

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области.  
Областное государственное казенное учреждение социального обслуживания «Центр  
социальной помощи семье и детям Казачинско – Ленского района»

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор ОГКУСС «Центр  
социальной  
помощи семье и детям Казачинско –  
Ленского района» Я.Б.Соляк  
«16» августа 2021 г.



## **ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ «РАВНОВЕСИЕ»**

Составитель: зам.директора по  
СРР Мирошникова Н.С.

2021 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

	Полное наименование программы	Программа занятий в сенсорной комнате «РАВНОВЕСИЕ»
	Цель программы	<p>Адаптация последствий стрессовых ситуаций, возникающих на жизненном пути членов целевой группы, тем самым, предотвращая психосоматические нарушения в своем организме, разрушение семейных связей. (Для взрослых).</p> <p>Реабилитация и коррекция психоэмоциональной сферы детей с посттравматическими расстройствами; компенсация нарушенных функций; профилактика формирования вторичных невротических нарушений (для детей).</p>
	Основные задачи программы	<p>Для взрослых:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– восстановить психоэмоциональный статус;</li> <li>– развивать умения выражать свои эмоции (психомоторное взаимодействие с внешним миром);</li> <li>– перестройка коммуникативного поведения (приобретение навыков гибкого взаимодействия с использованием языка невербальных сигналов, стремление к диалогу);</li> <li>– стабилизировать эмоциональное состояние, оптимизировать уровень тревожности и агрессии (произвольная регуляция и смыслообразующая функция психомоторных процессов);</li> <li>– формировать навыки стрессоустойчивого поведения.</li> </ul> <p>Для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить конструктивно выражать свои эмоции;</li> <li>– формировать представления о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;</li> <li>– развивать умение чувствовать и понимать других;</li> <li>– повысить уровень их самооценки, уверенности в себе;</li> <li>– развивать любознательность, наблюдательность.</li> </ul>
	Формы работы	<p>тренинговые упражнения, социально-психологический тренинг, психодиагностика индивидуальных особенностей, игры, упражнения на самопознание, дыхательная гимнастика, арттерапия, психогимнастика, обучение методам саморегуляции, аутогенная тренировка, психокоррекция, рационально-эмотивная коррекция, телесно-ориентированная психокоррекция и др</p>
	Основные направления программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– релаксационные тренинги для детей и взрослых, которые уменьшают тревожное состояние, снижают агрессию, обучают саморегуляции;</li> <li>– использование стимулирующих упражнений, направленных на активацию и развитие сенсорных функций: зрительного и слухового восприятия, осязания и пространственного восприятия;</li> </ul>

		– непосредственно общение в условиях сенсорной комнаты, которое имеет огромное значение для общего психологического развития человека, развития самооценки и становления как личности.
	Целевая группа;	Семьи с детьми, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.
	Ожидаемые результаты	Выраженное улучшение эмоционального состояния, снимаются и снижаются нервное возбуждение, агрессия, беспокойство. Адаптация к стрессовым факторам, готовность. Нормализация сна и ускоряется процесс восстановления после психологически нагрузок. Возвращение в образовательную среду и в семью. " Расширение форм конструктивного общения. " Формирование позитивного отношения к жизни и конструктивных моделей поведения у длительно нигде не обучавшихся подростков. " Разрешение личностных проблем участников программы — уменьшение уровня тревожности и депрессии, восстановление цикла сон — бодрствование. " Вторичная профилактика отказа от употребления психоактивных веществ.

**Подготовительный этап работы** медицинский осмотр детей( предоставление справки об отсутствии противопоказаний).

1. Количество участников не более 6 человек.
2. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 25–30 мин.
3. Количество занятий — 8

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В «Центресоциальной помощи семье и детям Казачинско -Ленского района» при финансовой поддержке «Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации» реализуется проект «Семейный навигатор». Деятельность данного проекта направлена на оказание своевременной комплексной помощи семьям с детьми с учетом жизненной ситуации посредством объединения имеющихся социальных ресурсов и мер поддержки.

Для повышения эффективности работы с семьями.

Значение слова «сенс» это – «чувство», «ощущение». Уникальная sensory среда воздействует на все воспринимающие системы организма (обонятельную, зрительную, слуховую, тактильную, вестибулярную и д.р.), обеспечивая при этом замечательный терапевтический эффект. Это стимулирование «информационных входов» организма очень полезно для детей и взрослых. Именно из-за этих удивительных свойств сенсорная комната психологической разгрузки или реабилитации восстанавливает психическое и физическое здоровье.

Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции центральной нервной системы в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье.

Спокойная, доброжелательная обстановка, присутствие понимающего взрослого в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов сенсорной комнаты способствуют созданию ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе, незаменимое средство в реабилитации взрослых и детей, как с медицинскими, так и с психологическими и психоэмоциональными проблемами. Для специалистов семейной диспетчерской - это незаменимое оборудование для полноценной работы психологов, мощный инструмент в выстраивании взаимодействия с детьми и их родителями.

