

Министерство труда и социальной поддержки населения Ярославской области

**НАСТОЛЬНАЯ КНИГА
ПСИХОЛОГА УЧРЕЖДЕНИЯ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

*Сборник материалов по работе психолога
в учреждении социального обслуживания*

Автор-составитель: Федорова П.С.



Ярославль

2023

УДК 364.075.2

ББК 60.99

Н 85

Н 85 НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ПСИХОЛОГА УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ / под науч. ред. Федоровой П.С. / Сборник материалов по работе психолога в учреждении социального обслуживания – Ярославль, 2023. – 176 с.

В данном пособии рассматриваются основные вопросы по организации работы психолога в учреждениях социального обслуживания.

Методическое пособие предназначено для специалистов социозащитных учреждений, психологов, социальных работников, специалистов по социальной работе, а также для студентов бакалавриата, обучающихся по направлениям подготовки «Психология» «Социальная работа».

УДК 364.075.2

ББК 60.99

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Арбузова Е.В., Пушкина О.Н. «МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА-ИНТЕРНАТА ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ»	6
Арбузова Е.В., Колобкова О.Д. РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ ДЛЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ «ДОРОГА К ДОМУ»	14
Арбузова Е.В., Седулина Е.Н. СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА-ИНТЕРНАТА ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	35
Арбузова Е.В., Пушкина О.Н. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОСТИНОЙ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА-ИНТЕРНАТА ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ	42
Арбузова Е. В., Пушкина О. Н. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОПЫТА ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ ПЕДАГОГАМИ-ПСИХОЛОГАМИ ГКУ СО ЯО ГАВРИЛОВ-ЯМСКОГО ДЕТСКОГО ДОМА-ИНТЕРНАТА ДЛЯ УО ДЕТЕЙ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА	55
Варзанова И.В. ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ ДЛЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ «СТРАНА ЧУДЕС»	57
Варзанова И.В. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ «СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ У ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»	63
Варзанова И.В. ПРОГРАММА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ «ВОЛШЕБНЫЙ ПЕСОК» (РАЗВИТИЕ И КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЛЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР С ПЕСКОМ)	65
Давтян А.В. КАМНЕТЕРАПИЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ	68
Давтян А.В. КУКЛОТЕРАПИЯ И НАШ «ДОКТОР» КУКЛА	73
Зарипов Р.А. ТЕХНИКА ОБЩЕНИЯ С ПОЖИЛЫМИ РОДИТЕЛЯМИ	78
Кононова Е.В., Черемисина П.В. ОПЫТ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА СТАЦИОНАРНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ГБУ СО ЯО РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ Г. РЫБИНСК)	79
Косенко Э.Н. КАМЕННАЯ МУДРОСТЬ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА	85
Круглова М.А. НЕЙРОБИКА В РАБОТЕ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ	91
Ложкина В.В. САМОРЕГУЛЯЦИЯ: НАВЫКИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ И ПОВЕДЕНИЕМ»	101
Лоскутова М.Е. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ РАЗРАБОТКИ И АПРОБИРОВАНИЯ ПРОЕКТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЁМОВ И МЕТОДОВ НЕЙРОБИКИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ»	103
Мясникова И.В. ПРОГРАММА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ГРУППЕ ДНЕВНОГО КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ	114
Смирнов А.С. НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД КОРРЕКЦИИ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ, КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	126
Соломатина Т.В. «ЗЛАТАЯ НИТЬ ВОСПОМИНАНИЙ» (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)	133
МЕТОДИКИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ И ТЕРАПИИ	135
ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «СЕМЕНА»	135

АРТ-ТЕСТ «ЧЕМ ЖИВЕТ ВАША ДУША»	136
ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ЧЕТЫРЕ РИСУНКА»	137
УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ БАНОЧКА»	138
ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «БАРАШЕК В БУТЫЛКЕ»	139
МЕТОДИКА «ДВА ДОМИКА»	140
РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ ВАРТЕГГА	141
АРТ-УПРАЖНЕНИЕ «КОМНАТА ДУШИ»	145
АРТ-МЕТОДИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ДЕТСКИХ СТРАХОВ «БАНКА СТРАХА»	145
ПРОЕКТИВНАЯ РИСУНОЧНАЯ МЕТОДИКА «ВУЛКАН»	146
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ С ЛИЧНЫМИ ГРАНИЦАМИ «КАРТА МОЕЙ ЖИЗНИ»	149
ТЕХНИКА «КАРТА ЦЕЛЕЙ»	150
УПРАЖНЕНИЕ «КОПИЛКА РЕСУРСОВ»	151
АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «РИСУНОК В КРУГЕ»	152
РИСУНОЧНАЯ ТЕХНИКА «МОЯ ЖИЗНЬ, КАК...»	152
ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕСТ «ВЫСОКО В ГОРАХ»	153
ПРОЕКТИВНЫЙ РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ «ЧЕЛОВЕК. ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЁМ»	155
АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ «СТАРАЯ ЛЕСТНИЦА»	156
АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ «КРУГЛАЯ КОМНАТА»	157
АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ЦВЕТ МОИХ ЧУВСТВ»	158
МЕТОДИКА «ГРАДУСНИК»	159
ТЕХНИКА «МОЙ ВОЛШЕБНЫЙ МИР»	159
АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «РОЗОВЫЙ КУСТ»	160
ТЕХНИКА «КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ»	162
АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОБВЕДИ ЛАДОНЬ»	162
ТЕХНИКА «КАРТА МОЕЙ ВНУТРЕННЕЙ СТРАНЫ»	163
УПРАЖНЕНИЕ «СПИСОК ПРОБЛЕМ»	164
УПРАЖНЕНИЕ-ВИЗУАЛИЗАЦИЯ "ВСТРЕЧА С РЕБЕНКОМ ВНУТРИ СЕБЯ"	165
ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕСТ «ГАРМОНИЯ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ЖИЗНИ»	165
ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО»	166
РИСУНОЧНАЯ ТЕХНИКА «МОЯ ЖИЗНЬ, КАК...»	168
ТЕХНИКА «5 ПОЧЕМУ»	169
4 ПРИЗНАКА КАК ОТЛИЧИТЬ «ВАЖНО» ОТ «НЕ ВАЖНО»	170
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАБОТЫ И ЖИЗНИ	171

ПРЕДИСЛОВИЕ

Работа психолога в учреждении социального обслуживания – это настоящий вызов и проверка на прочность, ведь содержание федеральных государственных стандартов подготовки в вузах по направлению психология не отражает специфику деятельности специалиста. Даже профстандарт психолога в социальной сфере в большей степени ориентирован на деятельность в системе образования, а не социального обслуживания.

Психолог социозащитного учреждения работает с пожилыми людьми и людьми с инвалидностью, с детьми и их родителями, с теми, кто попал в трудную жизненную ситуацию, и с теми, кто имеет психические нарушения. К целевой аудитории в последнее время добавились семьи военнослужащих, участвующих в специальной военной операции, и сами мобилизованные. Спектр решаемых психологами задач тоже широк: психологическая профилактика, психологическое просвещение, психологическая диагностика, психологическая коррекция, проведение коррекционно-развивающей работы, социально-психологический патронаж и так далее. В большинстве случаев это не разовые мероприятия, а социально-психологическое сопровождение клиентов, психологическая помощь не в решении конкретной проблемы человека, а разработка и реализация индивидуальной программы по нормализации его жизни и создания психологически безопасной для него среды жизнедеятельности. К предоставлению социальных услуг добавляется большой спектр реабилитационных, в которых главная цель специалиста – максимально восстановить или компенсировать нарушенные или утраченные функции человека, повысить его реабилитационный потенциал и адаптировать к нормальной жизни. Кроме того, психолог в учреждении социального обслуживания работает с сотрудниками, которые тоже нуждаются в профессиональной психологической помощи: профессиональное выгорание, клиентоориентированность, работа в команде и т.д. И для того, чтобы успешно справляться с повседневными профессиональными задачами, специалисту важно не ограничиваться знаниями, полученными в рамках базового образования. Необходимо находиться в режиме «непрерывного образования и самообразования», расширяя свои компетенции не только непосредственно по профилю своей деятельности, но и в смежных отраслях (здравоохранение, образование, юриспруденция и т.д.). Ведь не только психология идет вперед, но и социально-политическая ситуация в стране и в мире отличается непредсказуемостью. Эпидемия коронавируса поставила перед нами задачу «совладание с вынужденной изоляцией», специальная военная операция – работа с ПТСР у военнослужащих, психологическая поддержка членов их семей. Но в любом случае, какая бы задача не стояла перед психологом, главное, не уйти в процесс, не проводить «мероприятия ради мероприятий», а четко ставить цель и измерять результат, чтобы получить объективную оценку эффективности своей работы. У человека или группы после наших профессиональных действий должны быть значимые изменения, а не только «удовлетворенность от услуги и отсутствие жалоб». Работу психолога часто не видно и часто эффект от нее носит отсроченный характер, но «здесь и теперь» тоже можно отследить маркеры, дающие нам обратную связь.



Отдаваясь профессиональной деятельности, мы зачастую забываем о себе, сгорая эмоционально и профессионально деформируясь. Сохранить себя помогут несложные правила, которыми в теории владеют все психологи, но не всегда руководствуются ими в проф.практике. Важно не оценивая людей, не решая за них, что «хорошо будет, а что плохо и как надо», не навязывая помощь, помочь им поверить в себя и самим принять «то самое решение».

Арбузова Е.В., Пушкова О.Н.,
педагоги – психологи ГКУ СО ЯО Гаврилов – Ямского детского дома –
интерната для умственно отсталых детей, Ярославская область

«МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА-ИНТЕРНАТА ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ»

Современное состояние общества характеризуется достаточно большим количеством социальных проблем, среди которых значительное место занимает проблема социальной реабилитации детей - инвалидов. Специфические особенности здоровья этих детей диктуют ряд задач их реабилитации, что делает необходимым осуществление особого подхода к выбору средств и методов социальной реабилитации.

Необходимость поиска методов системного характера в работе с детьми с тяжелыми множественными нарушениями развития (далее-ТМНР) в условиях Гаврилов - Ямского дома - интерната для умственно отсталых детей назрела уже давно, так как кроме основного диагноза, воспитанники имеют ряд сопутствующих и психосоматических заболеваний, отягощённых клиническими расстройствами: раскачивание на стуле, выдирание волос, сосание пальцев и другие симптомы.

Все это доказывает необходимость разработки специальных мер, направленных на сохранение психического и соматического здоровья детей с ТМНР в условиях стационарного учреждения. Существуют множество различных технологий, подходов направленных на реабилитацию детей-инвалидов. Особую актуальность приобретают различные немедикаментозные методы профилактики, лечения заболеваний, повышающие резервные возможности ребенка-инвалида.

Одной из таких форм, является музыкотерапия — это особая форма работы с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание дисков, игра на музыкальных инструментах, пение и др.).

В настоящее время музыкальную терапию применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений. Эти труды отражены в работах, таких выдающихся ученых, как В. М. Бехтерев, И. М. Сеченов, также в работах зарубежных музыкотерапевтов, таких как Швабе, Келер и многих других. Эти труды показывают эффективность, перспективность в области современной специальной психологии и педагогики, и в значительной степени придают ей статус целого научного направления. Кроме того, в 2003 году музыкотерапию Минздрав РФ признало официальным методом лечения.

При внедрении методики к практическому применению были разработаны этапы внедрения музыкотерапии. Рассмотрим каждый из них более подробно.

Изучение и обработка информации. Осуществили теоретический анализа научной литературы, просмотрели разные материалы в Интернете, проанализировали разные точки зрения, что позволило глубже изучить данное направление и охарактеризовать подходы к применению приемов музыкотерапии.

Диагностический этап. Были подобраны методики, разработаны критерии, принципы и сделаны выводы. Диагностика была направлена на изучение

психоэмоционального состояния детей–инвалидов, которая осуществлялась до и после внедрения музыкальной терапии.

На практическом этапе приступили к внедрению музыкотерапии. Были определены в течение дня наиболее значимые точки времени для ее применения: 7-10 минут в утренние часы (пробуждение), 10 мин до коррекционно-образовательной деятельности, 15 минут в период отдыха, 10 минут в повседневной деятельности, 7 мин перед сном.

Основная часть практической работы начиналась с разработки каталога музыкальных произведений известных отечественных и зарубежных классиков и разделения их на следующие группы:

- *Тонизирующая* – музыкальные произведения, прослушиваемые перед началом коррекционно-образовательного процесса.
- *Снимающая тревожное состояние* – для прослушивания в течение дня.
- *Уменьшающая раздражительность* – для прослушивания между разными видами коррекционно-воспитательной деятельности.
- *Тонизирующая, снимающая головную боль* – для прослушивания в повседневной деятельности.
- *Музыкальное сопровождение.*

Музыкотерапия проводилась в течение учебного года с воспитанниками «Общего отделения» (приложение 3). В первые дни создавалось впечатление, что, активность детей под звучание музыки, наоборот заметно усилилась. Но уже в конце недели было отмечено небольшое успокоение детей в течение дня. Была подобрана классическая музыка, направленная на изменение конкретных психических эмоций, а именно: перед началом занятий звучала лёгкая, жизнерадостная, усиливающая активность и поднимающая настроение мелодия. А в повседневной деятельности использовали звучание спокойной, светлой музыки, которая помогало воспитанникам уменьшить раздражительность, нервное возбуждение, ослабить чувство тревоги и неуверенности.

Практическая часть осуществлялась при тесном взаимодействии с воспитателями детского дома, так как они являются активными организаторами, наставниками и направляют эту работу в правильное русло.

Поэтому ключевым звеном стало повышение психолого-педагогической компетенции воспитателей по внедрению музыкотерапии в нашем учреждении. Организовали всеобуч для педагогов: МО, консультации, семинары-практикумы и другое. Творческой группой была разработана схема с учетом режимных моментов и распорядка дня воспитанников (приложение 1). Провели конкурс для педагогов «Лучший музыкальный уголок», в результате которого, среда в группах наполнилась музыкальными и шумовыми инструментами, обогатилась медиатекой музыкальных произведений (приложение 2), игровыми атрибутами, иллюстрациями, помогающие ребятам с ментальными нарушениями развития понять образ и поиграть в него.

Четвертым этапом стала оценка результативности. Для оценки эффективности применения музыкотерапии в коррекционно-образовательной и повседневной деятельности была проведена повторная диагностика, включающая в себя те же методики.

В результате внедрения в нашу работу музыкотерапии у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития произошла положительная динамика по всем показателям эмоционально-личностной и социальной сферы. Использование классической музыки заметно повысило внимательность детей на занятиях, снизились навязчивые состояния и улучшилось самочувствие (приложение 5). Музыка помогла создать

доброжелательную атмосферу, раскрыть возможности и особенности каждого ребёнка-инвалида, понять красоту звуков, окружающих их, научить верить в себя. В практике воспитатели применяют музыкальные приёмы: музыкальные минутки, музыкальное сопровождение режимных моментов и продуктивных видов деятельности. (приложение 4).

Опираясь на вышесказанное, можно говорить об эффективном использовании музыкотерапии в повседневной работе с детьми-инвалидами в условиях стационарного учреждения.

Список литературы:

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании /Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М., 2001.
2. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб.пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- 368с.б. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- 368с.
3. Дементьева Н.Ф., Багаева Г.Н., Исаева Т.А. «Социальная работа с семьей ребенка с ограниченными возможностями», Институт социальной работы, М., 1996. – 423 с.
5. Детский практический психолог: Программы и методические материалы: Учеб.пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ О.А.Шаграева, А.Д.Кошелева; Под ред. О.А.Шаграевой, С.А. Козловой – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.
6. Земский Х. С. Умственно отсталые дети.- НПО, Образование, 1995.- 342 с.
7. Маллер А.Р. Новое в оказании помощи детям – инвалидам. // Дефектология. – 1996г.- №1. – с. 83-85.
8. Скрипкина Н. В. Организация психологической помощи детям с отклонениями в развитии и их семьям // Молодой ученый. – 2015. - №6. – с. 785 – 788
9. Уварова Н.А. Организация сотрудничества с семьей в системе дополнительного образования детей: Методические рекомендации. Екатеринбург: ГОУ ДООД ЦДОД “Дворец молодежи”, 2005. – 92 с.
10. Шушарджан С. В. Руководство по музыкотерапии (С. В. Шушарджан.- М.: ОАО Издательство «Медицина», 2005 – 480 с.
11. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2002. – 128 с.: ил. – (серия «Посоветуйте, доктор!»).



Схема режимных моментов распорядка дня

Режимный момент	Результат воздействия музыки	Содержание произведений	Музыкальные примеры
Утро радостных встреч (прием детей)	Создание положительного эмоционального фона	Классические произведения, детские песни	П. И. Чайковский «Детский альбом»
Утренняя гимнастика	Заряд бодрости и хорошего настроения на весь день	Детские песни из мультфильмов, ритмическая музыка	«Виноватая тучка», «Воробьиная дискотека», Ветров «Хула-хуп», Савельев «Чимби-римби» и др.
Занятия по изобразительной деятельности, лепке, аппликации	Развитие творческой инициативы, фантазии, воображения	Классические произведения, инструментальная музыка	П. И. Чайковский «Времена года», Вивальди «Времена года», ноктюрны Шопена, музыка Бетховена, Штрауса.
Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	Положительный эмоциональный заряд	Детские песни, классические произведения	Лист «Грезы любви», Бетховен «К Элизе». Сюита «Пер Гюнт»
Досуговая деятельность (игра на детских музыкальных инструментах)	Развитие усидчивости, выдержки, целеустремленности	Классические произведения	Вивальди «Времена года», Русская народная музыка.
Посещение кружка «Волшебный мир музыки»	Развитие творческой деятельности, расширение коммуникативных возможностей	Классические произведения, инструментальная музыка	Программа кружка
Мини-релаксация	Снятие психического напряжения	Классические произведения, инструментальная музыка	Моцарт «Времена года» Гроза, релаксирующее звучание природы (птицы, вода, ветер, дождь и др.), Вальсы Штрауса, Ноктюрны Шопена.

Примеры произведений классической музыки для регуляции эмоционального состояния

1) Уменьшение чувства тревоги и неуверенности: «Мазурка», «Прелюдии» Шопен, Вальсы Штрауса, Мелодии Рубинштейна.

2) *Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному, миру природы:* «Кантата № 2» Баха и «Итальянский концерт», «Лунная соната» Бетховена и «Симфония ля минор», Гайдн «Симфония», музыка Генделя.

3) *Для общего успокоения:* «Симфония № 6» Бетховена (часть 2), «Колыбельная» Брамса, Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны», произведения Вивальди, Равель «Павана», Франкл «Пастораль».

4) *Снятие депрессивных настроений, улучшение настроения, общего жизненного тонуса:* «Шестая симфония» Чайковского (3часть), «Увертюра Эдмонд» Бетховена, «Прелюдия 1, опус 28» Шопена, «Венгерская рапсодия 2», различные марши, произведения Моцарта, «Менуэт» Генделя, «Кармен» Бизе (часть3), Моцарт «Маленькая ночная серенада», Равель «Болеро».

5) *Повышение концентрации внимания, сосредоточенности:* «Времена года» Чайковского, «Симфония № 5» Мендельсона.

6) *Снятие напряженности в отношениях с другими людьми:* «Концерт ре-минор» для скрипки Баха и «Кантата 21», Барток «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнер «Месса ля- минор».

Как показывает опыт специалистов, работающих с музыкотерапией, именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго.

Приложение 3

Фрагменты занятий с применением музыкотерапии

Занятие 1. Музыкальное моделирование «Морское путешествие»

Цель: формирование у детей музыкальной восприимчивости.

Задачи:

1.Способствовать эмоциональному отклику на музыку, сопереживать выраженным в них чувствам.

2.Снижение психического и физического напряжения.

1.Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм»)

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде». (Чайковский «Баркарола»)

3.Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные!». (Шостакович «Праздничная увертюра»).

Занятие 2. Игра «Уходи, злость, уходи»

Цель: способствовать снижению уровня агрессивности.

Задачи:

1.Обучить ребенка приемлемым способам выражения агрессии.

2. Научить ребенка способам снятия мышечных зажимов, разрядке агрессии

3. Научить ребенка элементарным способам самоконтроля, саморегуляции, произвольности поведения.

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» (Чайковский «Баба Яга»). Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и

спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты. (Шопен «Ноктюрн фа-мажор»).

Занятие 3. Ролевая игра «Лев охотится, лев отдыхает».

Цель: стабилизация эмоционального состояния детей

Задачи:

1. Способствовать выходу накопившейся энергии.
2. Развивает активность,
3. Развивать общую моторику
4. Способствовать творческому самовыражению посредством образа животных.
5. Обучать навыкам быстрого расслабления.

Звучит фонограмма (К. Сен-Санс, «Карнавал животных» ч. 1 «Королевский марш льва»). Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту, лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень, громко рычать, когда звучит соответствующая музыка – показываем руками, как лев раскрывает пасть).

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты).

Затем звучит спокойная тихая музыка (Моцарт «Колыбельная»). «Львы засыпают».

Занятие 4. Игра с правилами «Воробьиные драки»

Цель: снятие физической агрессии.

Задачи:

1. Обучить ребенка приемлемым способам выражения агрессии.
2. Научить ребенка способам снятия мышечных зажимов, разрядке агрессии
3. Научить ребенка элементарным способам самоконтроля.

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

Занятие 5. Игра с правилами «Добрые – злые кошки»

Цель: снятие общей агрессии.

Задачи:

1. Снять мышечное напряжение.
2. Способствовать снижению агрессивности.
3. Обучить ребенка приемлемым способам выражения агрессии

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злущую-презлущую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – и ребенок, изображающий кошку, делает все более «злые» движения. (Хачатурян «Токката»). По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре

может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу (Дебюсси «Свет луны»).

Занятие 6. Музыкальное моделирование «Зимняя сказка».

Цель: формирование у детей музыкальной восприимчивости.

Задачи:

1. Способствовать эмоциональному отклику на музыку, сопереживать выраженным в них чувствам.

2. Снижение психического и физического напряжения.

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице колкий трескучий мороз. Злющий, презлющий!» (Шуман «Дед Мороз»).

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря» (Дебюсси «Танец снежинок»).

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе» (Свиридов Вальс «Метель»).

Занятие 7. Игра «Упрямая подушка»

Цель: эмоциональная разрядка.

Задачи:

1. Снять мышечное напряжение.

2. Способствовать снижению агрессивности.

3. Обучить ребенка приемлемым способам выражения агрессии.

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря»). Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20»).

Занятие 8. Сюжетно-игровая импровизация «В гостях у морского царя»

Цель: учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Задачи:

1. Развивать воображение, внимание.

2. Снизить мышечное напряжение.

3. Учить выражать эмоции.

На бал к Нептуну прибывают жители подводного царства. Детям предлагается двигаться как: грозная акула, расслабленная медуза, резвый морской конек, колючий

морской еж и т. д. (К. Сен-Санс Аквариум)

Занятие 9. Игра «Маленькое привидение».

Цель: формирование навыка выражать негативные эмоции приемлемым способом.

Задачи:

1. Способствовать развитию чувства эмпатии, умению работать в группе.
2. Обучить способу выражения гнева.

Ведущий говорит: «Будем играть в маленькие добрые привидения. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить.» Взрослый хлопает в ладоши (Римский-Корсаков «Полет шмеля»). В конце игры привидения превращаются в детей.

Занятие 10. Игра «Клоуны ругаются»

Цель: эмоциональная разрядка.

Задачи:

1. Снять у ребенка напряжение, мышечные зажимы.
2. Снизить вербальную агрессию.

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращает внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия (Кабалевский «Клоуны»). Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

Занятие 11. Музыкальное моделирование «Весна пришла».

Цель: формирование у детей музыкальной восприимчивости.

Задачи:

1. Способствовать эмоциональному отклику на музыку, сопереживать выраженным в них чувствам.
2. Снижение психического и физического напряжения.

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила долгожданная весна. Пригрело теплое солнышко. На реке начался ледоход. Огромные льдины движутся по воде, с шумом и треском налетают друг на друга, ломаются, кружатся в водовороте» (Шуман «Порыв»).

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Формирования состояния покоя, защищенности: «Солнечный теплый луч заглянул на заснеженную лесную поляну, растопил сугроб и обогрел первый весенний цветок – подснежник» (Чайковский «Подснежник»).

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Из дальних стран вернулись в родные края перелетные птицы и запели свои самые веселые песни» (Вивальди «Весна»).

Выполнение творческих работ под сопровождение классической музыки



Фрагменты дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой



Арбузова Е.В.,

педагог-психолог;

Колобкова О.Д.,

заведующий отделением психолого-педагогической помощи и социально-трудовой реабилитации ГКУ СО ЯО Гаврилов – Ямский детский дом – интернат для умственно отсталых детей, Ярославская область

РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ ДЛЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ «ДОРОГА К ДОМУ»

В данном материале раскрывается опыт работы с замещающими родителями в ГКУ СО ЯО Гаврилов-Ямский детский дом-интернат для умственно отсталых детей.

Под общим названием «замещающая семья» (фостерная), которая заменяет кровную и обеспечивает заботу о ребенке-инвалиде, уход и воспитание объединяются семьи, обладающие разным воспитательным потенциалом в деле попечения детей-сирот. Основная ее функция – заменить для ребенка-инвалида потерянных родителей и обеспечить условия для позитивного развития и самоощущения в соответствии с его возможностями и

потребностями. Замещающая семья предоставляет ребенку-инвалиду условия для нормального развития и социализации. Благополучие ребенка с ментальными нарушениями развития определяется в характеристиках психического и физического здоровья, эмоционального комфорта и экономического обеспечения.

В настоящее время сложились следующие типы замещающих семей:

1. Семья усыновителей – наиболее перспективная и эффективная, так как именно здесь приемный ребенок получает статус родного со всеми вытекающими правами и обязанностями в отношении его и приемных родителей.

2. Семьи опекунов/попечителей предпочтительны в связи с тем, что, как правило, при такой форме семейного жизнеустройства нуждающегося в защите ребенка приоритет отдается кровным родственникам, что, в свою очередь, способствует сохранению родственных связей.

3. Приемная семья – форма жизнеустройства детей, оставшихся без попечения родителей, на основании договора об их передаче на воспитание в семью между органами опеки и попечительства и приемными родителями на определенный срок. В этом случае ребенок не получает статуса родного, со всеми вытекающими последствиями как для него, так и для приемных родителей.

Замещающая семья обладает рядом потенциалов:

- ослабление и снятие «стресса нового образа жизни»;
- создание благоприятных условий, способствующих развитию личности в рамках возрастной нормы;
- приобщение ребенка к культурным и духовно-нравственным ценностям как основе формирования личности и подготовки ее к будущей самостоятельной деятельности;
- налаживание индивидуального общения с приемным ребенком как основание для всей последующей коррекционно-педагогической работы.

В непрерывном становлении и развитии замещающая семья проходит определенные этапы, которые ставят перед ней все новые задачи развития. Переход из одного этапа в другой, сопровождается нормативными кризисами, пережить которые помогает родительская гостиная замещающих родителей.

На протяжении образования замещающей семьи выделяется шесть этапов ее развития:

1) «Соппротивление» (от 6 до 12 месяцев) – «расширение» психологического пространства базовой семьи для включения приемных детей-инвалидов, актуализация системных ресурсов в области структуры семьи.

