**Ю.С. Миллер**

*МБОУ СОШ**№ 44, г. Хабаровск, Хабаровский край*

**МОЙ МИР И МИР ЛЮДЕЙ: КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (ЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА)**

На сегодняшний день специалистов системы образования занимает вопрос о создании немедикаментозных методов снятия нервного и мышечного напряжения, восстановления работоспособности. Одним из мощных антистрессовых факторов являются положительные эмоции. В тоже время, чем беднее мир сенсорных ощущений ребенка, тем медленнее он развивается. Периоды эмоционального напряжения даже в самых острых ситуациях не опасны для здоровья, если они завершаются периодами активного отдыха, расслабления, сопровождаются положительными эмоциональными ощущениями: повышенное внимание, ласка, нежные прикосновения. Все это помогает ребенку раскрыться, чувствовать себя нужным и любимым.

В решении задач о профилактике и коррекции личностных особенностей детей с девиантным поведением в условиях общеобразовательного учреждения результативным средством-помощником сегодня стала сенсорная комната. Первые сенсорные комнаты появились в 1970 году в Голландии. Поначалу они использовались только в лечебных целях, затем, для профилактики стрессов и неврозов.

Для более эффективного снижения риска девиантного поведения, чрезвычайно важно для ребенка создать полноценное окружение, которое максимально позволяет повысить качество его жизни и установить добрые отношения между взрослыми и детьми. Аналогичного эффекта помогает достичь и сенсорная комната.На сегодняшний день уже доказано, что направленный на дидактические цели комплекс сенсорных и моторных упражнений положительно влияет на общее, эмоциональное, речевое и социальное развитие.

Сенсорная комната является прекрасным инструментом для терапии детей группы социального риска. Основываясь на полученных результатах психолого-педагогического тестирования, в основу которого положены критерии «уровень сложности проблем ребёнка и его семьи» и «поведенческие проявления нарушений эмоционально-волевой сферы», специалистами МБОУ СОШ № 44 (г. Хабаровск) были определены три группы. «Норма - риск»: в её составе оказалось 20% обучающихся, которые более всего нуждаются в педагогической поддержке. «Группа риска»: для неё статус обучающегося определён как потенциальная возможность попасть в социально опасное положение. Такая категория, а это 4% учеников, нуждается в коррекции поведения, которая может и должна быть осуществлена педагогами образовательного учреждения при участии специалистов различных ведомств и общественности. «Социально - опасное положение (СОП)»: обучающимся данной группы необходима более глубокая, содержательно насыщенная работа с узкими специалистами, путём объединения усилий школы и сотрудников различных ведомств и общественности. Подчеркнём, что ведущая роль в этом принадлежит специалистам сферы социальной защиты населения.

Для более полного понимания влияния оборудования сенсорной комнаты на психику человека, обратимся к теории А.Р. Лурия (1902-1977) о трех основных структурно-функциональных блоках мозга. Это главное положение теории локализации высших психических функций человека опирается не только на сравнительно-анатомические, физиологические данные и результаты клинических наблюдений, но и на современные сведения об основных принципах строения мозга человека.

**Первый блок –** энергетический, поддерживающий оптимальный уровень тонуса нервной системы, необходим для нормальной работы коры больших полушарий,поддержания необходимого состояния бодрствования.Структуры, обеспечивающие деятельность этого блока, располагаются в подкорковых отделах мозга и в его стволе. Только при его полноценной работе возможна нормальная активность ребенка. Нарушения в работе первого блока могут проявляться в снижении уровня психической активности, быстрой истощаемости, колебаниях внимания. Часто одним из симптомов нарушения этого функционального блока у детей является снижение общего тонуса– они пассивны, не интересуются окружающим, у них снижен объем двигательной и познавательной активности. В этом случае необходима стимуляция через сенсорную (зрительную, слуховую, тактильную), эмоциональную и двигательную сферы.

**Второй блок**– приема, переработки и хранения информации Мозговые структуры, обеспечивающие деятельность этого блока, расположены в задних отделах обоих полушарий коры головного мозга. Он включает три области, каждая из которых обеспечивает прием и переработку определенного типа информации: затылочная - зрительной, височная - слуховой и теменная - общечувствительной.