Таким образом, сенсорная комната представляет собой реальную возможность расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир. Она используется как «энциклопедия стимулирующих ощущений» предлагающих гораздо большее разнообразие впечатлений, чем традиционное окружение, что приводит к более быстрому развитию интеллекта (мышления, речи) малыша.

С уверенностью можно сказать, что сенсорная комната в современных условиях, является уникальным, незаменимым и значимым помощником!

Следует подчеркнуть, что Сенсорная комната используется не только, как инструмент терапии, но и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья человека. Так как она является одним из уникальных инструментов, обеспечивающих среду гармоничного развития и наибольшую результативность обучения и воспитания без риска для психического здоровья детей. Сенсорная комната раскрывает потенциальные возможности и способности детей, ускоряет процесс развития на основе активного сенсорного воздействия и повышения уровня информированности об окружающем мире.

Целевая группа: семьи с детьми, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

## ОБОРУДОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Условно оборудование сенсорной комнаты (СК) можно разделить на два функциональных блока:

I. Релаксационный — в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные и настенные маты, сухие бассейны, приборы, создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, игрушки, библиотека релаксационной музыки.

II. Активационный — в него входит все оборудование осветооптическими и звуковыми эффектами. Дополнительно в него можно включить сухой бассейн.

Перечень оборудования Сенсорной комнаты:

№	Наименование	Описание	Назначение
1.	<b>Панно «Кривое зеркало».</b> Зеркало изогнуто для создания эффекта кривизны.	Это важная составляющая сенсорной комнаты, применяется в коррекционной и развивающей работе. Кривые зеркала помогают разрядить отрицательные эмоции и зарядиться положительными, непроизвольная двигательная активность помогает снять мышечное напряжение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создают бодрое, оптимистичное настроение;</li> <li>• развивают мимику и пантомимику;</li> <li>• развивают умение выразить различные эмоциональные состояния;</li> <li>• снижают нервно-психическое и эмоциональное напряжение;</li> <li>• способствуют развитию зрительного сосредоточения;</li> </ul>
2.	<b>Воздушно-пузырьковая колонна.</b>	Воздушно-пузырьковые колонны с водой – основной и неотъемлемый элемент темной сенсорной комнаты. Поток пузырьков, рыбок под давлением поднимается вверх по прозрачной пластиковой трубке, наполненной водой, с разноцветной подсветкой.	Создание особого Психоэмоционального настроения, способствующего расслаблению. <ul style="list-style-type: none"> <li>• развития зрительного восприятия,</li> <li>• формирования фиксации взора,</li> <li>• концентрации внимания,</li> <li>• эмоционального расслабления;</li> <li>• вибрация колонны способствует развитию тактильных ощущений.</li> </ul>
3.	<b>«Сухой бассейн»</b> Бассейн, с мягкими стенками, наполнен пластмассовыми шариками.	Может использоваться как для релаксации, так и для активных игр.  В бассейне можно	Глубокая релаксация, выравнивание психоэмоционального фона, тактильная

		двигаться, менять положение – это развивает и укрепляет опорно-двигательный аппарат. Перемещения и игры в сухом бассейне эмоционально окрашены; ребёнок сначала тратит энергию, а затем, откинувшись на спину, может расслабиться, успокоиться.	стимуляция .
4.	<b>Стол с песком, световой.</b>	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.	Упражнения стабилизируют эмоциональное состояние детей, развивают тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук, учат ребёнка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти.
5.	<b>Кресло-груша, пуфики с гранулами, большой пуф «Остров».</b>	Пуфы и подушечки для сенсорной комнаты наполнены гранулами из пенополистирола. Благодаря этому они легко принимают форму тела и обеспечивают ему надёжную поддержку. Их поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ними частей тела.	Специальное мягкое модульное оборудование даёт возможность принять оптимально комфортную позу, которая способствует глубокой мышечной релаксации и выравниванию психоэмоционального фона. Особый наполнитель оказывает мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счёт легкого точечного массажа.
6.	<b>Панно «Бесконечность».</b>	В выключенном состоянии представляет зеркало. После включения загораются лампочки и появляется оптический	Зрительная стимуляция, развитие воображения, выравнивание психоэмоционального фона релаксация.

		эффект светящегося тоннеля, уходящего в бесконечность.	
7.	<b>Панно «Галактика» с мерцающими звездами на фоне темного неба.</b>	Необходимый компонент сенсорной комнаты. Занятия с этим панно способствуют развитию зрительных ощущений, концентрации внимания, снятию напряжения.	Панно обладает эффективным расслабляющим воздействием
8.	<b>Воздушно пузырьковые панели.</b>	Элемент изящного дизайнерского проекта оформления внутреннего пространства.	Несёт релаксирующие элементы влияния на эмоциональное состояние человека
9.	<b>Проектор с экраном.</b>	Для создания визуальных эффектов.	Стабилизируют эмоциональное состояние, несёт релаксирующие элементы влияния на эмоциональное состояние человека
10.	<b>Стол с подсветкой для песочной терапии</b>	Подсветка стола, предназначенного для рисования песком, служит адекватным раздражителем для зрительного анализатора и обеспечивает комфортные условия	
11.	<b>Интерактивный пол.</b>	современная интеллектуальная высокотехнологичная система интерактивной проекции	Направлен на развитие психических процессов и интеллектуальной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста, для детей подросткового возраста с нарушениями развития.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

В зависимости от проблематики и возраста используются разные приёмы и методы работы в Сенсорной комнате.

