

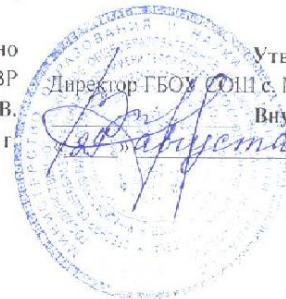


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.М. Пенькова с. Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
учителей русского языка и литературы,
истории и обществознания,
иностранного языка

Протокол № _____
от « 29 » августа 2019 г.
 Руководитель м/о
Давидян Л.Г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Полутина Г.В.
« 29 » августа 2019 г.



Утверждено
Директор ГБОУ СОШ с. Марьевка
Внуков В.В.
« 29 » августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающих занятий
в комнате с интерактивным сенсорным оборудованием

"Релаксационный комплекс"

2019-2020 уч. год

Учитель: Баловнева Л.В.

Год составления программы 2019

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Краткое содержание программы.
3. Тематическое планирование.
4. Информационно-методическое обеспечение.

Приложения:

Приложение 1. Виды и формы работы в сенсорной комнате.

Приложение 2. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (Опросник СПА).

Приложение 3. Графическая методика «КАКТУС».

Приложение 4. Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой.

Приложение 5. Карта эмоционального состояния учащегося.

Приложение 6. Развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты.

Приложение 7. Упражнения для релаксации.

Пояснительная записка

Комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность любых мероприятий направленных на улучшение психического и физического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Уровень сенсомоторного развития составляет фундамент общего умственного развития ребенка и является базовым для успешного овладения многими видами деятельности.

Опыт работы в школе, наблюдения за детьми позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность.

Актуальность проведения занятий в сенсорной комнате заключается в том, что психоэмоциональное состояние является одним из важных компонентов развития ребенка, поэтому эмоциональная нестабильность препятствует гармоничному развитию ребенка в целом

Теоретической основой данной программы является концепция А.Н. Леонтьева, где основными критериями анализа психики являются деятельность, сознание, личность, а также **программа разработана на основе учебного пособия В.И. Шевлякова «Организация занятий в сенсорной комнате».**

Общие принципы работы в сенсорной комнате

1. Основу общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической работы составляет баланс свободной самостоятельной деятельности ребенка и совместной деятельности со специалистом.
2. Специалист, работающий с ребенком индивидуально привлекает его к деятельности без психологического принуждения, опираясь на интерес ребенка к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнерским участием.
3. Дифференцированный подход реализуется в нескольких направлениях:
 - при организации интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности, развития саморегуляции;
 - в использовании гибких форм работы, соответствующих интересам и возможностям ребенка;
 - в индивидуальном выборе времени для разных видов занятий в зависимости от возраста детей и режима их основной деятельности.

Основные цели и задачи работы в сенсорной комнате

1. Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- саморегуляция и самоконтроль;
- умение управлять своим телом, дыханием;
- умение передавать свои ощущения в речи;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

2. Развитие коммуникативной сферы детей:

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

3. Развитие психических процессов и моторики детей:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Противопоказания

Противопоказанием для проведения занятий в сенсорной комнате являются соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

Организация занятий

Данная программа рассчитана на учащихся 1 – 9 классов с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю (68 часов в год) индивидуально или малой группой детей (2 – 7 человек, в зависимости от диагноза и имеющихся нарушений). Длительность занятия – 40 минут.

Основные методы работы

- Элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией.
- Психогимнастика.
- Элементы психодраммы.
- Игры на развитие навыков общения.
- Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения.

- Ролевые игры.
- Релаксация.

Формы организации коррекционно-развивающих занятий

- Индивидуальная работа.
- Групповая работа.

Методики работы

- 1) Цвето -, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света).
- 2) Звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки).
- 3) Ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

Структура занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
3. Входящая диагностика (тест Люшера; наблюдение; беседа).
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
6. Выходящая диагностика (тест Люшера; наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

Этапы реализации программы

Реализация программы проходит в три этапа: первичная диагностика, коррекционная работа и вторичная диагностика.

Ожидаемый результат

Данная программа даст возможность ребенку адаптироваться к новым условиям жизни, создаст у него чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, дети смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать свое эмоциональное состояние, научиться распознавать чувства других людей, расширит представления об окружающем мире. Так же смогут анализировать причины межличностных конфликтов и смогут самостоятельно их регулировать.

Общее психофизиологическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие физиологических, возрастных, психоэмоциональных, интеллектуальных и речевых функций; • активизация мышления; • повышение иммунитета; • улучшение соматического здоровья; • коррекция эмоционального состояния; • активизация деятельности; • нормализация сна; • развитие мелкой моторики.
Эмоциональное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Обогащение эмоционального опыта; • преодоление страхов; коррекция уровня тревожности и агрессивности; • стимуляция приятных и эстетических значимых переживаний; • формирование эмоционально спокойного состояния, способствующее снятию негативных эмоций и состояний; • формирование коммуникативных навыков у детей; • коррекция девиантного поведения.
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Активизация словаря; • накопление языковых представлений; • формирование способности ребенка к пониманию обращенной к нему и контекстуальной речи; • формирование диалогической речи; • формирование элементов словесного планирования; • формирование монологической речи; • формирование способности связно рассказывать, выделяя основную мысль; • развитие выразительности речи.
Социальное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование личностной ориентации; • формирование способностей осознания и переживания успеха-неуспехи, результаты деятельности; • проекция общественных взаимодействий; • развитие социальных норм поведения; • ориентация ребенка на взрослого как на источник социального опыта; • формирование организационных умений • развитие умения переносить освоенные навыки в незнакомую ситуацию; • осмысление не сложных конструкций, отражающих

	<p>общественные правила, нормы общения и поведения в обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоению теоретических знаний посредством обогащения чувственного опыта; • развитие умения подчинять свои поступки усвоенным моральным и этическим нормам; • формирование и развитие творческих способностей; • формирование развития самосознания, самоконтроля, способности адекватного отношения к себе и окружающим; • формирование правильное поведения в коллективе.
--	---

