. Все, что вы можете себе представить, растет в этом замечательном месте.

Здесь всегда хорошая погода. Даже когда идет дождь так приятно отдохнуть в палатке, или в домике, который вы себе построили. Просто лежать и слушать, как стучат капли дождя и шумят деревья. После дождя солнце светит еще ярче и так легко дышится.

Воздух такой свежий и чистый, глубоко вдыхаешь запах зеленых листьев и соленого моря.

На острове есть небольшой водопад. Несмотря на жаркое солнце, вода в нем кажется холодной, почти ледяной. Опустите руки, умойте лицо прозрачной, как хрусталь водой. Вы почувствуете себя обновленными, спокойными и уверенными в себе.

Погуляйте по острову. Осмотрите все окрестности. Понаблюдайте за яркими бабочками. Вдохните аромат цветов, которые растут здесь в изобилии.

Ты слышишь шум прибоя, крики чаек, которые перекликаются между собой.

Море такое ласковое и теплое. Так здорово стоять на теплом песке и смотреть на море. На синие, с белыми барашками волны, блики солнца на воде.

А ночью можно смотреть на звезды. Звезды здесь кажутся такими яркими и очень близкими.

Ваш корабль ждет вас, пора возвращаться в город, к своим друзьям, делам.

Вы можете вернуться на остров, когда захотите, он всегда поможет вам отдохнуть, набраться сил для завтрашнего дня.

Досчитаю до 5 и вы медленно откроете глаза.

"Лесная прогулка"

Сегодня мы с вами совершим прогулку в лес. Представьте себе, самое начало осени. Днем еще по-летнему тепло, даже жарко. Только вечера стали прохладнее. Сейчас день, теплый и солнечный. Вы идете по неширокой проселочной дороге к лесу. Вот дорожка постепенно превращается в лесную тропинку. Она петляет между высокими соснами, стройными березками, гибкими, беспокойными осинками.

Трава невысокая, кое-где уже лежат опавшие листочки, окрашенные осенью в красноватые и желтые тона. В лесу так тихо. Каждый ваш шаг далеко слышен, но шорох листьев, негромкий треск сучка под ногами не нарушает лесное спокойствие и тишину. Летают птички, вы слышите звуки их песенок. Где-то мелькнул беличий рыжий хвостик, проскакал маленький зайчишка. ..

Вы идете по лесной тропинке, вам так хорошо и спокойно. Вдыхаете запах смолистых сосен. Их стволы такие шершавые, теплые, кое-где поблескивают на солнце капли свежей смолы.

Если постараться, то можно найти несколько спелых ягод земляники. Аккуратно, чтобы не раздавить сорвите ягоды, подержите их на ладони, вдыхая необыкновенный земляничный аромат. Ягоды такие сладкие, прохладные. Вкус спелой земляники напоминает вам о приятных событиях в вашей жизни.

А сколько в лесу грибов. Яркие шляпки подосиновиков видны издали. Подберезовики и боровики лучше маскируются, их замечаешь, когда подойдешь к ним достаточно близко. Сорвите самый красивый грибок... Вас охватывает чувство радости и гордости от удачной находки. Вы можете набрать целое лукошко грибов, а можете просто ими любоваться, вдыхать ни с чем не сравнимый грибной запах.

Куст дикой, лесной смородины наклонил свои упругие ветви под тяжестью ягод. Попробуйте их яркий вкус, с чуть заметной кислинкой. Так приятно гулять по лесу. Воздух такой чистый, свежий, что немного кружится голова, дыхание глубокое, вы медленно вдыхаете, медленно выдыхаете.

На опушке леса еще много цветов. Это желтоглазые с длинными белыми ресничками ромашки, небесно синие колокольчики. Когда они покачиваются от ветра, кажется, что они тихонько позванивают, и если прислушаться, можно различить красивую мелодию. Здесь еще много других разных цветов. Можно нарвать букет и подарить дорогому для вас человеку. Или оставить себе, поставить в вазу, и он долго еще будет напоминать вам о вашей лесной прогулке.

Давайте развернемся, и будем возвращаться по нашей тропинке обратно. По пути останавливайтесь там, где вам особенно понравилось. Попрощайтесь с лесными жителями, погладьте шершавые стволы сосен, прижаться щекой к стволу березы, сорвать горсть смородины. Медленно тропинка выводит вас из этого гостеприимного, светлого леса.

По проселочной дороге, к автобусу, который отвезет вас в город. Вы можете вернуться обратно в лес, погулять там когда захотите.

Он всегда поможет вам отдохнуть и восстановить душевные силы, набраться уверенности в себе и завтрашнем дне.

Фрагменты программы «ПЛАНЕТА ЭМОЦИЙ».

Ориентирована на реабилитацию детей, имеющих интеллектуальные нарушения, обучению лучше распознавать эмоции других людей и свои собственные, выразить эмоции социально приемлемым способом.

Цель программы:

Коррекция и развитие эмоциональной сферы и формирование коммуникативных умений у подростков с нарушением интеллекта.

Задачи программы:

- расширение знаний детей об эмоциях,
- развитие у подростков умения адекватно выражать свои эмоции,
- стабилизация эмоционального состояния, оптимизация уровня тревожности и агрессии у подростков,
- формирование коммуникативных умений у детей.

Организационно - методические аспекты

Программа рассчитана на 14 занятий с периодичностью встреч 2 раза в неделю по 45 минут.

Количественный состав групп - 8 человек.

Качественный состав группы - подростки 14 - 16 лет, воспитывающиеся в школе-интернате 8 вида. В группу подбираются дети с учетом степени тяжести заболевания и особенностей развития эмоциональной сферы, не имеющие противопоказаний для групповой работы.

Ориентировочная структура занятия

1. Ритуал приветствия. Разминка

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

2. Основная часть. Направлена на решение задач данной программы.

3. Заключительная часть. Подведение итогов, получение обратной связи. Ритуал прощания.

Формы работы. При реализации программы используются следующие формы и методы работы:

- игры,
- упражнения,
- Арт-терапевтические техники,
- мышечная, дыхательная релаксация,
- этюды,
- беседы.

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 умственно отсталыми детьми.

3. Языковая компетентность.

4. Открытость в выражении чувств.