Для подбора игр и занятий можно использовать различную методическую литературу. Только не надо видеть в предложенных играх готовые рецепты, они должны лишь служить стимулом для самостоятельного творчества.

Рекомендуемое время сеансов в сенсорной комнате 40 – 45 минут. Для возбудимых детей длительность сеанса должна быть сокращена.

После посещения СК человек должен ощущать покой и отдых, даже если занятия были направлены на развитие определенных когнитивных процессов, тем более, если была поставлена четко определенная цель: нормализация психоэмоционального состояния. Здесь важно задействовать эмоциональный фактор, который обеспечит большую продуктивность за минимальное время.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказаниями для проведения сеансов в Сенсорной комнате являются: Детский возраст до 4 лет, глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие у пациента частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с людьми, 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 гиперактивными детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорнику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

Правильное и своевременное использование методики реабилитации в Сенсорной комнате может принести ребенку наиболее полноценное развитие его коммуникативных возможностей, увеличит степень адаптации ребенка к окружающему его миру.

## МЕТОДИКИ РАБОТЫ

Оборудование сенсорной комнаты имеет подсветку в которой используются широкий спектр цветов. Светотерапия помогает тем, кто страдает сезонной депрессией. Чаще всего её симптомы проявляются тогда, когда организму так не хватает солнца (обычно в осенне-зимний период). 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;
- улучшают состояние иммунной системы;
- регулируют функции многих гормонов;
- задают и поддерживают ритм суточных колебаний.

Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека.

Воздействия на организм некоторых цветов:

**КРАСНЫЙ** - активизирует, стимулирует; **ОРАНЖЕВЫЙ** - восстанавливает, согревает, стимулирует; **ЖЕЛТЫЙ** - укрепляет, тонизирует; **ЗЕЛЕНЫЙ** - компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает;

**СИНИЙ** - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции.

**ФИОЛЕТОВЫЙ** - вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение.

Проектор позволяет проецировать изображения для создания дополнительных зрительных стимулов при релаксационных занятиях.

**Звукотерапия** – одно из наиболее интересных и пока малоисследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании различных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии пациентам предлагается прослушать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья.

Релаксационными свойствами обладают, например, отрывки из следующих произведений: Бах И.С. «Ария из сюиты № 3», медленные части из Бранденбургских концертов; Шуберт Ф. «Аве-Мария», 2-я часть 8-й симфонии; Беллини В. «Каватина Нормы»; Вивальди А. «Зима»; Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23); Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии, «Июнь» и «Октябрь» из цикла времена года и др.

К активизирующим музыкальным произведениям относят, например, произведения В.Моцарта – первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта»; П. Чайковского – вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года», отрывок из финала 4-й симфонии; М. Глинки «Романсы»; А. Вивальди «Весна»; Л. Боккерини «Менуэт» и др.

Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.

К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы. Этой методики как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию.

Необходимо отметить, что по наблюдениям специалистов после посещения сеансов сенсорной комнаты происходит ярко выраженное улучшение эмоционального состояния, снимаются и снижаются нервное возбуждение, агрессия, беспокойство. Достигается нормализация сна и ускоряется процесс восстановления после психологически нагрузок, а также активизируется деятельность мозга.

### **План занятий в сенсорной комнате для участников программы подросткового возраста и старше.**

В процессе занятий используется практически все перечисленное выше оборудование сенсорной комнаты.

В структуру каждого занятия включены упражнения:

- вводная (ритуал приветствия, разминка);
- основная (релаксация, тренинг, аутотренинг, дыхательная гимнастика);
- завершающая (подведение итогов, ритуал прощания).

Наименование № занятия	Цель	Задачи	Краткое содержание
Занятие 1. Знакомство	Заклучение контакта на дальнейшую психокоррекционную работу.	– установление контакта; – построение отношений; “ мотивация на освоение нового опыта; – сбор информации о реабилитанте, особенностях его взаимодействия с окружающими людьми, характерологических	Занятие проходит в форме ознакомительной беседы,общение на первом занятии поможет спрогнозировать возможные трудности в дальнейшей работе. У участника имеется возможность рассмотреть оборудование, поставить личные цели и тд. Примерные вопросы и упражнения, которые можно использовать на первом занятии:

