

**Программа коррекционно-развивающей работы
с использованием возможностей сенсорной комнаты**

Педагог-психолог: Л.Н.Витулина

г. Н.Новгород
2023

Пояснительная записка

В нашей школе функционирует кабинет психологической разгрузки (темная сенсорная комната), оснащенный оборудованием:

- пуфик-кресло "Груша";
- воздушно-пузырьковая колонна;
- зеркальный уголок;
- 2 воздушно-пузырьковые панели;
- столик для рисования песком;
- тактильная дорожка;
- интерактивная панно "Бесконечность"
- проектор "Звёздное небо";
- «Заливающий свет»;
- шар «Молния»;
- «волшебная нить»;
- набор музыкальных дисков с релаксационной музыкой;
- набор мячей-гигантов, мячей-ежиков, балансиров.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Критерии психического здоровья:

- уравновешенность;
- эмоциональная устойчивость;
- не обидчивость;
- терпеливость;
- умение справиться с негативными эмоциями, такими как жадность, страх, гнев, зависть.

Психологически здоровый человек — это человек, жизнь которого полна смысла. Он не тревожный, лишен комплексов, не боится неудач, не агрессивный, оптимистичный.

Психическое здоровье детей и подростков — актуальная проблема образования. Его можно рассматривать как систему, состоящую из трех компонентов: аксиологического, инструментального и потребностно-мотивационного. В соответствии с этими компонентами можно выделить основные направления работы педагогов и психологов:

- формирование у детей (подростков) умения любить себя и другого человека;
- формирование личностной рефлексии;
- формирование потребности в саморазвитии.

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

У некоторых детей отмечается высокий уровень агрессивности. Они склонны к проявлению физической агрессии, озлоблены, грубы, вспыльчивы. Для них характерны аффективная взрывчатость, ярость, импульсивность.

Коррекция психических познавательных процессов и эмоциональной сферы школьников с использованием интерактивного оборудования темной сенсорной комнаты проводится по программе "Методика проведения занятий в сенсорной комнате", которая предполагает трехчастную организацию занятий:

Часть 1. Развитие психофизического компонента. Обучение навыкам глубокого дыхания, стимулирующим упражнениям, кинезиологическим упражнениям, самомассажу (10 мин),

Часть 2. Развитие познавательной сферы. Обучение играм на развитие внимания, моторной памяти, формирование зрительного восприятия и т. д. (15-20 мин}.

Часть 3 (10 мин). Обучение приемам релаксации и саморегуляции, развитие навыков партнерского взаимодействия.

Цель программы: обучение подростков использованию социально приемлемых способов снятия внутреннего напряжения.

Занятия проходят в интерактивной среде темной сенсорной комнаты.

Оборудование: на занятиях используется все оборудование, которым оснащена наша темная сенсорная комната.

Состав группы: дети от 7 до 18 лет.

Структура занятия:

1. Приветствие. Дыхательные упражнения. Стимулирующие упражнения. Кинезиологические упражнения. Разминка. Самомассаж.
2. Основная часть занятия. Игры на внимание, память, мышление.
3. Разгрузка. Эмоциональная оценка занятия. Прощание.

Методы и приемы работы: игровая терапия (с использованием сенсорных и массажных мячей); релаксационные методики (с использованием специальной релаксационной музыки).

Участие педагогов в реализации программы. Мы информируем учителей о содержании программы, демонстрируем занятия, ведем психопрофилактическую работу с педагогами в виде лекций-бесед, индивидуальных консультаций.

Обычно педагоги в качестве причин возникающих трудностей в процессе работы с детьми называют их педагогическую запущенность, индивидуальные особенности их интеллектуального развития, неблагоприятные факторы, разрушившие положительную мотивацию, особенности семейного воспитания.

На занятиях в сенсорной комнате мы обязательно используем разные виды упражнений.

Глазодвигательные упражнения — упражнения для профилактики нарушения зрения. Они способствуют снятию статического напряжения, улучшают кровоснабжение, циркуляцию внутриглазной жидкости,

совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, упругость век.