Материально-техническое обеспечение

Наименование	Примечание
Комплект «Сенсорный уголок большой»	Оформление углов сенсорной комнаты. Состав: пузырьковая колонна, мягкое основание, 2 зеркала (акриловый пластик)
Световая пушка «Зебра – 50»	Миниатюрная световая узконаправленная пушка-белого или 5-и цветного луча-профессиональный источник света для зеркального шара. Съёмная насадка с цветными фильтрами. Набор диафрагм для изменения ширины луча
Большое световое панно «Бесконечность»	Имитация двух бесконечных туннелей. Управление режимами работы осуществляется с пульта дистанционного управления. Габариты прибора 750х700х200мм
Модуль световой интерактивный «Разноцветная гроза-И»	
Прибор динамической заливки света «Плазма-250»	Проекционный прибор, имеющий в составе волоконнооптический преобразователь, позволяющий добиться невероятного перераспределения цветов. Постоянно меняющиеся световые картины напоминают движение плазмы
Напольный фиброоптический ковер «Звездное небо»	Напольный ковер с вплетенными волокнами. Звезды различной яркости. Размер 1х2м; 640 светящихся точек. Источник света встроен в ковер
Ковер «Звездное небо»	
Зеркальный шар ЦС-260-15 – шар из разноцветных зеркал	Вращающийся зеркальный с приводом вращения
Пучок фиброоптического волокна «Звездный дождь»	200 волокон по 2 метра
Остров	Музыкальное кресло-подушка круглое, диаметр 150 см, высота 50 см
Пуф-Груша	
Свитчер 12	Пульт центрального управления световым оборудованием сенсорной комнаты

Музыкальный центр	
Панель интерактивная сенсорная «Лунная ночь»	Настенная интерактивная сенсорная панель, имитирующая звездное небо со светящейся Луной и плывущими на фоне ее облаками. Размеры: 900х600м
Стол для рисования песком	
Шашки-мат складной	
Пуфик с гранулами	50 см
Установка для ароматерапии «Эфа»	Натуральные эфирные масла положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма
Набор эфирных масел для сенсорной комнаты	10 шт.
Диск CD для релаксации	5 дисков с различными темами
Подсветка сухого бассейна «Коралл-4»	Подсветка бассейна на RGB-ленте- четыре светильника
Сухой бассейн	
Шары для сухого бассейна	
Панно «Кривое зеркало»	Безопасное (акриловое) зеркало встроенное в корпус из ламинированного ДВП. Зеркало изогнуто, для создания эффекта кривизны
Коврик массажный «Камушки»	Массажный коврик с фальш-камнями массирует стопу, оказывая оздоравливающее действие на все внутренние органы
Подушка двусторонняя массажная	
Дорожка сенсорная	

Краткое содержание программы

Занятия 1 – 10.

Первичная диагностика (10 часов)

Перед проведением коррекционной работы с детьми проводятся следующие диагностические методики:

1, 10. Проективный тест «Кактус» М.А.Панфиловой. Данный тест предназначен для определения состояния эмоциональной сферы ребенка, наличия агрессивности, ее направленности и интенсивность.

2. Тест тревожности Дорки, Амен. (*Компьютерное тестирование*). Цель теста: диагностика эмоциональных реакций ребенка на некоторые привычные для него жизненные ситуации, диагностика тревожности.

3-4. Тест школьной тревожности Филипса. (*Компьютерное тестирование*). Цель: определить уровень и характер тревожности, а также выявить область действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги.

5-7. Социально-психологическая адаптированность (СПА). Автор: К. Роджерс, Р. Даймонд, Т. В.Снегирёва. Цель: выявляется уровень социально-психологической адаптированности обучающихся; причины дезадаптации подростков.

8. Анкета школьной мотивации Н. Г. Лускановой. Цель: выявляются ведущие тенденции в сфере отношений обучающихся к школьному обучению.

9. Цветовой тест Люшера. (*Компьютерное тестирование*). Цель: определение нервно-психического напряжения, работоспособности.

Карта эмоционального состояния ребенка (заполняется после каждого занятия).

Коррекционная работа (48 часов)

Коррекционные занятия проводятся в форме игровой терапии в течение всего курса. В программе используются упражнения, игры, релаксация.

Дети испытывают трудности в обучении из-за того, что основным способом восприятия для них, как правило, является лишь один из сенсорных каналов. Важно обучить ребенка многосенсорному восприятию, поскольку умение пользоваться всеми каналами восприятия является фундаментом, обеспечивающим эффективность любого обучения.

Кроме того, детей с ОВЗ чрезвычайно важно обучить приемам саморасслабления и снятия психомышечного напряжения.

Занятия 11-12

Вводное. «Секреты волшебной комнаты»

Познакомить (или вспомнить!) обучающихся с оборудованием сенсорной комнаты: сенсорной дорожкой, массажным ковриком «Камушки», шашками-матом складным, сухим бассейном, столом для рисования песком и т. д.

Ознакомить с правилами использования данного оборудования. Продемонстрировать приёмы работы с данным оборудованием.

Релаксация «Летняя ночь»

Занятия 13-16

Игровые задания: «Танец рыбок»; «Хитрый котёнок»; «Часики»; «Салют»

«Танец рыбок». Использование сухого бассейна. Лёжа в бассейне, можно принять комфортную позу. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими его, даёт возможность лучше почувствовать своё тело и создаёт мягкий массажный эффект. В бассейне можно перемещаться или менять позу не опасаясь упасть, удариться. Передвижение в подвижных шариках создаёт прекрасные условия для развития координации движения в пространстве. Игры в бассейне эмоционально окрашены. Играя, можно растратить энергию, а затем откинуться на спину и расслабиться.

«Часики». Первый вариант — с опорой на руки; второй вариант — без опоры на руки. Эти игры служат для укрепления мышц нижних конечностей, координации работы позвоночника, повышения опорности рук. Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре в бассейне, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка поворачивается вслед за ней. И так по кругу.

«Хитрый котенок». Цель упражнения — массаж всего тела и развитие общей подвижности. Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного).

«Салют». Цель: укрепить мышцы живота, ног. И.П.: Лежа на спине, ноги вытянуты. 1.- Ноги врозь, захватить шарики, соединить ноги и подбросить ногами вверх.

Релаксация «Отдых на море»

Занятия 17-19

Игровые задания «Волшебный мостик».

Прослушивание музыки. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, оказывают положительное влияние на центральную нервную систему. Спокойная музыка стимулирует интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма.

Игра «Пешеходный переход» Раздаём детям по полоске белой бумаги (картона). Ребенок должен выложить переходный переход. Он должен попрыгать по нему, наступая только на полосочки, затем прыгать между полосками, через одну полосу.

«Пельмени». Пластический этюд. Слушать стихотворение и выполнять действия в соответствии с его содержанием (см. Приложение № 6).