Сенсорное оборудование и дополнительные материалы:

Оборудованная специальная комната психологической разгрузки: кресла по количеству участников, мячи-гиганты, мячи-ежики, тактильно-пузырьковая колонна, светящаяся сеть, ковер "Млечный путь".

Альбомы, краски, карандаши, фломастеры.

Бланки по числу участников.

Карточки.

Оценка эффективности работы отслеживается по результатам анкетирования педагогов (экспертная оценка), наблюдений за воспитанниками на каждом занятии, психологической диагностики, проводимой перед началом занятий и по их окончании.

Предполагаемый результат: умение понимать эмоциональное состояние, свое и окружающих, снижение тревожности, формирование умения действовать в группе.

Тематический план

№ занятия	Наименование темы	Кол-во часов
1	"Первое путешествие на планету эмоций"	1
2	"Океан настроения"	1
3	"Озеро эмоций"	1
4	"Остров злости"	1
5	"Остров злости" (продолжение)	1
6	"Материк грусти и печали"	1
7	"Материк грусти и печали" (продолжение)	1
8	"Горы обиды"	1
9	"Горы обиды" (продолжение)	1
10	"Архипелаг радости"	1
11	"Архипелаг радости" (продолжение)	1
12	"Залив эмоций"	1
13	"Залив эмоций"(продолжение)	1
14	"Подводное царство".	1
Всего :		14

Содержание программы

Занятие 1 "Первое путешествие на планету эмоций".

Цель: создание в группе доверительной атмосферы, формирование мотивации на занятие.

Содержание:

1. Приветствие, знакомство с правилами работы групп.
2. Упражнение "Передай предмет".
3. Упражнение "Номерки".
4. Мышечная релаксация.
5. Упражнение " Путешествие на голубую звезду"
6. Упражнение "Салют солнцу".
7. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 2 "Океан настроения".

Цель: тренировка умения выражать свои эмоции, понимать эмоциональные состояния других людей.

Содержание:

1. Упражнение "Цвет настроения".
2. Беседа "Эмоции".
3. Игра "Угадай эмоцию".
4. Упражнение "Глубокое дыхание".
5. Упражнение "Океан".

6. Упражнения с мячами-гигантами.
7. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 3 "Озеро эмоций"

Цель: тренировка умения выражать свои эмоции, понимать эмоциональные состояния других людей.

Содержание:

1. Упражнение "Цвет настроения".
2. Игра "Колечко".
3. Игра "Угадай эмоцию".
4. Упражнение "Глубокое дыхание".
5. Упражнение "Озеро".
6. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 4 "Остров злости"

Цель: выработка приемлемых способов выражения агрессии.

Содержание:

1. Упражнение "Пожатие".
2. "Притча о змее".
3. Упражнение "Толкалки".
4. Беседа "Способы выражение злости".
5. Мышечная релаксация.
6. Упражнение "Летний дождь".
7. Упражнение "Доброе животное".

Занятие №5 "Остров злости" (продолжение)

Цель: выработка приемлемых способов выражения агрессии.

Содержание:

1. Упражнение "Пожатие".
2. Упражнение "Разожми кулак".
3. Упражнение "Толкалки".
4. Беседа "Способы выражение злости".
5. Мышечная релаксация.
6. Рисунок музыки.
7. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 6 "Материк грусти и печали".

Цель: развитие умения понимать эмоциональные состояния.

Содержание:

1. Упражнение "Ток".
2. "Сюжеты - загадки".
3. Беседа "Грусть, печаль".
4. Упражнение "Сад чувств".
5. Упражнение "Дерево".
6. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 7 "Материк грусти и печали" (продолжение)

Цель: развитие умения понимать эмоциональные состояния.

Содержание:

1. Упражнение "Ток".
2. Пиктограммы.
3. Упражнение "Изобрази эмоцию".

4. Упражнение "Прогулка по саду".
5. Упражнение "Цветок".
6. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 8 "Горы обиды"

Цель: развитие мимики, пантомимики, умения понимать эмоциональные состояния окружающих, формирование коммуникативных умений.

Содержание:

1. Упражнение "Ток".
2. Упражнение "Компас".
3. Беседа "Обида".
4. Сюжеты-загадки.
5. Упражнение "Послушаем тишину".
6. Упражнение "Волшебное озеро".
7. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 9 "Горы обиды" (продолжение)

Цель: развитие мимики, пантомимики, умения понимать эмоциональные состояния окружающих, формирование коммуникативных умений.

Содержание:

1. Упражнение "Ток".
2. Упражнение "Компас".
3. Игра "Перетягивание каната".
4. Игра "Дракон ловит свой хвост".
5. Упражнение "Послушаем тишину".
6. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 10 "Архипелаг радости"

Цель: развитие мимики, пантомимики, умения понимать эмоциональные состояния окружающих, развитие коммуникативных умений.

Содержание:

1. Упражнение "Цвет Настроения".
2. Игра "Испорченный телефон".
3. Упражнение "Назови эмоцию"(радость, удовольствие).
4. Упражнения с мячами-ежиками.
5. Упражнение "Листопад".
6. Упражнение "Цветок".
7. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 11 "Архипелаг радости" (продолжение)

Цель: развитие мимики, пантомимики, умения понимать эмоциональные состояния окружающих, развитие коммуникативных умений.

Содержание:

1. Упражнение "Цвет Настроения".
2. Игра "Испорченный телефон".
3. Упражнение "Колечко".
4. Упражнения с мячами-ежиками.
5. Упражнение "Вверх по радуге".
6. Упражнение "Цветок".
7. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 12 "Залив эмоций"

Цель: формирование умения понимать окружающих.

Содержание:

1. Упражнение "Ток".
2. Упражнение "Колечко".
3. Игра "Пойми меня".
4. Упражнение "Цветок".
5. Игра "Разведчик".
6. Игра "Лови мяч".
7. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 13 "Залив эмоций" (продолжение)

Цель: формирование умения понимать окружающих.

Содержание:

1. Упражнение "Ток".
2. Упражнение "Колечко".
3. Пиктограммы.
4. Упражнение "Цветок".
5. Игра "Разведчик".
6. Игра "Лови мяч".
7. Упражнение "Доброе животное".