Дыхательные упражнения стимулируют движения диафрагмы, улучшают осанку, кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

Кинезиологические упражнения, которые мы используем на занятиях в темной сенсорной комнате, направлены на развитие мозолистого тела, повышения стрессоустойчивости. Под их влиянием в организме происходят положительные структурные изменения: совершенствуется регулирующая и координирующая функция нервной системы, гармонизируется работа головного мозга. Постепенно от занятия к занятию повышается сложность этих упражнений и увеличивается время их выполнения.

Сохранению и укреплению здоровья подростков способствует **самомассаж рук**. Это один из видов пассивной гимнастики. Он оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее, чем при полном покое. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении всех систем и органов.

Существуют следующие приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения.

Хорошую результативность показывает использование мячиков-ежиков.

Ежедневный массаж кисти, пальцевые упражнения не только повышают потенциальный энергетический уровень, но и обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравновешивают его психику.

Релаксация — один из способов преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться и тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями — еще один шаг к формированию у них уверенности в себе. Практика показывает, что ребята с удовольствием выполняют упражнения как на расслабление отдельных частей тела, так и на общую релаксацию. Однако для получения наибольшего оздоровительного эффекта мы соблюдаем следующие правила при подборе упражнений и их выполнении:

1. Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
 2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
 3. Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно.
 4. Учить детей распознавать ощущения напряженности и расслабленности.
- качестве примера приведем методику релаксации для детей «Буратино»:
- Лягте удобно. Представьте, что вы деревянные человечки, которые очень устали и хотят отдохнуть.
 - Медленно закройте глаза.
 - Дышите спокойно. Вдох — задержка дыхания (5 с) — выдох (повторить 5-6 раз).
 - Отдыхаем (10 с). Настроение прекрасное, вы улыбаетесь и дарите радость своей улыбкой окружающим.
 - Ваша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жесткая, как палочка. Держим ее 5 с, опускаем на пол, расслабляемся.
 - Ваша левая нога тоже поднимается вверх, удерживаем ее 5 с, опускаем вниз, отдыхаем.
 - Поднимаются ваши руки. Удерживаем их 5 с, они прямые и напряженные. Опустили. Руки упали и отдыхают.

- Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею. Удерживаем это положение в течение 5 с. Опускаем спокойно голову.
- Буратино отдыхает. Расслабляется все тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук
- Напряжение уходит.
- Дыхание спокойное.
- Шея расслаблена, голова лежит неподвижно.
- Сейчас я досчитаю до пяти, и Буратино откроет глаза!
- Один, два... пять. Наступает пробуждение. Все куклы чувствуют себя бодрыми и веселыми.
- Буратино потянулся, открыл глаза и сел.

Таким образом, использование в коррекционно-развивающей работе с детьми релаксационных тренажей помогает решить задачи формирования у них положительных эмоций, снятия психомышечного напряжения.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ В ТЕМНОЙ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

ЗАНЯТИЕ 1

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

Часть 1

Глазодвигательные упражнения.

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

Упражнения способствуют снятию статического напряжения.

Процедура проведения. Психолог предлагает детям занять удобное для них положение в креслах "Груша" и выполнить следующие упражнения:

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

Дыхательное упражнение.

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

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

Кинезиологические упражнения.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

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

Процедура проведения.

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

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

Игры и упражнения с мячами «Волшебный мячик».

Цель: знакомство членов группы друг с другом.

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

«Мы вместе».

Цель: повышение позитивного настроения, сплоченности группы.

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

Часть 2

Игры и упражнения «Лабиринт».

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

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

«Рыбки».

Цели: развитие образной памяти, концентрации и распределения внимания.

Процедура проведения. Детям предлагается внимательно рассмотреть пузырьковую колонну, в которой в разноцветных струях плавают рыбки. Затем они поворачиваются к ней спиной или просто закрывают глаза.

Психолог по очереди задает игрокам вопросы:

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

Часть 3

Игры и упражнения «Круг любви».

Цели: сплочение группы; эмоциональное и мышечное расслабление.

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

«Волшебные движения».

Цели: снятие напряжения; гармонизация внутреннего, эмоционального состояния.

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

Такое же упражнение выполняется для левой руки.