2) «Переструктурирование» (13-24 месяца) – переструктурирование психологического пространства семьи, актуализация ресурсов семьи в области микродинамики, формирование новых паттернов взаимодействия.

3) «Сближение» (25-37 месяцев) – оформление общей детской подсистемы, когнитивная ассимиляция и аккомодация оценок биологических и приемных членов семьи.

4) «Стабилизация» (38-50 месяцев) – завершение переструктурирования семейной системы.

5) «Сепарация» (51-62 месяца) – признание автономной роли ребенка-инвалида.

6) «Принятие сепарации» (63 – 87 месяцев) – принятие сепарации.

В Гаврилов-Ямском детском доме родительская гостиная замещающих родителей представляет собой особую форму общественной самоорганизации с целью позитивной самоидентификации, реализации потребностей в общении, повышении родительской компетентности.

Основными характеристиками нашей гостиной как формы общественной самоорганизации являются: наличие темы, степень открытости и доступности, стиль взаимодействия, возрастные характеристики членов, общение по интересам.

Родительская гостиная с замещающими родителями способствует преодолению изолированности семьи, повышению уверенности родителей в решении социально-психологических проблем, глубокому осознанию родительской роли и «ответственного родительства».

Данная форма работы обеспечивает координацию деятельности специалистов по сопровождению замещающей семьи на базе детского дома. Такое общение носит добровольный характер и снижает целый ряд «личностных напряжений», возникающих в процессе воспитания приемного ребенка-инвалида.

Поддерживающий механизм в межличностном общении на занятиях в гостиной формируется в зависимости от удовлетворения потребностей родителей и кровных и приемных детей:

- в получении ответов на вновь возникающие и интересующие вопросы (информационный уровень);
- в утверждении или сомнении истинности мнения, оценки или суждения (ценностный уровень);
- сопереживания (эмоциональный уровень);
- избегания дискомфорта (коммуникативный уровень).

В нашем учреждении специалистами была разработана программа родительской гостиной для замещающих семей «Дорога к дому», **целью** которой является повышение психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания детей-инвалидов.

Задачами родительской гостиной являются:

1. предоставление общей психологической поддержки для налаживания внутрисемейных отношений;
2. обмен опытом и расширение репертуара опыта воспитания ребенка-сироты;
3. создание реабилитационной, развивающей среды общения для замещающих родителей, в которой они способны помогать друг-другу, понимать и обсуждать актуальные события;
4. информирование и просвещение в доступной форме знаний и умений и навыков информации для повышения навыков родительской компетенции;
5. содействие в адаптации замещающей семьи, оказание психологической поддержки всем членам замещающей семьи;
6. сохранение и укрепление замещающей семьи;
7. профилактика вторичного сиротства;
8. укрепление личностных ресурсов, развитие уверенности родителей в себе;
9. организация совместных мероприятий (культурно-досуговая деятельность).

Организационные условия проведения занятий:

Целевая группа – замещающие семьи в условиях социального учреждения.

В гостиной организуется комфортное пространство, предоставляются необходимые материалы. Помещение, разделено на зоны: статичную (стол, окруженный стульями, для проведения бесед, дискуссий, выполнения письменных заданий) и динамичную (свободное пространство для выполнения упражнений, требующих активных движений).

Программа состоит из 4 занятия в месяц длительностью 1ч.30мин.- 2 часа. Срок реализации 1 год. Максимальное количество – 6-8 чел., т.к. с увеличением численности

членов группы возникает тенденция к неэффективному использованию времени групповых сеансов, возрастает вероятность появления подгрупп.

Хочется отметить, что имеются противопоказания для лиц, находящихся в стрессовом состоянии: потеря ребенка, эмоциональном шоке и др. Им сначала необходимо индивидуальное консультирование.

Формат встреч зависит от конкретной темы, носит неофициальный характер, предоставляет членам гостинной чувствовать себя свободно, оказывать взаимную эмоциональную поддержку.

Формирование общности гостинной проходит несколько стадий – становление, развитие и разрушение. Характерными чертами последней стадии являются снижение посещаемости проводимых мероприятий и уменьшение тесноты контактов. Каждая стадия развития требует особых принципов организации и методов управления. Опираясь на классификацию Л.И. Уманского можно выделить три стадии развития данного объединения:

1) «Нулевая точка» (пассажиры одного вагона). Характер взаимодействия участников поверхностный и ситуативный.

2) «Деловое единство» (пассажиры одного купе). Эмоциональная идентификация участников.

3) «Автономизация» (пассажир на перроне по пути к дому). Расширение узколичностного интереса участников.

Процесс формирования педагогически компетентного поведения замещающих родителей в данной работе будет успешным, если он реализуется в следующих условиях на занятиях-встречах:

- опережающий характер оказания помощи специалистов;
- последовательность поддержки со стороны участников;
- адекватность предлагаемых форм и содержания помощи специфике затруднений и проблем.

Основными функциями работы родительской гостинной являются:

- адаптационная – приобретение опыта самоорганизации в социуме, приобщение замещающих родителей к различным видам социальной активности;
- автономизации – создание в гостинной территории свободного общения замещающих родителей и построение собственной воспитательной системы семейных ценностей, границ и правил личностного пространства и пространства ребенка, в котором каждый может быть самим собой;
- культурно-досуговая – приобретение опыта организации досуга;
- коммуникативная – создание организационных и социально-педагогических условий для индивидуального и группового общения замещающих родителей;
- профилактическая – обеспечение позитивной занятости замещающих родителей в референтной группе как альтернативы изоляции в социуме;
- образовательная – повышение психолого-педагогической компетентности в воспитании, образовательного потенциала в развитии приемного ребенка.

Благодаря родительской гостинной, замещающая семья, присваивает систему ценностей, целей, взаимоотношений и взаимодействий, что способствует развитию его индивидуальности и тем самым способствует дальнейшему развитию.

Основными принципами организации деятельности родительской гостинной являются:

1. Сопровождение замещающих семей после прохождения родительской гостиной для замещающих родителей.
2. Непрерывность социального сопровождения.
3. Единство и взаимосвязи мотивов и целей участников деятельности гостиной с целями, содержанием, методами и средствами сообщества.
4. Единство личной значимости целей работы для его участников и общественной направленности их деятельности.
5. Вариативность деятельности родительской гостиной (форм и методов работы).
6. Включенность замещающих родителей в позитивное личностно- значимое общение и социальные отношения.
7. Организация коллективной деятельности в сочетании с индивидуальной.
8. Творческий характер участия родителей в деятельности гостиной.

Методологию организации родительской гостиной составляет:

- семейно-ориентированный подход к организации помощи кровным детям в принятии ребенка-инвалида;
- компетентностный подход в повышении педагогической культуры родителей;
- понимание гостиной, как территории свободного общения: самодеятельность, творчество, самоопределение;
- сопровождение замещающей семьи как услуги, организующей реабилитационную среду для замещающей семьи;
- теория педагогической поддержки (поддержка-забота, поддержка-сопровождение и собственно педагогическая поддержка);
- теория социального воспитания, как целенаправленное планомерное создание условий для развития определенной группы.

Система ценностей семейно-ориентированного подхода призвана по мере возможности защищать детей от жестокого обращения, минимально ограничивая при этом права семей и родителей. Именно этот подход позволяет наиболее эффективно учитывать, поддерживать и сохранять права, как детей-инвалидов, так и их семей.

С позиции компетентностного подхода гостиная рассматривается как особая форма воспитания. Ключевые аспекты содержания ее деятельности напрямую соотносятся с тремя структурными компонентами компетентностей (Табл. 1).

Таблица 1

Сопоставление структуры компетентности и признаков родительской гостиной

Структура компетентности	Признаки родительской гостиной
Мотивационно-ценностный блок	Выработка единой системы нормативно-ценностных ориентаций
Когнитивный блок	Приобретение знаний, умений и навыков
Деятельностный блок	Организация социального опыта посетителей гостиной

В рамках реализации компетентностного подхода в сопровождении замещающей семьи следует обращать внимание на вектор и содержание формируемых в работе компетенций (Табл.2).

Таблица 2

Компетентности замещающих родителей и их содержание

Вектор компетентности в области	Ключевые компетенции
Обеспечение безопасности и надежного ухода за приемным ребенком с ОВЗ	Знания в области здоровья, гигиены и питания, которые препятствуют или снижают вероятность появления у ребенка-инвалида тех или иных заболеваний; имеет представления об опасностях микросоциума, в котором находится ребенок; знает физические, медицинские, эмоциональные и поведенческие маркеры: педагогического, физического, сексуального насилия и эмоционального насилия.
Обеспечение хода естественного психического и физического развития ребенка-инвалида	Знания факторов и условий, вызывающие тотальное нарушения психического и физического развития, а также нарушений привязанности; умения распознавания психического и физического развития и способность адекватно на них реагировать; безусловно принимать ребенка с ментальными нарушениями развития
Содействие обучению и образованию ребенка-инвалида, поддержания его успеха	Знания особенностей психического и физического развития ребенка на разных этапах онтогенеза; знания в области методов, технологий воспитания и развития, соответствующим возрастному этапу онтогенеза ребенка-инвалида; владение педагогическими технологиями; умения развивать и поддерживать адекватную самооценку ребенка с ОВЗ; способность к развитию базовых жизненных навыков ребенка-инвалида.
Решение проблем нарушений физического и психического здоровья ребенка	Знания основ специальной и коррекционной психологии и педагогики; высокий уровень развития коммуникативных умений; знания и навыки в области обеспечения физического и психического здоровья ребенка с нарушениями в развитии.
Содействие социальному и эмоциональному развитию приемного ребенка-инвалида	Знания и владение стратегиями совладания со стрессом; умения в области эмоциональной поддержки ребенка; способность к безусловной положительной поддержке; поддержка ребенка в его социальных контактах в микросоциуме.
Поддержка и учет культурных потребностей ребенка-инвалида	Знания социокультурной ситуации развития ребенка; его кровных семейных традиций и ценностей; способности к межкультурной коммуникации; знание культурных, социальных, экономических сходств и различий с кровной семьей.
Поддержка постоянства долгосрочных планов и устойчивость замещающих родителей	Понимание важности воссоединения ребенка-инвалида с семьей, как основной цели социальной защиты детства; знания о последствиях перехода ребенка из одной замещающей семьи в другую; осознание причин и факторов ухода детей из замещающей семьи; правовые знания в области функционирования замещающей семьи; знание об особенностях адаптации детей в замещающей семье.
Компетентность, связанная с вероятным уходом приемного ребенка	
Компетентность,	
Компетентность,	Знания функций, обязанностей и прав замещающих родителей;

связанные с самосовершенствованием себя как «замещающего родителя» (компетентность самосовершенствования)	осознание границ ответственности себя, как замещающего родителя; осознание своих сильных и слабых сторон, как замещающего родителя; способность к самосовершенствованию.
Компетентность, связанные с личностным благополучием замещающих родителей и поддержанием стабильности семьи	Осознание важности благоприятной семейной среды; способность к поддержанию семейного благополучия; осознание последствий принятия ребенка в собственную семью; знание проблем, возникающих в собственной семье и связанных с принятием приемного ребенка-инвалида.
Поддержка взаимоотношений между детьми и их кровными родителями	Знания о специфике отношения ребенка ОВЗ с кровной семьей; знания о важности регулярных встреч ребенка с кровной семьей; знания о чувствах и переживаниях ребенка по отношению к кровной семье; знание специфики подготовки ребенка к встрече с кровной семьей; поддержка сиблинговых отношений.
Компетентность в области работы в команде	Знания специфики взаимоотношений в триаде «приемная семья – агентство – кровная семья»; коммуникативные умения; способность к построению отношений со всеми специалистами; осознание потребности взаимодействия с другими замещающими семьями.

Структуру психолого-педагогической компетентности замещающих родителей составляют четыре компонента:

1. Интеллектуальный компонент – знания воспитательных, развивающих и образовательных технологий, учитывающих психофизиологические, индивидуальные и возрастные особенности приемного ребенка-инвалида; знания педагогических технологий и умения их использовать соответственно возрастным, индивидуальным и психофизиологическим особенностям приемного ребенка в процессе его воспитания, развития и обучения; знания возрастной психологии; знаний стратегий психологической поддержки ребенка-инвалида .

2. Эмоциональный компонент –принятие приемного ребенка-инвалида; способности к эмоциональной поддержке приемного ребенка; сензитивность и способность к распознаванию собственных чувств и переживаний, а также чувств и переживаний приемного ребенка; осознание социальной значимости собственной родительской деятельности; способности к поддержке приемного ребенка в его чувствах и переживаниях по отношению к кровной семье; способности к выстраиванию эмоциональных границ в процессе общения с ребенком; умения поддерживать собственную самооценку и самооценку приемного ребенка с ОВЗ; знания и владение стратегиями совладания со стрессом.

3. Коммуникативный компонент – способности строить взаимоотношения с ребенком-инвалидом с учетом удовлетворения его базовых потребностей, а также потребностей более высокого уровня; способность к построению отношений на основе доверия и принятия; использование адекватных средств общения с приемным ребенком с учетом его психофизиологических, возрастных и индивидуальных особенностей; способность у позитивному разрешению конфликтных ситуаций; способность к построению эффективных взаимоотношений со специалистами учреждений образования,

здравоохранения и социальной защиты, а также с членами кровной семьи приемного ребенка.

4. Рефлексивный компонент – представления о собственном внутреннем мире и о внутреннем мире приемного ребенка; сформированный образ «Я – замещающий родитель»; осознание собственных слабых и сильных сторон, как замещающего родителя; готовность и способность к самосовершенствованию, саморазвитию и самокоррекции.

Формирование психолого-педагогической компетентности замещающих родителей предполагает последовательную этапно-блочную организацию процесса обучения.

Целевой блок модели семейной гостиниой представлен единством цели и задач. Цель рассматривается как предвосхищение изменений замещающих родителей в результате формирования компонентов их психолого-педагогической компетентности. Основная цель – достижение замещающими родителями высокого уровня теоретической и практической подготовки к эффективному решению вопросов воспитания, обучения и развития приемных детей.

В проектировочный блок модели входят условия и этапы формирования психолого-педагогической компетентности замещающих родителей средствами социально-культурной деятельности. В качестве социально-культурных условий выступают:

- 1) учет возрастных и индивидуально-личностных особенностей замещающих родителей и приемных детей при выборе средств, методов и форм социально-культурной деятельности;
- 2) использование различных форм групповой и индивидуальной социально-культурной деятельности;
- 3) включение замещающих родителей и приемных детей в совместную культурно-досуговую деятельность;
- 4) организация работы на основе разработанной модели формирования психолого-педагогической компетентности замещающих родителей, с использованием разнообразных технологий социально-культурной деятельности.

Эффективными педагогическими условиями в формировании психолого-педагогической компетентности замещающих родителей являются:

- 1) интеграция усилий специалистов различных направлений деятельности (администрации учреждения, психологов, специалистов по социальной работе и др.) с замещающими семьями;
- 2) взаимодействие замещающих родителей друг с другом в процессе групповой деятельности;
- 3) опора на жизненный и социальный опыт замещающих родителей, в том числе и на опыт предыдущего родительства.

Реализующий блок модели представлен направлениями работы по формированию психолого-педагогической компетентности замещающих родителей средствами социально-культурной деятельности. В качестве направлений реализации процесса формирования психолого-педагогической компетентности были определены: школа замещающих родителей (технологии информационно-просветительской деятельности и технологии социально-культурной анимации);



индивидуальные консультации и семейные практикумы (сюжетно-ролевые игры, библиотерапия, семейный досуг).

В рамках *оценочно-результативного блока* происходит подведение итогов, оценка полученных результатов по изменению уровня сформированности психолого-педагогической компетентности и ее компонентов, что позволяет сделать вывод об эффективности разработанной модели. В качестве индикаторов компонентов психолого-педагогической компетентности выступают:

- интеллектуальный компонент – знания воспитательных, образовательных и развивающих технологий и умения их применять;
- эмоциональный компонент – эмоциональное принятие приемного ребенка-инвалида;
- коммуникативный компонент – способность строить отношения на основе доверия и принятия;
- рефлексивный компонент – готовность к самосовершенствованию, самореализации и самокоррекции.

Психолого-педагогическая компетентность замещающих родителей способствует формированию у приемного ребенка способностей к общению, эмоциональному интеллектуальному познанию других людей; к сопереживанию и сочувствию; самоконтролю, самодисциплине, самопознанию и самокоррекции поведения. Высокий уровень сформированности психолого-педагогической компетентности замещающих родителей способствует развитию умения заботиться о других, формирует социально одобряемые типы воспитания.

Структура проведения занятия в гостинной:

- 1) организационный момент;
- 2) вступительная беседа;
- 3) практическая деятельность родителей
- 4) подведение итогов, рефлексия

Формы и методы работы родительской гостиной.

В зависимости от способов организации аудитории формы работы родительской гостиной, делятся на три группы: индивидуальные, групповые и массовые.

1. Индивидуальные формы: консультирование, беседа, посещение семьи.

- Беседа – специфическая форма в организации общения, коммуникации, представляющая собой устный обмен информацией в разговоре между участниками.
- Консультации – методически-образовательная форма работы, представляющая собой объяснение, разъяснение каких-либо вопросов. Включается как часть групповых мероприятий: мастер-класс, адресное обслуживание, вечер-встреча и т.п.

2. Групповые формы работы гостиной позволяет замещающим родителям учиться на



успехах других, а также получать поддержку друг от друга в процессе общения, а успех работы гостиной во многом зависит от комфортности микроклимата в группе.

- Метод решения проблемных педагогических задач.
- Анализ педагогических ситуаций.
- Обсуждение на встречах примеров и личного опыта успешного

совладания с проблемой, что помогает семьям осознавать собственные возможности в решении текущих проблем. Кроме того, члены клуба могут оказать друг другу поддержку при освоении новых стратегий решения проблем и навыков коммуникации.

Групповые досуговые и развлекательные формы проводятся в совокупности с элементами игры: конкурсno-игровые, театрализованно-игровые и сюжетно-игровые (вечер-встреча, вечер-воспоминание, педагогическая гостиная, творческие проекты, видеолекторий, вернисаж совместного творчества, психологические игровые задания и упражнения). Игровое моделирование позволяет расширить репертуар родительского поведения в замещающей семье.

Информационно-просветительские мероприятия несут яркую тематическую направленность и характеризуются наличием познавательного содержания: лекции, выставка, круглый стол, мастер-класс, родительский тренинг, родительский практикум, психологическая разминка, родительские чтения, дискуссия, презентация семейного опыта, книга полезных советов в воспитании приемного ребенка, психологическая диагностика.

3. *Массовые мероприятия*: праздник, конкурс, флэшмоб, батл, выставки совместных работ, устный журнал для родителей, диспуты и др.

Методы оценки эффективности программы « Дорога к дому» в родительской гостиной

К условиям успешности реализации данной программы можно отнести: заинтересованность замещающих родителей (мотивацию), установку на сотрудничество, посещаемость занятий, активное участие, интеграцию действий специалистов, обеспечивающих сопровождение семей, а к возможным рискам, соответственно, отсутствие перечисленных выше условий.

Ожидаемый результат:

- увеличение количества замещающих семей, в которых родители оказывают достаточное внимание ребенку-инвалиду (имеющих верную воспитательную позицию);
- увеличение количества замещающих семей, придерживающихся в воспитании ребенка (детей) демократической стратегии
- приближение к идеальным значениям данных по шкалам, характеризующим родительское отношение к приемному ребенку-инвалиду (детям).

Оценка эффективности программы производится на основе сравнительного анализа результатов начальной и повторной диагностики с использованием пакета диагностических методик.

Внутренняя организация родительской гостиной для замещающих семей по месту жительства.

Программа составлена по модульному принципу и легко трансформируется под потребности слушателей. Используются активные методы обучения, занятия организуются в пошаговой доступности для замещающих семей.

Каждое заседание включает:

- свободное общение;



-основные мероприятия (группа поддержки, мини-лекция, краткосрочный тренинг, игра);

- консультации специалистов.

Паспорт услуги Родительская гостиная (формирование реабилитационной среды для семей с детьми-инвалидами).

Реабилитационная среда в родительской гостиной – специально организованное пространство отношений, направленное на создание условий для осуществления взаимной поддержки и помощи участников, а также для формирования и развития необходимых социальных компетенций и навыков конструктивного взаимодействия детей и взрослых.

Программа мероприятий родительской гостиной адаптируется в соответствии с потребностями и реабилитационными задачами в работе с каждой семьей и строится поэтапно.

В начале предоставления услуги проводится исследование особенностей семей и составляется план работы с семьей в рамках работы гостиной, который периодически пересматривается и изменяется в соответствии с происходящими в семье изменениями. Специалисты регулярно анализируют динамику изменений у получателей услуги.

Конечный непосредственный результат реализации программы определяется по следующим параметрам:

1) Освоение родителями приемов конструктивного разрешения конфликтов с ребенком-инвалидом, коррекция взаимоотношений, влияющих на возникновение рисков жестокого обращения;

2) Создание положительного эмоционального фона в семье, восстановление позитивных, родительско-детских отношений, умение родителей распознавать эмоциональное состояние ребенка;

3) Расширение позитивных социальных связей и конструктивных коммуникативных навыков;



1) Развитие навыков организации досуга семьи, способствующего развитию детей в соответствии с их возрастными особенностями.

Распределение профессиональной нагрузки в часах рассчитывается на имеющихся специалистов: педагог-психолог, социальный педагог или специалист по социальной работе.

Задача «Семейной гостиной» не дать исчерпывающие ответы на многочисленные частные вопросы семейного воспитания вопросы, а сформировать активный родительский интерес к отечественным педагогическим традициям, найти проявление этих традиций в педагогической культуре своего рода, творчески воссоздавать в жизни своей семьи.

Выполнение заданий на занятиях в гостиной поможет родителям объединиться, осознать взаимную значимость позитивного опыта организации жизни и воспитания детей с ментальными нарушениями развития в разных семьях. Кроме того, занятия помогут родителям приобрести навыки творческой педагогической импровизации в общении и совместной деятельности с детьми-инвалидами, во взаимном общении семей, в общении с педагогами образовательного учреждения.

Занятия в гостиной проводятся с группой родителей и предполагают использование активных форм и методов включения слушателей в выполнение предлагаемых аналитических и практических заданий. На занятиях семейной гостиной предполагается использование опросников, анкет, обсуждения фрагментов научной и художественной

литературы. Кроме того, на занятиях «Семейной гостиной» можно использовать детские устные рассказы, рисунки и другие художественные работы детей, что поможет родителям овладеть навыками анализа результатов детского творчества с целью изучения личности, особенностей душевного состояния ребенка-инвалида.

Групповые занятия в «Семейной гостиной» не исключают индивидуального и семейного консультирования. Для решения конкретных вопросов (помимо занятий в «Семейной гостиной») замещающие семьи могут посещать занятия педагогического лектория в нашем учреждении, групповые консультации специалистов (педагога, психолога, логопеда, врача), а также обращаться по своей инициативе за индивидуальными консультациями или откликаться на приглашение ведущего «Семейной гостиной» к индивидуальной беседе.

По усмотрению ведущего «Семейной гостиной», на занятиях по отдельным темам можно использовать блоки вопросов анкеты. А можно дать родителям домашнее задание (в самом начале, или в итоге курса): с помощью вопросов анкеты составить описание традиций рода и семьи в отдельной большой тетради или альбоме.

Список литературы:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так./ Ю.Б. Гиппенрейтер – М.: АСТ, 2008. – 257 с.
2. Илюшина М.И., Артёмова О.В. Инновационные игровые технологии в работе с замещающими семьями. – Калуга, РПА «Креатив», 2013.- 47 стр.
3. Киселева А.В. Организация кружковой и клубной работы с учащимися с нарушением слуха в условиях специального образования /А.В. Киселева, Т.И. Обухова // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / ред. О.В. Гаврилова, В.І. Співака. – Вип. XXIII в трьох частинах, частина 3. Серія: соціально-педагогічна. – Кам'янець-Подільськ, 2013. – С. 107–115.
4. Комплексное сопровождение замещающих семей: Сборник программ и метод. материалов для социально-психолого-педагогической работы с семьями Детской деревни – SOS / Н.А. Киселева, С.П. Иванова, М.А. Манойлова, Р.Р. Калинина, Е.В. Ковалевская.- Псков: Логос Плюс, 2014. - 354 с.
5. Кругликова Г.Г., Линкер Г.Р. Теория и методика организации летнего отдыха детей и подростков: Учебное пособие. - Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. - 236с.
6. Методическое пособие для замещающих родителей. / Под ред. Е.Е. Сорокиной. – Уфа.: Центр «Семья», 2010.- 140 с.
7. Мирошкина М.Р. Клубные технологии [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Р. Мирошкина. - Уфа, 2006. - 213 с.
8. Мурашова Е.В. Понять ребенка: психологические проблемы ваших детей/ Е.В. Мурашова – Екатеринбург, У-Фактория, 2004.- 415 с.
9. Настольная книга приемного родителя.- СПб.: Общественная организация, 2007. - 128 с.
10. Ослон В.Н. Организационная модель психосоциального сопровождения замещающей семьи [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2015. Т. 7. № 2. URL: <http://psyedu.ru/journal/2015/2/Oslon.phtml>.
11. Педагогический портфель для родителей. / Под ред. Колпаковой Н.В. – 2-е изд., перераб. и допол. - Барнаул: Изд-во КГОУ Семья плюс, 2012. - 100 с.
12. Петрановская Л.В. Как ты себя ведешь или 10 шагов по изменению трудного поведения. / Л.В. Петрановская – М.: Студио-Диалог, 2009. - 11 с.

13. Ребенок должен жить в семье. - М.: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 2013.- 132 с.
14. Система социального психолого-педагогического сопровождения семьи, находящейся в трудной жизненной ситуации (из опыта работы ЧОЦСЗ «Семья»/ Методическое пособие. - Челябинск, 2015.- 151 с.
15. Становление новой семьи. Пособие для приемных родителей.. Челябинск, 2007.- 32 с.
16. Технологии работы с замещающими семьями/ З.У. Колокольникова, Н.В. Басалаева, С.В. Митросенко. – Красноярск.: Сиб. федер. ун-т, 2013.- 226с.
17. Услуга «Формирование поддерживающей среды для опекунов и попечителей (клуб опекунских семей)». Книга 23 / под ред. М. О. Егоровой. - М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2013.- 120 с.
18. Фарбер А. Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили. / А. Фарбер, Э. Мазлиш. - М.: Эксмо, 2010.- 296 с.

Приложение 1

Тематика занятий в «Семейной гостиной» (38 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Моя семья-моя крепость!	2
	Психическое развитие и формирование личности ребенка-инвалида	2
2	Семейный очаг. Незаменимость семьи в воспитании детей с ментальными нарушениями развития	2
3	Современная семья глазами разных специалистов: психолога, социолога, историка, демографа, этнографа, священника	2
4	Родственное пространство семьи.	2
5	История семьи. Семейная память. Преемственность в семье	6
6	Особенности уклада, строя жизни семьи	4
7	Пространственно-предметный мир семьи. Дом, уют	2
8	Педагогические традиции семьи	4
9	Проблема содержания семейного общения	4
10	Духовная жизнь семьи	4
11	Обобщающее итоговое занятие	2
Всего		38

Анализ результативности проведения программы «Дорога к дому» в родительской гостиной.