		особенностях.	<p>1. С какими ожиданиями ты пришел в группу?</p> <p>2. Есть ли у тебя опасения или страхи?</p> <p>3. Что бы ты хотел здесь получить?</p> <p>Все последующие занятия стоит начинать с простых вопросов типа:</p> <p>1. Как ты прожил дни после предыдущего занятия?</p> <p>2. Чего ты достиг?</p> <p>3. Что тебе запомнилось?</p> <p>4. Что ты ждешь от сегодняшнего занятия?</p> <p>Эти вопросы помогают эмоционально «разогреть» участника.</p>
Занятие 2. Знакомство с миром собственных эмоций и ощущений	Осознание образа «Я — чувствующий»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сознание множественности своих чувственных проявлений;</li> <li>– развитие способности жить в негативных переживаниях.</li> </ul>	<p>Вопросы, для обсуждения на занятии:</p> <p>1. Что мешает ощутить свои чувства? (Чувства как реальность.)</p> <p>2. Скука, тревога и кайф.</p> <p>3. О чем вам могут сказать ваши эмоции?</p> <p>4. Бедность эмоциональных переживаний в повседневной жизни.</p> <p>5. Откуда берется наше настроение?</p> <p>6. Доверяете ли вы своим чувствам?</p> <p>7. Могут ли эмоции мешать? Что делать, если эмоции мешают?</p> <p>8. Что делать с собственным напряжением?</p> <p>9. Бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства?</p> <p>10. Бывают ли чувства, абсолютно не приносящие никакого вреда?</p> <p>Начиная со второго занятия, в конце работы участники отвечают на два вопроса: «Доволен ли я собой?», «Доволен ли я группой?»</p> <p>Вопросы можно изменять в зависимости от целей и задач занятий, например: «Кто мне помог?», «Кому я помог?»</p>
Занятие 3. Знакомство с телом	Осознание источника телесного напряжения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осознание собственной телесности;</li> <li>– овладение языком своего тела;</li> <li>– работа с телесными зажимами.</li> </ul>	<p>На занятии используются гимнастические мячи и массажные мячики. Они высвобождают многие телесные зажимы и позволяют материализовать эти переживания.</p>

			На этом занятии используются телесно ориентированные упражнения.
Занятие 4. Работа с самооценкой	Нахождение критериев оценки себя	<ul style="list-style-type: none"> <li>– другие в моих глазах;</li> <li>– Я в глазах других; понимание другого;</li> <li>– риск самораскрытия.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что для меня важно в знакомом человеке? А в незнакомом?</li> <li>2. Что лучше: недооценить или переоценить?</li> <li>3. Я такой же, как все, когда...</li> <li>4. Я лучше других...</li> <li>5. Я хуже других...</li> <li>6. Я никогда никому не скажу, что...</li> <li>7. Ложь самому себе.</li> <li>8. Неспособность быть самим собой среди других.</li> <li>9. На что я обращаю внимание в людях?</li> <li>11. Чего хочу от других? 12. Чего хочу от себя?</li> <li>13. Чем я отличаюсь от других?</li> <li>14. Что мне дает мнение других обо мне?</li> </ol>
Занятие 5. Развитие стрессоустойчивости	Освоение психотехник устранения, видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– работа с защитными механизмами;</li> <li>– психодраматическое переживание чувства вины.</li> </ul>	<p>Основные вопросы, которые можно обсудить на данном занятии (это может быть одно или несколько занятий):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ситуация выбора как стресс?</li> <li>2. Что ты делаешь, когда себе не нравишься?</li> <li>3. Какова ценность приобретения опыта в проблемной ситуации? Расскажи, что будет, если тебя не будет?</li> <li>4. Я не умру потому, что...</li> <li>5. Я умру потому, что...</li> <li>6. Как ты живешь, когда действительно живешь?</li> </ol> <p>На этом занятии большое значение имеет музыка.</p>
Занятие 6. Работа с внушаемостью	Осознание причин зависимости	<ul style="list-style-type: none"> <li>– работа с иррациональными установками;</li> <li>– проработка мифов о наркотиках и наркоманах.</li> </ul>	<p>Проблемы, которые можно обсудить на занятии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внушаемость как защитный механизм.</li> <li>2. Надо уметь говорить «нет» не только окружающим, но и себе.</li> <li>3. Я имею право на то, за что несу ответственность.</li> <li>4. Я должен суметь сделать то, что я хочу.</li> <li>5. Кому и сколько я должен?</li> <li>6. От кого я завишу? От чего я завишу? Почему я завишу?</li> </ol> <p>Большую роль в этом занятии играют светоэффекты. Они позволяют говорить о внушаемости не вообще, а как о</p>