ЗАНЯТИЕ 2

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

Часть 1

Глазодвигательные упражнения.

Цель: развитие зрительного восприятия.

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

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

Дыхательные упражнения.

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

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

1. Обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени фазы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Повторить 3-5 раз.

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

Кинезиологическое упражнение.

Цель: развитие межполушарных связей.

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

Самомассаж.

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

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

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

Игры и упражнения с мячами

«Повтори за мной»

Цели: раскрепощение игроков; снятие эмоционального и мышечного напряжения.

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

«Лови мяч».

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

Процедура проведения. Активизирующее воздействие на игроков оказывают светоэффекты, создаваемые проектором. Дети разбиваются на две команды,

встают друг против друга. У них два мяча: красный и желтый. Ребятам дается инструкция: «Красный мяч надо ловить всегда, а желтый мяч только тогда, когда его бросают молча. Если бросивший мяч крикнет: "Лови!", — то ловить его нельзя. Поймавший такой мяч выбывает из игры».

Часть 2

«Угадай-ка».

Цели: развитие внимания; улучшение координации движений.

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

Часть 3 Игры и упражнения

«Отдохни».

Цель: саморегуляция психического состояния.

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

«Расслабься».

Цели: регуляция психического состояния; регуляция мышечного тонуса.

Процедура проведения. Освещение в комнате приглушено, включен светильник или проектор светозффектов. Звучит релаксационная музыка.

Дети распределяются по парам и получают следующую инструкцию: «Первые номера удобно устраиваются в креслах «Груша». Вторые должны привести их в расслабленное состояние. Необходимо считать вслух. Чтобы достичь желаемого эффекта, нужно подобрать правильную тональность, звучание голоса. Темп счета постепенно замедляется, громкость голоса снижается. Тот, кто считает, обычно и сам непроизвольно расслабляется и успокаивается. Вам нужно как следует почувствовать это состояние, вжиться в него. Итак, начинаем».

ЗАНЯТИЕ 3

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

Часть 1

Глазодвигательные упражнения.

Цели: преодоление состояния статического напряжения; улучшение кровоснабжения, циркуляции внутриглазной жидкости; совершенствование координации в горизонтальной плоскости; повышение устойчивости вестибулярных реакций; улучшение координации движения глаз и головы, упругости век.

Процедура проведения. Дети удобно располагаются в креслах «Груша». Можно использовать один из приборов, создающих светозффекты.

Инструкция:

1. Сесть, расслабить тело, широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 с. Повторить 5-6 раз.
2. Вращать глазами по кругу по 2-3 с. Повторить 3-4 раза.
3. Быстро моргать в течение 1-2 мин.
4. Смотреть вдаль 30-40 с. Перевести взгляд на палец, расположенный на расстоянии 25-30 см от глаза и смотреть на него 3-5 с. Повторить 3-5 раз.
5. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки соответствующего глаза и подержать 1-2 с. Повторите 3-5 раз.

6. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону. Медленно передвигать игрушку справа налево и следить за ней глазами, вернуть игрушку в исходное положение, Повторить 4-5 раз. Выполнить то же упражнение левой рукой.

Дыхательное упражнение.

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

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

Кинезиологические упражнения.

"Усиление руки"

Цель: развитие межполушарных связей.

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

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

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

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

Упражнение повторяется для другой руки.

«Перекрестная марионетка» (для правого полушария).

Цель: развитие межполушарных связей.

Процедура проведения. Упражнение выполняется стоя. На счет один, два, три, четыре, пять, шесть, семь ребенок медленно и равномерно поднимает левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального положения относительно пола, правой рукой он создает усилие для ноги в три шага:

Первый шаг: легкое усилие для мышцы ноги — 7с.

Второй шаг: сильное усилие — 7с.

Третий шаг: доминирующее опускание ноги — 7 с.

Упражнение выполняется только для левой ноги.

Игры и упражнения с мячами

Самомассаж.

Цель: преодоление состояния психоэмоционального напряжения.

Процедура проведения. Общее освещение в комнате приглушено, работает проектор, звучит спокойная музыка. Дети располагаются в креслах "Груша». Следует в течение 5-мин массировать руки, ноги, плечи с помощью мячей-ежиков.