Анализируя результаты диагностики замещающих родителей до и после проведенных занятий в «Семейной гостиной» можно сделать следующие выводы:

1. По данным опросника «Мера заботы» (рис.1) можно проследить увеличение количества семей, в которых родители оказывают достаточное внимание ребенку-инвалиду и, соответственно, уменьшение количества семей, для которых характерны гипер- и гипоопека.



Рис.1. Воспитательная позиция приемных родителей

2. Исходя из результатов теста «Стратегии семейного воспитания» С.Степанова (рис.№2). Изменения коснулись и трех оставшихся стратегий: уменьшилось количество семей, для которых предпочтительными являются авторитарный и либеральный стили воспитания, увеличилось количество семей с индифферентным воспитательным стилем.

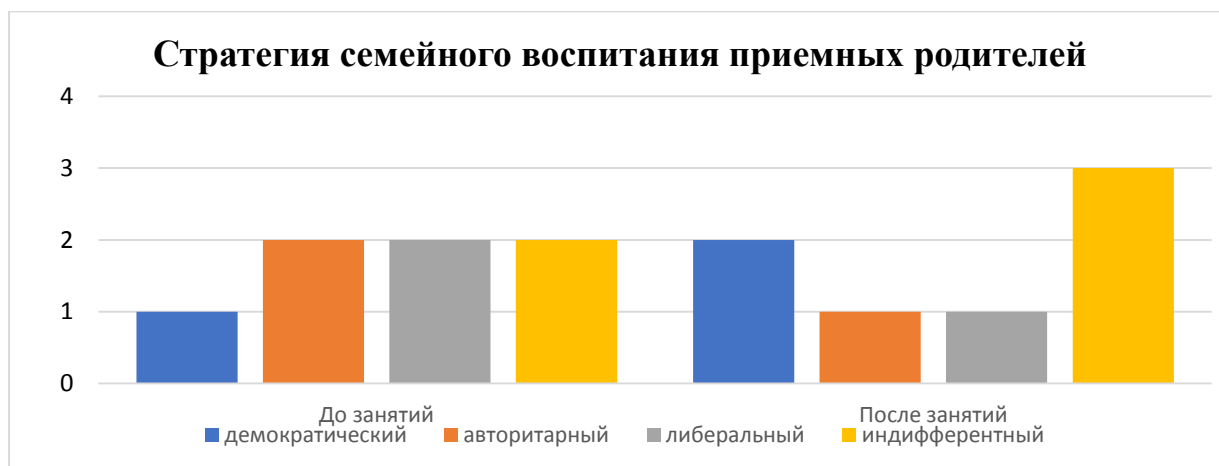


Рис.2. Стратегия семейного воспитания приемных родителей

3. Тест-опросник А.Я. Варга, В.В. Столина (рис.3) позволяет сделать вывод о том, что данные по всем пяти шкалам, характеризующим родительское отношение приемных родителей к детям, приблизились к «идеальным».

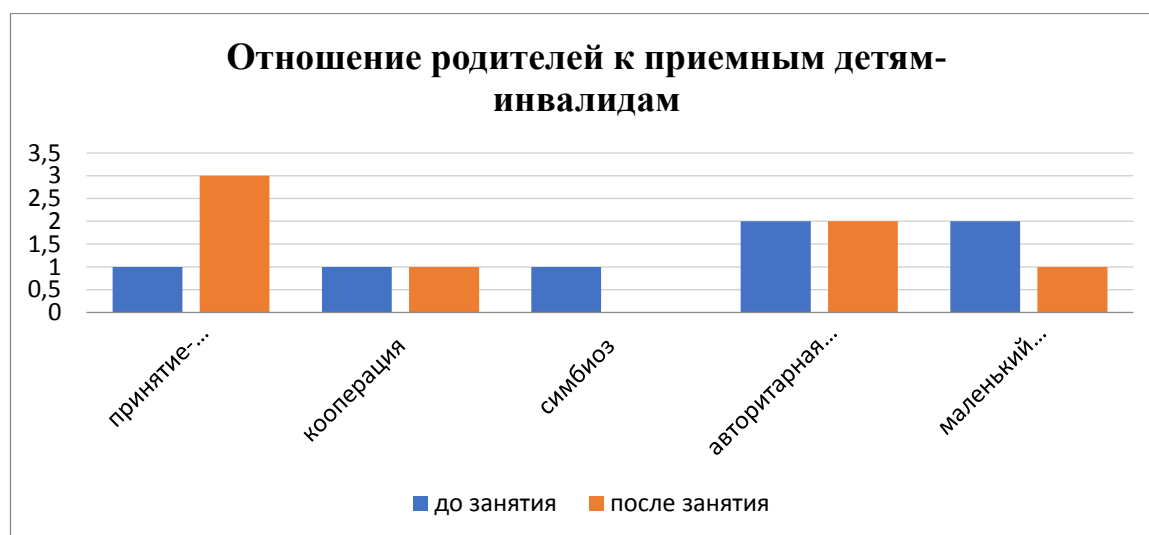
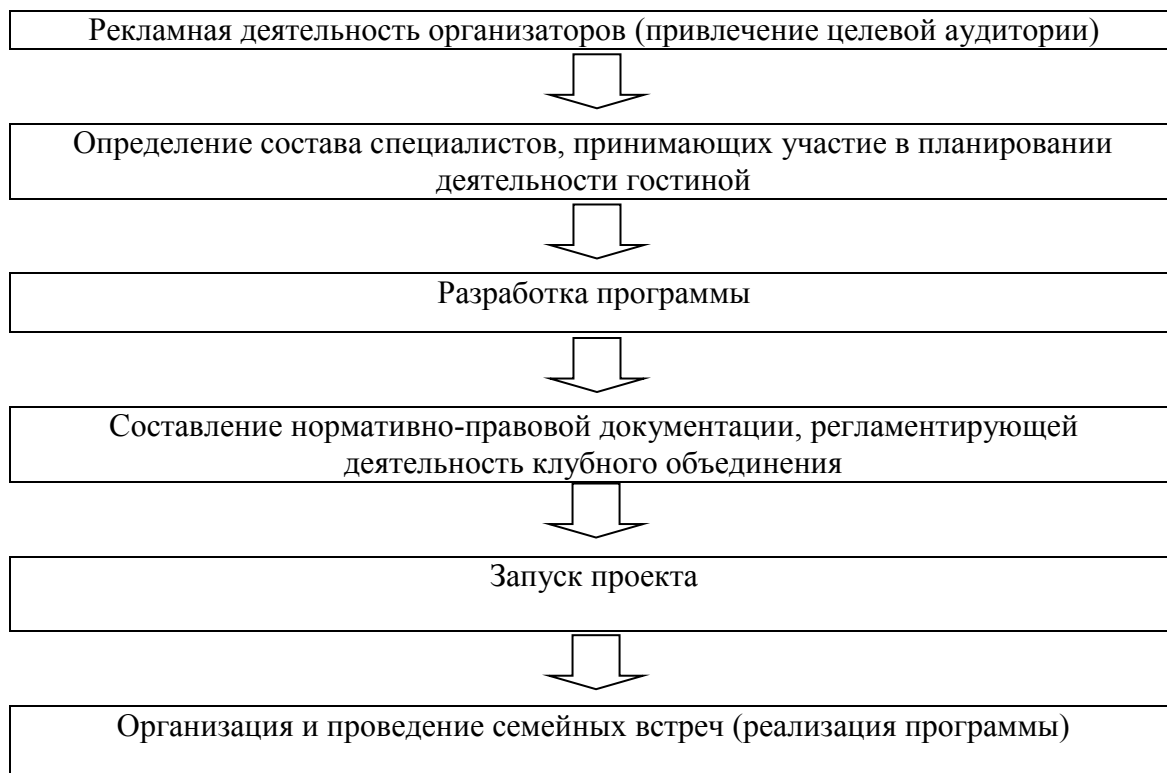


Рис.3. Отношение родителей к приемным детям-инвалидам

Таким образом, на основании проведенного анализа, можно судить о том, что осуществление работы по предложенной программе способствует укреплению психологического здоровья замещающих родителей, формированию навыка адекватного взаимодействия с приемным ребенком-инвалидом, созданию благоприятного психоэмоционального климата в семье, гармонизации детско-родительских отношений в целом.

Приложение 2

Алгоритм деятельности Родительской гостиной



Приложение 3

Занятие №1. Моя семья – моя крепость?

Задачи:

1. Создание благоприятных условий для работы в группе.
2. Определение места семьи и ее значимости участниками группы.
3. Самодиагностика актуального состояния детско-родительских отношений.

Оборудование: чистые листы для визитных карточек, мяч, гербы, таблицы, бланки для диагностики по количеству участников, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады видеть Вас. Сегодня мы начинаем цикл занятий, которые помогут Вам научиться взаимодействовать с Вашими близкими и, прежде всего, с Вашими детьми. Вы сможете не только увидеть Вашу семью со стороны, но и получите реальную возможность изменить Вашу жизнь и жизнь Ваших близких к лучшему.

Но этот путь не так прост, как кажется и потребует непрерывной и кропотливой работы, поэтому так важно, чтобы Вы присутствовали на каждом занятии. Ведь каждый пройденный этап делает Вас ближе к намеченной цели. Так давайте же не будем терять времени! Оставьте все свои проблемы за дверью, мысленно улыбнитесь себе, а затем всем присутствующим. Молодцы!

Приветствие «Мое имя»: Всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим именем. Каждый вправе выбрать себе такое имя, каким бы он хотел, чтобы его называли в группе. Затем всем по очереди предлагается прорекламировать собственную визитку.

2. Основная часть.

Упражнение «Ассоциация»: Какие ассоциации возникают у Вас, когда Вы слышите слово «семья»? (участники передают мяч по кругу, называя ассоциацию со словом «семья»).

Итог выполнения упражнения: «Сколько людей, столько и мнений, но ясно одно, что, если провести аналогию с домом, семья – это фундамент. И от того насколько крепким он будет, зависят взаимоотношения в Вашей семье.

А теперь давайте попробуем разобраться, а какая же она моя семья? Для этого мы предлагаем вам выполнить следующее упражнение».

Упражнение «Герб»: Участникам выдается лист в форме герба, разделенного на четыре квадрата. Задача – изобразить на нем свою семью при помощи образов.

В верхнем левом углу нарисуйте то, как вы видите себя в семье, в верхнем левом – как видят вас дети, в нижнем левом – как вы видите ваших детей, и, наконец, в нижнем правом – то, как вы видите вашу семью в целом.

Вспомните слова «Как вы лодку назовете, так она и поплывет». А теперь посмотрите на свой герб, у него еще нет названия, точнее сказать девиза. Ваша задача придумать его и записать над рисунком, который у вас получился.

Какие же разные, но одинаково замечательные гербы у нас получились.

Презентация герба семьи: Каждый участник демонстрирует свой герб группе и зачитывает девиз семьи.

Каждый из нас уже прожил большое количество дней, месяцев, лет. Какими делами были заполнены эти годы, месяцы, часы. И сейчас мы узнаем, на что расходует свою энергию, тратим свое время?

Упражнение «Мое настоящее или мои дела»: Участникам выдается таблица.

Вам необходимо вспомнить дела, которыми вы обычно занимаетесь каждый день (сон, работа, общение с коллегами, общение с детьми, бытовые обязанности, одиночество, отдых, просмотр телевизора и т.д.) и записать их друг под другом в первый столбик. Во втором столбце расписать, сколько времени в процентном отношении Вы тратите на каждое из них. Сумма всех дел при этом должна составлять 100%. Например,

Дела в течение дня	Использую время в настоящем	Хочу использовать
Работа	55%	25%
Отдых	10%	25%
Общение с коллегами	20%	20%
Дела по дому	10%	10%
Общение в семье	5%	20%
Итог	100 %	100%

Посмотрите на то, что у Вас получилось. Обратите внимание, сколько времени вы уделяете своим близким, работе, отдыху и так далее. Ну, как вам результаты вашей работы?

Ну и последнее что Вам предстоит сделать, это заполнить третий столбец в таблице тем, как Вы желали бы использовать свое время.

Милые родители, планируйте свой день так, чтобы это нравилось Вам и Вашим близким. Ведь именно от Вас зависит теплота семейного очага.

Диагностика детско-родительских отношений: Ну, а чтобы проверить, насколько крепка Ваша опора, мы предлагаем Вам выполнить несколько методик, которые помогут Вам разобраться в семейных взаимоотношениях и определить цели дальнейшего движения.

3. Заключение

Наше первое занятие закончилось. Мы надеемся, что вы смогли отдохнуть на нем, отключиться от своих проблем.

Итак, уважаемые родители, чему было посвящено наше сегодняшнее занятие? С каким настроением, мыслями Вы уходите с него? Чего ждете от последующих занятий.

Приложение 4

Анкета для родителей

Эта анкета предназначена для изучения потребностей молодых людей в информации родительской культуры. Провести анкетирование целесообразно в процессе комплектации группы для занятий в Семейной гостиной или на первом занятии.

«ВАЖНО ЛИ БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ?»

1. Получали ли Вы когда-нибудь в жизни систематизированные знания, но вопросам семейного воспитания и родительской культуры? (можно выбрать любое количество вариантов)

- 1) Нет, никогда.
- 2) Эти вопросы затрагивались на уроках этики и психологии семейной жизни в школе.
- 3) Эти вопросы затрагивались при получении профессионального образования.
- 4) Эти вопросы рассматривались на специализированных курсах, которые я посещал (а).

2. Из каких источников Вы получаете информацию по вопросам семейного воспитания и родительской культуры? (можно отметить 2-3 варианта).

- 1) Не интересуюсь такой информацией.
- 2) Из книг.
- 3) Из журналов, газет общей тематики.
- 4) Из журналов, газет, посвященным семье, детям.
- 5) Из телевизионных, радиопередач.
- 6) Из разговоров с родителями, родственниками.
- 7) Из разговоров с друзьями, знакомыми.
- 8) Из лекций, курсов, занятий, семинаров, проводимых различными организациями с родителями.
- 9) Из бесед со специалистами: педагогами, врачами.

3. Хотели бы Вы получать знания, по вопросам семейного воспитания и родительской культуры?

- 1) Нет, мне эти знания не нужны.
- 2) Нет, у меня достаточно знаний.
- 3) Да, я хотел (а) бы получать такие знания, если это не потребовало бы от меня больших временных и финансовых затрат
- 4) Да, я хотел (а) бы получать эти знания, и готов (а) тратить на это определенные средства (например, на приобретение литературы) и время (на пример, на посещение специальных курсов).

4. Каким образом, на Ваш взгляд, правильнее воспитывать ребенка до школы? (отметьте только один вариант ответа).

- 1) Отдать ребенка как можно раньше в ясли, детский сад, где с ним будут заниматься воспитатели.
- 2) Растить ребенка дома, воспитывать и обучать до школы должны родители.
- 3) Растить и обучать ребенка дома, но при этом водить его в развивающие школы для маленьких детей.
- 4) Ваш вариант:

5. Читаете ли Вы специальную литературу, посвященную проблемам материнства (беременность, подготовка к родам, уход за маленькими детьми, здоровье матери и ребенка и т.д.)?

- 1) Нет.
- 2) Да, прочитал (а) 1-2 книги.
- 3) Да, прочитал (а) 3-5 книг.
- 4) Да, прочитал (а) больше 5 книг.

6) Читаете ли Вы специальную литературу, посвященную проблемам воспитания детей?

- 1) Нет.
- 2) Да, прочитал (а) 1-2 книги.
- 3) Да, прочитал (а) 3-5 книг.
- 4) Да, прочитал (а) больше 5 книг

7. Из каких источников Вы хотели бы получать информацию по вопросам родительской культуры? (можно отметить 2-3 варианта).

- 1) Не интересуюсь такой информацией.
- 2) Из книг.
- 3) Из журналов, газет общей тематики.
- 4) Из журналов, газет, посвященным семье, детям.
- 5) Из телевизионных и радиопередач.
- 6) Из разговоров с родителями, родственниками.
- 7) Из разговоров с друзьями, знакомыми.

8) Из лекций, курсов, занятий, семинаров, проводимых различными организациями с родителями.

- 9) Из бесед со специалистами: педагогами, врачами.

8. Оцените, пожалуйста, Вашу информированность по перечисленным вопросам по 5-и балльной шкале (1- самый низкий балл, практически полное отсутствие информации, 5 - самый высокий балл, информации абсолютно достаточно).

«Ваша семья и ее традиции»

Уважаемые родители, поразмышляйте над вопросами предлагаемой анкеты. Отвечая на них, Вы сможете осмыслить традиции Вашей семьи и подготовиться к участию в дискуссиях на занятиях «Семейной гостиной».

I. Генеалогия

1. Много ли Вы знаете о своих предках (по рассказам родных и близких)? Если мало, то почему?
2. Сколько поколений знаете? Можете ли нарисовать генеалогическое древо?
3. Знаете ли Вы о происхождении Вашей фамилии?
4. Связаны ли Вы с дальними родственниками? Много ли их у Вас?
5. Есть ли (была ли) традиция переписки между родственниками в роду, семье?

II. Семейные рассказы

1. Известны ли Вам яркие факты из истории рода, семьи (интересные, смешные, любопытные) вам известны? Расскажите некоторые из них.
2. Считали (считают) ли кого-то в Вашем роду неординарной, интересной личностью? Почему? Что Вы знаете об этом человеке?
3. Были ли (есть ли) в Вашем роду особо добрые, отзывчивые, милосердные люди?
4. Сохранились ли предания о жизни семьи в различные исторические периоды? О чем больше любят вспоминать и рассказывать бабушка, дедушка, родители и другие родственники?
5. Есть ли в истории семьи (рода) интересные, памятные случаи, биографические факты, о которых рассказываю детям; вспоминают, когда родственники собираются вместе?
6. Есть ли семейные рассказы, связанные с профессиональной деятельностью?
7. Есть ли семейные рассказы о детях, о вашем детстве (со слов старших)?
8. Есть ли семейные рассказы о домашних животных, растениях?
9. При каких обстоятельствах в семье чаще вспоминается прошлое или рассказываются истории?

III. Наследственность и связи родственников

1. Есть ли в истории Вашего рода (семьи) закономерности, повторяющиеся события?
2. Передаются ли в Вашем роду по наследству личные качества, способности, интересы, профессиональные склонности?
3. На кого из родственников Вы похожи или хотели бы быть похожи?
4. Хотели бы Вы воспитать своего ребенка похожим на кого-то из родственников? На кого?
5. Любовь и заботу кого из родственников Вы ощущаете на себе больше всего?
6. Есть ли у Вас в семье традиция хранения памяти об умерших родственниках? Как обычно поминают умерших в Вашей семье?

IV. История взаимоотношений

1. Можно ли назвать Вашу семью дружной?
2. Бывали ли в роду (семье) серьезные конфликты? Если можно охарактеризуйте их.
3. Бывали ли ситуации непонимания, ссор, размолвок между детьми и родителями?
4. Есть ли мачехи, отчимы, сводные братья и сестры; как складываются с ними отношения?
5. Каковы Ваши отношения с сестрами братьями? Каковы такие отношения в других поколениях семьи?
6. Есть ли родственники, с которыми нельзя (или невозможно) ссориться?

7. Были ли случаи расставания близких родственников, их потери на долгие годы или навсегда в силу внешних (исторических) причин?

8. Были ли случаи знаменательных, в том числе неожиданных, встреч родственников?

9. Приходилось ли принимать в семью нового человека?

V. События жизни семьи

1. Знаете ли Вы, как познакомились (поженились) бабушки и дедушки, родители, другие родственники?

2. Сохранились ли в семье знаменательные случаи, связанные со свадьбой бабушки и дедушки, родителей?

3. Сохранились ли интересные воспоминания, связанные с рождением детей?

4. Существовала (существует) ли в семье особая традиция выбора имени ребенку?

5. Почему (в честь кого) Вам дали Ваше имя? Есть ли особые истории, связанные с именами других членов семьи?

6. Почему вы назвали определенным именем (именами) Вашего ребенка, (детей)?

VI. Семейные реликвии

1. Есть ли в Вашей семье семейные реликвии? С чем они связаны?

2. Хранят ли в Вашей Семье фотографии? Есть ли семейный альбом? Какие из фотографий Вам особенно дороги? Есть ли интересные подписи на фотографиях?

3. К какому периоду относится самая старая фотография, хранящаяся в Вашей семье?

5. Какие документы семейного архива представляют наибольшую, на Ваш взгляд, ценность?

6. Хранятся ли в семье письма, открытки, другие рукописные свидетельства прошлого?

7. Есть ли домашние альбомы о каких-либо событиях, периодах жизни?

8. Была ли (есть ли) в семье «книга рода»?

9. Есть ли в семейном архиве мемуары, дневники членов семьи?

VII. Дом

1. Какое место Вы считаете Родиной?

2. Что для Вас «родной дом»?

3. Были ли в истории семьи переезды, что с ними связано?

4. Любите ли Вы (Ваши дети) возвращаться домой из поездок, путешествий?

5. Какое помещение (место) в доме (квартире) у Вас (Ваших детей) самое любимое и почему?

6. Где и когда семья собирается вместе

7. Где и когда собираются вместе родственники?

VIII. Праздники

1. Какие праздники Вы считаете семейными? Какие из них самые любимые, почему?

2. Как отмечаете дни рождения? Есть ли отличия в праздновании дней рождения ребенка и взрослого члена семьи?

3. Отмечаете ли именины, дни Ангела членов семьи?

4. Отмечаете ли другие религиозные праздники: Рождество Христово, Пасху? Всегда ли так было в семье?

5. Как отмечается в семье Новый год? Есть ли традиции, связанные с подготовкой к празднику и самим празднованием?

6. Отмечаете ли государственные праздники?

7. Какие события в жизни родственников становятся праздниками семьи?

8. Отмечаются ли годовщины свадеб?
9. Отмечаются ли профессиональные праздники?
10. Расскажите о праздновании юбилеев?
11. Какие формы поздравлений приняты в Вашей семье?
12. Есть ли (сохраняются ли) домашние поздравительные стихи или другие тексты (пожелания и т.п.)?
13. Кто в доме обычно руководит праздничным обедом, застольем?

IX. Повседневное общение

1. Есть ли у Вас дома распорядок дня? Приняты ли совместные обеды, ужины?
2. Какие формы приветствий и прощаний у Вас приняты?
3. Какие формы напутствий в дорогу, при любом расставании приняты в вашей семье?
4. Есть ли семейные привычки? Есть ли правила «домашнего происхождения»?
5. Есть ли у членов Вашей семьи «домашние» имена?
6. Какими формами обращений, образованных от слов «бабушка», «дедушка», «мама», «папа», Вы пользуетесь в семье?
7. Как принято обращаться к тетям и дядям в Вашей семье? К братьям и сестрам бабушек и дедушек? Ко всем ли одинаково?
8. Как в Вашей семье давались клички домашним животным?
9. Нет ли семейных названий для отдельных помещений, предметов?
10. Есть ли шутки, дразнилки, принятые в Вашей семье? Как они появились?
11. Есть ли в Вашей семье привычка как-то по-особому называть, характеризовать предметы, явления, людей? Приведите примеры таких характеристик и названий.
12. Используются ли в Вашей семье особые слова или формы упреков в случае размолвки; слова для примирения?

X. Ребенок в семье

1. Что в Вашей семье поют или рассказывают детям, в том числе на ночь? Что Вам пели и рассказывали в детстве? Чем заменяли пение и рассказывание?
3. Есть ли сказки и сказки-игры, придумываемые, когда ребенок не хочет ложиться спать, мыться, есть, не слушается и т.п.?
4. Чем и в каких формах пугают детей, если они непослушны, плохо себя ведут или плохо учатся?
5. Есть ли особые (словесные и другие) семейные формы поощрений? Кого обычно приводят детям в пример?
6. Что обычно следует за словами: «Вот мы в твоё время...» (у разных членов семьи)?
7. Что Вам рассказывали, чтобы, не поучая, дать пример поведения?
8. Какие высказывания («жизненная мудрость») старших памятны Вам с детства?
9. Какие события в жизни ребенка празднуются в Вашей семье?
10. Что считается в Вашей семье признаком взрослости?
11. Ваш «образ семьи» в любом исполнении.

Арбузова Е.В., Седулина Е.Н.,
педагоги-психологи ГКУ СО ЯО Гаврилов-Ямский детский дом-интернат для
умственно отсталых детей, Ярославская область

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА-ИНТЕРНАТА ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

В настоящее время в мировом сообществе остро встала проблема социализации детей-инвалидов. Число детей с ограниченными возможностями неуклонно растёт. Статистика показывает, что дети со статусом «инвалидность» находятся в очень сложном положении эмоционально, морально и психологически. Детям нужно учиться функционировать в быту и общаться с людьми, но из-за своих ограниченных физиологических возможностей они не могут полноценно выполнять какую-либо деятельность.

Отдельное внимание следует уделять детям с ограниченными возможностями здоровья проживающих в условиях стационарного учреждения. Воспитанники детских домов, находятся в социальной изоляции и сталкиваются со следующими проблемами: недостаток общения со сверстниками и взрослыми людьми; нарушение связи с окружающей средой; ограничение доступа к информационным технологиям; нехватка общения с ценностями культуры и природой. Поэтому, процесс адаптации и социализации детей-инвалидов во многом зависит от того, как мы, педагоги-психологи, сумеем понять нужды, интересы, наклонности ребенка –инвалида и своевременно снять эмоциональное напряжение, согласовать методику проведения режимных процессов с педагогами.



Дети, поступающие в наше учреждение, совершенно разные и по своим личностным характеристикам, по умственному и физическому развитию это и дети-инвалиды с разными, порой сложными дефектами в развитии.

На наш взгляд, именно социокультурная реабилитация, будет способствовать повышению самооценки, творческому самовыражению и развития жизненно важных познавательных навыков детей-инвалидов.

Проанализировав возможности и ресурсы социокультурной реабилитации в условиях детского учреждения, разработали и внедрили алгоритм действия по направлению социализации.

А именно готовность педагогов к созданию благоприятной развивающей среды, гибкое сочетание разных форм и методов работы с детьми-инвалидами с учетом их особенностей и возможностей, тесное взаимодействие педагогов группы и специалистов. Формы и методы социокультурной реабилитации многообразны, мы выбрали, на наш взгляд самые эффективные: музыкотерапия, сказкотерапия, пескотерапия.

Для здоровьесбережения и коррекции психоэмоциональных состояний в музыкотерапии используем *двигательно-ритмические упражнения, психогимнастические этюды*: «Штанга», «Лимон», «Кукла-неваляшка» и др, музыкально-психологические формулы (песенки-приветствия): «Я - хороший, ты – хороший».

Применяя сказкотерапию, мы корректируем индивидуальные проблемы старших воспитанников на примере сказочных героев проследить особенности поведения и поступков и разобрать конкретную жизненную ситуацию, например: «Курочка Ряба», «Репка», «Волк и семеро козлят», «Гуси-Лебеди», «Колобок», «Маша и медведь» и другие.

В качестве вспомогательного средства используем песочную терапию, которая помогает снять двигательные стереотипы, выразить глубокие эмоциональные переживания и освободиться от страхов посредством обыгрывания ситуаций, игры и упражнения с песком.