Этот блок состоит из трех надстроенных друг над другом корковых зон. Первичные зоны принимают нервные импульсы, вторичные - обрабатывают полученную информацию и, наконец, третичные - обеспечивают наиболее сложные формы психической деятельности, для выполнения которых необходимо участие различных областей мозговой коры. В третичных зонах осуществляются логические, грамматические и другие сложные операции, требующие участия абстрактного мышления. Они ответственны за сохранение информации, человеческую память.

**Третий блок** – блок программирования, регуляции и контроля деятельности. Этот блок расположен в передних отделах больших полушарий. Наиболее существенной его частью являются лобные доли. Этот раздел мозга отвечает за планирование, контроль и регуляцию наиболее сложных форм поведения и деятельности.



Настоящая сенсорная комната – это окружение, которое состоит из множества различного рода стимуляторов. К ним относятся проекторы, световые и звуковые трубки, фиброоптическое волокно, генераторы света, цвета, запахов и звуков, тактильные дорожки и панели, массажные и фибоэлементы, терапевтические мячи и шары, интерактивные песочницы.В этих условиях прекрасно развивается регулирование процессов возбуждения и торможения. В терапевтической среде сенсорной комнаты, задействованным оказывается большая часть материального субстрата психической деятельности - активизация первого блока мозга происходит через стимуляцию второго, в этих условиях развивается регуляция и контроль (третий блок).

Подростки часто недоверчиво относятся к взрослым, поэтому необходимо вначале работы наладить с ними отношения – сенсорная комната создаёт безопасную, дружественную обстановку. Комплексная терапия детей и подростков, имеющих эмоциональные нарушения, вследствие различных травмирующих ситуаций должна быть направлена на снижение проявлений посттравматического синдрома, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков.

**Программа-конструктор для подростков групп социального риска: «норма-риск», «риск», «социально-опасная ситуация»**

**Пояснительная записка**

В современных условиях возникает потребность в поиске новых подходов к решению проблем профилактики и коррекции девиантного поведения детей и подростков общеобразовательных школ. Одним из интерактивных средств работы с подростками групп социального риска в нашей школе стала сенсорная комната.

В комнате создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимые при повышенной возбудимости в работе с детьми, обладающими высокой активностью и саморазрушительными тенденциями в поведении. Для оптимизации активности и поведения таких детей применяются упражнения, направленные на релаксацию.

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

Большинство интерактивных панелей рассчитаны на дошкольный и младший школьный возраст. Однако, использование терапевтической среды сенсорной комнаты (свет, цвет, запах, звук, мягкое пространство) позволяет создать условия, где для осуществления коррекционного эффекта в работе с подростками групп социального риска лишь необходимо включить комплекс психотерапевтических методов.

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

**Задачи:**

* обучение приемам регуляции эмоционального состояния;
* обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
* формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
* облегчение состояния тревожности, переключение тревоги в конструктивное русло;
* формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости;
* развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
* развитие памяти, речи, воображения, оригинальности мышления;
* восстановление эмоционального комфорта, снятие тревоги.

**Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:** соматические и психоневрологические заболевания (специальные рекомендации невролога, психиатра), глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие у пациента частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога. Так, например, при судорожной готовности и эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.

При работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

**Методики работы:**

* цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света)
* звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки)
* арт-терапия
* песочная терапия
* ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека)
* нейропсихологическая коррекция
* кинезиологические упражнения
* социально-психологический тренинг

**Техники**, используемые в коррекционной программе для детей группы риска 11-14 лет, в основном направлены на обучение подростков использованию прямого отказа от нежелательного поведения вместо привычных для них способов агрессивного реагирования, обучение оценке социальных ситуаций, подкрепление торможения и угасание неадаптивных паттернов поведения, усиление и расширение продуктивных поведенческих реакций, минимизацию тревожности.