«Придумай движение».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, тревожности.

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

Часть 2

«Путешествующий мячик».

Цели: развитие воображения; развитие творческого мышления.

Процедура проведения. Дети садятся по кругу. Ведущий держит в руках мяч. Передавая мяч одному из игроков, он говорит: «Сейчас тот, кто начнет нашу работу, бросит мяч кому-нибудь из нас и скажет, где окажется тот, кому

адресован мяч. При этом у вас не будет никаких ограничений: можно направлять друг друга в самые необычные места. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют. При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже побывали другие ребята, и те предметы, которые уже назывались».

Часть 3

«Я расслабляюсь».

Цель: обучение приемам саморегуляции.

Процедура проведения. Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Работает проектор. Дети удобно расположены в креслах. Звучит спокойная, тихая музыка и голос психолога проговаривающего формулы расслабления: «Сядьте так чтобы вам было удобно, и закройте глаза. Вы дышите спокойно и равномерно. Сейчас ваше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках... Руки отдыхают...

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

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете. А теперь ваше внимание — на области лица. Вы

мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону... Представьте: легкий ветерок чуть колыхает листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей, Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются».

ЗАНЯТИЕ 4

Цели: развитие межполушарных связей; снижение психомышечного напряжения.

Часть 1

Глазодвигательные упражнения.

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

Процедура проведения:

1. Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Отвести глаза в правую сторону, затем в левую сторону. Повторить 3-4 раза.
2. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. Выполнить упражнение 2-3 раза в одну и в другую сторону.
3. Взять мяч в руки. Поднять мяч на уровне глаз, широко открыть глаза, посмотреть на мяч. Опустить мяч.
4. Поднести мяч к носу, отвести в исходное положение. Следить глазами за мячом. Повторить 4-5 раз.
5. Вытянуть руки с мячом вперед. Раскачивать руки влево, вправо и следить глазами за мячом. Повторить 5—8 раз

Во время упражнения воспитанники находятся в креслах.

Дыхательные упражнения.

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

Процедура проведения:

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

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

Кинезиологические упражнения.

«Перекрестная марионетка» (для левого полушария).

Цель: развитие межполушарных связей.

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

«Усиление руки».

Цель: развитие межполушарных связей.

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

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

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

Часть 2 Игры и упражнения

«Массаж по кругу».

Цели: снятие психоэмоционального напряжения; установление телесного контакта.

Процедура проведения. Подростки встают друг за другом в круг. Психолог предлагает выполнить произвольный массаж мячом-ежиком своему соседу. При выполнении упражнения можно включить , включить соответствующую музыкальную запись.

«Групповой танец».

Цели: развитие группового взаимодействия; устранение психоэмоционального напряжения.

Процедура проведения: детям предлагается разбиться на пары и, сидя на мячах-гигантах, постараться удержаться без помощи рук. Упражнение может сопровождаться музыкой.

«Цепочка».

Цели: развитие внимания; способности к волевому регулированию.

Процедура проведения. Дети встают вокруг пузырьковой колонны и берутся за руки. Включается волшебная нить. Задача воспитанников — придумать и выполнить общегрупповой ритмический рисунок телом в соответствии с мерцанием. Смена режима мерцания сети является сигналом для изменения двигательного режима. При отключении сети все должны замереть.

«Кораблик»

Цель: устранение состояния психоэмоционального напряжения, тревожности.

Процедура проведения. Каждый из детей по очереди занимает место в «кораблике» (в кресле-подушке), принимает удобное положение. Остальные качают «кораблик», создавая эффект волны. При этом используются соответствующие музыкальные записи.

Часть 3

«Океан»

Цель: преодоление усталости, психоэмоционального напряжения.

Процедура проведения. Психолог включает записи шума моря, ветра. Журчание воды в пузырьковой колонне, мерцание света в ней усиливают релаксационный эффект.

Используя соответствующий упражнению тон модуляцию, интонацию и темп голоса, психолог говорит: «Займите удобное положение в креслах, сосредоточьте свое внимание на пузырьковой колонне. Обратите внимание на поднимающиеся пузырьки, на движение рыбок, прислушайтесь к своему дыханию.