Релаксация «Отдых в волшебном лесу».

Занятие 20

Игровые задания: «Уходи, злость, уходи!».

Игра с зеркальным шаром. Луч света, отражаясь от зеркального шара, подвешенного к потолку, превращается в бесконечное множество «зайчиков», которые, словно маленькие звёздочки, плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет. В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки, героями которой становятся школьники.

Релаксация «Водопад».

Занятия 21-22

Игровые задания: «Обезьянки».

Игра с безопасным оптоволоконным пучком «Звёздный дождь» – водопадом огромного числа тонких волокон, на концах которых то загораются, то гаснут «звёздочки». Волокна перебираются, держатся, обматываются вокруг рук, тела. Изменяющиеся цвета привлекают внимание и успокаивают.

«Коса». Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов. Дети устраиваются рядом с этими изделиями и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

Релаксация «Радуга».

Занятие 23-27

Игровые задания «Звездочеты»

Для игры используется ковер «Звездное небо». Цель: стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации. Детей просят зрительно подсчитать количество звезд на панно – это способствует развитию зрительной координации, зрительному удержанию объекта, тренирует зоркость. Если кому-то не удастся удержать количество звезд зрительно, могут подойти и сосчитать звезды пальчиком на самом коврике.

"Домашние птицы". Пластический этюд. Представить себя заботливой хозяйкой. Показать: вы ухаживаете за птицами: сыплете им зерно, наливаете воду. Выразить состояние хозяйки, у которой пропали гуси. Обыгрывание народной песенки "Жили у бабуси два

веселых гусей". Изобразить домашних птиц: заботливого петуха, который нашел зернышко и отдает его курочкам; гордого и смелого петуха, который охраняет свое семейство; сердитую гусыню, которая вытянула шею и грозно шипит, защищая своих гусят; индюка, распушившего хвост.

«Что исчезло?» На столе раскладывают несколько предметов или картинок. Ребенок рассматривает их, затем отворачивается. Взрослый убирает один предмет. Ребенок смотрит на оставшиеся предметы и называет, что исчезло.

«Что изменилось?» На столе раскладывают несколько игрушек. Ребенку предлагают их рассмотреть и запомнить. Ребенок отворачивается, одну игрушку добавляют, или игрушки меняют местами. Ребенок отвечает, что изменилось.

«Писатели звездных историй»

Цель игры: развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения; мышечное расслабление. Дети устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив звездного панно, и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальней планете, галактике и т.д., при этом объект заранее выбирается на панно. Затем каждая команда по очереди рассказывает свою историю. В конце игры подводим итоги: чей рассказ был интереснее, насыщеннее событиями? Дети могут подходить и ощупывать панно, выбирая звезду, что способствует стимуляции зрительных и тактильных анализаторов.

Релаксация «Гармония».

Занятие 28-30

Игровые задания «Кто кого».

Занятие с использованием шашек-мата складного.

Игра "Разминка" (см. Приложение №6).

Релаксация «Счастье».

Занятие 31-35

Игра «Фотограф».

Игра с пузырьковой колонной. В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, поднимаются бесконечное число воздушных пузырьков. Пластмассовые рыбки, которые находятся внутри колонны, начинают двигаться, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Это завораживающее зрелище никого не оставит равнодушными. При прижимании к трубке, можно ощутить вибрацию.

Серия игр «Кем будем»

1. Кем будем: цаплей и лягушкой. Приятное с полезным: укрепляем мышц ножек, развиваем навыки правильной ходьбы, координацию движений. Как играть? Покажите картинку цапли, расскажите, где она живет, чем питается. Включите весь свой артистизм и попробуйте изобразить цаплю. Походите по комнате важной "цапельной" походкой. Повторите вместе с ребёнком. Сыграйте в игру: цапля ловит лягушек. Он будет цаплей, а руководитель лягушкой. Лягушка прыгает по комнате, голодная цапля пытается ее поймать. Поймав лягушку, поменяйтесь ролями.

2. Кем будем: баскетболистами. Приятное с полезным: развитие глазомера, координации движения. Как играть? Расскажите ребенку, как играют в баскетбол. Поставьте корзинку посреди комнаты. Покажите малышу, как бросать мячики в корзинку. Начинать нужно с небольшого расстояния, постепенно увеличивая его.

3. Кем будем: грибниками. Приятное с полезным: развиваем навыки правильной ходьбы, учимся держать равновесие, делаем массаж ножек. Как играем? Из длинной широкой ленты или пестрого шарфика вместе с ребенком сделайте тропку-дорожку, за ней - узкий мостик-дощечку. Вокруг дорожки и за мостиком - сажайте грибочки. Задача ребёнка: пройти по дорожке, собрать грибы, перейти узенький мостик приставными шажками, держась, за руку, и вернуться с "берега" обратно по тропинке.

4. Кем будем: спортсменами. Приятное с полезным: укрепляем мышцы ног. Как играем? Ребенок зажимает мячик между коленками и бежит, от старта - к финишу (их чертит или отмечает педагог). В одну сторону малыш бежит с зажатым между коленками мячом, а обратно - садится на мяч и вприпрыжку, придерживая мячик ручками, возвращается к финишу.

Релаксация «Расслабляем мышцы ног».

Занятие 36

Игровые задания «Отгадай настроение».

Упражнение с проектором «Цветовые пятна». Восприятие светозэффектов, производимых данным прибором, развивает зрительное восприятие; воображение; снижает уровень тревожности; способствует психо-эмоциональному комфорту во время занятий и отдыха.

Релаксация «Аутогенная тренировка №1».

Занятие 37-39

Игра с панно «Кривое зеркало». «Кривое зеркало» сделано из небьющегося зеркального пластика. Создаётся искажение объёма и тела в зависимости от положения, что очень забавляет детей.

Игра на внимание «Охотники племени сиу».

«Мои эмоции». Детям предлагается по одному показать какую-либо эмоцию, а другие отгадывают.

«Спонтанный танец». Цель: мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального фона; развитие двигательной раскрепощенности. Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др. Дети любят это упражнение и, выполняя его, не испытывают стеснения друг перед другом.

Релаксация «На берегу моря».

Занятия 40-45

«Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства. Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

Релаксация «Цветок».

Занятия 46-49

Стол с песком, световой.

Песочная терапия является эффективным средством для сенсорно-моторного и общего развития детей, особенно для детей с особыми потребностями в развитии. Песочная терапия является способом самовыражения ребёнка, позволяет ему во время игры рассказать о своих проблемах, подсознательных страхах и избавиться от них, а также снять эмоциональное напряжение.