			реальных ощущениях и переживаниях.
Занятие 7. Снижение деструктивной конфликтности	Осознание собственной конфликтности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выработка конструктивных стратегий поведения в конфликте;</li> <li>– обучение способам анализа конфликтных ситуаций; внутриличностный и межличностный транзактный анализ;</li> <li>– овладение конструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях;</li> <li>– осознание различия поведения в конфликте и конфликтного поведения.</li> </ul>	<p>Конструктивная конфликтность, является стержнем личности. Как уже было показано выше, напряжение — неотъемлемая составляющая психического состояния субъекта.</p> <p>Напряжение является одновременно источником и следствием конфликта (как внутриличностного, так и межличностного), а способ снятия напряжения — способом выхода из конфликта. Конструктивная конфликтность — это способность найти адекватные способы снятия психического напряжения, которые были бы эффективны и для личности, и для группы, в которую она входит. Конструктивная конфликтность — это свойство личности творчески (нестандартно) подойти к любой ситуации и найти из нее конструктивный выход, чтобы, во-первых, дать свободу своей энергии (снять напряжение), а во-вторых, «подготовить почву» для раскрытия своего личностного потенциала.</p>
Занятие 8. Тренинг коммуникативной компетентности	Развитие навыков социальной ориентации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие способности анализировать ситуации межличностного взаимодействия, их причины и следствия;</li> <li>– обучение транзактному анализу общения; формирование умения организовать ситуацию и извлечь из нее определенный опыт.</li> </ul>	<p>Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способность прогнозировать.</li> <li>2. Способность ошибаться.</li> <li>3. Способность просить о помощи.</li> <li>4. Жизнь во времени.</li> <li>5. Невербальное общение.</li> <li>6. Отличие реальных отношений от игры.</li> <li>7. Кто знает про тебя, какой ты на самом деле?</li> <li>8. Жертва и хищник: кто кого?</li> </ol> <p>Во время релаксации можно проработать отношения с образами матери и отца. Это занятие может иметь продолжение, так как касается личного прошлого участников группы.</p>
Занятие 9. Трансовые переживания	Рефлексия «особых» состояний.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– рефлексия «особых» переживаний;</li> <li>– рефлексия «дурашливых» состояний.</li> </ul>	<p>Вопросы, которые стоит обсудить:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Распознавание «особых» состояний в реальной жизни.</li> <li>2. Жизнь в мире фантазий.</li> </ol>

Занятие 10. Тренинг чувства юмора	Развитие чувства юмора как защитного механизма.	– трансформация негативных переживаний в личносно развивающие с помощью чувства юмора.	Вопросы, которые стоит обсудить на занятии: 1. Трансформация раздражения в удивление и в смех. 2. Отличие здорового смеха от истерики. 3. Зачем смеяться, когда не смешно?
Занятие 11. Работа с конкретными личными проблемами	Проработка конкретных проблем в групповом процессе.	– развитие способности актуализировать собственный опыт.	Вопросы, которые можно обсудить на данном занятии: 1. Зачем тебе твои проблемы? 2. Надуманные проблемы. Пространство сенсорной комнаты может стать прекрасной средой для конкретной и реальной проработки проблем с заведомо успешным их решением, что крайне важно для позитивного опыта.
Занятие 12. Заключени е	Закрепление навыков	– мотивация на развитие; – мотивация на жизнь; – мотивация на конструктивное взаимодействие по разрешению личных проблем..	Вопросы, которые стоит обсудить на занятии: 1. Жизнь с собой. 2. Что мне дали тренинги? 3. Доволен ли я тем, что произошло? 4. Доволен ли я собой? 5. Что ценного я получил за время занятий?

### Комплекс занятий для детей в сенсорной комнате

Форма проведения занятий зависит от индивидуальности и творческого подхода, преобладает игровая форма. Занятия проводятся подгруппами по 2-4 человека или индивидуально, возможно совместное занятие с родителями. Занятия в сенсорной комнате с детьми проводятся индивидуально, особенно, если необходимо достичь релаксационного эффекта.

С детьми занятия проводятся в форме игры. Длительность игр зависит от индивидуальных особенностей детей.

При этом все занятия имеют следующую структуру:

- ритуал начала занятия;
- игровое задание на развитие психических процессов;
- релаксационное упражнение, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение;
- ритуал окончания занятия.
- Курс комплексных занятий состоит из трех циклов, каждый из которых включает 3 занятия продолжительностью 25–30 мин. Количество детей в группе не должно превышать 6 человек.

Занятие 1.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство,</li> <li>• налаживание конструктивного контакта,</li> <li>адаптация</li> </ul>	Беседа, сказкотерапия.
------------	--	---	------------------------

		сенсорной комнате.	
Занятие 2,3,4.	Регуляция эмоционального состояния и поведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отреагирование эмоций;</li> <li>– развивать умение выражать свои эмоции;</li> <li>– стабилизировать эмоциональное состояние, оптимизировать уровень тревожности и агрессии;</li> <li>– формировать навыки стрессоустойчивого поведения</li> </ul>	Используются методы антистрессового дыхания, музыкотерапии и традиционного тренинга личностного роста адаптированного для детей.
Занятие 5,6,7.	Повышение самооценки и уверенности в себе.	формирование позитивного отношения к себе.	Применяются методы музыкотерапии и тренинга личностного роста, адаптированного для детей, а также релаксационные упражнения.
Занятие 8,9,10.	Развитие коммуникативных способностей.	– формирование навыков конструктивного общения	Используются метод коммуникативного тренинга для детей, игры в песочнице, а также программы классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ НАСТРОИ

### «На полянке»

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза – поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули

### «Снежинки»

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный, морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие-легкие – это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вздохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки... (пауза – поглаживание детей). Гладит снежинку, ласкает... (имя ребенка) Вам хорошо и приятно. Но вот пришла пора возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза и улыбнитесь ласковому ветерку и хрупкой снежинке.