**Программа конструктор**

Занятие для детей группы ***«Норма риск»*** имеет вид

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1Р+ | 1 ИТ+ | 1 ПТ+ | 1НПК+ | ССК |

Занятие для детей группы ***«Риск»***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1Р+ | 1 ИТ+ | 1 ПТ+ | **2**НПК+ | 1К+ | 1СПТ+ | ССК |

Занятие для детей группы ***«СОП»***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2**Р+ | **2**ИТ+ | 1 ПТ+ | **2**НПК+ | 1К+ | **2-3**СПТ+ | ССК |

*Примечания:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Р** |
| **ИТ** |
| **ПТ** |
| **К** |
| **НПК** |
| **СПТ** |
| **ССК** |

 | - Релаксация- ИЗО-терапия-Песочная терапия-Кинезиология-Нейропсихологическая коррекция-Социально-психологический тренинг-Среда сенсорной комнаты |

**Методические компоненты программы-конструктора**

(приведен фрагмент, откуда собрано представленное занятие)

| **Техника** | **Цель** | **Название** **упражнений** |
| --- | --- | --- |
| **Релаксация** | * Применяется как эффективное средство снятия мышечных «зажимов», сопровождающихся болью, локальным утомлением и ограничением движений.
* Способствует улучшению циркуляции крови и лимфы, обогащению органов и тканей кислородом, стимулирует метаболические, дыхательные, пищеварительные функции организма
* Как средство восстановления душевного равновесия и эмоционального отреагирования стрессовых ситуаций

Помогает избавиться от хронического напряжения влияет на вегетативную нервную систему, регулирующую  деятельность внутренних органов | * *«Я спокоен»*
* *«Дирижер»*
* *«Путешествие на облаке»*
* *«Я отдыхаю»*
* *«Снежная баба»*
 |
| **ИЗО-терапия** | * Способствует облегчению процесса коммуникации, созданию отношений взаимного принятия и эмпатии;
* Мобилизирует творческий потенциал, внутренние механизмы саморегуляции;
* Дает возможность невербального общения, что важно для таких детей, потому что они затрудняются в словесном описании своих пере­живаний;
* Воз­можность для исследования бессознательных процессов,свободного самовыражения и самопознания;
* Способствует повышению адаптационных способностей, снижению утомления и напряжения;
* создает положительный эмоциональный настрой
 | * *«Радость, праздник»*
* *Я дома*
* *Мои родители*
* *Я в будущем*
* *Опыт №1*
* *Что я люблю*
* *Чего я боюсь*
 |
| **Песочная терапия** | •  развивает тактильно-кинетическую чувствительность и мелкую моторику рук; •  снимает мышечную напряжённость; •  помогает ребёнку чувствовать себя защищённым, в комфортной для него среде; •  развивает активность, расширяют жизненный опыт, передаваемый педагогом в близкой для ребёнка форме (принцип доступности информации); •  стабилизирует эмоциональные состояния, поглощая негативную энергию; •  позволяет ребёнку соотносить игры с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемной ситуации; •  развивает творческие (креативные) действия, находят нестандартные решения, приводящие к успешному результату; •  совершенствует зрительно-пространственную ориентировку, речевые возможности; •  способствует расширению словарного запаса;  | * *«Параллельные миры»*
* *Медитация*
* *«Реконструкция жизненного пути»*
* *«Перепроектирование жизни»*
* *«Переговоры»*
* *«Пассивный – активный» и т.д.*
 |
| **Кинезология** | * Развитие межполушарного взаимодействия;
* Синхронизация работы полушарий;
* Развитие мелкой моторики
* Развитие мышления, памяти, внимания;
* Развитие речи
* Способствует улучшению психоэмоционального состояния, уменьшению степени агрессивности
 | * *«Кнопки мозга»*
* *«Крюки»*
* *«Колено – локоть»*
* *«Сгибание пятки»*
* *«Кулак-Ребро-Ладонь»*
 |
| **Нейропсихологическая коррекция** | * развитие высших психических функций;
* функциональная активация подкорковых образований мозга;
* обеспечение и регуляция общего энергетического, активационного фона, на котором развиваются все психические функции;
* стабилизация межполушарного взаимодействия;
* обеспечение приемов и тонкого анализа модально-специфической информации (тактильной, двигательной (кинестетической, динамической), зрительной, слуховой;
* обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности.
 | * *«Ритм по кругу»*
* *«Дракон»*
* *«Визуализация цвета»*
* *«Шарик»*
* *«Послушать тишину» и т.д.*
 |
| **Упражнения на снятие агрессии** **(социально-психологический тренинг)** | * Формирование установки на внимательное отношение к своим чувствам и чувствам других, на их конструктивное  выражение.
* Повышение уровня осознания своих чувств.
* Обучение приемам разрядки негативных чувств (злости, раздражения).
* Повышение уровня самоконтроля.
* Обучение конструктивным приемам решения конфликтов
 | * *« Клубок»*
* *«Визитка»*
* *«Поиск общего»*
* *«Автопортрет»*
* *«Комплимент»*