Активное участие воспитанников в жизни дома-интерната и социума дают право говорить об эффективности нашей работы. Традиционным ежегодным событием стали «Неделя доброты» (приложение №1), «Неделя психологического здоровья», «День вежливых слов», «Дарю тебе радость», где дети в Психологической гостиной готовят коллажи, подарки-обереги, а самое главное теплые слова видеопоздравления сотрудникам детского дома.

Взаимодействие с родителями детей-инвалидов-отдельный большой и важный вопрос. Родители детей с ограниченными возможностями здоровья – одна из самых сложных категорий родителей, что, несомненно, накладывает отпечаток на формирование



личностных качеств детей. Открытие семейного клуба «Мы вместе» позволило родителям иначе взглянуть на своего ребенка наладить взаимодействие, выработать пути совместной работы. Детский дом явился связующим звеном и социальным партнером в успешной социализации и интеграции ребенка-инвалида в общество. Грамотно организованная социокультурная реабилитация способствует эффективным

стимулом социализации детей-инвалидов в общество.

Литература:

1. Барышева, А.Н. Реабилитация детей с ОВЗ в трудной жизненной ситуации [Текст] / А.Н. Барышева // Социальная педагогика. – 2014. — №5. – С. 61-66.
2. Журавлева, Г.В. Поддержка позитивного настроения семей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Г.В. Журавлева // Социальное обслуживание. – 2014. — №11. – С. 69-77.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. «Как помочь "особому" ребенку». Книга для педагогов и родителей. 2-е издание. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 96 с.

4.Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Е. И. Изотова, Е. В. Никифоров. – М. : Академия, 2004. – 288 с.

5.Зайфиди, П.К. Внедрение современных технологий в деятельность учреждений социального обслуживания [Текст] / П.К. Зайфиди // Социальное обслуживание. – 2014. — №7. – С. 16-21.

6. Логинова Е.Т. Современные подходы к проблеме социализации детей с интеллектуальной и сенсомоторной недостаточностью в России и странах Западной Европы. – Псков: ПОИПКРО, 2000.- 47с.

7.Реабилитация детей в домах ребенка/под.ред. В.А. Доскина, В.С. Макаровой. М.-изд.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007.- 335с.

Приложение №1

Конспект коррекционно-развивающего подгруппового занятия. Направление социализация «Я и мои друзья»

Цель: Формирование межличностных отношений в группе.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать знакомить детей с понятиями “дружба”, “друг”,
- расширять знания о том, как нужно дружить;
- учить анализировать и правильно оценивать поступки людей.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к окружающим, вежливое обращение ребят друг к другу.
- воспитывать дружеские отношения в коллективе;
- формировать качества хорошего тона;
- воспитывать чувство взаимовыручки, взаимопомощи, стремление ценить и беречь дружбу.

Коррекционно – развивающие:

- развивать наглядно-образное и словесно-логическое мышление;
- корректировать и развивать связную устную речь;
- развивать слуховое и зрительное восприятие.

Словарная работа: дружба, друг.

Оборудование:

- Мультимедийная презентация;
- Дидактическая игра «Убери лишнее» - в презентации;
- Разноцветные круги по количеству детей;
- Видеоролик с опросом педагогов и воспитанников;
- Маски птиц и животных для чтения стихотворения;
- Фонограмма припева песни «Дружба начинается с улыбки»;
- Мультфильм «Однажды утром»;
- Видеоролик с физической минуткой;
- Карточки с ситуациями для работы в группах;
- Карточки с положительными и отрицательными качествами людей для работы в парах;
- Дидактическая игра «Кто с кем дружит» (2 конверта с картинками – изображениями

сказочных героев) для индивидуальной работы;

- План для рассказа о своем друге;
- «Солнце дружбы».

I. Организационный момент.

Добрый день, дорогие ребята и гости! Я очень рада видеть вас сегодня у нас на открытом занятии. Ребятам я хочу пожелать хорошей работы, а нашим гостям- хорошего настроения на протяжении всего занятия.

Ребята, прежде чем начать разговор о теме нашего занятия, я хочу предложить вам настроиться на работу и поиграть в игру, которая называется «Убери лишнее».

II. Введение в тему.

Ребята, сегодня у нас с вами занятие, тему которого мы сейчас вместе и определим. А помогут нам вот эти картинки на экране (Вини-Пух и Пятачок, крокодил Гена и Чебурашка, Карлсон и Малыш, Мартышка и ее друзья). Как вы думаете, что у них общего? (*сказочные герои*)

Дети отвечают.

- А почему мы всегда видим их вместе?
- Правильно, это друзья.

III. Постановка темы, целей.

- Вы догадались, о чём пойдет речь? (о друге, о друзьях).

-Тема нашего занятия «Я и мои друзья». Сегодня на занятии мы поразмышляем о том, что такое дружба, какими должны быть друзья, вы расскажите о своих лучших друзьях и почему вы с ними дружите.

IV. Экспресс-диагностика

- Ребята, сначала я предлагаю вам оценить себя как друга. У вас на столах лежат цветные круги. На доске записи: «Я – хороший друг», «Я часто ссорюсь со своим другом», «У меня нет друзей». Прикрепите круг к соответствующей записи (дети оценивают).

В конце занятия мы вернёмся к этим записям.

V. Основная часть.

Ребята, при подготовке к нашему занятию я решила узнать, что думают о друзьях и дружбе дети, живущие в детском доме, и взрослые, которые в ней работают. Предлагаю вам посмотреть, что у нас получилось, а после просмотра те же вопросы я задам вам. (видеоролик) (*вопросы: что такое дружба; что такое друг; есть ли у вас друг?*) (ответы детей).



Словарная работа «Дружба»

«Дружба – это близкие отношения, основанные на доверии, привязанности, общности интересов» (объяснение понятия); (чтение слова про себя; чтение вслух; чтение слабым и сильным учениками). Какой может быть дружба? (ответы детей: крепкая дружба, настоящая дружба). Друг и дружба - эти понятия тесно связаны между собой. Кто же такой друг?».

«Друг – это человек, который связан с кем-нибудь дружбой» (чтение слова про себя, чтение вслух, чтение слабым и сильным воспитанникам). Каким может быть друг? (настоящий друг, лучший друг). Кто может быть другом?».

Учащиеся читают стихотворение «Дружба» - по ролям в масках.

- Что такое дружба? Спросила я у птицы.
- Это когда коршун летает вместе с синицей.

Спросила я у зверя: – Что такое дружба?

– Это когда зайцу лисы бояться не нужно.

А после спросила у девочки: – Дружба – что такое?

– Это что-то огромное, радостное, большое.

Это когда ребята все сразу, все вместе играют.

Это когда мальчишки девчонок не обижают.

Дружить должны все на свете: и звери, и птицы, и дети.

Вывод: - Легко ли жить человеку без друзей?

Дружба греет сердца. Она нужна взрослым и детям в любой жизненной ситуации. А с чего же начинается дружба?

Дети. С улыбки.

Верно, ребята, с улыбки. Об этом даже в песенке поется (*звучит припев песни, поём вместе с детьми*).

А теперь послушайте стихотворение и скажите, можно этого героя назвать настоящим другом и почему?

Друг напомнил мне вчера,
Сколько делал мне добра:
Карандаш мне дал однажды,
(Я в тот день забыл пенал)
В стенгазете, чуть не в каждой,
Обо мне упоминал.
Я упал и весь промок-
Он мне высохнуть помог.

Он для милого дружка
Не жалел и пирожка:
Откусить мне дал когда-то,
А теперь представил счёт.
Не влечёт меня, ребята,
Больше к другу не влечёт.
(*Ответы детей.*)

Вывод: Героя стихотворения нельзя назвать другом, т. к. настоящий друг ничего не требует взамен.

А сейчас я предлагаю вам посмотреть небольшой мультфильм, «Однажды утром». После просмотра мы с вами выясним, все ли его герои выдержали испытание и остались настоящими друзьями.

Просмотр фильма, беседа по содержанию.

Кто из героев мультфильма вам понравился? А как бы вы поступили на месте козленка? Героев мультфильма можно назвать друзьями, т. к. они пришли на помощь в трудную минуту.

Вывод: Если у вас есть друг, берегите дружбу с ним, цените ее. Друга легко потерять, гораздо труднее его найти.

А теперь давайте закончим пословицы и поговорки, которые вы видите на экране и объясним, как вы их понимаете. (Не имей сто рублей, а имей сто друзей; Друг познается в беде; Нет друга - ищи, а найдешь – береги; Дружба, как стекло, разобьешь – не сложишь; Человек без друзей, что дерево без корней).

Вывод:

О чем говорится в этих пословицах? (*о дружбе, друзьях*)

Сейчас вы только учитесь дружить. А чтобы дружба была крепкой, нужно соблюдать законы дружбы. Давайте попробуем вместе их составить.

Законы дружбы (на экране)

1. Помогай другу (баловаться; кричать; в беде);

2. Умей с другом разделить (лень; радость; жадность);
3. Останови друга, если он (помогает старшим; делает что-то плохое; ухаживает за животными);
4. (обижай; не обманывай; обзывай) друга;
5. Относись к другу как (к игрушке; к себе; к шкафу).

Вывод:

Если вы будете соблюдать эти правила, то станете настоящими друзьями.

Физкультурная минутка.

Ребята! Сегодня к нам в гости пришел еще один мой очень хороший друг, который очень любит физкультуру и хочет провести с вами физкультурную минутку. (видеоролик)

VI. Разбор ситуаций (работа в группах).

Задание: прочитать, подумать, ответить на вопросы.

1 группа.

Наташа и Лена играли в мяч. Мяч покатился в лужу. Лена хотела достать мяч, но не удержалась на ногах, и сама упала в лужу. Наташа начала смеяться, а Лена горько заплакала.

Вопросы:

1. Можно ли девочек назвать настоящими подругами? Почему?
2. Что можете посоветовать им?

2 группа.

Света и Даша – подруги. Однажды в спортивных соревнованиях Света заняла первое место. Все ребята из класса были рады и стали её поздравлять. Одна Даша стояла в сторонке и сердито смотрела на Свету.

Вопросы:

1. Можно ли Дашу назвать подругой? Почему?
 2. Что можно посоветовать Даше?
- Может, кто-то узнал себя в этих ситуациях. (вспомнить)

Вывод:

- Просто или сложно сохранить крепкие дружеские отношения?
- А что значит «настоящий друг»?

VII. Работа в парах.

- Обсудите и выберите слова, которые характеризуют настоящего друга.

Добрый, вежливый, честный, справедливый, отзывчивый, внимательный, надёжный, верный, бескорыстный, красивый, скромный, трусливый, жадный, злой, лживый, ленивый, грубый, равнодушный.

Проверка – слайд.

Вывод:

- Каким же должен быть настоящий друг?

Индивидуальная работа:

На столе 2 конверта с изображением сказочных героев. Задача: подобрать героям 1 – го конверта друзей из 2 – го. (вывесить на доску)

Дидактическая игра «Кто с кем дружит?»

1. Зелёный крокодил Гена и ... (Чебурашка);
2. Доверчивый Буратино и ... (Мальвина, Пьеро);
3. Смешной мишка Винни-Пух и ... (Пятачок);
4. Мальчик по имени Малыш и ... (Карлсон);
5. Забавные Бурундуки Чип и ... (Дейл);

6. Добрая Белоснежка и ... (семь гномов).

VIII. Составление рассказа о друге.

- Ребята, посмотрите, в группе появилось Солнце Дружбы. Но, к сожалению, без единого лучика. Я вам предлагаю украсить Солнце Дружбы именами наших лучших друзей. Вам необходимо взять «лучик», написать имя своего лучшего друга, рассказать о нём по плану и прикрепить на Солнце Дружбы.

План.

1. Как зовут друга?
2. В каком классе учится?
3. Почему ты считаешь его другом?

(по желанию детей, 3 – 4 человека)

- Чувствую, вам трудно начать, поэтому приготовила рассказ о своей подруге (рассказ воспитателя из личного опыта).

Вывод:

- Каким стало Солнце Дружбы?
- Пусть дружеские отношения согревают вас своим теплом, а вы – дарите тепло своим друзьям.

IX. Итог занятия.

- А теперь вернёмся к вашим оценкам, которые вы дали в начале занятия. Вспомните, что мы говорили о друге, каким должен быть друг. Выразите своё мнение: каким другом вам хотелось бы быть. Прикрепите круг к соответствующей записи (см. экспресс-диагностика).

- Какие качества нужно в себе развивать, чтобы стать настоящим, верным другом?
- Что вы хотите пожелать своим друзьям?

Наше занятие я хочу закончить стихотворением «Надёжный друг»:

Кто в дружбу верит горячо,
Кто рядом чувствует плечо,
Тот никогда не упадет,
В любой беде не пропадёт,
А если и споткнётся вдруг,
То встать ему поможет друг!

Наше занятие подходит к концу. Спасибо, ребята, вы сегодня очень хорошо работали, особенно хочу отметить...

Арбузова Е.В., Пушкова О.Н.,
педагоги – психологи ГКУ СО ЯО Гаврилов – Ямский детский дом – интернат для
умственно отсталых детей, Ярославская область

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОСТИНОЙ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА-ИНТЕРНАТА ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ

Современное общество предъявляет немало требований к личностным и профессиональным качествам воспитателей детских домов и приютов, учреждений социального обеспечения. Одним из самых важных среди них является высокий уровень профессионального здоровья.

Под профессиональным здоровьем педагога понимается способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регулятивные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога во всех условиях протекания профессиональной деятельности (Митина Л.М., 1997).

Обновления в системе социального обслуживания и предъявляемые требования, показывают психологическую неготовность педагога к принятию новых изменений, ответственностью и сложностью профессионального труда.

Воспитатель, работающий с детьми тяжелыми множественными нарушениями в условиях социального учреждения, призван, не только осуществлять весь спектр образовательных услуг, которые реализуются в условиях обычного образовательного учреждения, но и компенсировать воспитанникам детского дома, насколько это возможно, отсутствующих родителей. Воспитанники детского дома имеют выраженный депривационный синдром (отсутствие материнской заботы), проявляющийся в целом ряде интеллектуальных, эмоциональных и личностных особенностях. Особенности эмоциональных проявлений могут быть различными: навязчивость, желание любой ценой сосредоточить внимание взрослого на себе, открытая агрессия, уходы от контакта. Педагогическая деятельность воспитателя детского дома, особенно для умственно отсталых детей в данных специфических условиях отягощена высокой эмоциональной включенностью, отсутствием четкой связи между процессом деятельности и получаемым результатом, а иногда и несоответствием результатов, затраченным силам.

Трудовая деятельность такого педагога характеризуется интеллектуальным и нервно-эмоциональным напряжением, коммуникативной нагрузкой в сочетании с дефицитом двигательной активности.

Вышеперечисленные факторы не могут не сказываться на профессиональном здоровье специалиста и зачастую приводят к таким последствиям как «педагогический кризис», «истощение», «выгорание».

Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов детского дома, является актуальной и требует оказания своевременной психологической помощи и профилактики.

Психодиагностическое обследование, проведенное среди воспитателей Гаврилов-Ямского детского дома-интерната, позволило выявить у ряда педагогов высокий уровень тревожности, а также выраженную депрессию. Более чем у половины опрошенных отмечались признаки «синдрома эмоционального выгорания», причем в каждом третьем

случае наблюдалась фаза «истощения». Большинство представителей педагогического труда прибегали к использованию медикаментозных средств для устранения головной боли, высокого давления, боли в области шеи и плеч и так далее. Полученные результаты послужили поводом организации на базе детского дома психологической гостиной. Данная форма работы поможет повысить педагогическую компетентность, обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния, восполнить энергию, отдохнуть и просто пообщаться друг с другом в непринужденной обстановке.

Нами была разработана программа гостиной «Мастерская Здоровья», *целью* которой стало создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов.

Слоганом «Мастерской здоровья» стал ««Здоровый педагог – здоровый ребенок».

Содержание занятий направлено на решение следующих задач:

1. Снизить уровень эмоционального выгорания педагогов;
2. Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
3. Повышать самооценку педагогов;
4. Формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.
5. Расширить информационное поле педагога по вопросам развития профессионального самосознания;
6. Показать педагогам эффективные способы и приёмы снятия эмоционального напряжения, саморегуляции, позитивного отношения к себе и к жизни;
7. Активизировать внутренние ресурсы педагогов.
8. Создать творческую, доброжелательную атмосферу в коллективе, способствовать сплочённости педагогов в достижении общих целей.

Новизна программы, на наш взгляд, является в создании условий для перехода педагога к “самопомощи”, «стать для себя психологом». То есть в процессе психологического сопровождения специалист оказывает педагогу поддержку для перехода от позиции “я не могу” к позиции “я могу сам справляться со своими жизненными и профессиональными трудностями”, происходит поиск скрытых ресурсов личности, опора на его возможности и создание на этой основе условий для развития.

Организационные условия проведения занятий.

Целевая группа – педагоги, работающие с детьми тяжелыми множественными нарушениями в условиях социального учреждения.

В кабинете организуется комфортное пространство, предоставляются необходимые материалы. Помещение, разделено на зоны: статичную (стол, окруженный стульями, для проведения бесед, дискуссий, выполнения письменных заданий) и динамичную (свободное пространство для выполнения упражнений, требующих активных движений).

Программа состоит из 8 занятий (см. приложение 1, 2) длительностью 1ч.30мин. – 2 часа и частотой встреч 1 раз в месяц. Срок реализации 1 год. Максимальное количество - 15 чел., т.к. с увеличением численности членов группы возникает тенденция к неэффективному использованию времени групповых сеансов, возрастает вероятность появления подгрупп.

Хочется отметить, что имеется противопоказания для лиц, находящихся в стрессовом состоянии - депрессии, эмоциональном шоке и др. Им сначала необходимо индивидуальное консультирование.

Формат встреч зависит от конкретной темы, носит неофициальный характер, предоставляет членам гостинной чувствовать себя свободно, оказывать взаимную эмоциональную поддержку.

Все занятия по программе выстроены в определенной последовательности и имеют четкую структуру:

1. Организационный момент
2. Теоретическая часть.
3. Практическая часть.
4. Завершающая: рефлексия встречи, обратная связь.

Взаимодействие с участниками включает разные формы работы, каждая из которых выполняет свои функции:

1. «Приветствие» направлено на снятие психологической напряженности, положительного настроения участников;
2. Сообщение с презентацией вводит в тему занятия;
3. Деловые игры и упражнения способствуют повышению чувства собственной значимости, развитию навыков эффективной коммуникации и взаимодействия.
4. Арт-терапевтические техники создают условия для самопознания, саморазвития и творческого самовыражения;
5. Психогимнастические упражнения способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности.
6. Релаксационные методы способствуют саморегуляции, мышечному расслаблению и в результате – позитивному самовосприятию.
7. Аутотренинг способствует закреплению положительных установок, направленных на личностное и профессиональное развитие.

Информационно – методическое обеспечение программы:

- обеспечение информационного сопровождения реализации программы через средства массовой информации (интернет – сайт учреждения, социальные сети);
- разработка и распространение буклетов, памяток, информационных листов (приложение 3,4).

По окончании работы «Мастерской здоровья» мы получили **следующие результаты:**

- овладение эффективными способами самопомощи, приёмами снятия эмоционального напряжения, саморегуляции, релаксации педагогами;
- повышение уровня самооценки;
- активизация совместной деятельности с другими участниками образовательного процесса и воспитанниками;
- улучшение психологического и физического здоровья.

Оценку эффективности программы мы произвели на основе сравнительного анализа результатов начальной и повторной диагностики с использованием пакета диагностических методик (приложение 5).

Критерии эффективности программы:

1. снижение числа стрессовых и конфликтных ситуаций;
2. повышение стрессоустойчивости и эмоционального благополучия педагога;
3. раскрытие новых личностных ресурсов педагогов;
4. повышение творческой активности педагогов, сплочение коллектива.

К условиям успешности реализации данной программы можно отнести: заинтересованность педагогов (мотивацию), установку на сотрудничество, посещаемость занятий, активное участие, интеграцию действий специалистов. В коллективе сложилась высокая коммуникативная деятельность, все участники образовательного процесса стараются активно высказывать мнения, в аудитории царит дружеская непринуждённая атмосфера.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что психологическая гостиная является эффективной формой работы по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов, и способствует созданию здоровой среды в микросоциуме.

Данный опыт работы могут использовать в своей практике педагоги – психологи не только социальной, но и образовательной и медицинской сферы.

Литература:

1. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии, и психологические общения, М., 1987
2. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости- М., 2002
3. Картушина Е.П., Романенко Т.В.-Волгоград, 2009
4. 4. Нуриманова Ф.К., Сурганова Д.К. Психологическая компетентность педагога в условиях внедрения ФГОС нового поколения. ИРО РБ, Уфа, 2012г.
5. Погуляева Н. А., Кузнецова Ю. С. «Тренинг для педагогов по преодолению профессионального выгорания «Помоги себе сам» научно-методический журнал Методист №4 2014, Издательский дом «Методист», стр. 64.
6. Селюкова М. А. Педагог-психолог ГБОУ центр образования № 641 имени С. Есенина г. Москва Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания» журнал Эксперимент и инновации в школе 2012/2, стр. 35.
7. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное пособие // Вестник МГУ, Сер. 14 «Психология», 2000, №3.
8. Семенова Е. М.Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
9. 1396950481_shkola_zdorovya_dlya_pedagogov_4.doc.
10. Болтянова Н. А. Комплекс занятий с элементами тренинга «Профилактика эмоционального выгорания педагогов учреждений ПТО и ССО».
11. <http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/trening-profilaktika-emocionalnogo-vygoraniya-pedagogov.html>.
12. <http://festival.1september.ru/articles/650857/>.
13. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/12/23/programma-psikhologicheskikh-treningov-po-profilaktike-emotsionalnogo>.
14. <http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/57-training-with-teachers>

Приложение 1

Тематическое планирование

№	Тема, название мероприятия	Цель	Сроки
1	«Позвольте себе быть счастливыми»	Знакомство педагогов с феноменом синдрома эмоционального выгорания. Сплочение группы и достижение командного взаимодействия.	Сентябрь
2	«Помоги себе сам»	Знакомство педагогов с понятием «Психосомати-	Октябрь

		ка», обогащение опыта способами саморегуляции и активизации внутренних ресурсов.	
3	«Использование приемов арт-терапии для восстановления психологического состояния у участников ОП»	Формирование эмоциональной стабильности и восстановления психологического состояния у участников образовательного процесса через педагогическое общение с демонстрацией применения арт-терапевтических технологий.	Ноябрь
4	«Активизация внутренних ресурсов посредством современных здоровьесберегающих технологий»	Активизация внутренних ресурсов и восстановление психофизического состояния посредством современных здоровьесберегающих технологий у участников образовательного процесса.	Декабрь
5	«Познай себя»	Поддержание и улучшение эмоционального и физического самочувствия, повышение уровня жизненной и профессиональной компетенции.	Февраль
6	«Просто поверь в себя»	Познание своих положительных и отрицательных качеств (на сознательном и бессознательном уровне, мешающих принятию себя).	Март
7	Тренинг «Доверие»	Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности.	Апрель
8	«Как быть уверенным педагогом»	Развитие у педагогов личностных тенденций, осознание мотивационных установок, обучение навыкам уверенного поведения.	Май

Приложение 2

Занятие «Помоги себе сам»

Цель: знакомство педагогов с понятием «Психосоматика», обогащение опыта способами саморегуляции и активизации внутренних ресурсов.

I часть (Теоретический аспект).

- Добрый день, уважаемые коллеги. Мы рады вас снова приветствовать в нашей «Мастерской здоровья».

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров, и других специалистов, работающих с людьми. По данным НИИ медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов.

«Правда ли, что все болезни от нервов?» По последним данным более 80% заболеваний являются реакцией организма на конфликтные переживания, стрессы, кризисы, проявляющиеся нервным перенапряжением и патологией со стороны того или иного органа.

Этим вопросом и занимается психосоматика.

Психосоматика -(греч. ψυχή — душа и σῶμα — тело) — направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний

Психосоматические заболевания — это заболевания, причинами которых являются в большей мере психические процессы человека, чем непосредственно какие-либо физиологические причины. Они появляются в результате проблем во взаимоотношениях, стресса или других нефизиологических причин, часто вызванных внешними факторами или людьми.

Еще в греческой философии и медицине была распространенной мысль о влиянии души и духа на тело. Эмоции и чувства переживаются в теле. Наше тело всего лишь подстраивается под наше настроение и мысли. Тело начинает сигнализировать болью и дискомфортом уже в крайних случаях, когда наши эмоции долго остаются не услышанными, а душевная боль продолжает расти.

Одним из первых термин «психосоматический» в 1818 году использовал врач Иоганн-Христиан Гейнрот. А в 1822 году Якоби дополнил эту область понятием «соматопсихический». Зигмунд Фрейд исследовал психосоматические заболевания, что сформировало его теории о бессознательном уме и вытеснении. Многие известные заболевания были ранее классифицированы как «истерические» или «психосоматические», например, астма, аллергии, мнимая беременность и мигрени.

Как мы уже знаем, психосоматические симптомы появляются при профессиональном выгорании педагога на 2 стадии. На 3 они носят уже хронический характер. Об этом мы говорили на 1 занятии.

Ученые выделяют несколько психологических моделей возникновения психосоматических проблем:

1. Конверсионная модель - смещение психологического конфликта на тело. Например, Головная боль или нервный тик могут способствовать отвлечению внимания от неприятных мыслей или нарушение зрения и слуха способствуют тому, чтобы не увидеть или не услышать то, что может потревожить сознание.

2. Модель вегетативного невроза. Если человек не выплескивает эмоцию, то есть не реагирует, то происходит нарушение вегетативных реакций. Наиболее часто человек подавляет эмоции, связанные с переживаниями, страхом, виной, агрессией, чувством неполноценности. Его симптомы обнаруживаются в суставах, близко связанных со скелетно-мышечной системой.

3. Модель подавления и вытеснения чувств. Взрослый человек, подавляющий свои эмоции, не позволяет реагировать на них вербально, переживает в себе процесс телесного реагирования. Появляется телесный дискомфорт, который может перерасти в болезнь (Повреждение внутренних органов):

-орган–мишень. В некоторых ситуациях тело физически отражает то состояние, которое могло бы быть выражено одной из образных фраз ряда: «это одна сплошная головная боль», «я его не перевариваю», «из-за этого у меня сердце не на месте», «у меня связаны руки». Тогда болит определенный орган, сложно дышать, возникают мигрени, нарушается работа желудочно-кишечного тракта и так далее.

-внушение. Симптом может возникать посредством внушения.

-самонаказание. Самонаказание облегчает переживание вины.

-отказ от продуктивных стратегий поведения в стрессе. Жалость к себе и чувство беспомощности в сложных жизненных обстоятельствах блокируют активность иммунных клеток.

В связи с этим организация работы по сохранению психофического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Каким же образом мы можем помочь себе избежать этого? В первую очередь, не доводить свое эмоциональное состояние до критического уровня.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Это естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще называют неосознаваемыми. Уверена, что вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. А есть ли приемы, которые можно применять и во время работы? Да.

Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя.

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции возникают три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существует несколько способов саморегуляции.

1. Способы, связанные с управлением дыхания.
2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.
3. Способы, связанные с воздействием слова.
4. Способы, связанные с использованием образов.
5. Способы активизации ресурсного состояния.