На занятиях мы используем уникальный световой стол с песком. Подсветка делает картины более эффективными и повысит интерес детей к игре.

Упражнения стабилизируют эмоциональное состояние детей, развивают тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук, учат ребенка прислушиваться к себе и проговаривать

свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти, что очень важно для детей.

Игра «Пейзаж». Игра «Портрет». Игра «Натюрморт». Игра «Мы маринисты».

Релаксация «Перекрытие реальностей».

Занятия 50-51

Упражнение «Клякса».

Цель: развитие мышления, творческого воображения.

Техника проведения: подростку предлагается капнуть на лист бумаги гуашь, затем лист сложить в том месте, куда попала капля и прижать на несколько секунд, а потом лист выпрямить. В результате получается клякса, имеющая сложную форму. Подростку предлагается продемонстрировать кляксу, а затем быстро назвать трех животных и три неодушевленных предмета, которые она напоминает.

Релаксация «Стройное устойчивое дерево».

Занятия 52-55

Игровые задания «У страха глаза велики». Игра «Поводырь».

Игра «Кто за кем?» Игра «Быстро – медленно»

Занятие на сенсорной дорожке (тропа здоровья). Тропа для ног – это дорожка из коврового материала, на которой с помощью липучек закрепляются разные по фактуре «кочки»: мешочки из тонкой, но прочной ткани с разными наполнителями. Разнообразие ощущений делает хождение по дорожке увлекательным для людей любого возраста. Ходьба по ней полезна для развития тактильного восприятия, координации и профилактики плоскостопия.

Релаксация «Детство».

Занятия 56-58

Игровые задания «Выбиваем пыль». Игра «Упрямая подушка». Игра «Получи!»

В играх-фантазиях используются различные пuffy.

Релаксация «Аутогенная тренировка №2».

Занятия 59-65

Вторичная диагностика

Представляет собой проведение оценки результативности программы и заключается в сравнении показателей первичной (до начала занятий в сенсорной комнате) диагностики с результатами обследования после занятий по программе, даются рекомендации.

Занятия 66-68

Заключительные занятия «Путешествие заканчивается. Да здравствует путешествие!»

Подведение итогов занятий в сенсорной комнате: обсуждение самочувствия, эмоционального состояния, умение и применения способности к релаксации. **Круглый стол.**

Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Примечания
	по плану	по факту			
1-10			Проективный тест «Кактус»	2	
			Тест тревожности Дорки, Амен	1	
			Тест школьной тревожности Филиппа	2	
			Социально-психологическая адаптированность	3	
			Анкета школьной мотивации Н. Г. Лускановой	1	
			Цветовой тест Люшера	1	
11-12			Вводное. «Секреты волшебной комнаты»	2	
			Релаксация «Летняя ночь»		
13-16			«Танец рыбок»	1	
			«Хитрый котёнок»	1	
			«Часики»	1	
			«Салют»	1	
			Релаксация «Отдых на море»		
17-19			«Волшебный мостик»	1	
			«Пешеходный переход»	1	
			«Пельмени»	1	
			Релаксация «Отдых в волшебном лесу»		
20			«Уходи, злость, уходи!»	1	
			Релаксация «Водопад»		
21-22			«Обезьянки»	1	
			«Коса»	1	
			Релаксация «Радуга»		
23-27			«Звездочёты»	1	
			"Домашние птицы"	1	
			«Что исчезло?»	1	
			«Что изменилось?»	1	
			«Писатели звёздных историй»	1	
			Релаксация «Гармония»		
28-30			«Кто кого»	2	
				1	
			«Разминка»		
			Релаксация «Счастье»		
31-35			«Фотограф»	1	
				4	
			«Кем будем»		
			1.Цапля и лягушка		

			2. Баскетболист		
			3. Грибник		
			4. Спортсмен <i>Релаксация «Расслабляем мышцы ног»</i>		
36			«Отгадай настроение» <i>Релаксация «Аутогенная тренировка №1»</i>	1	
37-39			«Охотники племени сиу»	1	
			«Мои эмоции»	1	
			«Спонтанный танец» <i>Релаксация «На берегу моря»</i>	1	
40-45			«Что я чувствую, когда слушаю музыку»	6	
46-49			<i>Релаксация «Цветок»</i>		
50-51			Игра «Пейзаж»	1	
			Игра «Портрет»	1	
			Игра «Натюрморт»	1	
			Игра «Мы маринисты» <i>Релаксация «Перекрытие реальностей»</i>	1	
52-55			Упражнение «Клякса» <i>Релаксация «Стройное устойчивое дерево»</i>	2	
56-58			Игра «У страха глаза велики»	1	
			Игра «Поводырь»	1	
			Игра «Кто за кем?»	1	
			Игра «Быстро – медленно» <i>Релаксация «Детство»</i>	1	
59-65			Игровые задания «Выбиваем пыль».	1	
			Игра «Упрямая подушка»	1	
			Игра «Уходи, злость, уходи!» <i>Релаксация «Аутогенная тренировка №2»</i>	1	
59-65			Проективный тест «Кактус»	1	
			Тест тревожности Дорки, Амен	1	
			Тест школьной тревожности Филиппа	1	
			Социально-психологическая адаптированность	1	
			Анкета школьной мотивации Н. Г. Лускановой	1	

			Цветовой тест Люшера		
66-68			«Путешествие заканчивается. Да здравствует путешествие!»	2	
				1	
			Итоги: круглый стол		

Информационно-методическое обеспечение

Нормативные документы

1. Закон об образовании РФ.
2. Конвенция о правах ребёнка.
3. Устав ГБОУ СОШ с.Марьевка.

Литература

1. Браудо Т. Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2014.
2. Караваева Е. В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2014.
3. Кириченко Ю. А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2016.
4. Литвак В. А. Современные технологии в коррекционно-педагогической работе с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2015.
5. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2017
6. Сологуб Е. Г., Кожевникова В. Т. Некоторые аспекты полисенсорного воздействия на организм человека в условиях сенсорной комнаты.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2016.