Занятие 14 «Подводное царство».

Цель: развитие способности понимать свои эмоциональные состояния, снятие эмоционального напряжения.

Содержание:

1. Упражнение "Пульс".
2. Упражнение "Колечко".
3. Упражнение "Пульс".
4. Упражнение "Подводное царство".
5. Свободный рисунок.
6. Игра "Лови мяч".
7. Упражнение "Доброе животное".

Фрагмент программы «ПУТЕШЕСТВИЕ К СЕБЕ»

Семья рассматривается как среда реабилитации, что и определяет новизну программы. Педагогическая целесообразность обучения родителей навыкам конструктивного взаимодействия с детьми обусловлена большим количеством психогений, связанных с нарушениями детско-родительских отношений.

Учитывая, что у детей преобладают, как правило, системные нарушения психических функций с обилием мозаичных дефектов, внедряем технологию комплексного нейропсихологического сопровождения развития ребенка Семенович А.В., основанную на методе замещающего онтогенеза.

Основной целью данной программы является формирование навыков эффективных стратегий взаимодействия с ребенком, которые не только приводят к изменению атмосферы в семье, но и способствуют восстановлению здоровья ребенка и его близких.

Задачи программы:

- Восстановление здоровья ребенка.
- Восстановление и развитие психических функций.
- Создание в семье ребенка условий для его личностного роста и развития.
- Тренировка умений и навыков эффективного родителя у взрослых, сопровождающих ребенка

Программа направлена на актуализацию ресурсов ребенка и взрослых членов семьи в познании себя, на развитие умений доверять друг другу, заботиться друг о друге, гордиться друг другом.

Программа базируется на традиционных подходах в семейной психологии, ориентированных на процесс и переживание (Варга А., Лидерс А., Сатир В, Черников А.В, Эйдемиллер Э. Алешина Ю и др). Мы делаем акцент на текущих паттернах взаимодействия в семье и взаимоотношениях этих паттернов с симптомами (или трудностями) ребенка.

Мы рассматриваем семью как малую группу, которая имеет свою структуру и проходит свой жизненный цикл. Мы учитываем следующие интегративные параметры семейной системы: сплоченность, гибкость, удовлетворенность (модель Д.Олсона).

Суть метода замещающего онтогенеза заключается в том, что воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию развития всех психических функций. Актуализация телесных навыков предполагает взаимодействие между различными уровнями психической деятельности и затрагивает следующие функции: эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т.д. Телесно ориентированная деятельность на оборудовании сенсорной комнаты ослабляет запреты и открывает доступ к внутренним ресурсам. Что создает базовые предпосылки для полноценного участия этих процессов в игровой деятельности дошкольников и овладении чтением, письмом, математическими знаниями у детей школьного возраста.

Стимуляция ресурсов проводится на уровне процессов, включение когнитивной составляющей в содержание обусловлено индивидуальными особенностями ребенка и культурно-образовательным уровнем взрослых в группе.

Программа реализуется длительно с использованием специального оборудования Сенсорной комнаты Центра, информационных технологий, а также техник арт-терапии и психоанализа с учетом динамики индивидуальной работы ребенка и групповой работы семьи.

Ожидаемые результаты:

- в детско-родительских отношениях уменьшается число дезадаптивных убеждений и дезадаптивных форм поведения.
- улучшение психологической атмосферы в семье и гармонизация детско-родительских отношений;
- изменение психосоматического статуса ребенка (ослабление астенического синдрома, исчезновение симптомов невротоподобного состояния, дезадаптации);
- появление у ребенка успехов в процессе социализации (адаптация в образовательном учреждении, учебные достижения, появление стабильных достижений в учреждениях дополнительного образования, если ребенок занимается в них, и т.д.);
- развитие общеучебных умений и навыков у ребенка;
- усиление внутренних мотивов учения, интернального локус-контроля формирование стремления к успеху.

Программа является комплексной, разработаны учебно-тематические планы для детей пяти возрастных групп, а также специальные модули для работы с разными видами нарушений или угрозы развития, в том числе для детей с инвалидностью, обучающихся на дому.

Программа рассчитана на курс психологической реабилитации в течение 1,5 – 3-х или 6 месяцев. Образовательный процесс организован на основании занятий (сеансов реабилитации) 1 –2 раза в неделю. Продолжительность занятия 1-1,5 часа.

Этапы реабилитации определяются логикой процесса восстановления и особенностями технологии замещающего онтогенеза. Имманентными составляющими

являются нейропсихологическая диагностика и прогнозирование; коррекция, реабилитация и абилитация процессов развития в норме, субнорме и патологии.

Основной формой занятий является тренинг навыков взаимодействия родителей и ребенка в совместной деятельности на оборудовании темной сенсорной комнаты. Выбор видов деятельности обусловлен возрастными особенностями детей и нозологией: игра для детей дошкольного возраста, учебная деятельность для детей младшего школьного возраста, рефлексивная деятельность для подростков.

Способы проверки результатов:

- мониторинг результатов обучения и личностного развития ребенка,
- субъективная оценка результатов родителями и самим ребенком,
- заключение медицинских работников о состоянии ребенка (осмотр невролога или других узких специалистов, направивших ребенка в ЦДиК на психологическую реабилитацию).

Итоги реализации программы анализируются по результатам мониторинга, презентуются в следующих формах: выставка достижений ребенка и его близких (проект «Моя первая персональная выставка»), вернисаж рисунков, поделок, творческих работ, выполненных семьей в процессе занятий (проект «Портфолио»).

Ниже приведен пример учебного плана программы психологической реабилитации.

Учебный план.