II часть (Практическая).

Педагог-психолог: прежде, чем знакомится со способами саморегуляции, давайте поприветствуем друг друга

1. Упражнение на разогрев: «Здравствуй!»

Цель: снятие эмоциональной напряженности

1. Необходимо встать в круг
2. Рассчитаться на «березу» и «лилию»
3. «Лилии» образуют внутренний круг, и стоят на месте.
4. «Березы» внешний круг, и ходят по кругу.

Слово «здравствуй» на разных языках звучит по разному, но смысл слова на всех языках означает «желаю здоровья», «здорово живете».

1. необходимо поздороваться как японцы (наклоны)
2. поздороваться как английские джентльмены (снимают шляпу)
3. поздороваться как бразильцы (рукопожатие с улыбкой)

Рефлексия:

1. Вот мы с вами поздоровались.
2. Каковы ваши ощущения?
3. Что вы чувствуете?

2. Упражнение «Хорошее настроение?»

Инструкция: командам «Лилия» и «Береза» предлагается составить список способов, которые помогают поднять настроение. Затем участники зачитывают каждый свой список.

Рефлексия:

Легко ли было выполнить данное упражнение?

1. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением. Упражнения быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения

Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

Педагог-психолог: большинство из нас настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Освоив следующие упражнения, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию.

Упражнение «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

2. Способы, связанные с управлением дыхания.

Упражнение «Передышка»

Цель: снятие ощущений подавленности, бессилия, усталости от контактов с другими людьми.

Педагог-психолог: обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов – “выбросить из головы”.

Отложите в сторону все проблемы. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если Вам так больше нравится. Посчитайте до пяти, пока делаете вдох и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что когда Вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все Ваши неприятности и беспокойство улетучиваются.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Педагог-психолог: Сядем поудобнее, спина расслаблена, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем глубоких медленных вдохов и при выдохе поем звук: а, о, у, х, м. Пропеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

Древневосточная медицина гласит, что пропевание звуков гармонирует внутренние органы.

А – хорошо снимает нервные стрессы;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

3. Способы, связанные с воздействием слова.

Педагог-психолог: - Люди часто не получают положительной оценки своего труда со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, непринятым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...».

По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

- Трудно ли было хвалить себя?
- Какие чувства вы испытывали при этом?

4. Способы, связанные с использованием образов.

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Упражнение «Глаза»

Задачи: научить себя расслабиться посредством образов.

1. Разотрем ладошки. Их теплыми поднесём к глазам. Затем мысленно представим, что глаза упали в теплые ладошки и расслабились. После 10 секунд глазки возвращаем обратно.

2. Представить мягкую струю воды, омывая глазное яблоко теплой водой. Все что не нужно пусть уходит. Затем промываем внутри глаза.

Упражнение «Мое настроение»

Педагог-психолог: несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор. В беседе вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено.

5. Способы активизации ресурсного состояния

Педагог-психолог: самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых.

Телесно ориентированное упражнение «Погода»

Задачи: выработать положительное качество для расслабления.

Инструкция: Участники разбиваются по парам. Одни отворачиваются к партнеру спиной, первый – «бумага», второй «художник». Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер;

- затем усиливающий ветер
- затем дождь
- сильный ливень, переходящий в град
- снова ветер, переходящий в теплое солнышко, согревающее всю землю
- в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

По окончании упражнения, участники меняются местами.

Релаксация. Упражнение «Прогулка к морю».

Цель: снять эмоциональное напряжение, получить обратную связь. Под музыкальную фонограмму проводится релаксация «Прогулка к морю».

Педагог-психолог: Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и свободно, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет и теплая волна расслабления проходит по мышцам. Представьте, что вы стоите на небольшой скале и смотрите вдаль.

Перед вами море, небо и солнце. Море спокойное, бесконечное, уходящее вдаль и сливающееся с горизонтом. Слушая, как шумит прибой, наблюдая за волнами, набегающими на берег, вдыхая свежий соленый воздух, вы чувствуете, как уходит напряжение, все неприятности остаются где-то далеко. Ваша душа наполняется спокойствием и умиротворением. Вы спускаетесь на берег, снимаете обувь и босиком бежите по песку, ощущая его тепло и мягкость. Вот вы останавливаетесь у самой воды, волны омывают ваши ноги, вода теплая и нежная. Вы раскидываете руки, запрокидываете голову. Солнечные лучи и легкий приятный ветерок ласково прикасаются к вашему лицу, набежавшая волна брызгами окутывает вас. На губах у вас солоноватый привкус моря и улыбка счастья. Ваше тело становится легким и гибким. Вам хочется, как маленькому ребенку, веселиться - бегать, прыгать, брызгаться, смеяться. Позвольте себе эти несколько секунд быть самим собой и делать все, что хочется.

Вам пора возвращаться. Вот вы опять на скале и смотрите на этот мирный, прекрасный уголок, который подарил вам отдых и счастье. Это ваше место, и вы всегда можете сюда вернуться, если будет нужна поддержка. Не спеша попрощайтесь с этим местом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза. Мы снова в комнате.

III. Заключительная часть

Рефлексия

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Упражнение: Сердце коллектива

Задача: передать переживаемые позитивные эмоции и способствовать созданию хорошей атмосферы.

Инструкция. Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

Упражнение «Чему Я научился»

Цель: подвести итог занятия.

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научил(а) ся...

Я узнал(а), что...

Я был(а) удивлен(а) тем, что...

Я был(а) разочарован(а) тем, что...

Мне сегодня...

Рефлексия. Обсуждение мнений участников тренинга.

Подведение итогов.

Педагог-психолог: проходя через сегодняшний тренинг, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье.

Напоследок хотелось бы пожелать вам не забывать те упражнения, которые мы сегодня испробовали в действии, создать список СВОИХ ресурсов, который будет подпитывать именно вас.

Спасибо за совместную работу. Желаем удачи и хорошего настроения!

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близки				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов.

Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале:

"0" — почти никогда.

"1" — иногда.

"2" — часто,

"3" — почти всегда.

Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить как низкий. 3-12 средний, выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.

Приложение 4**Памятка для педагогов****Приемы антистрессовой защиты:****1. Отвлекайтесь:**

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.п;

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробежитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте; танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья. Умение рассказать о своих проблемах поможет наладить контакты с окружающими, понимать самого себя:

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства

6. Рефрейминг. Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо без изменения самой ситуации.

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг. Постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Приложение 5

Результаты диагностических исследований

В диагностических исследованиях приняло участие 20 педагогов. Получены следующие результаты:

Исследуемая функция	Высокий уровень, %		Средний уровень, %		Низкий уровень, %	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
Развитие эмпатии	50	75	30	20	20	5
Самоконтроль в общении	50	85	35	15	15	0
Мотивация к успеху	40	60	55	40	5	0
Профессиональное выгорание	15	5	25	15	60	80
Оценка общегрупповой мотивации	35	70	40	25	25	5
Самооценка толерантности	40	70	50	30	10	0

Арбузова Е. В., Пушкова О. Н.,
*педагоги – психологи ГКУ СО ЯО Гаврилов – Ямский детский дом для умственно
отсталых детей, Ярославская область*

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОПЫТА ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ ПЕДАГОГАМИ-ПСИХОЛОГАМИ ГКУ СО ЯО ГАВРИЛОВ-ЯМСКОГО ДЕТСКОГО ДОМА-ИНТЕРНАТА ДЛЯ УО ДЕТЕЙ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА

Условия карантина стали для всего коллектива детского дома настоящим испытанием, «Новым вызовом», с которым необходимо было справиться. Сотрудники, как, впрочем, и дети, оказались практически отрезаны от внешнего мира. Обучающиеся образовательных учреждений должны были самостоятельно осваивать содержание основной образовательной программы. А воспитателям, кроме своих обязанностей, необходимо было еще взять на себя роль учителя.

Встал вопрос о переходе в режим оказания педагогам психолого-педагогической, методической и консультативной помощи с использованием дистанционных технологий.

Возник вопрос, с чего начать? Мы проанализировали психолого-педагогическую деятельность и определили факты, которые могут помешать и помочь в воспитательно - образовательном процессе. Также мы учли немаловажные факторы для сотрудников интерната, такие как: нарушение привычного уклада жизни; замкнутое пространство; ограничения; отсутствие активного взаимодействия с другими людьми, особенно с родными; собственные индивидуальные причины. Пришли к выводу, что педагог-психолог должен, прежде всего, выступить в роли мотиватора, который обеспечит психологическую комфортность всех субъектов воспитательно - образовательного процесса (создание атмосферы доверия и взаимной поддержки). А также в роли куратора, сопровождающего этот самый процесс.

Постепенно наше «Что делать?» перешло в конструктивное. Поэтому мы определили, что наше дистанционное взаимодействие будет направлено на то, чтобы помочь педагогам во время изоляции: эмоционально не выгореть, распределить свои ресурсы, предупредить возможные эмоциональные срывы и конфликты, обеспечить методическим интересным материалом, создать мотивацию.

В данном проекте использовали разные модели: сайт, электронную почту, интернет-мессенджеры

На сайт детского дома выставлялась различная просветительская информация. Через электронную почту проводились консультации, и оказывалась помощь педагогам по написанию работ для аттестации. Но, так как телефон был самым доступным средством связи, мы создали группу в Вайбере «Настройся на позитив». И она оказалась самой востребованной.

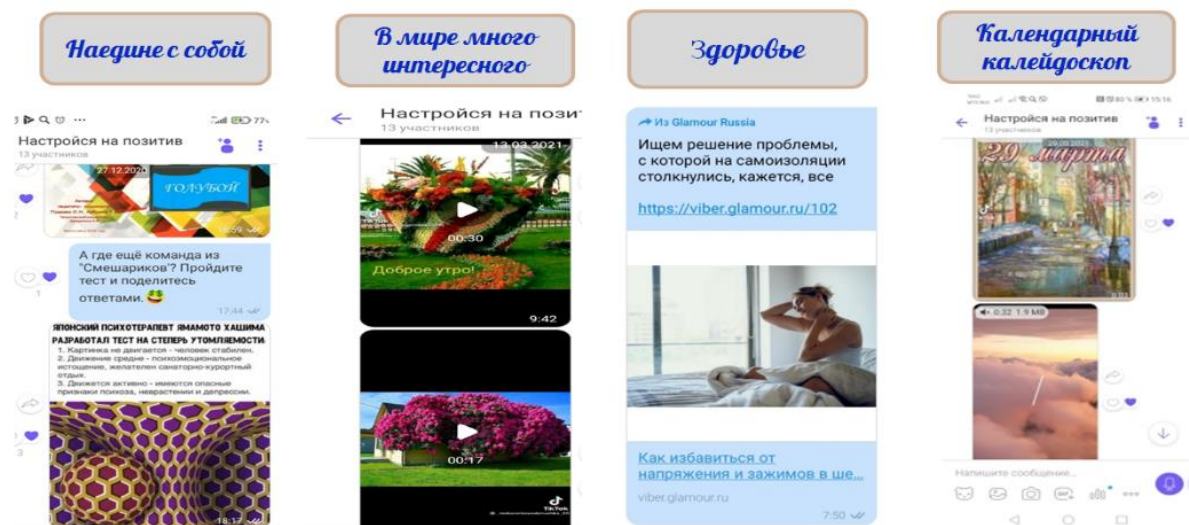
Мы выстроили следующий алгоритм действий:

1. Выделили цели, задачи, направления и особенности дистанционного взаимодействия;

2. Составили план мероприятий, направленный на информирование целевой группы о проекте.

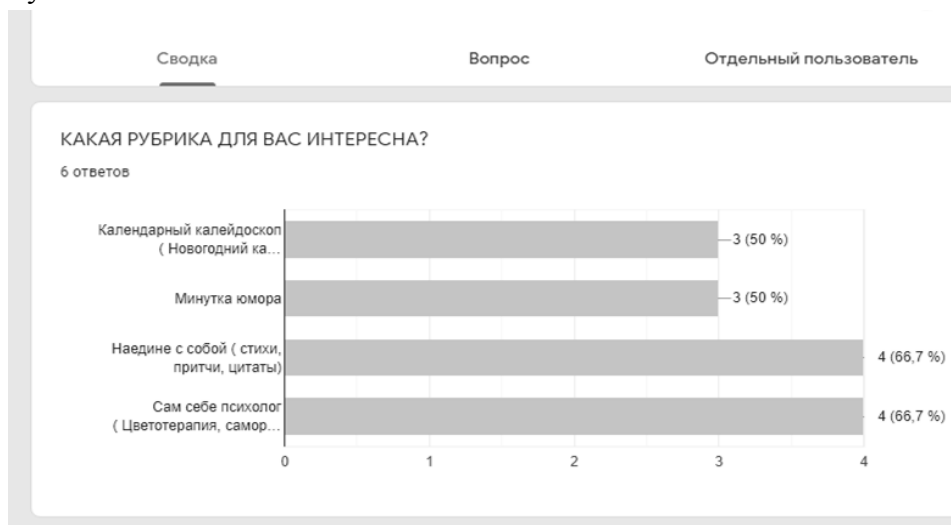
Здесь мы размещали организационную информацию, материалы по психологической помощи, тесты, спортивные разминки, игры и задания на развитие у детей психических

процессов, интересные факты и много другой разнообразной и полезной информации. Все это оформлялось ссылками на интернет ресурс, презентациями, фильмами или текстом с картинками.



Были выделены несколько рубрик: «Сам себе психолог», «Здоровье», «Поиграем с детьми», «Минутка юмора», «Календарный калейдоскоп», «Наедине с собой» (стихи, притчи, цитаты), «В мире много интересного».

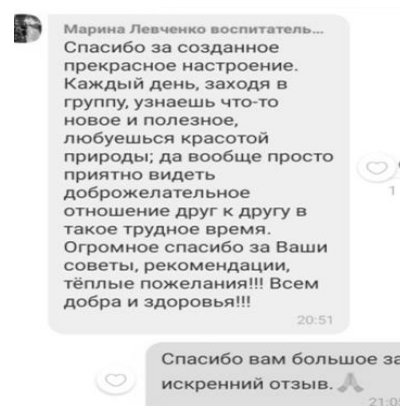
По окончании каждой смены в офлайн режиме посредством метода SWOT, провели обратную связь.



На наш взгляд, такое психолого-педагогическое сопровождение позволило педагогам:

- снизить эмоционально-личностную тревожность,
- распределить свои силы,
- активно включаться в развитие и обучение детей, создав при этом благоприятные условия,
- предупредить или сгладить срывы и конфликты,
- сохранить мотивацию на дальнейшую работу,
- получить непрерывную эмоциональную поддержку,
- организовать вечерний досуг.

Таким образом, после проведения дистанционной работы, мы с уверенностью можем сказать, что данный процесс эффективный, является практико-ориентированными и отвечает общественному запросу в современном образовании. За 90



дней онлайн работы группы «Настройся на позитив» мы получили 15 благодарных педагогов и положительные отзывы.

Варзанова И.В.,
психолог ГБУ СО ЯО Рыбинский психоневрологический интернат, Ярославская
область

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ ДЛЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ «СТРАНА ЧУДЕС»

Пояснительная записка

Сенсорная комната — это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. В сенсорной комнате с помощью различных элементов создаётся ощущение комфорта и безопасности. Темная сенсорная комната, укомплектованная оборудованием, использование которого направлено на релаксацию или активизацию психической деятельности, является одним из важнейших средств коррекции и реабилитации.

Программа предназначена для категории лиц с ментальными нарушениями от 18 до 55 лет и включает 13 занятий. Режим занятий — один раз в неделю. Продолжительность каждого занятия – 30 - 40 минут, что определяется тяжестью состояния, индивидуальными и возрастными особенностями обучающихся.

Важное преимущество программы занятий в сенсорной комнате состоит в возможности проведения комплексной коррекционно-развивающей работы. На одном и том же занятии можно снизить эмоциональное напряжение, развивать мелкую моторику, используя игры, например с фиброоптическими волокнами, формировать устойчивость внимания при наблюдении за цветными пузырьками (пузырьковая колонна), развивать мнемические процессы с помощью бизибордов, дорожек «Давайте посчитаем», мыслительные операции, используя графомоторные трафареты.

Занятия в сенсорной комнате могут быть как основным, так и дополнительным методом коррекционно-развивающей работы, в зависимости от того, какая задача выдвигается на первый план. Например, при церебральном параличе для восстановления двигательной функции основным лечебным методом является лечебная физкультура, занятия же в сенсорной комнате дополняют их, помогая снять психоэмоциональное напряжение, уменьшить мышечную спастичность. А вот при нарушениях зрительно-моторной координации, мелкой моторики занятия в сенсорной комнате становятся основным методом, а массаж — дополнительным.

В сенсорной комнате создаются условия для тренировки процессов торможения, навыков саморегуляции и расслабления. Спокойная обстановка в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов: мягкого света, расслабляющей музыки - помогают обучающему максимально расслабиться, успокоиться, ощутить защищенность, развить навыки общения, расширить круг представлений об окружающем мире.

Цель программы: целенаправленное и системное коррекционно-развивающее воздействие на сенсорно – перцептивную и эмоционально – волевую сферы обучающихся с ментальными нарушениями с использованием ресурсов сенсорной комнаты.

Задачи:

- формирование у обучающихся социально-эмоциональных навыков, способствующих наиболее эффективной адаптации и реабилитации;
- коррекция тревожности, агрессивности, страха и нарушенных форм поведения;
- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- преодоление негативизма при общении и установлении контакта;
- создание положительного эмоционального настроя;
- стимулирование сенсорно-перцептивных процессов;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- Коррекция и развитие психических процессов.

Основные принципы формирования программы.

Принцип единства диагностики и коррекции. Диагностика, проведенная перед началом занятий по программе, позволяет индивидуально подобрать актуальный уровень сложности заданий для каждого обучающегося, чем достигается наибольшая коррекционная эффективность занятий.

Деятельностный принцип коррекции. Коррекция и развитие сенсорно-перцептивной сферы происходит в ходе направляемого психологом взаимодействия обучающегося с оборудованием сенсорной комнаты. В ходе каждого занятия совершенствуются практические умения и навыки лиц с ментальными нарушениями.

Принцип учета возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающегося. В зависимости от возраста обучающихся, их индивидуально-психологических особенностей и уровня развития сенсорно-перцептивной сферы в структуре и содержании занятия производятся изменения. В том числе регулируется уровень сложности и продолжительности занятий, длительность использования интерактивного оборудования сенсорной комнаты.

Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач.

Основные этапы психологической коррекции на занятиях в условиях сенсорной комнаты.

Первый этап - индивидуальная работа психолога с обучающимся, с целью установления контакта и определения сенсорного канала. Это достигается с помощью спокойной негромкой музыки в сенсорной комнате. Важное значение придается свободной мягкой эмоциональности занятий.

Второй этап - усиление психологической активности у лиц с ментальными нарушениями. Решение этой задачи требует от психолога умения почувствовать настроение обучающегося, понять специфику его поведения и использовать это в процессе коррекции.

На третьем этапе психологической коррекции важной задачей является организация целенаправленного поведения обучающегося и развитие основных психических процессов.

Основные методики, технологии и приемы, используемые в условиях сенсорной комнаты:

- цвето, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);
- музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);

- игротерапия (директивная и свободная игра, предметные и дидактические игры, игры - упражнения на эмоции и эмоциональный контакт, сюжетно-ролевые игры);
- элементы телесно-ориентированной терапии;
- элементы сказкотерапии.

Организация и содержание коррекционной работы.

Программа рассчитана на 1 год занятий – 34 часа.

Занятия проводятся с регулярностью 1 час в неделю, длительность которого 30-40 минут. План занятий составляется индивидуально с учетом задач реабилитационного курса обучающегося.

Формы работы: индивидуальные, либо подгрупповые занятия (количество участников 2-4 человека, с одинаковым уровнем интеллектуального и физического развития).

Ожидаемые результаты реализации программы:

- расширение ряда сенсорных эталонов;
- развитие умения дифференцировать собственные сенсорные ощущения;
- развитие умения сравнивать и называть характерные признаки предмета;
- снижение уровня тревожности и агрессии;
- развитие умения понимать и принимать эмоциональное состояние, свое и окружающих.

Тематический план коррекционно-развивающих занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Диагностика	2
2	Рассказ о себе: фамилия, имя, сколько лет, что я люблю и не люблю, чем увлекаюсь. Ответ на вопрос: «Что я умею делать». Знакомство с правилами поведения в сенсорной комнате.	1
3	Знакомство с интерактивной средой сенсорной комнаты. «Здравствуй, сказочная страна»	1
4	Снятие психоэмоционального напряжения. «Волшебный дождь», Кресла «Трансформер», мягкая среда	1
5	Путешествие в осенний лес. Дидактическая игра «Чудесный мешочек»	1
6	Развитие крупной моторики. Целенаправленность выполнения действий и движений по инструкции психолога. «Волшебные превращения»	1
7	Развитие координации движений «Дельфинчики», «Левый, правый»	1
8	Развитие понимания и выполнения простых инструкций психолога «Повтори за мной»	1
9	Определение качества поверхности предметов на ощупь. Тренировка чувствительности. «Что бывает...(пушистое?)»	1
10	Развитие тактильного восприятия. «Волшебный песок»	1
11	Формирование навыков зрительного анализа и синтеза. «Светящийся аквариум» (пузырьковая колонна)	1

12	Формирование целостного восприятия предмета «Дорисуй до образа» (игры с песком)	1
13	Развитие умения переключать внимание «Кубики, квадратики», «Найди отличия», «Бизиборды»	1
14	Стимулирование к совместной игре с психологом «Бывает – не бывает».	1
15	Игры, способствующие успокоению и организации. «Мягкий мир», «Играю с радугой»	1
16	Развитие коммуникативных способностей. Игра «Передай мяч другому»	1
17	Соотнесение цвета и формы. Дидактическая игра «Соотнеси по цвету и форме»	1
18	Развитие навыков совместной игры «Строим город на песке»	1
19	«Где живет страх?»	1
20	Игры, способствующие успокоению «Звездный дождь» и «Звездное небо»	1
21	Формировать умение различать собственные эмоциональные состояния «Азбука эмоций»	2
22	Давайте поиграем «Доски Сегена»	1
23	Развитие тактильного восприятия «Угадай что спрятано в песке?»	1
24	Снятие негативных эмоциональных состояний «Настроение в цвете»	1
25	Развитие чувства доброты, заботы «Помоги зайчику»	1
26	Развитие умения выразить просьбу. Игра «Спроси меня»	1
27	Снятие эмоционального напряжения. Дидактическая игра «Цветы и дождик.	1
28	Сказкотерапия «Ежик и его друзья»	1
29	Сказкотерапия «Фруктовый сад»	1
30	Снятие эмоционального напряжения «Звездное небо»	1
31	Релаксация «Тянемся к солнышку»	1
32	Создаем настроение «Дай нам, солнышко, тепла»	1
33	Диагностика	2

Заключение

В сенсорной комнате человек чувствует себя комфортно, безопасно и уютно. Его расслабляют плавные переливающиеся световые образы под приятную тихую музыку, а желание двигаться и познавать окружающий мир - стимулируют различные звуковые и оптические эффекты. После занятий в сенсорной комнате у лиц с ментальными нарушениями появляется интерес к окружающему миру, развивается моторика и улучшается координация движений. Также такие занятия способствуют эмоциональному, речевому и социальному развитию. Таким образом, сенсорная комната является многофункциональным комплексом, использование которого способно значительно оптимизировать эмоциональное состояние человека.

Список использованной литературы:

1. Лебединская К.С., Никольская О.С., Баенская Е.Р. и др. «Дети с нарушениями общения: Ранний детский аутизм», Москва 1989г.
2. Лебединский В.В. «Нарушения психического развития у детей» Москва 1985г.
3. Никольская О. С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М., «Аутичный ребенок: пути помощи»
4. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. – М. : АРКТИ, 2008.
5. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Методическое пособие / Под общей ред. Е.Е. Чепурных. – М. – Ярославль : Центр «Ресурс», 2002.
6. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб. : ХОКА, 2007 – ч. 1 : Темная сенсорная комната.

Приложение 1

Дидактические игры и упражнения, которые целесообразно использовать на коррекционно-развивающих занятиях с детьми с РАС в условиях сенсорной комнаты

«Строим домик». Психолог показывает движения и просит повторить за ним: «Молотком стучу, стучу (постукивает кулачком правой руки по расправленной ладони левой руки); Сто гвоздей заколочу (То же движение, но меняем руки); Будем строить дом, дом (Ставит поочередно кулачок на кулачок); Будем жить в нем, в нем поднимаем ладони над головой, соединяем пальчики, изображая крышу дома).

«Дай нам солнышко тепла». Психолог показывает движения и просит повторить за ним:

Мы ладошки протянули (поднимаем руки вверх);

И на солнышко взглянули (Ребенок протягивает ладошки вперед и ритмично поворачивает их вверх, вниз);

Дай нам солнышко тепла,

Чтобы силушка была.

«Кубики, квадратики». Психолог показывает детям цветные кубики, предлагая с ними поиграть: что-то из них сложить, построить, назвать их цвета. После этого психолог показывает детям квадраты, говоря их название, указывая на сходство с кубиками, просит назвать их цвета и вспомнить, какие еще предметы бывают квадратными.

Где живет страх? Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

«Играю с радугой». Психолог показывает детям разноцветные ленты. «Смотрите, какая наша радуга яркая, красочная и веселая. Подойди и потрогай ее цвета». Ребенок подходит к столу, перебирает цветные ленты; психолог просит назвать цвета лент, описать их поверхность (гладкие, шершавые).

«Разложи и познакомь цвета». Психолог становится возле зеленых предметов, а ребенок – возле синих. Ты, (имя ребенка), скажешь: «Здравствуй, я синий цвет. Давай познакомимся!». А я отвечу: «Здравствуй, а я зеленый цвет. Рада знакомству!» и т. Д

«Найди отличия». Психолог размещает в комнате разные по цвету и форме мягкие модули. Упражнение выполняется до тех пор, пока ребенок с интересом называет или показывает отличия между предметами.

«Дельфинчики». Ребенок сидит на пуфике, психолог сидит перед ними. Изгибая руки, попеременно поднимать и опускать их (словно руки «ныряют и выныривают»). Затем поднимать правую руку и опускать левую (одна рука «ныряет, а другая выныривает»).

«Строим, собираем». «Смотрите, сколько в нашей комнате цветных интересных предметов. Из них можно что-то построить и собрать. Психолог показывает ребенку цветные модули, называя их форму, из которых они собирают композицию по своему желанию.

Подвижная игра «Цветы и дождик». Звучит музыка – цветы «танцуют» на полянке, как только музыка заканчивается, цветы превращаются в бутоны (ребенок садятся на корточки – руками закрывают лицо). Как только снова зазвучит музыка «цветы раскрываются», (ребенок встает и поднимает руки вверх показывая, что цветок раскрылся).

Игра «Ежик». Дети, сегодня мы с вами отправимся в сказку, где главным героем будет ... А кто же будет главным героем, вы мне скажете сами после того, как послушаете загадку:

Вместо шубки лишь иголки.

Не страшны ему и волки.