### «Воздушные шарики»

Все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

### «Лентяи»

Сегодня мои обучающиеся много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы – лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у... отдыхают ножки у... Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

### «Полет птицы»

Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы — птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья – ваши руки, легки и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка... (пауза — поглаживание детей). Ветерок ласкает... поглаживает... А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле.

Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

#### «Радуга»

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, в лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги... (пауза – поглаживание детей). Тебе... (имя) тепло, и тебе... (имя) тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге,

#### «Облака»

Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (пауза – поглаживание детей). Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

#### «Ручей»

Фонограмма: журчание воды, шум леса.

Вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдаёт вас своими ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (пауза – поглаживание детей). Ручеек погладил... (имя) и... (имя) погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пришла пора расставаться.

Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку.

#### «Отдых на море»

Вы лежите на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Небо голубое, теплое солнце. Мягкие волны подкатываются к вашим ногам, ласково гладят их, гладят ваше тело... (пауза – поглаживание детей). Гласят... (имя). Вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким-легким. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы полны сил и энергии,

#### «Порхание бабочки»

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите: на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы – легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие – это

крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки... (пауза – поглаживание детей). Гладит, нежно прикасается к... (имя). Вам хорошо и приятно. Но вот пришло время возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

#### «Тихое озеро»

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Вам легко дышится. Вы ощущаете всем телом солнечное тепло, оно согревает вас... (пауза – поглаживание детей). Солнечные лучики гладят... и еще гладят... Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Каждая частичка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Но вот мы снова в детском саду... Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

#### «Водопад»

Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течет дальше по груди, по животу. Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы все сильнее расслабляетесь.

А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией

## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ В «СУХОМ БАССЕЙНЕ»

### «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.

### «Полощем белье»

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движения вправо-влево («полощет белье»), то же повторяет левой рукой.

### «Разноцветные круги»

Ребенок опускает в «сухой бассейн» правую руку и «рисует» большие разноцветные круги, то же повторяет левой рукой.

### «Солнышко»

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно).

### «Шаловливые ножки»

Это упражнение необходимо для массажа и укрепления мышц нижних конечностей.

Ребенок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и болтает ими, как в воде.

### «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).

### «Золотая рыбка»

Первый вариант — ребенок лежит на животе, второй вариант — на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения ногами и руками - как-будто плышет.

### «Дельфин»

Ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.

### «Разведчик»

Ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик», крадется по бассейну на четвереньках, «плышет в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т.п.

### «Воронки»

Цели: массаж и развитие координации верхних конечностей.

И.П. – дети стоят на коленях вокруг бассейна.

- опускают в бассейн правую руку и делают вращательные движения, затем те же действия повторяются левой рукой.

- опускаются обе руки в бассейн и одновременно делают вращательные движения:

А) встречные, б) расходящиеся, в) в правую сторону, г) в левую сторону.

#### «Ныржаем»

Цель: массаж шейных мышц.

И.П. – ноги на полу перед бассейном, руки в упоре  
-достаем головой дно бассейна

#### «Перекаты»

Цель: массаж и коррекция работы позвоночника.

И.П.- ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты:

- ребенок скатывается с бортика в горизонтальном положении и перекатами добирается до противоположного бортика.

#### «Не замочи руки»

Цель: развитие динамической и статической координации.

И.П.: обычная стойка в бассейне:

- разное положение рук: а) на голове, б) за головой, в) за спиной, г) согнуты в локтевых суставах и обхвачены ладонками,

- ребенок проходит из одного угла бассейна в другой, обходит бассейн по кругу.

#### «Найди и достань со дна бассейна»

Цель: развитие тактильных ориентировки, ощущений мелкой моторики.

Прячем на дне бассейна один или нескольких предметов, и просить ребенка найти их.

#### «Кто больше»

Цель: развитие цветовосприятия и ловкости рук.

Дается задание: 1. Набрать и удержать в руках как можно больше шариков.

2. Собрать только шарики определенного цвета.

#### «Ловкие ноги»

Цель: развитие координации, укрепить мышцы ног.

1. Ребенок сидит на бортике бассейна и старается ногами поднять шарики.

2. Поднять только шарики указанного цвета или определенное количество шариков.

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Релаксационный тренинг — это система упражнений, направленных на расслабление и успокоение. Тренинг включает в себя упражнения на мышечное расслабление, успокоение, отвлечение мыслей человека от тревожащих его событий.