Почувствуйте те части вашего тела, которые соприкасаются с креслом. Здесь поверхность кресла поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что кресло приподнимается, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя. Вообразите себя маленьким поплавком в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность.

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, поверхность моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к себе. Какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?»

Психолог отключает аудиосистему и просит детей описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время занятия.

ЗАНЯТИЕ 5

Цели: развитие внимания; устранение состояния психоэмоционального напряжения, снятие нагрузки; повышение настроения, работоспособности; избавление от усталости, тревог, переживаний; звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику.

Часть 1

Глазодвигательное упражнение.

«Взгляд влево вверх».

Цель: развитие зрительной координации.

Процедура проведения. Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку какой-нибудь предмет, отвести ее в сторону вверх под углом 45° так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого необходимо в течение 7 с обоими глазами смотреть на предмет в левой руке, затем перевести взгляд на «прямо перед собой» (счет: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь).

Дыхательное упражнение.

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

Процедура проведения:

1. Правой рукой сжать левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо. С силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.
2. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.
3. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть.
4. Повторить упражнение, сжимая левой рукой правое плечо.

Кинезиологическое упражнение.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Процедура проведения:

1. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.
2. Выполнять перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделать то же левой рукой и правой ногой.
3. Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед, и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

4. Выполнить ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.
5. Стоя, поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

Упражнение может сопровождаться музыкальными записями и светоэффектами, создаваемыми интерактивным оборудованием.

Часть 2 Игры и упражнения

«Веселье».

Цели: создание позитивного настроения; развитие умения воспринимать ситуацию с разных позиций.

Процедура проведения. Дети встают в круг. Психолог предлагает одному из них сесть на мяч и сказать: «Быть активным — это хорошо...» — и назвать чье-либо имя. Закончить предложение должен тот, чье имя названо. Затем предлагается рассмотреть эту ситуацию с негативной точки зрения («Когда всего достигнешь — это плохо, потому что можешь облениться»).

Упражнение можно сопроводить светоэффектами.

«Отдых на мячах».

Цели: преодоление состояния тревожности; развитие умения оказывать поддержку.

Процедура проведения. Группа делится пополам. Игроки первой подгруппы садятся на мячи-гиганты. Подростки второй подгруппы встают позади них, поддерживая и покачивая «отдыхающих».

Упражнение сопровождается релаксационной музыкой и светоэффектами.

«Хлопки»

Цели: развитие внимания; воспитание чувства единения.

Процедура проведения. Подростки размещаются в креслах спиной к центру. Включается волшебная нить. Психолог в соответствии с ритмом мерцания сети задает определенный темп, хлопая в ладони. Дети повторяют его друг за другом по часовой стрелке.

Часть 3

«Успокоение».

Цели: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности; избавление от усталости, тревог, переживаний; звуковое и вербальное, благотворное воздействие на психику.

Процедура проведения. Дети удобно располагаются в креслах. Звучат записи релаксационной музыки (журчания ручья, щебетания птиц, шума леса, дождя) и голос психолога, проговаривающего формулы расслабления: «Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох — и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох — медленный выдох... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох — и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему, теплему лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам: медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый, приятный лесной воздух. Вдох — и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... Весь ваш организм... Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы, вы настраиваетесь на отдых и расслабление... Постепенно, с каждым выдохом вы начинаете чувствовать мягкое тепло в теле. Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, будто проникают внутрь. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икры голеней, мышцы бедер... Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, что хорошо отдохнули. Ваш вдох глубокий и полный, выдох — энергичный и резкий. Вдох — глубокий, выдох — энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение».

ЗАНЯТИЕ 6

Цели: развитие творческого (наглядно-образного) мышления; развитие воображения; выражение эмоциональной поддержки; преодоление состояния психомышечного и психоэмоционального напряжения.

Часть 1

Глазодвигательные и дыхательные упражнения.

Цель: улучшение осанки, стимуляция движений диафрагмы; улучшение кровообращения в глазах; гармонизация деятельности дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой, зрительной систем.