Этапы работы	продолжительн ость	Периодичн ость в неделю	Колич ество часов в неделю
Первичная диагностика индивидуальных отличий ребенка и особенностей семьи Согласие ребенка и родителей на длительную совместную работу	2 – 3 часа	1 раз	1 час
Комплексное восстановление в логике реабилитации (нозология)	4 – 8 часа	1 раз	1 – 2 час
Комплексная коррекция (дефицит процессов - мишень специфического воздействия)	4 – 8 часа	1 раз	1 – 2 час
Итоговая диагностика (наличие внешних изменений в поведении и готовность семьи и ребенка преодолевать свои трудности самостоятельно) Анализ изменений и формирование рекомендаций для родителей	2 часа	1 раз	1 час
	12 – 21 час		

В таблице 1. представлено примерное содержание программы реабилитации «Путешествие к себе» для детей с посттравматическим стрессовым расстройством

(модуль «ПТСР»). Изменение в состоянии, в поведении ребенка происходит как реакция на травмирующие события. Такими событиями для ребенка могут быть:

- смерть близкого человека;
- развод родителей;
- физическое, сексуальное или психологическое насилие;
- утрата домашнего питомца;
- длительная госпитализация, длительное заболевание;
- катастрофа, пожары, стихийные бедствия и другие.

Таблица 1. Содержание модуля «Посттравматическое расстройство программы психологической реабилитации «Путешествие к себе».

Содержание (узловые моменты модуля)	Особенности работы с ребенком в условиях семейной группы	Примечание по особенностям реализации модуля
<p>Рассматривается в категориях утраты.</p> <p>Основные этапы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проработка чувств, испытываемых ребенком в связи с травмой и чувств других членов семьи, которые сопровождают ребенка в процессе реабилитации. - Выявление фрустрированных потребностей и поиск способов их удовлетворения с учетом обстоятельств (например, изменений в семейной структуре). - Переосмысление и позитивная реинтерпретация опыта. - Поиск внутренних ресурсов ребенка и построение планов на будущее. - Первичная помощь в семейной реорганизации в связи с утратой. 	<p>Ребенок и сопровождающие его взрослые находятся в посттравматическом состоянии, часто чувствуют себя одинокими, неинтересными, скучными, брошенными.</p> <p>Степень тяжести ПТСР зависит от 3 факторов (по Тарабриной Н.В.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объективная интенсивность ситуации; - субъективная оценка ситуации ребенком; - индивидуальная предрасположенность ребенка к реакции стресса и другим негативным психологическим последствиям. 	<p>Работа требует длительного времени и поддерживающего отношения психолога к ребенку и его близким.</p> <p>Психолог должен помнить о границах своей компетентности, при необходимости получить консультацию у психотерапевта или направить семью к врачу.</p> <p>Наиболее эффективной в трудных случаях будет комплексная медико-психологическая реабилитация.</p>

Фрагмент программы «ВОЛШЕБНЫЕ ИСТОРИИ ПЛАНЕТЫ МАГНОЛИЯ»

В основу занятий положена идея имаготерапевтического воздействия (воздействия образами) Г. А. Азовцевой (г. Санкт -Петербург) , личный опыт составителя в проведении уроков сказки в школе полного дня, интервизия и супервизия практики сказкотерапии в работе школьных педагогов-психологов, а также опыт психологической поддержки детям, оказавшимся в новой жизненной, в том числе учебной, ситуации.

Поступление ребенка в школу является важным этапом его развития. Многие дети испытывают трудности в связи с новой социальной ситуацией в своей жизни. Для того, чтобы ребенок с меньшими потерями освоил новые формы сотрудничества

со взрослыми, полноценно начал школьную жизнь, более мягко переживал школьную тревожность при решении возникающих в начале обучения проблем, предлагается данная программа психологического сопровождения первоклассника в период адаптации к школьной жизни.

Программа рассчитана на 1 год - 68 часов по 2 занятия в неделю в первом полугодии и 1-2 занятий во втором полугодии (1 час для всего класса и 1 час для индивидуально-групповой коррекционной (реабилитационной) работы с детьми, нуждающимися в дополнительной психологической помощи).

Занятия проводятся в форме урока по расписанию внеурочных занятий детей 1 класса по подгруппам 7-12 человек. Во втором полугодии возможно объединение детей 1 и 2 классов для индивидуально-групповой работы.

Программа включает цикл музыкальных сказок, объединенных общей историей и общим содержанием. Используются магнитофонные кассеты Г.А. Азовцевой (студийная запись 1992 г.). Каждый аудиосеанс-сказка длится 20 минут, форма сказочного общения позволяет:

- снять страх перед неизвестным
- расширяет общую осведомленность
- оптимизирует процесс адаптации к школьному обучению
- при использовании ароматерапевтических препаратов (эвкалиптовое, кипарисовое масло, масло герани) профилактирует простудные заболевания в осенний период
- является наиболее адекватной формой занятий для детей младшего школьного возраста.

В содержание сказочного материала включены так же реальные предметы и образы окружающего мира сенсорной комнаты и школы, в которую поступил ребенок, что усиливает развивающий компонент программы, а также дыхательные упражнения, подвижные игры, направленные на обучение детей навыкам релаксации и развитие воображения, навыкам сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Структура уроков - сказки:

вводная разминка	беседа,	творческая	5 минут
легенда история	или	волшебная	5-10 минут
включение сказки	ребенка	в мир	5 минут
релаксация игра	и	подвижная	5 минут
рефлексия			5 минут
завершение пауза	занятия,	музыкальная	5 минут

В процессе занятий психолог изучает психоэмоциональное состояние детей по поводу школьной жизни, ведет наблюдения, фиксирует их в картах индивидуального развития первоклассника, наблюдает реакции детей на увеличение школьной нагрузки и консультирует учителей, классного руководителя и родителей.

Во 2 полугодии большее внимание уделяется тренировке психических механизмов, лежащих в основе творческих способностей - воображение, мышление, память, внимание. Усиливаются познавательный и развивающий аспекты. На этом этапе программы широко используется построение предметных картинок, штриховка, моделирование образов и

предметов, задания на развитие таких приемов мыслительной деятельности, как умение анализировать, сравнивать, синтезировать, обобщать, выделять главное, доказывать, опровергать.

Кроме этого в процессе работы создаются условия для формирования благоприятных межличностных отношений и Я-концепции ребенка, поддерживается аутосимпатия, самоуважение и позитивное восприятие ребенка себя как школьника.

Первые 4 сказки направлены на развитие групповых процессов в классе, на этих занятиях особенно важно участие классного руководителя.

Присутствие на уроке родителей или других взрослых поощряется. Они на правах участников включаются в деятельность. Их опыт рефлексии, особенно содержательной, полезен для обучающихся.