*и т.д.* |
| **Среда сенсорной комнаты** | * Ароматерапия способна устранить стресс, усталость, оказать релаксирующее и тонизирующее воздействие на организм, улучшить общее настроение. Натуральные и органические запахи, полученные из растений, способствуют укреплению иммунитета и делают человека менее уязвимым для ежедневного стресса.
* Переходы от спокойной музыки к тонизирующей регулируют процессы возбуждения и торможения. Способствуют снижению нервно-психического напряжения, активизации двигательной активности, обогащению восприятия и воображения, усиливают внимание. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма.
* Способствует обогащению восприимчивости и воображения
* улучшают состояние иммунной системы;

Элементарные частицы света - фотоны - воздействуют на процессы, происходящие в организме: осуществляют передачу информации из окружающей среды, а также внутри организма между клетками, тканями и органами; регулируют функции многих гормонов; задают и поддерживают ритм суточных колебаний | * **Ароматерапия**
* **Звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки)**
* **Цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света)**
 |

**Коррекционно-развивающее занятие для детей первой группы-комплект («норма-риск»)**

**Тема**: «Мой мир и мир людей»

**Цель:** соотнесение участниками группы собственного мира с индивидуальными особенностями других людей.

**Задачи и планируемые результаты предлагаемого занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задача** | **Планируемые результаты** |
| Предложениеучастникам занятий непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе | Присвоение детьми привычки работать в группе, взаимодействовать друг с другом, доброжелательное отношение к участникам  |
| Продолжение работы по снятию мышечной напряжённости | Снятие мышечного напряжения |
| Отреагирование негативных эмоций  | Стабилизация эмоционального состояния |
| Осмысление ребёнком в игре происходящего в реальной жизни | Накопление опыта адекватного реагирования в жизненных ситуациях  |
| Поиск нестандартных решений, сбор сюжетов с непривычным содержанием | Развитие дивергентного мышления (многовариативность решений в сложных ситуациях) |
| Совершенствование зрительно-пространственной ориентировки с речевым сопровождением | Повышение уровня развития зрительно-пространственной ориентировки |
| Обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности | Регуляция и контроль в деятельности (третий блок мозга) |

**Контингент:** учащиеся группы «Норма риск»

**Возраст:** 11-14 лет.

**Оборудование:** сухой бассейн, кресла-«груши», лотки с песком, коробка с мелкими игрушками, мягкие маты и напольное покрытие, интерактивная воздушнопузырьковая трубка, музыкальный центр, генератор запахов «Эфа».

**Количественный состав группы**: до 6 человек или индивидуально.

**Место проведения занятия:** сенсорная комната.

**Продолжительность занятия:**40–45 минут.

**Ход занятия**

*Организационный этап*.

Приветствие, повторение правил работы и поведения в сенсорной комнате. Представление задач занятия и планируемых достижений.

Здравствуйте! Я рада видеть каждого из вас и надеюсь на творческую и плодотворную работу.

*Основная часть*.

Первое задание, которое мы выполним, называется **«Я спокоен»**. Сейчас каждый из вас должен принять удобное положениев сухом бассейне или креслах-«грушах» (включается проектор направленного света; общее освещение в комнате выключается или приглушается; звучит спокойная музыка, записи шума моря, пения птиц).