Интернет – ресурсы

1. Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии" <http://www.schoolpress.ru/journal/issues/razvitiye/index.php>.
2. "Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" - <http://festival.1september.ru>.
3. "Педагогическая библиотека" - <http://www.pedlih.rti>.
4. "Мир Психологии" - <http://psychology.net.ru>
5. <http://krasnaya-zastava.ru/>

Виды и формы работы в сенсорной комнате

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное и настенное покрытие	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие: <ul style="list-style-type: none"> • образа тела; • общей моторики; • пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния	Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности
Сухой бассейн	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие: <ul style="list-style-type: none"> • кинестетической и тактильной чувствительности; • образа тела; • пространственных восприятий и представлений; • проприоцептивной чувствительности. Коррекция уровня тревожности, агрессивности	Игра «Море шариков». Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай»
Мягкий остров	Реабилитация нервно-психического состояния. Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция психического состояния	Упражнение «Улыбка». Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений на воображение
Проектор направленного света	Обогащение восприимчивости и воображения	Музыкотерапия. Светотерапия
Зеркальный шар (проецирование специальных светозффектов)	Развитие: <ul style="list-style-type: none"> • зрительного восприятия; • ориентировки в пространстве. • Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов	Сказкотерапия. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение «Солнечные зайчики». Игра «Путешествие к звезде». Упражнение «Дискоотека»

Набор СД- дисков	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического измоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации
Ароманабор	Развитие обоняния. Формирование умения дифференцировать запахи. Стабилизация психического состояния. Релаксация	Упражнение «Узнай запах»
Кресло «Груша» с гранулами	Тактильная стимуляция соприкасающихся с ним частей тела. Релаксация	Релаксационные упражнения
Проектор Светозффектов с ротатором колес	Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения	Упражнения на воображение
Панно «Звездное небо»	Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения	Упражнения на воображение
Оптическое волокно пучок «Водопад света» с гребнем	Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.	Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация
Пузырьковые колонны	Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	Сказкотерапия. Релаксация

Графическая методика «КАКТУС»

(М.А. Панфилова)

ОПИСАНИЕ

Графическая методика М.А. Панфиловой "Кактус" предназначена для работы с детьми старше 3 лет. Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТА

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

ОБРАБОТКА

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение
2. размер рисунка
3. характеристики линий
4. сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)
2. характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
3. характеристика иголок (размер, расположение, количество)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

1. По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

- **Агрессивность** – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.
- **Импульсивность** – отрывистые линии, сильный нажим.
- **Эгоцентризм, стремление к лидерству** – крупный рисунок, расположенный в центре листа.
- **Неуверенность в себе, зависимость** – маленький рисунок, расположенный внизу листа.
- **Демонстративность, открытость** – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.
- **Скрытность, осторожность** – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.
- **Оптимизм** – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.
- **Тревожность** – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.
- **Женственность** – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.
- **Экстравертированность** – наличие на рисунке других кактусов или цветов.
- **Интровертированность** – на рисунке изображен только один кактус.

- **Стремление к домашней защите, чувство семейной общности** – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

- **Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества** – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

2. Интерпретация цветовой гаммы рисунка:

- **темно-синий:** покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий — это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.

- **темно-зеленый:** символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.

- **оранжево-красный:** символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.

- **лимонно-желтый:** изменение, , творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.

- **бордовый:** искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.

- **светло-коричневый:** тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание неуютности, физический и психологический дискомфорт.

- **черный:** пустота, эксцентричность, ночь. смерть, уничтожение.

ИНСТРУКЦИЯ: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь».

Методика диагностики социально-психологической адаптации
К. Роджерса и Р. Даймонда
 (Опросник СПА)

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.

53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными..
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Бланк для ответов

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни. Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	8		
91	92	93	94	95	96	97	9		
101									

**ШКАЛА
ОТВЕТОВ**

- «0» - это ко мне соверш
- «2» - сомневаюсь, что эт
- «3» - не решаюсь отнес
- «4» - это похоже на мен
- «5» - это на меня похож
- «6» - это точно про мен

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели	
«Адаптация»	«Самоприятие»
$A = \frac{a}{a+b} * 100\%$	$S = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Приятие других»	«Эмоциональная комфортность»
$L = \frac{1,2a}{1,2a+b} * 100\%$	$E = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Интернальность»	«Стремление к доминированию»
$I = \frac{a}{a+1,4b} * 100\%$	$D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживость —	34, 45, 48, 81, 89,	(18-45)
	b +	8, 82, 92, 101	18-36
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13,	(26-65) 26-52
	b Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

**Модифицированный вариант анкеты
школьной мотивации Н.Г. Лускановой**

Инструкция для учащегося:

«Сейчас я буду зачитывать вопросы, которые описывают ваше отношение к школе. Послушайте их внимательно. К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответа: а, б и в. Выберите тот вариант ответа, который вам подходит, и обведите в кружок одну букву рядом с номером соответствующего вопроса»

1.	Как ты чувствуешь себя в школе?	а) мне в школе нравится; б) мне в школе не очень нравится; в) мне в школе не нравится
2.	С каким настроением ты идешь утром в школу?	а) с хорошим настроением; б) бывает по-разному; в) чаще хочется остаться дома
3.	Если бы тебе сказали, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, как бы ты поступил?	а) пошел бы в школу; б) не знаю; в) остался бы дома
4.	Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки?	а) мне не нравится, когда отменяют уроки; б) Бывает по-разному; в) мне нравится, когда отменяют уроки
5.	Как ты относишься к домашним заданиям?	а) я хотел бы, чтобы домашние задания были; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы домашних заданий не было
6.	Хотел бы ты, чтобы в школе были одни перемены?	а) нет, не хотел бы; б) не знаю; в) да, я хотел бы, чтобы в школе были одни перемены
7.	Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям?	а) рассказываю часто; б) рассказываю редко; в) вообще не рассказываю
8.	Как ты относишься к своему классному руководителю?	а) мне нравится наш классный руководитель; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы у нас был другой классный руководитель.
9.	Есть ли у тебя друзья в классе?	а) у меня много друзей; б) у меня мало друзей; в) у меня нет друзей в классе
10	Как ты относишься к своим одноклассникам?	а) мне нравятся мои одноклассники; б) мне не очень нравятся мои одноклассники; в) мне не нравятся мои одноклассники

Бланк ответов анкеты мотивации

1. а. б. в.	2. а. б. в.	3. а. б. в.	4. а. б. в.	5. а. б. в.
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

6. а. б. в.	7. а. б. в.	8. а. б. в.	9. а. б. в.	10. а. б. в.
-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Обработка результатов

I. Количественный анализ

Для дифференцирования детей по уровню школьной мотивации была разработана система балльных оценок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в 3 балла;
- нейтральный (средний) ответ оценивается в 1 балл;
- ответ, свидетельствующий об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации, оценивается в 0 баллов.