Способы оценки результативности и эффективности занятий:

- систематический 1 раз в неделю анализ хода процесса адаптации обучающихся к школьной жизни, данные которого фиксируются в рабочем журнале занятий.
- Методика «Сказка» В.А. Корневской используется на 3-ей неделе октября. Результаты показывают как формируются эмоциональные отношения ребенка с учителем и одноклассниками.
- Рисунки, которые используются практически на каждом занятии также являются отражением эмоционального состояния ребенка.
- Наблюдения психолога, данные результатов диагностики, полученные в ходе занятий, фиксируются в рабочих индивидуальных картах детей, в которых отражается динамика приспособления ребенка к новой социальной ситуации развития и индивидуальные особенности каждого ученика.

Оборудование сенсорной комнаты для занятий по программе:

- Мягкие модули.
- Ковер «Млечный путь»,
- Проектор
- Светооптический дождь,
- Сухой дождь,
- Аудиокассеты сказкотерапевтического курса Г. Азовцевой.

Учебно-тематический план занятий.

п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Направленность занятий (методики для диагностики)	оборудование
	Введение в сказку.	5		Кассета 1
	Знакомство и представление Феи Космоса Сандрелизы и детей планеты Земля друг другу	2	Я-концепция. Опыт взаимодействия с другими (САТ, игра, память -10 слов,	Клубок шерст. ниток Колокольчик Платочек Тетради в клетку Ручки Плакат (ватман) Энциклопедии о происхождении Земли.
	Договор о правилах игры (колокольчик – превращение, заклинание(тандра-шандра-карамбра)-возвращение; правила отношений друг к другу на занятиях)	1	все свойства внимания - игра, корректурная проба)	Альбомы для рисования, Карандаши.

	Легенда о происхождении планеты Магнолия. Секреты Магнов (кнопка психологической защиты).	2			
	Волшебный мир магнов. Путешествие корабликов по ручейкам и рекам Магнолии. Карта школы. Запахи и звуки, ощущения. Магны катаются на тучках. Прогулка под дождем. Зонт от проблем Праздник Лизимики: принцесса и садовник, легенды о любви и цветах. Приручение ростангов. Животные планеты, их характер, забота магнов о ростангах Обсуждение экологических проблем и проблем ответственности за тех, кого мы приручаем	0	1 2 2 2 2 2	Моторика Сенсорный опыт Осуждение проблем воспитания Осведомленность о природе: цветы и другие растения (4-ый лишний) вина и ответственность (рисунок вдвоем)	Кассета 2 Светоэффекты «Сол «Жар-птица» Лист ватмана для ка Фломастеры Бумага для оригами (кораблики) Наждачная бумага Лоскуты бархата Мелкие предметы Кассета с записью легенды Зонт Воздушные шары, лоскутики Сухие травы для мелких букетов Пластилин и ленточ
	Превращения. Запахи моря. Купание с дельфинами Альбаново озеро. Спасение от летучих махаоров. Запахи осени История гнолов. Понятие времени. Запах волшебства. Полет на планету махаоров. Запах путешествий.		8 2 2 2 2	Изучение проблем отношений отношения с мамой (рисунок). Обсуждение чувств. Проблемы грусти и умения ждать (рисунок). Обсуждение проблемы выбора (игра). Обсуждение школьных проблем (тест мотивации).	Кассета 3 , морские ракушки, атлас «Дельфины» Альбомы для рисова Сухие листья клеевы карандаши Кассета 3 лабиринт тетради в клетку Бумажные крылья, альбомы для рисования
	Желания Запах воспоминаний. Осознание ответственности за свое поведение Легенда. История моей школьной жизни		6 2 4	Креативность Осознание выбора и ответственности	Альбомы, ватные шарики для дыхательных упражнений. Экскурсия по СК (в класс), проекты измене в классе к празднику
	Встречи Встреча магнов в школе.		3 4	1 4	Психо-эмоциональный статус школьника (тест-коллаж, письмо) Картинки для коллажирования Листы в линейку

Рассказы о путешествии по стране «Познание»		4	Учебные затруднения.	Альбомы
Школьные неудачи и успехи. Укрощение неудач Легенда о семье Гости. Виртуальное путешествие по другим школам города и страны.		4 1	Психо-эмоциональный статус ребенка в семье.	Альбомы Фотоаппарат Интернет (можно как креативная визуализация)
Магны тренируются Веселая тренировка. Магны в Москве и в Кемерово Совершенствование воображения: школьный автобус Развитие логического мышления. Вместе с магнами в космос. Моделирование корабля. Прощание – работа с чувствами.	0	1 2 2 4 2	Понятийное мышление. Обсуждение вопросов трудолюбия. Пространство и время (тест-лист) Представление о Вселенной. Осознание выбора и ответственности, Я-концепция.	Построение образа и штриховка (кремлевская стена). Формы и фигуры на планетах, рабочие тетради Кассета 4 Формы космических аппаратов для штриховки и сборки. Альбомы для рисования Материал для мелкой поделок (открытки)
Индивидуально-групповая работа с детьми По показаниям и запросу учителя и родителей.	6	1		
Всего часов		68		

Примеры вопросов, которые обсуждают дети во время сказочных занятий в сенсорной комнате:

1. Введение в сказку.

1.1 Знакомство и представление Феи Космоса Сандрелизы и детей планеты Земля друг другу. Вопросы для обсуждения:

- Кто ты?
- Какой ты?
- На какой планете ты живешь?
- Что тебе нравится, а что не нравится?

1.2. Договор о правилах игры (колокольчик – превращение, заклинание (тандрасандра-карамбра)-возвращение; правила отношений друг к другу на занятиях)

- Что происходит, если звенит хрустальный колокольчик?
- Кто такие феи?
- Волшебное заклинание. Что следует за ним?

1.3. Легенда о происхождении планеты Магнолия. Секреты Магнов (кнопка психологической защиты).

- Как магны и гнолы оказались на планете?
- Кто хочет быть капитаном корабля гнолов?

- Как договориться, чей корабль полетит? (тренинг поведения в конфликте и смена ролей).

- Кнопка – это хорошо или плохо? (вопрос для взрослых)

2 Волшебный мир магнов.

2.1. Путешествие корабликов по ручейкам и рекам Магнолии. Карта школы.