Инструкция: ябуду вам зачитывать последовательность, а вы внимательно слушайте и делайте то, что мною проговаривается: «Сделайте три глубоких вдоха и три выдоха. Вдох ста­райтесь делать так, чтобы в нем активно участвовали мышцы груди и живота. А теперь представьте, что вы находитесь в лесу. Слушайте мои слова. Я хочу успокоиться. Я очень хочу успо­коиться. Я успокаиваюсь. Я отвлекаюсь от всего окружающе­го. Ничто не мешает мне погружаться в полный покой. По­сторонние звуки не мешают мне... я отдыхаю....

В моей правой руке появляется приятное ощущение теп­ла. Начинает теплеть моя левая рука. В моих руках струится приятное тепло. Мои руки теплые. Теплеют и мои ноги. Ноги теплеют все больше и больше. Приятное тепло окутывает все мое тело. Я все больше погружаюсь в состояние покоя. Но не сплю. Я лишь полностью отдыхаю. Мои мысли меня не беспокоят. Мышцы тела расслабились и отдыхают. Мое сердце бьется спокойно и ровно. Отдыхает каждая клеточ­ка моего тела.

Я отдохнул и успокоился, я бодр, полон сил. Я чувствую прилив сил и энергии. Мне дышится легко и свободно, теперь сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза, потянитесь, хорошо потянитесь».

Для выполнения следующего упражнения вы должны выйти из бассейна и разделиться на три группы-по два человека. Каждая из групп получит по заранее приготовленному мной листку. Понятны ли ваши дальнейшие действия?

Обратная связь, уточнения.

Ребята выходят из бассейна, встают с мягких кресел и выполняют услышанное.

Как вы успели заметить, на каждом из листочков много разных клякс, сейчас ваша задача будет, используя эти кляксы-помощники нарисовать ***«Радость, праздник».*** Берем краски и приступаем (упражнение выполняется под радостную, торжественную музыку, длиться примерно 10-15 минут).

Теперь посмотрим, что у нас получилось?! Что вы чувствуете сейчас?! А когда рисовали?

Обсуждение ощущений и вызванных о работы чувств.

Следующее упражнение называется ***«Параллельные миры».*** Каждый из вас получит поднос с песком и коробочку с фигурками-ваша задача попытаться построить в подносе с песком свой мир, работаем одновременно, соблюдая тишину.

Когда «миры» готовы, инициируется рассказ каждого о своем мире.

Последнее задание позволит нам немного разогреться и поигратьигру которая называется ***«Ритм по кругу».***

*Инструкция:*все садятся в круг, и внимательно слушают: я буду отстукивать несложный ритм, а вы по команде его повторяете; сначала по очереди, а потом все вместе.

Когда ритм освоен, дети получают команду: "Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом". Задается ритм, каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо.

Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала.Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок - получает штрафное очко или выбывает из игры.

При наличии времени, возможно предложение вариантов усложнения задачи:

- удлинение и усложнение ритма

- отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

Также (для вариации заданий) детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, например: тихие и громкие.

*Заключительная часть*.

Оценка выполняемых заданий. Благодарность за работу. Прощание.

Список литературы

1. Александров Н.А. Нравственность, агрессия, справедливость // Вопросы психологии. – 1992. – № 2.
2. Анисимов О.С., Герасимов В.М. Рабочая книга практического психолога. – М.: «Красная площадь», 1996.
3. Бармаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. – М.: ВЛАДОС, 1996.
4. Брусиловский Л.С. Музыкотерапия // Руководство по психотерапии. – Ташкент, 1979.
5. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика: Методическое пособие. – Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001.
6. Горошкин А.Л. Подросток, характер, проблемы акцентуации характера // Воспитание школьников. – 1994. – № 2.
7. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. – Ч. 1-3. – СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010.
8. Завьялов В.Ю. Музыкальная релаксационная терапия. – Новосибирск, 1995.
9. Златогорская О. Метод в теории и на практике: Программа коррекции агрессивного поведения подростков // Школьный психолог. – 2003. – № 30.
10. Игнатова Л.В.Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. – М., 2008.
11. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. – М.: Сфера, 2003.
12. http://www.vishiradugi.ru/sensor.html