Максимально возможная оценка равна 30 баллам.

Установлено 5 основных уровней школьной мотивации:

5-й уровень. 25-30 баллов (максимально высокий уровень школьной мотивации, учебной активности).

Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

4-й уровень. 20-24 балла (хорошая школьная мотивация). Подобный показатель имеют учащиеся, успешно справляющиеся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

3-й уровень (внешняя мотивация) – положительное отношение к школе, но школа привлекает внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, пенал, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

2-й уровень (низкая школьная мотивация). Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в серьезной адаптации к школе.

1-й уровень (негативное отношение к школе, школьная дезадаптация). Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в ней для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения.

II. Качественный анализ

Анализируется выбор ребенка по каждому из 10 вопросов анкеты.

Первые четыре вопроса показывают эмоциональное отношение ребенка к школе. Выбор третьего варианта ответа на них может свидетельствовать о высокой тревожности, выбор второго варианта – о

психологической защите. О перегрузке учащихся свидетельствует выбор третьего варианта ответа **на вопрос 5**. Конфликтные отношения учащихся с классным руководителем выявляет **вопрос 8**. О возможных проблемах свидетельствует выбор второго и третьего вариантов ответа.

Для выделения детей группы риска по эмоциональному самоощущению в учебном коллективе анализируются ответы **на вопросы 9 и 10**. О полной изоляции или отвержении ребенка может свидетельствовать выбор третьего варианта ответов на оба эти вопроса.

При различных комбинациях второго и третьего вариантов ответов можно предполагать либо частичную изоляцию ребенка в классе, либо его включенность в малую замкнутую группу из 2 или 3 человек.

При комбинации «**третий вариант ответа на 9-й вопрос – первый вариант ответа на 10-й**» можно предположить, что сам ребенок стремится к общению, однако по какой-то причине ему не удастся установить контакт с одноклассниками, т.е. фактически он является отвергаемым. Обратная комбинация ответов на эти вопросы может свидетельствовать о том, что ребенок, хотя и имеет обширные контакты в классе, не удовлетворен самим коллективом.

Негативные ответы (третьи варианты) **на вопросы 2 и 3** в совокупности **спромежуточным или негативным** ответом **на вопрос 7** при **прочих положительных ответах** (первые варианты) и при достаточно высоком общем уровне развития ребенка могут свидетельствовать о скрытом неблагополучии в отношении к школе.

Если ребенок дает **третий вариант ответа на вопрос 7** и при этом у него выявлены высокие показатели по факторам социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха и страха несоответствия ожиданиям окружающих анкеты Филлипса, следует предложить его родителям принять участие в работе тренинга родительской эффективности, а также оказать психологическую поддержку самому ребенку.

При изучении степени адаптации ребенка к средней школе особенно важно проанализировать ответы детей **на 5, 8, 9, 10 вопросы**.

Карта эмоционального состояния учащегося

Ф.И., класс _____

Эмоциональное состояние	№ занятия																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Весело																	
Грустно																	
Интересно																	
Не интересно																	
Волнение																	
Спокойствие																	
Активность																	
Усталость																	
Бодрость																	
Радость																	
Огорчение																	
Раздражение																	
Равнодушие																	
Депрессия																	
Вдохновение																	

Эмоциональное состояние	№ занятия																
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Весело																	
Грустно																	
Интересно																	
Не интересно																	
Волнение																	
Спокойствие																	
Активность																	
Усталость																	
Бодрость																	
Радость																	
Огорчение																	
Раздражение																	
Равнодушие																	
Депрессия																	
Вдохновение																	

Развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

Ритуал начала занятия

«Приветствие волшебных шариков»

- Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуйте!»

Ритуал окончания занятия

«Прощание с волшебными шариками»

- Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

Игровые задания на развитие психических процессов

Цветотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа)

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать мышление и воображение.

1. ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.
2. ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

Сказкотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа, «звездное небо»)

Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

1. ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном.
2. ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета.

Танец пузырьков (аквалампа)

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями пузырьков в воде, а потом старается передать похожие движения.

Праздник на морском дне (аквалампа)

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения.

Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями пузырьков. Психолог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

Обезьянки (зеркало)

Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение. Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

Клоуны (зеркало)

Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики.

Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним:

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;
- растягивает уголки губ;
- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;
- показывает длинный нос, с помощью ладоней;
- изображает смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

Отгадай настроение (зеркало)

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение.

Ребенку даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его. Фантазируем (с использованием оптоволоконной лампы).

Фантазируем (с использованием цветowych пятен).

Фантазируем (с использованием панно/ковра «звездное небо»).

Фантазируем (с использованием аквалампы).

Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания.

Психолог с ребенком наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

Под дождем (Фиброоптическое волокно)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней

Море (сухой бассейн)

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается представить, что он плавает в море на спине (на животе, на боку и т.д.). Ребенок имитирует движения, придумывает рассказ.

Волшебный мостик (сенсорная дорожка)

Цель: развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия.

Ребенку предлагается идти по дорожке и на каждой подушечке, остановившись, сказать о том, что ощущают его ножки.

Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

Сказочный цветок (оптоволоконная лампа)

Цель: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения.

Ребенок наблюдает за тем, как изменяются цвета, называет их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывает волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (ребенок с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

Музыкотерапия

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции.

Ребенку предлагается внимательно послушать музыку (звуки, в зависимости от цели занятия), прокомментировать свои ощущения, выразить их в движении.

Упражнения на снятие агрессии

Уходи, злость, уходи!

Цель: учить выплескивать агрессию, гнев.

Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн). Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытию с громким криком «уходи, злость, уходи!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

Выбиваем пыль

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается выбить пыль из подушки, но так как она очень упрямая, бить надо очень сильно. После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Егоза

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии (или в сухом бассейне) так, как он хочет (прыгать, крутиться, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Упражнения по коррекции уровня тревожности

Ха!

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Чтение стихотворения: *Меня напугал так сильно страх*

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: Ах!

Совсем наоборот:

Я крикнул: ХА!

И мигом страх забился под забор,

Он трусил сам!

И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

У страха глаза велики

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:
- мы сжались в комочек и застали;
- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;
- рот приоткрыли;
- боимся пошевелиться и вздохнуть;
- голову втянули в плечи, глаза закрыли.
- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

Страх совсем не страшный (зеркало)

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

Ребенку предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало, какой он твой страх, а теперь давай его напугаем (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные-страшные рожицы).