Процедура проведения. Дети располагаются в креслах «Груша». Включены проектор светозффектов и релаксационные музыкальные записи. Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Инструкция:

1. Вдохнуть, закрыть глаза. Выдохнуть, открыть глаза. Продолжать, добиваясь полного расслабления глаз, когда они закрыты.
2. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, отмечать то, что вы видите вокруг: все изгибы и формы, линии и углы. Сначала только темное, затем только светлое.

Кинезиологические упражнения.

Цель: развитие творческого (наглядно-образного) мышления.

В результате упражнений стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.

Процедура проведения:

1. И. п.: стоя. Позвоночник прямой. Глаза закрыты. Левая рука лежат на животе, правая — на груди в области сердца. Сильно растереть грудь, представляя в области груди увеличивающийся шар,
2. И. п.: то же. Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над верхней губой, средний палец — под нижней губой. Открыть рот. Растирать область губ.

3. И, п.: то же. Левая рука на животе, правая — чуть выше межбровья. Массировать правой рукой, представляя увеличивающийся шар в области лба.

4. И. п.: то же. Вдыхать левой ноздрей, выдыхать через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть тела и доходит до левой ноги. При выдохе «желтая, больная энергия» выходит через правую часть тела. Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой.

5. И. п.: то же. Смотреть в центр между ладонями, представляя шар желтого цвета. Вытянуть руки вперед на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложить «домиком» и смотреть сквозь них. При выполнении упражнений может работать интерактивное световое оборудование и звучать спокойная музыка.

Часть 2 Игры и упражнения

«Поддержи меня».

Цель: выражение эмоциональной поддержки.

Процедура проведения. Дети располагаются в креслах по кругу и внимательно наблюдают за звездами на панно "Бесконечность". Двое детей находятся в центре круга. Один из них сидит на мяче-гиганте, второй — рядом с ним, покачивая мяч.

«Танец звездочек».

Цели: активизация воображения; эмоциональное развитие личности.

Процедура проведения. Дети сидят в кресла "Груша", наблюдая за мерцающими звездами на панно "Бесконечность".

Звучит музыкальная запись, соответствующая занятию.

Инструкция:

1. Выбери ту звезду, которая тебе понравилась.
2. Направь вытянутую руку к своей звезде и закрой ее на расстоянии.
3. Представь себе, что это твой талисман и он оберегает тебя от всех невзгод
4. Какого цвета твоя звездочка?

5. Посмотри вблизи, издалека, сидя, лежа на свою любимую звездочку.

Часть 3

«Я самый спокойный».

Цель: саморегуляция психического состояния.

Процедура проведения. Дети удобно располагаются в креслах «Груша». Включается проектор, общее освещение в комнате выключается или приглушается. Звучит релаксационная музыка, психолог говорит: «Закройте глаза, расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох (повторить несколько раз). Прислушайтесь к музыке и постарайтесь представить, что находитесь в дорогих вашей памяти местах.

Вот вы на морском берегу. Тишину и покой нарушает лишь шум прибоя... Волна набегает на берег, шурша галькой. Не отрываясь, смотрите в бесконечную синюю даль моря, где на горизонте едва виднеется белый теплоход. Белокрылые чайки то, едва касаясь воды, взмывают вверх, то лениво покачиваются на волнах. В прозрачной воде у берега резвятся мелкие рыбешки...

А вот сейчас перед вами солнечная поляна, усеянная белыми ромашками и нежно-розовыми цветами. Со всех сторон поляна окружена могучими дубами, березами и кленами. В их густых зеленых кронах весело щебечут птицы. Шмели и пчелы с гудением перелетают с цветка на цветок. Где-то недалеко журчит ручеек

Под эти чарующие звуки вы все больше погружаетесь в приятное состояние полного покоя. Вы расслабляетесь и успокаиваетесь. Вы отвлекаетесь от всего, что вас волнует и тревожит. Все ваши мышцы приятно расслаблены и отдыхают.

А сейчас откройте глаза и потянитесь. Хорошо потянитесь. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох».

Список используемой литературы:

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