- На что похожа эта музыка?

- Посмотрите на корабли друг друга. Куда они направляются?

- Какой характер у капитанов?

2.2. Запахи и звуки, ощущения.

- Когда расцветают рокусы?

- Что напоминает Вам запах тающего снега?

- Как ведут себя магны зимой?

- Что напоминает Вам музыка тающего снега?

2.3. Магны катаются на тучках. Прогулка под дождем. Зонтик от проблем.

- Кому понравилась сушильная колыбельная? На что она похожа?

- Какой была ваша тучка?

- Что увидели вы, катаясь на тучках по планете Магнолии?

- Как попрощались с тучкой?

2.4. Праздник Лизимики: принцесса и садовник, легенды о любви и цветах.

- Чем пахнут подарки?

- Почему принцесса Лизимика полюбила садовника?

- Понюхайте свои цветы Лизимики. Как пахнут ваши рисунки?

2.5. Приручение ростангов. Животные планеты, их характер, забота магнов о ростангах

- Как выглядят ростанги?

- Расскажите о дружбе ростангов и магнов.

- В какой беде оказались ростанги?

- Почему в тот год, когда прилетели магны и гнолы, на планете поменялся климат?

- Как Вы понимаете «равновесие в природе»?

Обсуждение экологических проблем и проблем ответственности за тех, кого мы приручаем.

3 Превращения.

3.1. Запахи моря. Купание с дельфинами.

- Как появились дельфины?

- Почему мама магнов перестала плакать?

- Что Вы почувствовали в море, когда катались на дельфинах?

- Как Вы понимаете слова, «что сделано, того уже не переделать»?

3. Программы для светлой сенсорной комнаты

Педагогическая реабилитация

Фрагмент программы «ПРЯМАЯ СПИНКА И ЧЕЛОВЕК — КАРТИНКА»

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 делает фигуру стройной и красивой, что 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 центральная нервная система (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:

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

Принципы работы:

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

Методические приемы:

- Мотивация и создание у детей интереса к предстоящему действию.
- Показ упражнений.
- Объяснение предстоящих действий.
- Музыкальное сопровождение (для эмоционального и физического раскрепощения).
- Использование качественного спортивного инвентаря.
- Доброжелательное отношение к каждому ребенку. Замечания, пожелания должны выражаться в такой форме, чтобы ребенок стремился к достижению результата, чувствовал уверенность в своих силах.

- 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:

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

Количество детей в группе — не более 8 человек.

Занятия проводятся 2–3 раза в неделю, продолжительность 25–30 мин. Общее количество занятий для решения задач реабилитации — 12.

Противопоказания к занятиям:

Возраст менее 6 лет.

Острые заболевания, либо хронические заболевания в стадии обострения.

Ранний послеоперационный период.

Тяжелое общее состояние.

Открытые раны.

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

Примерная структура занятия:

Вводная часть. Подготовка организма к выполнению физических упражнений.

Основная часть. Выполнение упражнений на гимнастических мячах.

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 в сенсорной комнате лучше босиком или в носочках.

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 светоэффектов.
- 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 ягодичы (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, перекатиться 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 5[2]

Вводная часть. Построение в шеренгу. Ходьба по залу.

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».

Психологическая реабилитация

Фрагмент программы «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

«Жизненные навыки» — это рабочая программа реабилитационной направленности для подростков и молодежи с дезадаптивным поведением.

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, способствуют 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 светлой 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.

Оборудование сенсорной комнаты.

В процессе занятий используется практически все перечисленное выше оборудование для сенсорной комнаты, некоторые занятия могут проводиться в темной сенсорной комнате.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ 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 такой 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 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 светлой 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.

10. Так чьи желания я удовлетворяю на самом деле?
11. На что я обращаю внимание в людях?
12. Чего хочу от других?
13. Чего хочу от себя?
14. Чем я отличаюсь от других?
15. 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?

Данное занятие успешно проходит в темной сенсорной комнате. 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 конфликтность — 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.

На этом занятии 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 мелкое оборудование светлой сенсорной комнаты. Во время релаксации можно проработать отношения с образами матери и отца. Это занятие может иметь индивидуальное 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 для подростков с зависимым поведением. 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 состояний, 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?

Для контроля динамики и оценки эффективности реабилитационно-профилактической работы с подростками группы социального риска рекомендуем использовать методику оценки рисков повторных правонарушений несовершеннолетних. В основе методики метод экспертной оценки. В качестве эксперта может выступить психолог-ведущий программу «Жизненные навыки» или социальный работник, инспектор комиссии по делам несовершеннолетних, инспектор ГУФСИН, сопровождающие подростка в процессе индивидуальной реабилитации. Методика наиболее эффективна в работе с подростками, оказавшимися в юридически значимой ситуации (условно осужденные или находящиеся в досудебном периоде следствия и др.). Полученные данные фиксируются дважды: на начало реабилитационной работы и к концу занятий (10-11 занятие). В приложении 3. приведен бланк методики и описание способов обработки данных.

Фрагмент программы «ПУТЕШЕСТВИЕ К СЕБЕ».

Модуль «Особые образовательные потребности».

Сложные нарушения развития препятствуют детям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в познании мира. После длительных курсов лечения или тяжелой операции им необходима помощь в восстановлении личностных ресурсов и ресурсов семьи для сопровождения ребенка в обучении и развитии.

В таблицах 2, 3 приведены фрагменты плана психологической реабилитации для ребенка с инвалидностью и ребенка-надомника по программе психологической реабилитации «Путешествие к себе».

Таблица 2. Модуль «Особые образовательные потребности»

Содержание (узловые моменты модуля)	Особенности работы в условиях семейной группы	Примечание по особенностям реализации модуля
Специфика реализации программы связана с нозологическими характеристиками, подробно описана нами в сб. «Межведомственный подход в комплексной реабилитации детей-инвалидов», 2005 г.(см. список литературы к главе 3.)	Наиболее оптимальна работа в составе 2-3 семей, когда семьи могут поддерживать друг друга, а дети удовлетворяют потребности в общении. Именно в семейных группах успешнее прорабатывается запрещенное горевание родителей.	В процессе реабилитации у родителей необходимо формировать убеждение в необходимости определить ребенку индивидуальный образовательный маршрут. Формируются установки на сотрудничество со специалистами: дефектолог, логопед, психолог.