Колкий шар, не видно ножек,

Звать его конечно. (Ежик)

Верно, сегодня главным героем нашей сказки будет ежик. Закройте глаза и представьте себе ежа. Какой он? Дети, а вы знаете, что еж – это хищное животное, потому что он питается мелкими животными. Итак, если у вашего дома живет еж, то будьте уверены, ни мыши, ни змеи рядом жить не будут. А раз так, то что мы еще можем сказать о еже, кроме того, что он колючий. Какой он? Верно, дети, он смелый. Но сегодня мы отправимся в сказку, где встретимся с необычным ежиком. Далее психолог рассказывает детям сказку.

Значение цветов:

- Желтый – позитив, легкость.
- Фиолетовый, лиловый, синий – богатый внутренний мир, склонность к мистике.
- Сине-зеленые (цвета воды) – переутомление, сконцентрированное внимание. Чаше поощрять, бояться ошибиться.
- Красный – стремление к успеху. Открытость, чувственность. Чаше выбирают холерики.
- Зеленый – не хватает внимания, заботы, нуждается в любви.
- Оранжевый – возбудимость, агрессия.
- Коричневый – чувство дискомфорта.
- Серый – боязнь, неуверенность, стресс.
- Белый – исходная позиция, начало пути.

Варзанова И.В.,
психолог ГБУ СО ЯО Рыбинский психоневрологический интернат, Ярославская
область

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ «СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ У ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»

Пояснительная записка.

Индивидуальная рабочая программа психолого-педагогической коррекции и развития «сенсорно-перцептивных процессов у лиц с ментальными нарушениями» состоит из серии специально организованных индивидуальных коррекционно-развивающих занятий, составленных с учётом уровня развития проживающих, их возрастных и индивидуальных особенностей.

Люди с глубокой умственной отсталостью имеют выраженные нарушения мышления, памяти, внимания. Часто не владеют вербальной речью и нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть находящихся в отделении милосердия псу с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют другие нарушения (сенсорные, моторные и др.). В таких случаях речь идет о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляет собой сумму различных ограничений. Различные нарушения влияют на развитие человека не каждое по отдельности, а в своей совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человеку требуется значительная помощь, объем которой существенно превышает размеры поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении.

Выявляется значительная неоднородность этой группы инвалидов по количеству, характеру, выраженности различных первичных и последующих нарушений в развитии, специфики их сочетания. Уровень психофизического развития псу с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы, которое чаще всего являются причиной сочетанных нарушений, обуславливающих выраженные нарушения интеллекта, сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации, в значительной мере препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности инвалида.

Программа коррекционного курса «Сенсорно – перцептивные процессы у лиц с ментальными нарушениями» направлена на формирование полноценного восприятия окружающей действительности. Первой ступенью познания мира является чувственный опыт человека. Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от качества сенсорного опыта, т.е. от того, насколько полно обучающийся воспринимает окружающий мир. У обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития сенсорный опыт спонтанно не формируется. Чем тяжелее нарушения, тем значительнее роль развития чувственного опыта: ощущений и восприятий. ПСУ с ТМНР наиболее чувствительны к воздействиям на сохранные анализаторы, поэтому мною продуман выбор средств и способов сенсорного воздействия будет благоприятствовать их дальнейшему психическому и физическому состоянию.

Целью коррекционного курса «Сенсорно – перцептивные процессы у лиц с ментальными нарушениями» является обогащение чувственного опыта в процессе

целенаправленного систематического воздействия на сохранные анализаторы. Программно-методический материал коррекционного курса «сенсорно – перцептивные процессы у лиц с ментальными нарушениям» включает 3 раздела:

- «Зрительное восприятие»
- «Слуховое восприятие»
- «Кинестетическое восприятие»

Содержание каждого раздела представлено по принципу от простого к сложному.

Результаты освоения программы рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения коррекционного курса «Сенсорное развитие»:

- фиксация взгляда на лице человека;
- фиксация взгляда на неподвижном светящемся предмете (фонарик, светящиеся игрушки);
- фиксация взгляда на неподвижном предмете, расположенном на уровне глаз (выше и ниже уровня глаз) напротив обучающегося (справа, слева от обучающегося);
- прослеживание взглядом за близко расположенным предметом, движущимся по горизонтали (по вертикали, по кругу, вперед/назад);
- узнавание/различение цвета объектов (красный, синий, желтый, зеленый.);
- локализация неподвижного источника звука, расположенного на уровне уха (на уровне плеча, талии);
- прослеживание за близко расположенным перемещающимся источником звука;
- локализация неподвижного удаленного источника звука;
- адекватная эмоционально-двигательная реакция на прикосновения человека;

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия будут проводиться в индивидуальной форме работе 2 раз в неделю по 20 минут.

Категория: псу с ТМНР от 18 до 50.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Проведение диагностики	1
2	Игра «Перышко» игра на тактильное восприятие	3 занятия по 20 минут
3	Игра «Ветер шепчет имя...» игра на слуховое восприятие	5 занятий по 20 мин
4	Игра «Посмотри на игрушку» игра на зрительное восприятие	5 занятий по 20 минут
5	Игра на тактильное восприятие «Поглаживание рук»	4 занятия по 20 минут
6	Игра на тактильное восприятие «Су-джок»	6 занятий по 20 минут
7	Выражение мимикой согласия (несогласия), удовольствия (неудовольствия); приветствие (прощание) с использованием мимики.	4 занятия по 20 минут
8	Выражение жестом согласия (несогласия), удовольствия (неудовольствия), благодарности, своих желаний; приветствие (прощание).	6 занятий по 20 минут
9	Привлечение внимания звучащим предметом. (погремушка, бубен)	6 занятий по 20 минут
10	Пальчиковые игры (на выбор психолога)	5 занятий по 20 минут
11	Выражение согласия (несогласия), удовольствия (неудовольствия), благодарности, приветствие (прощание).	3 недели по 20 минут
12	Игра «фонарик» на зрительное восприятие	4 недели по 20 минут

13	Игра на тактильное восприятие «Катаем мячик»	3 занятия по 20 минут
14	Игра на зрительное восприятие «Смотри на мыльные пузыри»	3 занятия по 20 минут
15	Игра на зрительное восприятие «Следи за игрушкой»	3 занятия по 20 минут
16	Проведение диагностики	1 час

Библиографический список:

1. Е.Д. Худенко Новые технологии социальной реабилитации инвалидов в условиях интернатных учреждений. М., 2001.
2. В.Д. Менделевич Клиническая и медицинская психология. М., Медпресс-информ, 2005.
3. М.В. Ермолаева Практическая психология творчества. Воронеж, издательство НПО «МОДЭК», 2005
3. В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьёв Неврология и психосоматическая медицина. М., Медпресс-информ, 2002.
4. М. Кипнис 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. М., Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009.
5. Б.Д. Карвасарский, С. Ледер Групповая психотерапия. М., Медицина, 1990.
6. А. Чуднова, С. Дьяченко Карточки Люшера – ключ к тайным пластам подсознания человека. М., АСТ, 2011.
7. Агафонов А.Ю. Психология образных явлений. Самара, 2003.
8. Агафонов А.Ю., Волчек Е.Е. Психология мнемических явлений. Самара, 2005.
9. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т.1. Москва, 1980. 4. Ананьев Б.Г. Теория ощущений. Ленинград, 1961.
10. Анищенко А.В. Социальная природа воображения в рамках межличностного общения // Вестн. РГГУ. 2010. №. 17. 2010.
11. Анохин П.К. Эмоции // Большая медицинская энциклопедия. Т. 35. Москва, 1964.
12. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. Санкт-Петербург, 3-е изд. 2002.
13. Бреслав Г.М. Психология эмоций. Москва: Смысл, 2019.

Варзанова И.В.,

психолог ГБУ СО ЯО Рыбинский психоневрологический интернат, Ярославская область

ПРОГРАММА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ «ВОЛШЕБНЫЙ ПЕСОК» (РАЗВИТИЕ И КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЛЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР С ПЕСКОМ)

Пояснительная записка

Игра с песком – одно из самых любимых занятий детей. Но игра с песком – это не простое времяпрепровождение. Это много новых эмоций и развивающих игр. Обучающийся сам тянется к песку, и надо только придать этой тяге творческую составляющую, и из обычного пересыпания песка получается образовательный процесс.

Главное достоинство песочной терапии заключается в том, что простым и

интересным способом можно построить целый мир, ощущая при этом себя творцом этого мира.

Песочная терапия для лиц с ментальными нарушениями – это прекрасная возможность для самовыражения, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания.

Занятия по песочной терапии обеспечивают гармонизацию психоэмоционального состояния обучающегося в целом, а также положительно влияют на развитие мелкой моторики, сенсорики, речи, мышления, интеллекта, воображения. Лицам с ментальными нарушениями трудно выразить правильно свои эмоции и чувства, а играя в песок, сами того не замечая, обучающиеся могут рассказать о волнующих проблемах и снять психоэмоциональное напряжение.

Основная цель: Развитие мелкой моторики, восприятия, мышления, памяти, внимания, речи, навыков самоконтроля и саморегуляции, творческого мышления, воображения и фантазии; способствовать психическому и личностному росту лиц с ментальными нарушениями через создание зоны ближайшего развития.

В соответствии с этой целью формируются

Задачи:

- стабилизировать эмоциональное состояние;
- формировать позитивное отношение к своему «Я»;
- формировать позитивное отношение к окружающим;
- развивать навыки социального поведения;
- совершенствовать умения и навыки практического общения, используя вербальные и невербальные средства.
- использовать метод песочной терапии для развития мелкой моторики.

Основная идея программы – используя игры с песком и водой, кинетическим песком, позитивно влиять на эмоциональное самочувствие лиц с ментальными нарушениями, снизить уровень нервно-психического напряжения, стабилизировать внутреннее состояние, способствовать возникновению положительных эмоций.

Песочница также используется в диагностических целях: для выявления тревожности, агрессивных проявлений, страхов у обучающихся и для коррекции этих отклонений.

Практические методы:

- метод упражнений / связан с многократным выполнением практических действий; выбором дидактического материала/;
- игра / занятия носят игровое содержание, это помогает заинтересовать и активизировать лиц с ментальными нарушениями, войти в коммуникативный контакт, самореализоваться в деятельности, стабилизировать внутреннее состояние, вызвать положительные эмоции /.

Формы: индивидуальные занятия, позитивно влияют на эмоциональное самочувствие обучающихся, являются прекрасным средством для развития и саморазвития, групповые занятия, игры с песком в группе направлены в основном на развитие коммуникативных навыков, т.е. умения бесконфликтно общаться и взаимодействовать друг с другом.

Планируемые результаты:

- песочные игры позволяют получить опыт самостоятельного разрешения конфликтов, совместного преодоления трудностей, участники занятий учатся слушать и слышать другого (формирование эмпатии);

- игры с песком и водой позволяют формировать и развивать познавательный интерес, способность к логическому мышлению, формировать элементарные математические представления;

- в игре с песком и водой у обучающихся легче проходит коррекция психических процессов: мышления, внимания, памяти, восприятия, речевых функций;

- в песочнице создаются дополнительные возможности развития сенсомоторных функций /особенно тактильной чувствительности/;

- игровые упражнения с песком успешно используются в диагностических целях.

Сроки реализации программы: программа реализовывается в течение одного года. Программа рассчитана на лиц с ментальными нарушениями от 18 до 55 лет.

Тематическое планирование

Сентябрь	2 неделя	«Знакомство со свойствами песка» »
	3 неделя	«Разные следы»
	4 неделя	«Мышки в норках»
Октябрь	1 неделя	«Чего не стало?»
	2 неделя	«Домишки для муравьишки»
	3 неделя	«Секретики»
	4 неделя	«Угадай на ощупь»
Ноябрь	1 неделя	«Жили – были...»
	2 неделя	«Я, волшебник»
	3 неделя	«Рисование песком»
	4 неделя	«Море, река и их обитатели»
	5 неделя	«Домашние животные»
Декабрь	1 неделя	«Лесные жители»
	2 неделя	«Бабушкин дворик»
	3 неделя	«Рисование песком»
	4 неделя	«Я, волшебник»
Январь	3 неделя	«Сказочная страна»
	4 неделя	«Лес и его обитатели»
Февраль	1 неделя	«Жила – была рыбка...»
	2 неделя	Инсценировка сказки «Колобок»
	3 неделя	«Рисование песком»
	4 неделя	«Выдуй цифры из песка»
	5 неделя	«Поварята»
Март	1 неделя	Инсценировка сказки «Колобок на новый лад»
	2 неделя	«Какой, какая, какое?»
	3 неделя	«Я пеку, пеку, пеку...»
	4 неделя	«Найди клад»
Апрель	1 неделя	«Математический диктант»
	2 неделя	«На поляне расцвели...»
	3 неделя	«Угадай на ощупь»
	4 неделя	«Я, волшебник»
Май	1 неделя	«Нелепицы»
	2 неделя	«Создай, что хочешь»
	3 неделя	«Рисование песком»

	4 неделя	«Найди больше»
	5 неделя	«Рисуем песком»

Методическая литература, на основе которой была составлена программа:

1. Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. — СПб., 1993—1995.
2. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия // Детский сад со всех сторон. — 2001. — № 8 (44).
3. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. — СПб 2004.
4. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. — СПб., 2005.
5. Савельева Н. Настольная книга педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения. — Ростов-на-Дону, 2004.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М., Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. — СПб., Издательство «Речь», 2005.
7. Бережная Н.Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой сфер детей раннего и младшего дошкольного возраста // Дошкольная педагогика №4-2006, №1-2007.
8. Кондратьева С.Ю. Игры с песком и водой в работе по формированию пространственно-количественных представлений у дошкольников с задержкой психического развития // Дошкольная педагогика №3-2005.
9. Валиева А.Р. Игры на песке. Программа по песочной терапии для дошкольников // Психолог в детском саду №3-2006.
10. Игры с песком. // Школьный психолог №6-2006.

Давтян А.В.,

МУ КЦСОН «Лада» Борисоглебского муниципального района, Ярославская область

КАМНЕТЕРАПИЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

В отечественной психологии изучением проблемы тревожности занимались такие ученые как: А.М. Прихожан, Е.Ю. Брель, А.К. Дусавицкий, А.И. Захаров и др. Исследования этих ученых выявили факт того, что в последнее время количество тревожных детей увеличилось.

Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Данные исследований Дж. Рейха, Дж. Хенсера, В. Майера указывают на то, что состояние тревоги связано с изменением когнитивной оценки окружающего мира и самого себя. Экспериментально-психологическое определение степени тревожности предполагает раскрытие внутреннего отношения ребенка к определенной ситуации, дающее косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и школе.

Камнетерапия – это один из наиболее эффективных способов работы с детьми и подростками, неоправленное не только для коррекционной работы с тревожностью.

Камнетерапия – это частная форма арт-терапии, основным материальным носителем которой является **камень**, включающая взаимодействие с **камнем** и устную речь, психологическое моделирование, творческое повествование, эмоциональное отреагирование в ходе процесса и с помощью результатов продуктивного художественного творчества, освобождающего эмоции ребенка, стимулирующие его экспрессивные способности- без ограничения возраста.

В процессе работы с камнями дети и взрослые непроизвольно получают возможность выразить свои чувства и эмоции, обозначить состояние своего внутреннего «Я». В экспериментальных исследованиях А.В. Черняевой отмечается, что «средства камнетерапии вызывают просветленные и добрые чувства и состояния, способствуют мыслительным и творческим процессам у испытуемых».



Использование на занятиях речных камней способствует сближению детей и подростков с природой, воспитанию бережного, заботливого отношения к ней и в последующем окружающим. Работая с этим материалом, дети развивают в себе аккуратность, воображение, творчество при воплощении своего замысла, волевых качеств в моменты преодоления трудностей и навыки саморегуляции.

Совместное использование этих методов эффективно работает со снижением уровня тревожности, страха, агрессивность, обрести уверенность в своих силах, получить положительные эмоциональные переживания, обучится конструктивным навыкам общения и эффективным моделям поведения.



Цель и задачи программы камнетерапии, реализующейся в ОСПСиД МУ КЦСОН «Лада»: снижение уровня тревожности у детей, подростков и взрослых ПСУ, развитие коммуникативных навыков и эмпатии, развитие навыков саморегуляции, развитие уверенности в своих силах, развитие собственного представления о себе, преодоление трудностей в коммуникативных навыках, умениях, психокоррекция невротических и эмоциональных расстройств, психопрофилактика конфликтности, тревожности, оптимизация психического развития в детском возрасте. сформирование внутренней позиции, мотивация на учебную деятельность, способствовать умению организовывать,

планировать свою работу, контролировать и оценивать свои действия, учить воспринимать и анализировать сообщения. Игры с камешками стимулируют и выравнивают эмоциональный фон. Помогают преодолевать трудности в коммуникативных навыках и эмпатии у детей (раскрашивание, выкладывание из камней геометрических фигур). Ребятам очень нравится играть с камушками. Выкладывать можно разные геометрические фигуры, считать камушки, раскладывать по цвету, форме, размеру.

Разложив камушки на столе, можно создать свой рисунок: дорожку, каменное солнце, дерево и т.д. Из разных камешков мы выкладывали себя, свою семью. Это очень непросто подобрать те камушки, нужной формы (*Создание каменных картин, рисование, аппликация на камне*).



Работа с камушками предоставляет пространство для творчества и исследования. Камень в руке, такой твёрдый и холодный. А через время, если прикоснуться камнем к щеке, он теплый, но твёрдый. Сжимай в руке его, сколько хочешь, форму он не поменяет. Это не пластилин. Испытывали камень на прочность. Убедились – его не разбить и гвоздь в него не вбить. Осторожно опускали его в воду, и он мгновенно тонул. Он тяжелее воды. А мокрый камень становился темнее, ещё красивее.



Камень всегда интересовал человека. Камни всегда были связаны с жизнью людей, это материал для строительства жилища и как магический символ. Камень был предметом религии. Он служил, как амулет для защиты от непогоды, голода, болезней. В наше время тоже верят в магическую силу камня. А лучший отдых – это в горах, не берегу реки ит.д., где очень много разнообразных камней. Там спокойно, тепло и уютно. Это те места, где можно отдохнуть душой, восстановить утраченные силы, запастись положительной энергией. Искать и собирать для коллекции, заниматься камнетерапией. Камни, камушки используются как стимульный материал для свободных ассоциаций ребенка. Охотно с камушками работают и взрослые.

Игры с камешками стимулируют и выравнивают эмоциональный фон. Помогают преодолевать не только трудности в коммуникативных навыках, способствует в формировании эмпатии, уверенности в себе у детей.



Есть у нас еще одна игра с камушками «Я считаю до 10». Игра предназначена для дошкольного и младшего школьного возраста. При создании какой-либо игры всегда имеется в виду мнение средних и старших школьников (имеется в виду форма, цвет и т.д. камня). Создается новая игра совместно с детьми.



Методика «Я считаю до 10» самостоятельно научить ребенка дошкольного возраста и первокласснику считать в пределах 10. Не обязательно записывать его на дорогостоящие обучающие курсы. Сделать это может абсолютно любая мама даже с не педагогическим образованием. Здесь важно выбрать индивидуальный подход для каждого дитя, чтобы не создать ему и себе огромных трудностей. Необходимое время: без ограничений.



Добавляем по выбору ребенка другие камни для решения математических задач. Правильный ответ получает сердечко, а не правильный - желтую, недовольную кошечку.

Такая методика многим помогла не только выучит цифры. Для всех камень синоним чего-то крепкого, нерушимого, защищаемого!

Упражнение «Балансирующие камни».

Необходимое время: 10 минут.

Процедура: каждый участник получает горстку камушков. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы. Это

известная китайская игра, в которую умеют играть даже малыши. Задача - выстроить из плоских и гладких камушков настолько высокую башенку, насколько это возможно.

Упражнение «Волшебный камень».

Необходимое время: 20 минут.

Процедура: каждый участник выбирает себе камень, которого считает волшебным для него. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы.

Инструкция: Выбрать камушек и разукрасить свой волшебный камень придумать историю этого камушка. Представьте, что камушек ожил и рассказывает историю своей жизни. О чем он может рассказать? Попробуйте придумать историю камушка.

Цвет и форма камней могут воздействовать на психику человека, созерцание и обладание камнями способно воздействовать на центры удовольствия головного мозга посредством органов зрения и осязания. Поэтому в моей практике камни лишь вспомогательные предметы, вокруг которых все остальное строится.

Как показывают исследования зарубежных и отечественных психологов, в дошкольном возрасте изменяется сама социальная ситуация развития, которая характеризуется тем, что ребёнок начинает стремиться действовать как взрослый. Интенсивно в данный период развивается мотивационная сфера, идёт процесс структурирования мотивов, появляются элементы произвольности в поведении, логика чувств, происходят позитивные изменения в самосознании и тут камнетерапия тоже играет свою роль.

В завершении каждого занятия существует обратная связь, где каждый участник высказывается, что он получил в конце занятия.

Иногда, проводится заключительное упражнение «Подарок».

Делаем подарки друг другу «Рисунок на камне» или цветные камни и готовые работы.

Основная функция психолога в камнетерапии с дошкольным возрастом состоит в том, чтобы на основе диагностики выявить позитивные и негативные тенденции в развитии личности каждого дошкольника, создавать посредством специальных психологических средств условия для оптимизации процесса личностного развития, преодоления негативных тенденций и отдельных симптомов неблагополучия. Это ставит в качестве специальной задачу коррекции личностного развития, которую призваны решать, как педагоги, так и родители при активной помощи психолога.

Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей – это хорошо организованная система психологических воздействий. В основном она направлена на смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

Приёмы камнетерапии я широко использую в психологическом сопровождении эмоциональных и поведенческих расстройств у детей не только дошкольного возраста.

Тут я присоединяю песочную терапию с камнетерапией.

Упражнение Игра «Ожившие камни».

Правила игры: для того, чтобы выбранный вами камень ожил нужно подержать его в ладонях, согреть его своим теплом, чтобы он почувствовал информацию о вас. Подумайте, что может рассказать о вас камень, который вы держите в руках?

Другие камни могут задавать вам вопросы. И так, сейчас мы услышим, что же удалось узнать первому камню. (Участники представляются и говорят информацию о себе от имени камня). При затруднениях можно задавать наводящие вопросы, обращенные к камню:

- Как себя чувствует твоя хозяйка? Чем любит заниматься в свободное время? Что ты узнал о своей хозяйке?

Начинать такую игру лучше с детей активных, чтобы был пример для подражания у других (с заниженной самооценкой или коммуникативно-речевыми трудностями)

Литература:

1. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности// Тревога и тревожность. – СПб., 2001.
2. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. - М.: Когито-Центр, 2007.
3. Международный образовательный портал <http://www.maam.ru/> [электронный ресурс] <http://www.maam.ru/detskijasad/kamneterapija.html>
4. Психологическое сопровождение коммуникативно-личностного средствами терапии камнями. <https://nsportal.ru/> [электронный ресурс].

**Давтян А.В.,
МУ КЦСОН «Лада» Борисоглебского муниципального района,
Ярославская область**

КУКЛОТЕРАПИЯ И НАШ «ДОКТОР» КУКЛА

Куклотерапия – вид психотерапевтической практики, способ самовыражения, психокоррекции при помощи создания куклы и проигрывания сюжетов с ней. Куклотерапия — это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол, это лечение с помощью кукол. Это одно из направлений арт-терапии, которое помогает и ребенку, и взрослому допрожить непрожитые эмоции.

В психокоррекционной работе с детьми любого возраста наиболее продуктивным методом является куклотерапия в игровой форме, которая позволяет с помощью кукол, безопасно для ребенка, воссоздать, проиграть проблемную ситуацию и снять травмирующий фактор. Использование кукол в психотерапевтической работе со взрослыми ПСУ позволяет: развить в себе спонтанность и совершенствовать внимание, память, мышление когнитивные навыки), изучить свой жизненный опыт с необычного ракурса (проиграв какую-либо жизненную ситуацию или роль), решать проблемы во взаимоотношениях с близкими и значимыми людьми легко и красиво, научиться общаться на экзотическом уровне (используя, изобразительные, двигательные, звуковые средства), просто самовыражаться, доставляя удовольствие себе и другим.

Куклотерапия эффективно развивает нужные навыки, природные способности. Куклы имеют особое значение для эмоционального и нравственного развития детей. Ребенок переживает со своей куклой события собственной и чужой жизни в эмоционально-

нравственных проявлениях, доступных его пониманию. Кукла или мягкая игрушка - заменитель реального друга, который все понимает и не помнит зла. Поэтому, потребность в такой игрушке возникает у большинства детей. Кукла для человека в детстве не обязательно «дочка» или «сын», она - партнер в общении во всех его проявлениях. Такой подход раскрывает значимость эмоциональных контактов для детей и показывает огромную роль кукол в развитии эмоциональной сферы личности ребенка.

Куклотерапия решает следующие задачи:

- помогает отреагировать эмоции,
- помогает актуализировать ресурсы,
- значительно расширяет спектр личностных ролей,
- дает возможность проработать тему собственной внешности и образа «Я» способствует повышению самооценки, уверенности в себе,
- помогает снизить уровень игровой зависимости, интернет – зависимости.
- позволяет надеть куклу состояниями и возможностями, которые он хотел бы их иметь и развивать. Также, взаимодействуя с куклой, создавая ее, трансформируя, и ребенок и взрослый человек способен расстаться с некоторыми ограничивающими убеждениями, прошлыми образами себя, травмирующими состояниями.

- куклы помогают перевоплощаться, совершать ролевые трансформации взрослым и учат новому детей. С куклой ребенок быстрее и легче овладевает навыками общения (ведь с игрушкой легче разговаривать), сегодня куклами лечат заикание, нарабатывают моторику кисти. С помощью игры с куклой ребенок расстается с агрессивностью, тревожностью, страхами, застенчивостью, ревностью, демонстративностью, расторможенностью, проблемами в общении и, наоборот, такие особенности как: заторможенность, неуправляемость, повышенная чувствительность трансформируются в более эффективные и социально одобряемые качества личности.

В качестве лечебных и коррекционных факторов куклотерапии могут быть обозначены: отвлечение, эмоциональная поддержка, обучение новым способам поведения, позитивные установки, укрепление чувства уверенности в себе, самоуправление, катарсис и т.д. Технология проведения терапии заключается в том, что с дорогим для ребенка персонажем разыгрывается в лицах, в «режиссерской игре» история, связанная с травмирующей его ситуацией. В разворачивании сюжета важно возрастающее напряжение в начале и положительное разрешение истории в конце. После завершения «спектакля» ребенок должен почувствовать расслабление, катарсис. Куклы ребенок или взрослый может создать самостоятельно, проявив при этом всю свою творческую энергию, или использовать готовые.

Куклотерапию можно проводить в различных формах: индивидуальной, групповой. Особенности организации терапевтической работы зависят от ряда условий, например: целей куклотерапии, личностных особенностей ребенка, характером нарушения и др.

Куклотерапия замечательно помогает в диагностике, имеющейся у ребенка или взрослого проблемы. Целью игровой диагностики ставится получение динамической жизненной картины того, что чувствует ребенок или взрослый относительно ситуации, в которую он попал, в особенности по отношению к важным для него близким людям и прежде всего, семье. Результаты, полученные в процессе кукольного представления, сверяют с теми, которые были получены с помощью других средств. И нужно быть предусмотрительным, чтобы не зайти слишком далеко в интерпретациях, которые могут соответствовать роли, но вместе с тем быть непоследовательными или неправильными в свете дальнейшего развития сюжета.