И. п. — лежа на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах и лежат ладонями вниз, ноги разведены на ширину плеч. Глаза закрыты (можно смотреть на визуальные эффекты проектора), мышцы рук, ног, туловища, лица расслаблены. Дыхание равномерное, спокойное.

Формулы самовнушения, мысленно произносимые в следующем порядке:

- Мое внимание на моем лице (надо мысленно увидеть свое лицо).
- Мое лицо спокойно.
- Губы и зубы разжаты.
- Расслабляются мышцы шеи и затылка.
- Лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.
- Мое внимание переходит на мои руки.
- Пальцы и кисти расслабляются
- Предплечья и локти расслабляются.
- Мои руки полностью расслаблены, неподвижны.
- Мое внимание переходит на мое лицо.
- Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.
- Мое внимание переходит на мои ноги.
- Мои ноги начинают расслабляться и тяжелеть.
- Мои подошвы и голеностопы расслабляются и тяжелеют.
- Мои бедра и таз расслабляются и тяжелеют
- Мои ноги полностью расслабленные, неподвижные и тяжелые.
- Мое внимание на моих расслабленных стопах и пальцах.
- Они расслабленные, вялые, приятно утомленные.
- Мое внимание переходит на мое туловище.
- Мое туловище полностью расслабленное.
- Мое внимание на моей груди.
- Мое дыхание спокойное, ритмичное, легкое и свободное.
- Сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает.
- Весь мой организм отдыхает.
- Я отдыхаю и успокаиваюсь.
- Мне удобно и спокойно.
- Я совершенно спокоен.

Слова произносятся медленно, каждая формула повторяется два и более раз.

Данный сеанс релаксации длится 15–20 мин и предназначен для подростков и взрослых людей.

Для детей в возрасте семи лет можно предложить следующие формулы:

- Я смотрю на свое лицо (надо мысленно представить свое лицо).
- Мое лицо спокойное
- Мои глаза закрыты, они отдыхают.
- Мои щеки теплые, они отдыхают.
- Мое лицо отдыхает.
- Я смотрю на свои руки
- Мои руки неподвижны, они отдыхают.
- Мои пальцы рук теплые, они отдыхают.
- Мои руки отдыхают.
- Я смотрю на свои ноги.
- Мои ноги неподвижны, они отдыхают
- Я смотрю на свое тело.

- Мой живот теплый, он отдыхает.
- Моя спина теплая, она отдыхает.
- Мое тело отдыхает.
- Мое дыхание спокойное, ровное.
- Я отдыхаю.
- Мне удобно и спокойно
- Я спокоен.

Для детей младшего и среднего дошкольного возраста можно предложить следующие формулы (их произносит педагог, ведущий тренинг):

- Мы лежим на лесной поляне на солнышке (проектор направлен на пол, дети лежат в световом поле).
- Солнышко греет мое лицо.
- Мне тепло и уютно.
- Мои глаза закрыты, они отдыхают.
- Солнышко ласкает лучиками мое лицо.
- Сначала лоб (ребенок трогает кончиками пальцев лоб).
- Потом глаза (ребенок трогает область глаз).
- Теперь нос (ребенок трогает нос).
- Затем щеки (ребенок трогает щеки).
- Мне тепло и уютно.
- Мои руки отдыхают.
- Мои ноги отдыхают.
- Мне тепло и уютно.
- Лесное солнышко поет мне песенку (звучит фонограмма «Утро» Грига).
- Мои глаза открываются.
- Мои руки тянуться вверх к солнышку.
- Мы растем, как цветы.
- Нам легко и свободно.
- Мы спокойны.

Очень эффективно совмещать процесс расслабления с различными вариантами звукового фона (спокойная музыка, плеск воды, шум дождя, звуки природы и пр.).

Можно использовать и специально подобранный музыкальный материал.

## ДЫХАНИЕ ПРОТИВ СТРЕССА

Несмотря на огромное количество работ по физиологии дыхания, специалисты пока не пришли к единому мнению, каков его оптимальный режим. Например, люди со слабой нервной системой дышат на 12% чаще, чем люди с сильной нервной системой. Поэтому при частом и поверхностном дыхании возбудимость некоторых нервных центров повышается. При глубоком, наоборот, понижается.

Вдох, по мнению физиологов, связан с возбуждением симпатической нервной системы, выдох — с ее торможением. Поэтому если удлинить вдох и укоротить выдох, произойдет мобилизация функций симпатической и всей нервной системы.

Когда человеку нужно быстро поднять тонус, необходимо применить мобилизующее дыхание по системе И. Иде. Схема мобилизующего дыхания: 2 (2) +2; 4 (2) +4; 4 (2) +5; 4 (2) +6; 4 (2) +7; 4 (2) +8;

8 (2) +5; 9 (4) +5; 10 (5) +5.

Первая цифра в формуле указывает на продолжительность вдоха в секундах. В скобках указана продолжительность дыхательной паузы. Со знаком «+»  $\frac{3}{4}$  продолжительность выдоха.