Таблица 3 Модуль «Особые образовательные потребности» для обучающихся на дому.

Содержание (узловые моменты модуля)	Особенности работы в условиях семейной группы	Примечание по особенностям реализации модуля
Основной содержательной линией является формирование навыков самообслуживания в продуктивной деятельности, развитие стремления к общению, получению информации об окружающем мире.	Желательно участие 2-3 семей, что позволяет детям общаться, родителям поддерживать друг друга через принятие ребенка с особыми образовательными потребностями.	Желательно, чтобы в процессе реализации программы создавались условия для развития новых навыков социализации и интеграции ребенка-инвалида в общество сверстников, навыки коммуникации.

Занятия проводятся в виде игровых сессий, центрированных на ребенке. Родители обучаются психологически грамотному игровому взаимодействию со своими детьми.

Задачи реабилитационных программ определяются с учетом нозологии.

Например, для ребенка с бронхиальной астмой поставлены следующие задачи:

по отношению к родителям:

- углубить понимание закономерностей развития своих детей и помочь развить разнообразные умения, необходимые в воспитании детей;
- помочь признать важное значение эмоций в жизни детей и своей собственной жизни;
- уменьшить чувство фрустрированности собственными детьми;
- усилить чувство тепла и доверия к собственным детям.

Задачи по отношению к детям:

- Дать возможность детям распознать и выражать полно и конструктивно свои чувства;
- Увеличить уверенность в себе, поднять самоуважение и помочь в развитии активности в поведении;
- Увеличить доверие детей к родителям и уверенность в них.

Кроме того занятия направлены на выявление наличных проблем ребенка - инвалида и увеличение степени родительского принятия.

Реабилитационные программы для детей-инвалидов по зрительным нарушениям раннего возраста направлены на обучение родителей основным методам и приемам работы со слепыми или слабовидящими малышами.

Как создать дома адекватную сенсорную и предметную среду для особого малыша, в какие специальные развивающие игры играть с маленьким ребенком, у которого значительное снижение зрения. Ответы на эти вопросы помогает найти психолог – реабилитолог на занятиях по программе «Путешествие к себе».

Программы для поступающих в школу или младших школьников с остаточным или значительно сниженным зрением направлены на интеграцию ребенка – инвалида в специальное образовательное учреждение и обучение родителей эффективным стратегиям поддержки в преодолении школьных трудностей. Родители хотят получить подтверждение о нормальном психомоторном развитии ребенка и утвердиться в правильности выбора образовательного маршрута.

Наибольшие сложности вызывает развитие эмоционально – волевой сферы этих ребят. Родители хотели получить поддержку в преодолении страхов, капризов, упрямства, трудностей межличностных отношений с новыми людьми, которые сопровождают период адаптации этих детей в образовательных учреждениях. Программа была направлена на развитие сенсорных способностей детей, повышение их самоуважения и тренировку навыков взаимодействия с другими детьми и взрослыми.

Опыт отношений психолога – реабилитолога с семьей закладывает фундамент партнерских отношений со специалистами образовательного учреждения.

Особое место в реабилитационной работе занимают программы для **подростков-инвалидов со зрительными нарушениями 17-18 лет**. Ребята заканчивают 9 классов школы и оказываются часто беспомощными перед профессиональным выбором, появляются признаки декомпенсации заболевания и социальной дезадаптации. В программах психологической коррекции и реабилитации для этих детей основным является компонент медико-профессиональной реабилитации, в который входит актуализация личностных ресурсов, профессиональная ориентация, сенсорная тренировка профессионально значимых функций, определение профпригодности и профподбор в сочетании с восстановительным лечением, которое организует медицинский работник в образовательном учреждении и медицинской организации.

Итог психологической работы с этой группой детей - инвалидов в каждом конкретном случае разный, зависит от индивидуальных особенностей ребенка, связанных с его дефектом или болезнью, возрастом, психологическими и физическими качествами, индивидуальными устремлениями и установками, особенностями семейного окружения. Программа завершается при появлении признаков адаптации к учебной и трудовой деятельности: в тяжелых случаях только к труду по дому.

Реализация программы «Путешествие к себе» для детей, страдающих сахарным диабетом.

Сахарный диабет значительно снижает качество жизни ребенка. В нашей программе участвовали дети инсулинозависимые. Эта форма заболевания требует от родителей большой аккуратности в выполнении всех назначений, высокого контроля питания ребенка. Огромное постоянное напряжение на протяжении многих лет накладывает свой отпечаток на черты характера, прежде всего родителей. Мы столкнулись с необходимостью поддержать таких детей и их родителей в решении школьных организационных вопросов. Некоторые из ребят оказываются вынужденными какой то период времени обучаться на дому. При возвращении в школу возникают трудности интеграции в образовательное учреждение, сложно протекает процесс восстановления межличностных отношений как с детьми, так и с педагогическим коллективом. Среда сенсорной комнаты частично снимает напряжение в решении этих вопросов.

Реализация программы психологической коррекции и реабилитации детей-инвалидов больных детским церебральным параличом (ДЦП).

Для этих детей в программе акцентируется блок упражнений и приемов, направленный на развитие познавательных процессов и профилактику эмоциональных нарушений. У всех детей этой группы наблюдались эмоциональные расстройства в связи с наличием физического дефекта, воспитанием по типу гиперопеки. Один ребенок нуждался в реабилитационной работе с психологом в связи с ранней социальной и психической депривацией. Основное направление этих занятий – смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение активности и самостоятельности детей, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и другие. Родители в сенсорной интегративной среде приобретают навыки коррекции самооценки у ребенка, в сопровождении процесса формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции, в обучении ребенка доводить начатое до результата. В этом большую роль играют креативные материалы сенсорной комнаты – конструкторы из материалов разной плотности, форм, размеров, цвета, материалов.