Большой интерес вызывают куклы, которые как бы продолжают тело кукловода (например, куклы перчаточного типа): они могут быть личными или безличными, и ребенок легко отождествляет себя с ними. Темы для психотерапевтической работы могут быть сосредоточены вокруг внутренних или внешних конфликтов детей; куклы могут быть проекциями ребенка или его родственников; способ управления куклами может многое открыть, вид игры может быть необычайно ценным показателем. Отношения со взрослыми – тоже важный показатель личности и особо важны в ситуации, когда ребенок может контролировать взрослого, как во время кукольного спектакля. Таким образом, куклотерапия в психокоррекции способствуют гармонизации личности детей, взрослых с проблемами через развитие способностей самовыражения и самопознания, обеспечивают коррекцию их психоэмоционального состояния. Кукла – наш доктор!

В моей практике с 2017 года в куклотерапии применяется вот такой шаблон куколки, который превратить в настоящую куклу (для игротерапии) или игрушку (для сказкотерапии) очень нравится детям (Приложение №1).

Используются самые разные материалы, бумага А4 формата, цветная бумага, цветной картон, разные нитки, клей, фетр, фоамиран, гофрированная бумага, карандаши, фломастеры, бусы, стразы и т.д. (рис.1) Творческий процесс очень непредсказуем и на протяжении подготовки мастер класса всегда приходилось немного что-то менять. Особенно, когда создаем куклы в национальном costume.



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6



Рис.7

По сути, созданная кукла с помощью шаблона – это прототип человека (рис 2,3,4), у нее так же есть руки, ноги, туловище, голова и схожие пропорции.

Когда ребенок или взрослый сам делает куклу, он бессознательно проецирует на нее себя. В самодельной кукле человек, как правило, отражает свои неосознаваемые зажимы, блоки, страхи. Работая с куклой, делая ее более гармоничной, человек работает с собой (рис.5,6).

Этот метод хорошо применим среди девочек и мальчиков, женских групп. Через создание кукол возможно соприкосновение и проживание женских архетипов, разных женских ролей, состояний, чувств. У детей куклы больше будут связаны со сказочными персонажами, они могут их проигрывать, проживать сценарии из сказки или придумывать свои.

С помощью куклотерапии можно создать разные арт – проекты (рис.7,8,9). «Дерево дружбы народов» входит в арт – проект «Единство всех, уникальность каждого!» и создано с помощью детей и взрослых в начале 2022 г. в связи с тем, что 2022 год был объявлен Годом народного искусства и нематериального культурного наследия народов России (рис.7). Сколько эмоций, какие переживания и восхищения, словами не описать, это надо создать, чтобы увидеть и услышать.

Проект «Золотая осень» вместе со взрослыми, здесь куколки из овощей.



Рис.8



Рис.9



Рис.10

В психологии куклотерапию можно интегрировать с другими творческими направлениями. В сочетании с арт-терапией куклу создают, шьют, рисуют. В драматерапии проигрывают сюжет, это может быть похоже на кукольный театр. В игротерапии с куклами играют (рис.10). Этот способ больше применим в работе с детьми.

В сказкотерапии куклы становятся героями сказок.

Игротерапия или терапия игрой традиционно больше используется для детей, хотя может быть применима и для взрослых (рис.11). Взрослых здесь ограничивает лишь их восприятие и общепринятые стереотипы о том, что игры – это детские забавы. Дети и взрослые в игре раскрываются, раскрепощаются (рис.12).

Так как игра для детей является основным видом их деятельности, игротерапия – это прекрасный язык (Рис.13), на котором ребенку можно поговорить с психологом. Главная задача психолога создать комфортное безопасное, безоценочное пространство, где ребенок сможет проявить всю свою фантазию. Очень важно чтобы у ребенка с психологом выстроились доверительные отношения.

Сказкотерапия в месте с куклотерапией – это исцеление с помощью придумывания, прослушивания или проигрывания сказок. Все мы так или иначе соприкасались со сказкотерапией в детстве, когда слушали или читали сказки. Истории и сказки нас излечивают, мы словно проживаем эту ситуацию, идентифицируя себя с одним из персонажей. По мере того, как персонаж преодолевает сложности, борется со злодеями, побеждает несправедливость, он обретает силу, у него активизируются скрытые таланты и способности, он получает дар. Ребенок или взрослый, наблюдающий за сюжетом сказки, проживает эту историю вместе с главным героем и вместе с ним приобретает внутренние ресурсы и силу.

В сказкотерапии можно придумывать свои сказки, где персонаж проживает схожую с человеческой ситуацией, а можно придумывать продолжение классических сюжетов и историй, специально разработанных для терапии (рис.14). Сказку можно построить в песочнице, можно играть с игрушками без песка, можно представлять сказку только в своем воображении или инсценировать сказку в группе. Способ работы со сказкой зависит только от предпочтений психолога и клиента.



Рис.11

Рис.12

Рис.13

Рис.14

Куклотерапия – это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол, это лечение с помощью кукол. Это одно из направлений арт-терапии, которое помогает клиенту допрожить непрожитые эмоции. В арт-терапию входит три элемента – психолог, психотерапевт, клиент и между ними – промежуточный объект, арт-продукт, который творит на сессиях клиент, это может быть рисунок, изделие из глины или пластилина, мелодия, инсталляция, коллаж... В куклотерапии третий элемент – это кукла. Куклотерапия считается направлением экологичным и глубинным, потому что на куклу у клиента есть возможность перенести свои внутренние состояния, эмоции и чувства.

Процесс создания куклы напоминает медитацию, мы погружаемся в себя, прислушиваемся к своему внутреннему миру, передаем частичку себя в куклу.

Куклотерапия дает возможность самого естественного и безболезненного вмешательства в психику человека с целью ее коррекции или психопрофилактики. Данный метод призван помочь в устранении болезненных переживаний, укреплять психическое здоровье, улучшать социальную адаптацию, развивать самосознание, разрешать конфликты в условиях коллективной творческой деятельности. Хорошо работает если нужно допрожить проблему и оставить что-то в прошлом, или наоборот, сделать какой-то план на будущее.

Еще одна куколка, Домашняя Кукла «Солнышко-Масленица» - игровая – на палочке. <https://stranamasterov.ru/node/1074884>. На этой странице мой мастер класс изготовления куклы, который в январе 2017 г., являлся лучшим мастер-классом недели, как метод, подходит и детям и взрослым. <https://stranamasterov.ru/node/1066278> Материнская Молитва или Бабушкина Берестушка тоже подходит и детям и взрослым.

Литература:

1. Метод куклотерапии в работе психолога, Трефилов Дмитрий и Владимир Никонов.
2. Опыт куклотерапии на примере реализации проекта «Психологический кукольный театр «ИМПРОВИЗАЦИЯ» Кольцова Анна Игоревна, Скачкова Антонина Львовна, Яни Ирина Валентиновна
3. Вестник психологии –Интернет-ресурс
4. «Культура, традиции, технологии»- Галина Дайн, Мария Дайн
5. «Русская тряпичная кукла»- Галина Дайн, Мария Дайн

Зарипов Р.А.,
психолог КЦСОН “Данко”, г. Углич, Ярославская область

ТЕХНИКА ОБЩЕНИЯ С ПОЖИЛЫМИ РОДИТЕЛЯМИ

Доброте необходимо идти в паре с жизненной мудростью. Ведь частые обращения к психологу – это жалобы на взаимодействие с возрастными близкими родственниками. Людьми, которых мы очень сильно любим. При этом общаться с пожилыми родителями порой бывает непросто, особенно если отношения изначально были сложными и натянутыми. С годами человек, к сожалению, редко становится мудрым и понимающим. Когнитивные функции, увы, не молодеют. Бывает, что пожилой человек намеренно вторгается в жизнь взрослым детям, заставляя тех фактически бросить свои семьи и сидеть возле него. Нельзя этого допускать: так обычно действуют типичные домашние манипуляторы. И им нереально угодить ни при каких обстоятельствах. Нужно найти баланс между взаимоотношениями со своими домочадцами (мужем, женой, детьми) и престарелым родителем. Хорошо, если жить приходится отдельно: совместное существование представителей трех поколений на одной территории – это некомфортно с точки зрения психологии.

Как же правильно общаться с пожилыми родителями, но при этом сохранить собственную семью?

1. Помогать по мере необходимости и в большинстве случаев материально. Важно выбрать конкретный день: в среду после работы или каждую вторую субботу. Предварительно попросить пожилого человека, чтобы он составил список продуктов и лекарств. Если родитель в состоянии выходить из дома, не будет лишним сходить в магазин и в аптеку вместе с ним. Пусть походит, посмотрит, оценит. Может быть, ему захочется немного отойти от списка и купить что-то еще. Здесь главное — не бежать к человеку по первому же требованию. Некоторые специально так поступают: утром после сделанных закупок звонят и заявляют, что кончился хлеб. Опять-таки, как уже было сказано выше, если родственник ходячий, то за хлебом-то он точно сможет сходить сам. А если он почувствует свое влияние над детьми и внуками, то будет пользоваться этим постоянно.

2. Регулярно звонить, но не болтать по два часа. Стандартный разговор с пожилым родителем — это вопросы о состоянии здоровья и о бытовых вещах. Не надо докладывать ей обо всем, что происходит в семье, особенно если действительно имеются сложности (потеря работы, проблемный ребенок, кредиты, конфликт с начальником). Пожилые люди, как правило, тут же начинают нервничать и переживать, а это ни к чему. Но есть и иной вариант: манипулятивный человек только порадуетсся чужим неприятностям. А потом при всяком удобном случае будет напоминать об этом. Лучше ограничиться общими и нейтральными темами вроде погоды, книг, фильмов. Можно поговорить о вере, если, к примеру, мать религиозная (многие пожилые люди после выхода на пенсию начинают ходить в церковь, соблюдать посты, молиться). Можно обсудить домашних питомцев — это самая приятная тема, особенно если родитель, и его дети любят кошек (собак).

3. Не навязывать свое видение жизни в целом и какой-то ситуации в частности. Взрослого человека уже не изменить, поэтому если мама смотрит скандальные ток-шоу или передачи про астрологию, не стоит ее в этом упрекать. Понятно, что взгляды родителей и детей могут не совпадать, но критиковать пожилого человека попросту глупо. Он точно не прислушается к замечаниям и будет продолжать поступать по-своему. И если человеку нравится конфликтовать с соседями или обсуждать квартирантов, он будет это делать.

Лучше тогда просто попрощаться и повесить трубку, если подобные разговоры действительно неприятны.

Таким образом, человек все-таки должен большую часть времени уделять именно семье. Пожилые родители — это, конечно, тоже семья, но эта часть другой семьи, а жить надо и настоящим и мечтать о своем будущем. Иначе можно запутаться и потерять свои эмоциональные ресурсы. Помощь родителям, безусловно, должна присутствовать, но надо смириться, что у пожилых людей своя жизнь, а у ее сыновей и дочерей — своя.

Кононова Е.В., Черемисина П.В.,
психологи ГБУ СО ЯО Дом-интернат для престарелых и инвалидов, г. Рыбинск,
Ярославская область

ОПЫТ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА СТАЦИОНАРНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ГБУ СО ЯО РЫБИНСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ Г. РЫБИНСК)

Одной из основных форм работы психологов учреждения являются занятия с проживающими. Они организуются специалистами с учетом интересов получателей социальных услуг.

Занятия проводятся по различным направлениям (направленности по разным тематикам)

1. Занятия по тренировке когнитивных функций с помощью игр. Это одно из любимых направлений занятий проживающих. Включают себя следующие игры, которые решают следующие задачи:

Лото.

Задачи:

- Тренировка свойств внимания;
- Тренировка памяти;
- Тренировка координации и реакции движений;
- Профилактика когнитивных нарушений;
- Тренировка умения взаимодействовать в группе.

Тримино.

Задачи:

- Тренировка логического мышления, умения действовать стратегически;
- Тренировка внимания, восприятия;
- Тренировка произвольности;
- Профилактика когнитивных нарушений;
- Тренировка умения взаимодействовать в группе.

«Больше-меньше» (игра в кости).

Задачи:

- Тренировка счетных операций, скорости реакции;
- Тренировка логического мышления, умения действовать стратегически;
- Тренировка внимания, восприятия;
- Тренировка произвольности;

- Профилактика когнитивных нарушений;
- Тренировка тонкости движений, мелкой моторики;
- Создание условия для снижения нервно-мышечного напряжения, эмоциональной разрядки;

- Тренировка умения взаимодействовать в группе.

Монополия (карточная).

Задачи:

- Тренировка логического мышления, умения действовать стратегически;
- Тренировка памяти, внимания;
- Тренировка скорости реакции;
- Тренировка умения взаимодействовать в группе.

Имаджинариум.

Задачи:

- Тренировка ассоциативного мышления;
- Тренировка внимания, скорости реакции, находчивости;
- Тренировка логического мышления, умения думать стратегически;
- Создание условий для развития интуиции;
- Создание условий для повышения настроения, эмоциональной разрядке.

2. Клуб «Эрудит». Проводится с целью создания условий для укрепления общих когнитивных способностей и речевых функций. Проводится в увлекательной форме, позволяющей заинтересовать проживающих мягко включиться в развивающую работу.

Задачи:

- Тренировка памяти, внимания;
- Тренировка логического мышления;
- Тренировка произвольности, самоконтроля;
- Стимулирование речевой активности;
- Создание условий для активизации способностей, резервных возможностей;
- Создание условий для взаимодействия в группе.

Примерный план занятия:

- Настрой на занятие (использование МАК)
- Загадки, кроссворды, ребусы
- Словесные игры, загадки, ребусы.
- Рефлексия занятия

3. Познавательный клуб. Проводится с целью создания условий для повышения познавательной активности, которая является естественной потребностью для людей всех возрастов, основой благоприятного личностного развития.

Задачи:

- Расширение общей осведомленности, конкретизация имеющихся знаний;
- Стимулирование речевой активности;
- Активизация воспоминаний из памяти;
- Создание условий для снижения эмоционального напряжения, улучшения самочувствия, настроения;
- Создание условий для обмена мнением, впечатлениями в группе.

План:

1. Обсуждение темы (обмен имеющимися знаниями, впечатлениями по теме).

2. Просмотр познавательной передачи (отрывка).

3. Обсуждение просмотренного.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Что понравилось во время просмотра передачи?
- Что особенно впечатлило? Самые яркие моменты.
- Узнали ли вы что-то нового во время просмотра передачи?

4. Виртуальный туризм. Тесно связан с предыдущим направлением, основан на желании познавать новое, открывать для себя новые горизонты при отсутствии возможности путешествовать в реальной жизни, позволяет поддерживать интерес проживающих, их любознательность.

Цель: создание условий для активизации умственной активности и расширения познавательной сферы.

Задачи:

- Расширение общей осведомленности, конкретизация имеющихся знаний;
- Побуждение к получению новой информации;
- Стимулирование речевой активности;
- Активизация воспоминаний из памяти;
- Создание условий для повышения настроения, улучшения эмоционального фона;
- Создание условий для обмена мнением, впечатлениями в группе.

План:

- Обсуждение темы (обмен имеющимися знаниями, впечатлениями по теме).
- Просмотр познавательной передачи (отрывка).
- Обсуждение просмотренного.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Что особенно запомнилось из просмотренного материала?
- Что впечатлило, удивило? Самые яркие моменты.
- Что нового вы узнали во время просмотра передачи?

5. Релаксационные занятия. Проводятся с целью создания условий для снижения нервно-мышечного и психоэмоционального напряжения. Занятия проводятся в оборудованной сенсорной комнате.

Задачи:

- Стимулирование бережного отношения к своему здоровью;
- Создание условий для снижения эмоционального и мышечного напряжения, улучшения общего самочувствия и настроения;
- Подчеркивание важности релаксаций для физического и психологического здоровья.

План:

- Настой на релаксацию. Обсуждение важности расслабления для организма.
- Прослушивание (просмотр) релаксационного ролика с выполнением инструкций по поэтапному расслаблению.
- Обсуждение рекомендаций по использованию релаксационных техник.
- Рефлексия занятия. Получение обратной связи.

6. Когнитивный тренинг. Проводится с целью создания условий для укрепления общих когнитивных способностей и профилактики когнитивных нарушений.

Задачи:

- Тренировка памяти, внимания;
- Тренировка мыслительных операций;
- Тренировка произвольности, самоконтроля;
- Стимулирование речевой активности;
- Создание условий для активизации способностей, резервных возможностей;
- Создание условий для взаимодействия в группе.

Примерный (вариативный) план:

- Позитивный настрой (стимулирование позитивного мышления).
- Упражнения на концентрацию внимания (в том числе пальчиковая гимнастика).
- Развитие креативных способностей, творческого мышления.
- Развитие мыслительных операций (на выбор).
- Глазодвигательные упражнения или упражнение на развитие межполушарного взаимодействия.

- Тренировка памяти.
- Тренировка произвольности, саморегуляции.
- Рефлексия занятия, получение обратной связи.
- Рекомендации по поддержанию когнитивных способностей.

7. Арт-клуб «Мозаика». Занятия в рамках данного направления проводятся с целью создания условий для творческого самовыражения и раскрытия потенциальных ресурсов личности.

Задачи:

- Поддержание внутренней гармонии;
- Развитие творческого мышления, креативных способностей;
- Снижение эмоционального напряжения, гармонизация внутреннего состояния, улучшение общего самочувствия;

- Преодоление коммуникативных барьеров;
- Активизация психических функций (память, внимание, мышление)

План:

- Подготовка к творческому процессу и позитивный настрой на занятие.
- Демонстрация видеоурока.
- Поэтапное рисование с опорой на образец.
- Творческое завершение рисунка.
- Демонстрация работ и получение обратной связи.

8. Занятия по сохранению нейрокогнитивных функций. С января 2023 года в Рыбинском доме-интернате оборудован кабинет для развития бытовых навыков и нейрокогнитивных занятий. Занятия проводятся индивидуально или в малых группах с учетом индивидуальных особенностей.

Цель занятий – регулярное вовлечение подопечных в эмоциональную, умственную и физическую активность.

Занятия дают возможность потренировать память, внимание, мышление, произвольность, восстановить социальные навыки.

Принципы проведения когнитивных занятий.

1. Некритичность. Когда подопечный ошибается:

Мягко подсказываем, не критикуем, чаще хвалим, по возможности предотвращаем ошибки.

2. Больше поддержки: молодец, здорово, красиво, хорошо, отлично, мне нравится (с конкретизацией).

3. Используем короткие и простые слова и предложения.

4. Принцип активности самого подопечного на занятиях.

5. Опора на то, что человек умеет делать.

6. Принцип учета личности подопечного, его мотивации и интересов.

7. Принцип опоры на разные психические функции.

8. Принцип от простого к сложному.

9. Переключение с одного типа занятий, на другой.

10. Перерывы на физическую активность.

11. Длительность занятия зависит от тяжести заболевания.

Противопоказания: острый и подострый психоз, глухота, слепота (или с сопровождающим лицом), обострение соматических заболеваний с высокой температурой, болевым синдромом, нейролептический синдром, категорический отказ, враждебность, эпилепсия: снизить темп, не перегружать, избегать глазодвигательных упражнений и гипервентиляции. Никаких интенсивов.

Принципы работы с дементными больными: очная работа; до 4 человек в группе, или индивидуально; помощь волонтеров (по возможности); задания по силам; время проведения – 30 – 40 минут, 2-3 раза в неделю.

Структура занятия по сохранению нейрокогнитивных функций

1. Разогрев. Упражнения для тонуса (массажи, акупунктурные точки).

2. Двигательная часть для пальцев (координация пальцев, ритмы или тренажеры на межполушарное взаимодействие).

3. Внимание и регуляторная сфера. Использование зрительных и двигательных упражнений.

4. Память (включая упражнения на воображение).

5. Отдых: растяжки, упражнения на равновесие, релаксации, дыхательные, глазодвигательные упражнения, техники работы с фокусом внимания при тревоге и депрессии.

6. Мышление – логические задачи, задачи на когнитивную гибкость, ребусы, арифметика, процессы исключения и обобщения, аналогии, закономерности, сериации, анализ, синтез.

7. Зрительный и слуховой гнозис.

8. Подведение итогов занятия.

Варианты начала занятий:

- Приветствие
- Самооценка настроения (от 1 до 5, с использованием пиктограмм)
- Обсуждение прошлого занятия
- Вспоминаем год, месяц, число, день недели, время года, название учреждения и отделения и т. д.

Тренировка памяти:

- запоминание слов (запомнить 5 слов, через какое-то время попросить повторить);
- запоминание картинок, предложений, рассказов, стихов, фраз, цифр в прямом и обратном порядке, комбинаций расположения предметов;

- вспоминать прошлое с опорой на зрительное, слуховое, тактильное, обонятельное, вкусовое восприятие (глядя на фотографии вашей семьи/известных людей/узнаваемые места и сюжеты – кто изображен, что за события, какая погода; вдыхая запах ароматического масла/специй – что напоминает?);

- память на прошлое: личная история, общественные события.

Тренировка мышления:

- Сравнение понятий
- Трактровка метафор, пословиц
- Называние синонимов, антонимов
- Называние слов одной категории (цветы, еда), слова на одну и ту же букву (все слова на букву А)
- Решение арифметических и логических задач
- Упражнение «Четвертый лишний»
- Группирование предметов по общему признаку (живое/не живое, профессия, средство передвижения)
- Ассоциации на заданный признак
- Понимание сюжетных картинок
- Задания с использованием наглядного материала на тренировку наглядно-действенного мышления

Тренировка внимания:

- Нахождение ряда чисел (таблицы Шульте – от 1 до 25)
- Нахождение различий в похожих картинках
- Вычеркивание/подчеркивание букв в тексте
- Корректирующие пробы
- Решение простых арифметических задач на время

Тренировка оптико-пространственной функции:

- Рисование по памяти после предъявления «куба», «дома», «человека»
- Срисовывание «куба», «дома», «человека»
- Рисование часов
- Копирование фигуры по образцу из кубиков/спичек
- Дорисовывание второй половины фигуры
- Графические диктанты
- Действия на плоскости по инструкции (с использованием дидактического материала)

Тренировка мелкой моторики и бытовых навыков (работа с материалами):

- прищепки
- палочки
- пазлы
- кубики
- карточки
- раскраски
- конструкторы
- замки
- веревки
- детали мозаики

- бусины

Комплексная тренировка психических познавательных процессов с использованием настольных и дидактических игр:

- домино
- морской бой
- словодел
- тримино
- лото
- мемори
- крестики-нолики
- «собери в ряд»
- «больше-меньше»

Варианты завершения занятия:

- Вспомнить, что делали на занятии, что понравилось, чего хотелось бы на следующем занятии.
- Самооценка настроения (от 1 до 5, с использованием пиктограмм).

Косенко Э.Н.,

психолог МУ КЦСОН Красноперекопского района г. Ярославля, Ярославская область

КАМЕННАЯ МУДРОСТЬ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

Наш цифровой век обладает множеством преимуществ. В любую минуту мы имеем неограниченный доступ к знаниям, возможности для связи с другими людьми, способность сохранять все, что видим и слышим. Еще 100 лет назад люди могли лишь мечтать о том, что сегодня кажется нам обыденным. Но технический прогресс не только помогает нам, но и создает реальные проблемы.

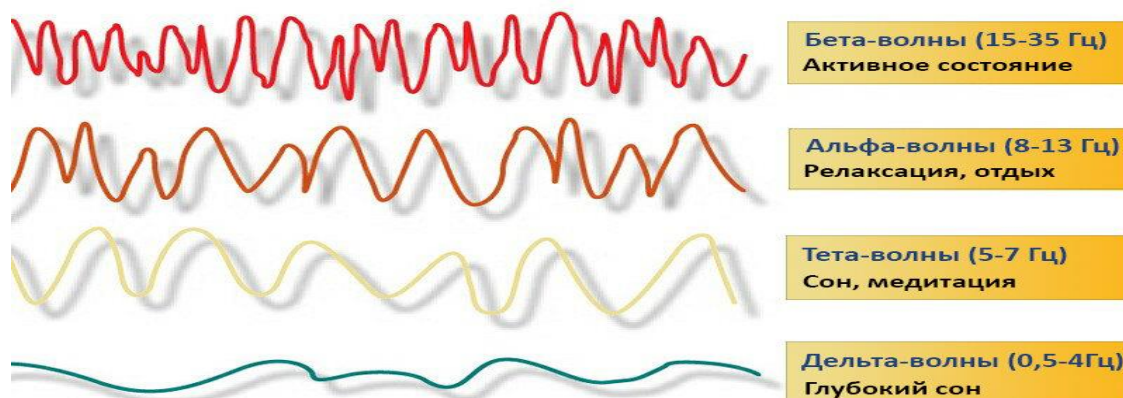
Одна из главных проблем, с которой сталкивается мозг современного человека — постоянный информационный поток, который в условиях дефицита времени и завышенных ожиданий перегружает нашу нервную систему. Проблема в том, что получаемой информации настолько много, что наш мозг не успевает ее усваивать. Еще до того, как полученные знания успевают закрепиться в нейронных связях, они уже заменяются новой информацией. Информационные технологии сегодня, безусловно, важны для нас. Неограниченный доступ к любым знаниям вкупе со способностью обучаться дает нам возможности, о которых наши предки могли только мечтать. Научные исследования показали, что новый опыт и новые знания закрепляются в мозге, прежде всего в режиме отдыха, когда мозг бездействует. В этом случае большая часть новой информации успешно переводится в долговременную память.

Ритмы мозговой активности, их влияние на жизнь.

Мозг человека постоянно активен благодаря электрическим импульсам, и другим сложным биохимическим процессам. Нейроны — маленькие, но очень сложные вычислительные устройства, из которых состоит мозг — обмениваются информацией посредством коротких электрических импульсов. Совокупность огромного числа этих импульсов, распределенных во времени и возникающих в различных участках головного мозга, порождает колебания электрического потенциала на поверхности головы. Подобно кардиограмме, используя методы регистрации колебаний электрического потенциала по

поверхности головы (электроэнцефалограмме), мы можем судить об активности мозга. По скорости колебаний разделяют несколько типов активности — альфа, бета, гамма, тета и дельта-волны.

Что же такое мозговые волны и за что они отвечают?



Альфа - волны (от 8 до 13 Гц). Они испускаются при нормальном бодрствующем сознании, особенно в состояниях концентрации, расслабления, покоя, удовлетворенности, творчества и любви. Альфа-волны появляются в периоды покоя, отдыха и медитации. Для нормальной жизнедеятельности требуется, чтобы альфа -волны уравнивались примерно 10— 30% бета-волн. Альфа-ритм биоэлектрической активности мозга — отражение релаксации в состоянии осознанного бодрствования, в отличие от состояния сна.

Бета - волны (от 13 до 30 Гц). Они испускаются при нормальном бодрствующем состоянии сознания, особенно в процессе деятельности, концентрации внимания, приведения логических доводов, при «участии в крысиных бегах». В нашем современном мире у большинства людей эти волны возникают ежедневно, особенно исходящие из левого полушария мозга.

Дельта - волны (менее 4 Гц). Они появляются во время сна без сновидений. Эти мозговые волны могут быть полезны при регрессивном гипнотическом воздействии, воскрешающем память о первых годах жизни, о собственном рождении человека, а также о том, что было с ним до рождения. Дельта-волны вызывают глубокое, похожее на транс, состояние и могут стимулировать процессы самоисцеления в человеческом организме.