«Пельмени». Пластический этюд. Слушать стихотворение и выполнять действия в соответствии с его содержанием.

Я три горсточку муки
Сыплю в миску из руки,
Подолью воды немножко
Размешаю тесто ложкой,
Все с яйцом я перетру,
Тесто я руками мну.
Разделяю на кусочки,
Делаю я колобочки.
Мясорубку покручу,
Фарш мясной я получу.
Отделяю фарша горстку,
На кружок кладу я горку,
Я края соединяю,
Пальчиками их сжимаю,
Покажу свое умение –
Вылеплю я сто пельменей!
(И. Лопухина)

Игра "Разминка".

(Выполняем подражательные движения в соответствии с текстом).

Головами покиваем,

Носиками помотаем,

А зубами постучим

И немножко помолчим. (Прижимаем указательные пальцы к губам).

Плечиками мы покрутим

И про ручки не забудем.

Пальчиками потрясём

И немножко отдохнём. (Наклонившись вниз, качаем расслабленными руками).

Мы ногами поболтаем

И чуть-чуть поприседаем,

Ножку ножкой подобьём

И сначала всё начнём. (Подпрыгиваем на месте в ритме текста.)

(Далее темп ускоряется)

Головами покиваем,

Плечиками мы покрутим...

Упражнения для релаксации

Летняя ночь (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Отдых на море (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко... Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали, Хорошо вам отдыхать?

Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать! **Отдых в волшебном лесу**

(релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинки, шелест листочков на деревьях. Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

Водопад (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Радуга (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

Полет к звездам (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Сердечки (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук... Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно. Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Рыбки (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

Волшебный сон (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наи ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется. (2раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Солнечные зайчики (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко.

Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные

солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте

очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щеку и подарил

нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще

немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою

ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.

Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Метод мгновенной релаксации

Закройте глаза и чуть-чуть надавите указательным пальцем на ноготь большого пальца. Представьте, что вы полностью расслабляетесь, и мысленно повторяйте: «Каждый раз, когда я нажимаю на ноготь большого пальца, я погружаюсь в приятное расслабленное состояние сознания и тела». При этом слегка нажмите на ноготь и медленно ослабьте нажим. Представьте, как тело расслабляется еще больше.

В это время ваш мозг переходит на уровень работы в альфа-ритме. Побудьте некоторое время на уровне альфа-ритма и выходите на счет от 1 до 5. Выйдя из расслабления, откройте глаза.

Повторите упражнение 3 раза в течение 5 минут.

Этот метод можно использовать в любой момент, когда вы захотите расслабиться. Он работает даже при открытых глазах. Чем больше вы будете им пользоваться, тем эффективнее он будет действовать.

Мгновенное снятие стресса

Расслабьтесь и медленно поглаживайте большой палец руки от 1-го сустава до кончика пальца указательным пальцем той же руки. Одновременно мысленно повторяйте: «Каждый раз, когда я медленно поглаживаю большой палец указательным и вижу, как напряжение уходит из моего тела, я чувствую уверенность в себе и способность справиться с любой проблемой». Представьте себе, как напряжение тает в воздухе. Выходите из состояния релаксации на счет от 1 до 5. В течение 5 минут повторите упражнение 3 раза. Тренируйтесь 1–3 раза в день. Трехкратная тренировка (3 раза по 5 минут) займет у вас всего 15 минут в день, но даст при этом отличные результаты.

Прогрессивная релаксация для быстрого снятия стресса

Поочередно напрягая одну группу скелетных мышц и расслабляя другую, работая с мышцами, которые контролируются сознанием, вы в течение нескольких минут можете снять стресс. Одновременно вы снижаете уровень холестерина, снимаете головную боль, высокое давление, лечите колит и язвенную болезнь, ибо все это связано со стрессом.

Выполняется это упражнение в положении лежа в тихой комнате. Очень важно при этом как можно пассивнее относиться к тому, что вы делаете. Итак, закройте глаза, сделайте вдох и с силой сожмите кисть правой руки в кулак на 5–7 секунд. Сделайте выдох и расслабьтесь. Почувствуйте, как напряжение уходит из вашей кисти и предплечья. Отметьте разницу в ощущениях во время напряжения и во время расслабления. Отдохните 45 секунд и повторите упражнение.

Затем сделайте то же самое с левой рукой и далее — с бицепсами каждой руки, затем с мышцами лица, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, живота, бедер, стоп. Напрягайте и расслабляйте все мышцы по порядку. Работая с мышцами плеч, представляйте себе, что вы хотите сзади соединить их вместе, продвигайте плечи назад. Работая с мышцами грудной клетки, тяните ваши плечи вперед.

Учтите, что прогрессивной релаксацией нельзя заниматься при наличии болей в мышцах.

Снять стресс помогают просмотр кинофильмов, концерты, прогулки в парке или в лесу, пикники, болтовня с друзьями, игра в карты, массаж, музыка. Очень полезно самому спеть 2–3 песни в течение дня или просто посвистеть. Особенно эффективно петь или свистеть во время приема горячего душа.

При выборе метода борьбы со стрессом должен быть индивидуальный подход. Выберите тот метод, который вам больше всего подходит. Главное, чтобы выбранный метод контрастировал с вашей повседневной деятельностью. Так, при сидячем образе жизни надо выбирать движение, и наоборот. Делайте то, что вас радует.

Вербальный метод 1

Данная техника описывается такой последовательностью установок и действий.

1. *«Я чувствую себя хорошо и спокойно, мне удобно. Мое дыхание глубокое, а сердце бьется размеренно».*
2. *«Я напрягаю мускулы правой руки, я чувствую, как они натянуты и напряжены. Мои плечо, предплечье, кисть, пальцы — все наполнено напряжением» (это ощущение необходимо задержать на несколько секунд и думать только о нем).*
3. *«Я расслабляю правую руку — и разом сбрасываю все напряжение и усталость. Моя рука теплая, тяжелая, расслабленная».*
4. *«Это ощущение мне приятно, оно приносит удовольствие» (попробуйте сконцентрироваться на разнице между чувством напряжения и расслабления).*
5. *Продолжите упражнение таким же образом с остальными группами мышц.*
6. *«Все мое тело расслаблено. Я чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю».*
7. *«Я отдохнул. Чувствую легкость во всем теле. Чувствую бодрость во всем теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полон сил и бодрости. Встаю!»*

Важно отметить, что эти упражнения не рекомендуется проделывать на голодный желудок или при обострении какого-либо заболевания внутренних органов.