Основной трудностью психолога при разработке программ для детей с ДЦП является диагностика направленности конфликта, который явился причиной эмоционального расстройства ребенка. Огромную роль в этом играют родители, которые аккуратно фиксируют эмоциональные проявления ребенка в разных жизненных ситуациях. Задача психолога обучить родителей этим наблюдениям и использовать их в семейном воспитании. Важную информацию получаем в совместной игре родителей и ребенка. Диагностика родительской позиции по отношению к ребенку является первоочередной задачей психолога–реабилитолога, так как, родительские установки и стили воспитания, атмосфера в семье становятся основным инструментом психологической реабилитации ребенка-инвалида в семье, поддерживающим эффект процесса амбулаторной комплексной реабилитации, проведенной в сенсорной среде ЦДиК.

Особо следует выделить группу детей после черепно-мозговой травмы (ЧМТ), для которых содержание программы психологической реабилитации «Путешествие к себе» обязательно индивидуализируется.

Наиболее оптимальна, как показал период апробации программы, модель совместных с неврологом реабилитационных мероприятий. Прежде всего, прогнозируется возможный уровень реабилитации:

- возможна полная реабилитация, полное или частичное восстановление нарушенных функций;
- возможна частичная реабилитация или частичное восстановление нарушенных функций;
- трудно ожидать восстановления нарушенных функций в объеме, необходимом для выполнения учебной деятельности или деятельности по самообслуживанию и бытовой ориентировки.

Уровень реабилитационного воздействия определяет направленность и содержание программы психологической реабилитации. В любом случае осуществляется психологическая поддержка ребенка и его близких в принятии своего нового положения в социуме, формировании адекватного отношения к статусу инвалида, восстановлении навыков самообслуживания и позитивного отношения к себе. Главную роль при этом играет возраст ребенка.

Можно выделить следующие шаги в реализации реабилитационной программы для детей-инвалидов:

1. определение направлений и содержания психологической реабилитации;
2. составление индивидуальной программы психологической реабилитации с учетом возрастных особенностей ребенка, инвалидизирующей патологии и комплекса реабилитационных мероприятий, а также особенностей семейного окружения ребенка;
3. подбор соответствующей программы и проведение восстановительных занятий с участием членов семьи;
4. контроль за ходом и результатами реабилитации, предусмотренными программой;
5. оформление заключения о психологическом статусе ребенка и необходимости проведения дальнейших медико-психологических реабилитационных мероприятий.

Материалы для углубленной диагностики, средства коррекции и реабилитации, формы мониторинга подбираются и составляются психологом в зависимости от запроса, нозологических особенностей, конкретных задач психологической реабилитации ребенка и научно-методологических предпочтений самого психолога.

Психолог вправе выбирать техники работы из всего многообразия современной психологии, исходя из интересов ребенка и руководствуясь этическими нормами и деонтологическими принципами работы психолога с ребенком и его семьей.

Литература

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. [Текст]: Библиотека психологии и психотерапии. – Изд.2-е.-М.: Независимая фирма «Класс», 2004.-208 с.
2. Бизюк А.П. Компендиум методов нейропсихологического исследования. Методическое пособие. [Текст] – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
3. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] – СПб.: Питер, 2001.- 528 с.
4. Вассерман Л.И., Горьковская И.А., Ромицина Е.Е. Родители глазами подростка. Психологическая диагностика в медико-педагогической практике. [Текст]- СПб.: Речь,2004.- 256 с.
5. Васина Е., Барыбина А. Арт-альбом для семейного консультирования. [Изоматериал]: Детский. – СПб.: Речь, 2006.-24 с.
6. Васина Е., Барыбина А. Арт-альбом для семейного консультирования. [Изоматериал]: Взрослый. – СПб.: Речь, 2006.-24 с.
7. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты [Текст].- М.: Владос - ПРЕСС, 2003.- 160 с.
8. Визель Т.Г. Нейропсихологическое блиц-обследование [Текст]. – М.:Творческий центр В.Секачев, 2005. -24 с.
9. Дети со сложными нарушениями развития [Текст]: психофизиологические исследования /Под ред. Л.П.Григорьевой. //Серия «Коррекционная педагогика. – М.: Экзамен, 2006. – 352 с.
10. Диагностическое обследование детей раннего и младшего дошкольного возраста / Под ред.Н.В. Серебряковой. [Текст] – СПб.: КАРО, 2005.- 64 с.
11. Дозорцева Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении: диагностика и коррекция. [Текст] – М.: Генезис, 2006 . - 128 с.
12. Заширинская О.В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия [Текст]: – СПб.: Издательство ДНК, 2001 – 152с.
13. Иванова А.Е., Мирошников С.А. Методические материалы к экспертной системе индивидуального сопровождения «Лонгитюд»/ 4 издание, переработанное [Электронный ресурс www.lnd.pu.ru]: – СПб.: Изд-во С-Петербур. Ун-та, 2005.- 104 с.
14. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков [Текст]: Методическое пособие / Под общ. Редакцией Е.Е. Чепурных. М.-Ярославль: Центр «Ресурс»№, 2002 г.
15. Прохоров А.Ю. Методики диагностики и измерения психических состояний личности [Текст]: -М.: ПЕР СЭ, 204.-176с.
16. Психогимнастика в тренинге [Текст]: /Под ред. Хрящевой Н.Ю.- СПб.:Речь, Институт тренинга, 2001.-256с.
17. Психология развития. [Текст]: Словарь. Ред. ВенгерА.Л. // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах.-М.: ПЕР СЭ, 2005, - 176с.
18. Румянцева Т.В. Диагностика отношений в паре. [Текст] – СПб.: Речь, 2006 – 176 с.
19. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. [Текст] – М.: Генезис, 2005. – 319 с.
20. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза [Текст] – М.: Генезис, 2007. – 474 с.
21. Стребелева Е.А. Методические рекомендации к психолого-педагогическому изучению детей 2-3 лет: ранняя диагностика умственного развития [Электронный ресурс, www.ise.iip.net]: электронный Альманах инст-та кор.педагогике РАО, 2001. - №4.
22. Тренинг по сказкотерапии [Текст]: Сборник программ по сказкотерапии под редакцией Т. Д. Зинкевич - Евстигнеевой – СПб.: Речь, 2002. – 254 с.
23. Цветкова Л.С. Методика нейропсихологической диагностики детей [Текст]: методическое пособие и стимульный материал. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 128 с.

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