Если человеку нужно быстро успокоить нервную систему, расслабить мышцы, применяется успокаивающее дыхание по системе И. Иде. Схема успокаивающего дыхания: 2 +2 (2); 4 +4 (2); 4 +6 (2); 4 +7 (2); 4 +8 (2); 4 +9 (2);

5 +9 (2); 5 +10 (2); 6 +10 (2); 6 +10 (3); 7 +10 (3);

8 +10 (3); 9 +10 (4); 10 +10 (5).

Первая цифра в формуле указывает на продолжительность вдоха в секундах. Со знаком «+» — продолжительность выдоха. В скобках указана продолжительность дыхательной паузы после выдоха. Если требуется быстро регулировать эмоциональное состояние при стрессе, применяют полное ритмическое дыхание. Лучше всего его сочетать с ритмичной неторопливой ходьбой. 4–6 шагов и одновременно полный вдох, затем задержка дыхания на 2–3 шага. На последующие 4–6 шагов — полный выдох. При неприятных ощущениях паузу можно максимально сократить. Необходимо помнить о последовательности освобождения легких от воздуха (втягивание живота, опускание грудной клетки и

22

ключиц). Продолжительность полного ритмического дыхания определяется самочувствием и возрастными особенностями. Взрослым достаточно повторить упражнение полного цикла дыхания 10–15 раз, детям младшего дошкольного возраста 5–7 раз и детям среднего и старшего дошкольного возраста 7–10 раз.

Такое дыхание не только оказывает успокаивающее, антистрессовое и отвлекающее действие, но и переключает внимание, помогает регулировать эмоции, воспитывать силу воли, выдержку, внутреннюю дисциплину. Любую схему дыхания хорошо сочетать с формулами самовнушения.

Очень хорошо воспринимаются детьми младшего и среднего дошкольного возраста игры на дыхание с использованием игрушек.

**Игра «Лев спит»** (успокаивающее дыхание). Дети садятся на ковер на воображаемой поляне, на которой лежит лев. Педагог говорит: «Посмотрите, какой он сильный и спокойный! Он лежит и ровно дышит! Давайте и мы с вами будем дышать как он!». Дети вместе со взрослым начинают дышать по следующей формуле: 2 +2 (2); 2 +2 (2); 4 +4 (2); 4 +4 (2); 4 +4 (2); 4 +6 (2);

4 +6 (2); 4 +6 (2).

Педагог: «А вот лев просыпается! Он потягивается! Давайте и мы с вами сделаем так же». Дети потягиваются.

**Игра «Крокодил»** (успокаивающее дыхание). Дети лежат на спине. Руки вверх. «Представьте, что вы большой и добрый крокодил. Вы лежите на солнышке и греетесь. Вам тепло, хорошо. А когда крокодилу хорошо, он ровно дышит, вот так: вдох — руки в стороны, выдох — руки вверх перед собой». Дыхание происходит по следующей формуле:

23

2 +2 (2); 4 +4 (2); 4 +6 (2); 4 +7 (2); 4 +8 (2); 4 +9 (2).

**Игра «Воздушный шар»** (повышение тонуса). Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Педагог: «Представьте, что мы с вами огромный воздушный шар. Иногда шар будет подниматься высоко в небо (вдох), а иногда будет опускаться вниз (выдох). Высоко в небе мы увидим звезды, и чтобы их достать, мы будем поднимать руки вверх.

А внизу на земле мы увидим цветы, и чтобы их потрогать, мы будем опускать руки вниз. Вдох — руки медленно поднимаем вверх, выдох — медленно опускаем вниз». Дыхание происходит по следующей формуле: 2 (2) +2; 2 (2) +2; 4 (2) +4;

4 (2) +4; 4 (2) +6; 4 (2) +7; 4 (2) +8.

«Шар опустился на полянку, где очень много цветов. Какие они? Какие цветы вам понравились?».

**Игра «Медведь дышит!»** (повышение тонуса). Дети стоят по кругу. В центре круга игрушечный мишка. Педагог: «Как дышит большой медведь? Тяжело, с расстановкой. Давайте подойдем к нему и потрогаем его ушки (лапки, хвостик, спинку, животик, носик, глазки)! Только осторожно, не разбудите мишку! Медведь вдохнул — мы медленно идем вперед к центру круга, делая вдох. Медведь выдохнул — мы делаем выдох и идем назад». Дыхание происходит по следующей формуле: 2 (2) +2; 4 (2) +4; 4 (2) +5; 4 (2) +6;

4 (2) +7; 4 (2) +8; 8 (2) +5.

Педагог: «Вдруг медведь проснулся и побежал за нами, а мы с вами спрячемся!».

**С целью отслеживания эффективности реализации программы перед началом ее реализации и по завершению проводится диагностика с использованием следующих методик:**

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

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

Тест школьной тревожности Филипса.

Цель: определить уровень и характер тревожности, а также выявить область действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги.

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

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

Карта эмоционального состояния ребенка (заполняется после каждого занятия).