Невербальный метод

1. *Держите голову совершенно неподвижно, посмотрите как можно выше (без напряжения), а затем как можно ниже. Повторите три раза, расслабьтесь. После каждого упражнения быстро поморгайте семь раз.*
2. *Сделайте по три круговых движения глазами сначала в правую сторону, а затем в левую. После каждой серии упражнений расслабьтесь и поморгайте.*
3. *Посмотрите поочередно сначала в правый нижний угол, затем в левый верхний, потом в левый нижний и в конце в правый верхний угол.*
4. *Помассируйте брови и точку между бровями. Если обнаружите участки с затвердевшей кожей, то ущипните их несколько раз.*
5. *Разотрите лоб, пока не появится ощущение сильного тепла.*
6. *Нащупайте болезненные участки на висках и помассируйте их в течение трех минут. Надавливать на виски нужно сначала слабо, затем сильнее, под конец сильно нажимайте по направлению к затылку.*
7. *Найдите на затылке участки с повышенной болезненностью и помассируйте их. Разотрите кожу на затылке.*
8. *Потрите ладони, чтобы они стали теплыми, и закройте ими открытые глаза. Посмотрите в «темноту» несколько минут.*

Стоит подчеркнуть, что такой способ релаксации больше всего подойдет тем, кому приходится проводить много времени за компьютером.

Вербальный метод 2

1. *«Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно».*
2. *«Моя правая рука теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
3. *«Моя левая рука теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
4. *«Моя правая нога теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
5. *«Моя левая нога теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
6. *«Мой живот теплеет» (повторить пять раз).*
7. *«Мои руки тяжелые и теплые».*
8. *«Мои ноги тяжелые и теплые».*
9. *«Мой живот теплый».*
10. *«Тепло разливается по всему телу. Мне тепло и хорошо. Мое сердце бьется спокойно и ровно, мое дыхание глубокое».*
11. *«Я расслаблен и спокоен. Чувствую себя свободно и легко. Я отдыхаю».*
12. *«У меня все получится. Меня ценят и уважают на работе. Я хороший профессионал. Я смогу сделать все, что задумал».*

Общеоздоровительный текст

Этот текст можно использовать как для проведения сеансов релаксации (в т.ч. групповых), когда кто-то (обычно психотерапевт) зачитывает этот текст спокойным (но не монотонным) голосом. Еще лучше, если ведущий занятие будет знать текст наизусть, «чувствовать» его. Можно использовать магнитофонную запись.

Если произносить этот текст про себя от первого лица, можно использовать его для самостоятельной релаксации. Но лучшие результаты, как показала практика, достигаются после нескольких групповых занятий.

Несмотря на некоторую необычность, текст этот хорошо выверенный и эффективный (хотя, конечно, как и в случае других методик, есть люди, которым он не подходит).

Автор текста – Юрий Борисович Темпер, в высшей степени замечательный психотерапевт и Человек, любивший людей и стремившийся помогать им, разносторонний ученый, физиолог с широким взглядом на вещи, всегда открытый окружающему миру, познанию нового. К сожалению, сейчас его уже нет в живых.

Данный текст, как и другие тексты, произносится под музыку, по типу мелодекламации. Это способствует более быстрому погружению пациента в гипнотическое состояние.

"Расположитесь удобно. Расслабьтесь. Выберите точку перед глазами и смотрите на нее без напряжения. Не надо стараться заснуть. Принимайте спокойно то состояние организма, которое возникает во время сеанса и принимайте его. Вы погружаетесь, погружаетесь в ровное, спокойное, глубокое состояние, глубокий целебный покой. Уходит усталость, уходит беспокойство, уходит напряженность. Мозг настраивается на мои слова, и каждое мое слово действует так, как я говорю...

Глубокий целебный покой ... 1-2-3... 4-5-6... 7-8-9... Все уравнивается, успокаивается... 10-11-12... 14-15-16... 17-18-19... Глубокий целебный покой... Спокойна, уравновешена нервная система. На все вы отвечаете ровно, спокойно, без лишнего волнения, без лишней траты энергии, и тем избавляете себя от болезненного стресса... Никто, ничто не выводит вас из состояния спокойствия и уравновешенности, душевной легкости, радости жизни, веры в себя и свои силы... Напряженность, раздраженность, тревожность уходят, исчезают, пропадают, и на их место приходит спокойствие, уравновешенность и душевная

легкость... Ощущение боли, если оно есть, уходит, исчезает, пропадает, и на место боли приходит ощущение тепла, разливающегося тепла... Ваш сон отличный. Вы быстро засыпаете, долго и крепко спите всю ночь, не просыпаясь, без всяких неприятных сновидений, а утром просыпаетесь бодрым и отдохнувшим... Ваше сердце работает спокойно, ритмично и ровно, без всяких болезненных ощущений. Кровь легко и свободно течет по широким, мягким, эластичным сосудам без всякого лишнего давления, под совершенно нормальным давлением... Ваше дыхание спокойное, свободное и легкое. Вы дышите легко и свободно и днем, и ночью, и в покое, и при физической нагрузке. Воздух легко и свободно входит в легкие, выходит из легких через широкие, свободные бронхи... Каждая клеточка вашего тела отлично снабжается кислородом... Все соки организма: желудочный, поджелудочный, желчь текут свободно, нигде не застаиваясь... Ваши защитные целебные силы, защитные целебные вещества действуют мощно, сильно, все исцеляют, восстанавливают, излечивают, очищают и уравнивают, а что не нужно, вредно организму- рассасывают и удаляют... А сейчас вы побудете немного в состоянии глубокого погружения... Все уравнивается, придет к норме. Каждая клеточка вашего тела накопит силы, энергию, избавится от усталости... И будет происходить то, о чем я вам говорил... Глубокий, целебный покой".

(В это время звучит только музыка).

Затем произносится описанный выше текст, но в будущем времени (Ваша нервная система будет спокойна и т. д.).

"А выйдете из погружения, будете отлично себя чувствовать, с ощущением прилива сил и бодрости... 1 — погруженность уходит, тело легкое, веки легкие... 2 — погруженность уходит, тело легкое, веки легкие... 3 — веки открылись, самочувствие отличное... Потянитесь, как после сна, вдохните, выдохните поглубже и полежите (посидите) немного спокойно".