Тета - волны (от 4 до 7 Гц). Они возникают в состоянии между бодрствованием и сном и в фазе легкого сна. Эти мозговые волны возникают при глубокой релаксации, когда человек мечтает, когда работает его воображение, когда он представляет себе мысленные образы, созерцает нечто, а также во время обычного гипнотического транса, и они отвечают за видение внутренних образов, воскрешение воспоминаний, фотографическую память.

Можно ли каким-то образом натренировать такое состояние, и зачем?

Релаксация в состоянии осознанного бодрствования — состояние, важное для функционирования мозга, так как мозг в этом состоянии переходит в особый режим функционирования, когда в нем наиболее оптимально организованы все энергетические процессы, а также режим отдыха и запоминания полученной информации. В этом состоянии наша психика также больше подвержена прямому внушению, особенно, саногенных (оздоравливающих) и седативных (успокаивающих) установок.



Напротив, переживание страха, гнева, тревоги вызывают депрессию, то есть подавление, альфа-ритма. При склонности человека к невротическим расстройствам, хроническом стрессе данный физиологический механизм нарушается, и он утрачивает способность к быстрому расслаблению, что в свою очередь еще больше усиливает психоэмоциональное напряжение и различные психовегетативные и невротические расстройства. Отсюда появляются так называемые психосоматические заболевания. Абсолютно любая релаксация в состоянии осознанного бодрствования, нацелена на достижение психоэмоциональной релаксации головного мозга и тренировка этого состояния для того, чтобы человек имел возможность «входить» в этот режим тогда, когда в том есть необходимость. По сути, человек вырабатывает навык релаксации, находя свой индивидуальный способ расслабиться, чтобы применять его дальше в жизни в период стресса.

В психологической практике очень важно использовать разнообразные методы диагностики психоэмоционального состояния в запросе с получателем услуг в центре, для максимально действенного способа взаимодействия, а значит и наиболее успешного, индивидуального в каждом конкретном случае, подбора методики дальнейшей работы для решения проблемы.

Использование в работе популярных методов релаксации для снятия нервно мышечного напряжения, визуализацию, ароматерапию, арт-терапию и музыкотерапию способно значительно упростить процесс налаживания первичного контакта в начальном этапе, помочь непринужденно и легко раскрыться в своей проблеме перед психологом, а самое главное, позволяет ненавязчиво и самостоятельно посетителю центра принять самое главное решение - быть здоровым и счастливым, ведь только при личном решении возможен позитивный результат работы с психологом.

Используя в своей рабочей практике метод расслабления, достигнутый усилением активности альфа волн, это однозначно приводит к позитивному мышлению и эмоциям. Я лично могу это подтвердить: после длительного периода стресса, обусловленного изменениями в жизни, что вызвало к жизни массу негативных мыслей, я стала «принимать» в различные сеансы альфа стимуляции, мое мышление стало развиваться в позитивном

направлении. Это, несомненно, стало результатом ментального умиротворения и спокойствия. **Альфа волны** определяют высвобождение **нейротрансмиттера серотонина**.

Оценив прекрасный результат на себе лично, мне захотелось чаще использовать этот способ восстановления и оздоровления нервной системы, комбинируя его в других рабочих аспектах, особенно в групповой работе.



Релаксация. Медитация группы дневного пребывания в социально-реабилитационном отделении без организации проживания граждан пожилого возраста и инвалидов на занятии «Музыкотерапия-вид релаксации, как способ восстановления психического здоровья и борьбы со стрессом» Ознакомление пожилых людей со способами самопомощи и расслабления очень актуально, многие порой не знакомы с подобными техниками восстановления и подобные занятия ко всему решают вопрос психологической грамотности и осведомленности среди населения. Подобные занятия пришлось по душе многим участникам, поскольку благотворное действие ощущается сразу, а сама медитация способствует мгновенному нервно мышечному и эмоциональному расслаблению, а у некоторых настолько сильно было эмоциональное высвобождение, что слезы катились сами. Очень приятно осознавать, что работа сделана на сто процентов в таких случаях.

Релаксация. Медитация на снятие тревожности, беспокойства и проблем со сном. Вхождение в **альфа** состояние во время групповой медитации. Наличие каких либо предметов в руках - мячи, мягкие игрушки, антистресс - игрушки позволяют получить дополнительные тактильные ощущения для постепенного и комфортного расслабления.

Методы, которые позволяют войти в состояние альфа волн:

1. Классическая медитация – в основе своей требует некоторой практики и времени, чтобы научиться расслабляться и входить Альфа - состояние. Этот способ удобен тем, что он не требует никаких усилий и тренировок, а альфа-ритм начинает вырабатываться уже через несколько минут после прослушивания, подобранной альфа ритмом, сеанса медитации. Ознакомление с этим методом лучше проводить в групповых занятиях, пожилые люди чаще всего не знакомы с подобной техникой психологического восстановления.

2. Техника глубокого дыхания – метод насыщения клеток мозга и организма кислородом. Применив эту технику в повседневной жизни, вы поможете мозгу автоматически настраиваться на формирование альфа-ритма. Метод очень хорошо позволяет контролировать эмоциональный фон на групповых занятиях, поддерживать доброжелательный настрой и расслабление.

3. Визуализация – стоит закрыть глаза, расслабиться и начать мечтать, рисуя образы, как мозг начинает активно вырабатывать альфа-волны. Закрыть глаза на несколько минут, и представьте солнечный пейзаж, или морскую гладь прибоя, очень эффективно подключить

музыкальную композицию с шумом морского прибора. Самый, по моему мнению, приятный и эффективный рабочий способ для тренировки навыков самостоятельного вхождения в состояние работы мозга альфа волн.

4. Горячая ванна, релаксация - что может быть лучше для снятия усталости, чем полежать после тяжелого рабочего дня в горячей ванне с аромамаслами? Именно вырабатываемые при этом альфа - волны помогают расслабиться мышцам тела.

5. Спокойный отдых - у реки или костра на природе. Шелест листвы, журчание воды, треск костра, звуки дождя – все это вызывает альфа-состояние.

6. Отдых на солнце - многие предпочитают загорать под ласкающим солнцем на теплом побережье, ощущая, как нежные лучи солнца и окутывают тело, расслабляя его. Это ощущение глубокой релаксации возникает благодаря увеличению количества альфа - волн.

7. Караоке, пение в хоре - во время исполнения песен, снимающих стресс в норму приходит и физическое, и психологическое, самочувствие певца. Все благодаря тому, что он правильно дышит – гораздо глубже, нежели обычно.

8. Музыкотерапия - Инструментальная музыка, шаманская с бубнами, китайская мелодичная или загадочная, как мелодия тибетских чаш.

Сюда же применяем релаксацию с прослушиванием природных явлений: шум на морском побережье, треск ночного костра, убаюкивающее мурчание кота, трели птиц под тихое и мелодичное журчание прохладного ручья.

Использование любой релаксации в конце лекций или тренингов, дает возможность восстановить психику практически не прилагая усилий, благодаря чудодейственным возможностям активного воздействия альфа ритмов.

В работе часто обращаю внимание, что чаще всего, сталкиваясь с проблемами в жизни, люди уходят в себя настолько сильно, ограничивая себя не только в личном пространстве, избегая какого-либо взаимодействия, но самое проблемное, что не имеют очень поверхностное представление как оказать самопомощь на начальной стадии. При обращении в центр предпочитаю создать именно личную атмосферу, используя расслабляющую музыку, создать комфортную визуальную атмосферу, как необычный способ диагностики состояния – **тактильную сессию с набором полудрагоценных натуральных камней.**

Во время психологической диагностики, как правило, посетители очень удивляются подобной практике, сосредотачивая свое внимание на предложенных минералах, перебирая их в руках. Ощущается при этом заинтересованность в необычном процессе визуализации. Самый естественный и приятный способ взаимодействия с камнем — потрогать его, покрутить, минерал в руках, погладить его, иногда может захотеться приложить его к щеке или положить в ладонь или рядом с собой.



На фото представлены минералы: кахолонг, лунный камень, розовый кварц, авантюрин темно-зеленый, горный хрусталь, амазонит, красная яшма, содалит, сердолик, аметист, авантюрин голубой, цитрин).

Я предлагаю в таком случае следовать интуиции, поделиться следить за своими ощущениями, мыслями, которые возникают при контакте с минералом.

На этой стадии очень важно зафиксировать наблюдения и реакцию, потому как именно в этом раскрытом состоянии человек бессознательно обозначает свои существующие проблемы, страхи и заблуждения относительно себя. В дальнейшем это очень помогает в выборе сеанса альфа медитации под конкретную задачу.

Камни, природные минералы – это природные стабильные создания с устойчивой структурой. Каждый вид содержит одну энергию, которая никогда не «портится».

Некоторые натуральные камни могут воздействовать и на наше ментальное тело, выводя на поверхность из подсознания скрытые проблемы, и на астральное, очищая его от негативной энергии.

Камни воздействуют непосредственно и на физическое тело, контактируя с ним напрямую при массаже и ношении их в неоправленном виде на определенных точках тела. Камни также влияют на наше психическое состояние – придают уверенность, снимают умственное утомление, убирают проблемы, тем самым улучшая здоровье.

Диагностическая сессия (метод предварительного заключения)

1. Предложить рассмотреть предложенные минералы, потрогать, выбрать те, которые «отзываются» нравятся особенно (до 3-4штук).

2. Предложить описать, какие ощущения, образы вызывает тот или иной камень, что именно нравится в нем? Зафиксировать информацию.

3. Предложить на выбор, 1-2 максимально понравившихся, оставить на момент общения, контактировать с ним все время . Зафиксировать, как именно предпочитает контактировать клиент (поставить рядом, взять в руки, или отложить в сторону)

4. Опросить в конце встречи, как теперь ощущает себя и хотел бы себе оставить выбранный минерал, почему? Хотелось бы ему в следующей встрече использовать его во время встречи?

5. Хочу обратить внимание, что использование минералов и расшифровки личных запросов – это небольшая часть, которая позволит увидеть ситуацию более четко, без нажима, но и требует дополнительного анализа всех способов и материалов работы в каждом случае, и помнить, что свойства минералов всегда индивидуальны в каждом отдельном случае.

Синие и голубые халцедоны выбирают те, кому необходимо проработать самооценку, важно контролировать свои мысли и поступки, кому не хватает гибкости и самовыражения.

Темные, черные, непрозрачные камни чаще всего интуитивно выбирают те, кому периодически не хватает ощущения стабильности, ясности и порядка, вероятно пережившие кризис, и теперь нуждаются в некотором одиночестве для самоанализа. Темные минералы – это камни сильной стальной и порой категоричной энергетикой – оникс, обсидиан, агат черный, шерл, нравятся тем, кто хотел бы получить некоторую защиту от накопившегося негатива.

Выбирающие аметист, розовый кварц, горный хрусталь, родонит, лунный - нуждаются во внимании, сострадании и поддержке, давно испытывают чувство тревоги и беспокойства, незащищенности, растерянности, порой затяжной депрессии. У таких людей запрос именно на эмоциональную близость и поддержку, любовь, принятие.

Кристаллы прозрачной сиреневой, зеленоватой, желтой гаммы любимые среди творческих и активных и разнообразных в эмоциях людей, легких и одухотворенных, как сами кварцы - флюорит, аквамарин, цитрин.

Наша психика всегда находится в движении, видоизменяется разного рода событиями, обстоятельствами, взаимодействием в окружающем мире. Этот поток мыслей, душевных состояний, переживания, эмоций невозможно просто так перестроить или даже остановить.

Я уверена, что ознакомившись с многочисленной информацией о «работе» минералов, наблюдая за неподдельной радостью своих подопечных во время бесед, консультаций,

диагностик вам захочется попробовать и использовать предложенные методы, изменяя и добавляя свои наработки и удачные решения, необычные подходы в своей деятельности.

Использование данной методики мне особенно нравится, она помогает с легкостью наладить контакт, обозначить некоторые психологические моменты в работе с проблемой, и при этом доставляет радость и удовольствие.

Подобная методика довольно популярна в Европе среди частных психологов и будет интересна тем, кто готов изучать нестандартный подход в работе, развивать новые увлечения и самопознание у всех участников процесса.



На фото: агаты для медитации, аметист и кальций в породе.

Круглова М.А.,
психолог ГБУ СО ЯО Ярославский областной геронтологический центр, Ярославская область

НЕЙРОБИКА В РАБОТЕ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Ярославский областной геронтологический центр представляет программу «Нейробика в работе с пожилыми людьми», которая реализуется психологами центра в течение 5 лет под руководством директора учреждения В.В. Волкова

Наша программа рекомендована специалистам, работающим с пожилыми людьми в специализированных учреждениях и центрах социального обслуживания, медицинским психологам, а также студентам, обучающимся по направлению подготовки «Социальная работа» и «Психология».

Актуальность программы.

Пожилым возраст является самым существенным и независимым фактором риска развития нарушений высших мозговых когнитивных функций. Когнитивные функции относятся к наиболее сложным функциям головного мозга, с помощью которых осуществляется процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним. Умственные способности человека с возрастом практически не снижаются, но когнитивная обработка информации происходит медленнее, кроме того, становится труднее запоминать необходимую информацию. Согласно статистике от 3 до 20% пожилых людей старше 65 лет сталкиваются с тяжелыми когнитивными нарушениями в виде деменции. Ухудшение памяти, потеря интереса к жизни, неопрятный внешний вид — все это признаки старческой деменции. «Деменция» в переводе с латинского означает «слабоумие». Эта приобретенная болезнь проявляется в основном у пожилых людей. Протекание заболевания зависит от его причины и общего состояния человека. Но всем типам деменции свойственны такие проявления, как плохая память, сниженная способность к абстрактному мышлению, обучению и творческому развитию — вплоть до полного

распада личности. Причиной развития деменции можно назвать любую патологию, которая вызывает разрушение клеток головного мозга. К таким заболеваниям в первую очередь относятся: болезнь Альцгеймера; болезнь Паркинсона; болезнь Пика; сосудистые заболевания головного мозга (инсульты, инфаркты и др.) При наличии сразу нескольких причин старческую деменцию называют смешанной. По данным Всемирной организации здравоохранения сегодня в мире насчитывается 35,6 млн. человек с деменцией. Прогноз неутешителен: к 2030 году это число может удвоиться, а к 2050 году — вырасти более чем в три раза.

Особое место среди образовательных программ и методик по проблемам когнитивных расстройств занимает нейробика. Это методика, направленная на активизацию деятельности и правого, и левого полушарий головного мозга. **Нейробика** — это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к разного рода работе в любом возрасте.

Основным отличием данной методики от многих других является то, что упражнения нейробики направлены на широкое использование всех пяти органов чувств человека. Причем используются они необычным образом и в максимально непривычных комбинациях, что помогает мозгу создавать много новых ассоциативных связей между различными видами информации.

Нейробика по праву можно считать аэробикой для человеческого мозга. Нейробика — это аэробика для нейронов. Для поддержания высокой работоспособности нашему мозгу, как и мышцам тела, необходима зарядка, и нейробика как раз и призвана взять на себя эту функцию — помочь нашему мозгу всегда оставаться в рабочей форме.

В чем польза от занятий нейробикой?

- Тренируя мозг интеллектуальными занятиями, мы воздействуем на когнитивные способности, а применяя упражнения нейробики, мы добиваемся активной работы обоих полушарий.
- Привычка иссушает наш мозг. Для продуктивной работы ему нужны новые впечатления. Нейробика изменяет привычный стиль нашей жизни, обогащая ее новыми впечатлениями.
- Нейробика обостряет память и стимулирует работу мозга, когда нужно многое удержать в голове или выучить наизусть.
- Пожилым людям она полезна тем, что поддерживает мозг в тонусе и представляет собой отличную профилактику старческого слабоумия.
- Мозг способен простой мыслью, воображением, визуализацией изменять структуру и функции серого вещества. Необходимо постепенно «заливать» подсознание новыми позитивными убеждениями, привычками и качествами, которые в свою очередь будут генерировать эффективные решения, приводя нас к нужным результатам.
- Мозг необходимо поддерживать в «рабочем состоянии», не давать ему «уснуть».
- Нейробика особенно полезна пожилым людям. Она поможет лучше концентрироваться и усваивать новые знания, поддерживать свой головной мозг в рабочей форме и избежать ухудшения памяти.

Ожидаемые результаты от использования нейробики в работе с людьми пожилого возраста:

- Сохранность интеллекта, творческого воображения, памяти;
- Улучшение эмоционального фона и общего самочувствия;
- Сохранение остроты и ясности ума;

- Снижение вероятности возрастных заболеваний, вызванных снижением интеллектуальной нагрузки;

- Ускорение саморазвития и открытие в себе новых способностей.

Методы, которые мы используем при проведении занятий.

Беседа, наблюдение, опрос, психодиагностические тесты, проблемный метод (обучающий ставит проблему, а решение достигается совместно с участниками занятия), эвристический метод (объединяет игровые приемы, ролевые игры, элементы соревнований), интерактивные методы (групповая дискуссия, позволяющая включить всех участников в процесс обсуждения; деловая игра; мини- лекции).

Целесообразно давать задание мозгу решать привычные задачи непривычным для него образом.

Занятия целесообразно проводить не менее 2-х раз в неделю. Продолжительность занятий - 45 минут.

Организационные условия проведения занятий.

Помещение должно быть подготовлено с таким расчетом, чтобы участникам было легко пересаживаться для работы в группах. Для них должен быть создан физический комфорт. Необходима хорошее освещение, стол и стулья, стоящие вокруг стола. В летнее время занятия можно проводить на улице (например, в беседке). Занятия нейробикой не требуют дополнительных финансовых затрат. Занятия нейробикой не требуют специального оборудования.

Формирование групп. Врачам и психологам целесообразно предварительно провести диагностику состояния когнитивных функций проживающих, на основании которой выявить проблемы и дать персональные рекомендации по участию в занятиях нейробикой.

Для набора участников занятий в группы следует провести дополнительную работу по разъяснению цели занятий. Количество обучаемых – от 3 до 15 человек в группе. Первоначально следует создавать группы на основе добровольности. По мере увеличения количества участников при формировании групп необходимо учитывать возраст проживающих, их жизненный тонус, темп мыслительных процессов, особенности памяти, скорость выполнения физических и умственных операций.

Структура занятия:

Вводная часть (10 минут) направлена на решение таких задач, как:

- оценка уровня усвоения материала предыдущего занятия (получение обратной связи). Обычно это происходит в форме опроса (что больше всего запомнилось или понравилось на прошлом занятии) или проверки домашнего задания;
- актуализация темы и выявления ожиданий;
- создание доброжелательной и продуктивной атмосферы;
- поддержание демократической дисциплины в форме принятия, уточнения или повторения правил группы.

Основная часть (25 минут), включающая в себя несколько тематических заданий в сочетании с различными видами гимнастики и упражнений для мозга с подключением к работе обоих полушарий, упражнениями на снятие психологического напряжения. В основной части иногда выделяют теоретический и практический блоки. Однако это разделение является весьма условным.

Заключительная часть занятия (10 минут) направлена на

- подведение итогов;
- получение обратной связи по тематике текущего занятия,
- релаксацию и процедуру завершения тренинга.

Правила проведения упражнений по нейробике.

Правило первое. В работу должны быть вовлечены в той или иной мере все участники. С этой целью полезно использовать технологии, позволяющие включить всех участников в процесс обсуждения.

Правило второе. Надо позаботиться о психологической подготовке участников. Не все, пришедшие на занятие, готовы к непосредственному включению в те или иные формы работы. В этой связи полезны разминки, постоянное поощрение за активное участие в работе, предоставление возможности для самореализации.

Правило третье. Четкое закрепление (фиксация) процедур и регламента. Об этом надо договориться в самом начале и постараться не нарушать его. Например, все участники будут проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства.

Правило четвертое. Любое упражнение должно включать в работу минимум два органа чувств. Выполнять действие необходимо так, чтобы отключить привычное чувство. Например, выполнять какие-то действия с закрытыми глазами. Таким образом, перед человеком стоит новая задача, которая осложнена отсутствием привычного для него зрения. Допускается комбинирование сразу двух действий.

Правило пятое. Занятия нейробикой рассчитаны на развитие различных видов внимания. В первую очередь необходимо обратить внимание на вещи, которые раньше оставались незамеченными. Например, поднимаясь по лестнице, посчитать количество ступенек или сосчитать, сколько пластиковых окон в доме напротив.

Правило шестое. Выполняя упражнения, важно сконцентрироваться на новых эмоциях и ощущениях. В качестве тренировки рекомендуется менять руку при письме, изучать новые запахи, менять привычное положение вещей в помещении. Можно поменять местами картины, перевернуть фотографию на рабочем столе, понюхать ежедневник или мобильный телефон.

Правило седьмое. Изменение обычного пути на новый и неожиданный. Новая информация помогает клеткам головного мозга развиваться, а не застаиваться.

Упражнения, которые мы применяем на занятиях (из опыта работы ЯОГЦ).

Пальчиковая гимнастика

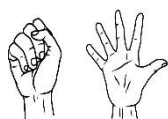
Пальчиковая гимнастика для пожилых людей— эффективный способ сохранить и развить интеллектуальные способности после 60 лет. Это упражнения, с помощью которых активизируются различные центры головного мозга. При выполнении важна регулярность. Пальчиковая гимнастика должна войти в привычку, заниматься нужно ежедневно. Пусть это будет утренняя зарядка, если вам удобно. Или выполняйте ее в течение дня.

1. Сначала надо хорошо растереть руки и размять суставы. Все выполняется обеими кистями.

2. «Колечко».

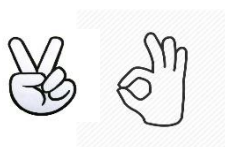
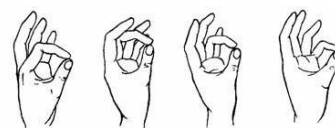


Поочередно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем одновременно двумя руками.



3. Сжать пальцы в кулак, а затем растопырить в разные стороны.

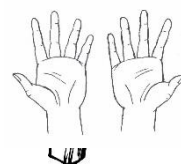
4. Делаем щелбаны каждым пальцем.



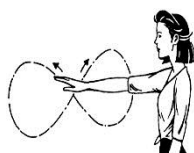
5. «Мир - ОК». На одной руке сложите знак мира («виктория»), а на второй — окей. Поочередно меняйте положение пальцев, чтобы они показывали противоположное. Повторяйте так несколько раз, одновременно используя левую и правую руки.

6. Соединим большой палец правой руки и указательный палец левой руки, а также большой палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Поочередно меняем положение пальцев и рук, чтобы они показывали противоположное. Повторяем несколько раз.

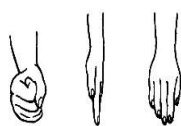
7. «Коза и солнце». Левая рука показывает «козу», а правая «солнце» (рука расположена ладонкой вверх). Поочередно меняем руки.



8. «Сдаюсь - добро пожаловать». Левая рука показывает «добро пожаловать» (рука вытянута вперед ладонкой вверх). Правая рука показывает «сдаюсь» (рука поднята вверх). Поочередно меняем руки.



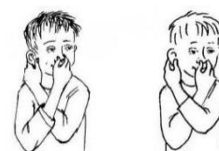
9. «Ленивые восьмерки». Рисуем в воздухе восьмерку правой рукой, а левой — восьмерку в перевернутом виде (бесконечность). Поочередно меняем руки.



10. «Кулак – ребро - ладонь». Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой. Затем двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать команды «кулак – ребро - ладонь».

11. Соединяем пальцы указательный и средний, затем соединяем пальцы средний и безымянный. Остальные пальцы разводим. Выполняем упражнение сначала одной рукой, потом другой. Затем руки соединяем и пытаемся выполнить упражнение со сложенными руками одновременно.

12. Ладонь правой руки касается кончика носа. Ладонь левой руки касается мочки правого уха. Руки скрещены. Ладонь левой руки касается кончика носа. Ладонь правой руки касается мочки левого уха.



13. Раскатываем шарик, сжимаем его и передаем из одной руки в другую.

14. Делаем ванны — погружаем конечности в крупу или песок, перебирая их.

15. Лепим из пластилина или работаем с «космическим» песком.

Интеллектуальные упражнения по нейробике для групповых занятий в аудитории

1. Пишем числа от 1 до 20 и одновременно их называем в обратном порядке.
2. Пишем синхронно.

Возьмите два листа бумаги и в каждую ладонь по фломастеру или карандашу. Рисуйте или пишите:

- одинаковые геометрические фигуры одновременно;
- разные геометрические фигуры: правая рука рисует круг, левая - квадрат; таким способом, ваши полушария будут взаимодействовать.

3. Используем метод тренировки памяти Айвазовского: посмотреть на предмет в течение 3-5 секунд и запомнить его. Закрывать глаза и постараться добиться максимально четкого представления объекта. Затем открыть глаза на несколько секунд дополнить образ и снова попытаться воспроизвести по памяти объект запоминания. И так несколько раз.

4. Игра «Я внимателен». Считаем от 1 до 100, не называя числа, кратные пяти. Вместо этих чисел говорим: «Я внимателен» Затем считаем от 100 до 1.

5. Произносим за ведущим слова наоборот. Например, плот - толп и т. д.

6. Повторить в обратном порядке за ведущим ряд чисел: 2-4-1, постепенно усложняя 1-6-9-2-4 и т. д.

7. Метод спичек. Бросьте на стол 4-5 спичек. В течение 2-3 секунд запоминайте их расположение. Воссоздайте изображение с закрытыми глазами или на листке бумаги. Если не удалось все запомнить, посмотрите на спички еще 1 секунду и воссоздайте образ точнее. Ежедневно увеличивайте количество спичек на одну. Когда достигнете 12-14 штук, опять начните с 4-5, но уже с запоминанием расположения спичечных головок.

8. Читаем справа налево.

9. Вспоминаем прожитый день в мельчайших деталях и подробностях (что делали, с кем разговаривали, что чувствовали при этом, какие улавливали запахи и т. д.).

10. Посмотрите, что вас окружает, и попробуйте придумать смешной рассказ.

11. Определение понятий. Дать новое название общеизвестным произведениям (книгам, фильмам, сказкам), которые отражали бы их суть и были понятны другим.

12. Составление рассказа с использованием определенных слов. Участникам предлагается список слов, в котором есть слова, не слишком тесно связанные между собой. Нужно составить короткий рассказ, в котором использовать все эти слова.

Предлагаемый список слов к заданию «Составление рассказа»:- ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь; - девочка, птица, дерево, сосна, машина, река, дом; - и другие.

13. Участники занятий здороваются и прощаются без слов, используя только жесты, мимику и т.п.

14. Читать книги вместе с участниками занятий. Суть упражнения состоит в том, чтобы чередовать роли слушателя и читателя. При этом возникают разные импульсы, связи в мозгу расширяются.

15. Выбираем любую букву алфавита и просим назвать не менее 20 слов, начиная с нее.

16. «Мнимая слепота». Попробуйте на ощупь распознать предмет. В отсутствие зрения резко активизируются другие органы чувств.

17. Разгадывание логических головоломок, загадок, ребусов, складывание пазлов.

18. Подбираем рифму к слову и пишем стихи.

19. Сочиняем сказки.

20. Закончить мысль (подберите по 2-3 возможных варианта):

- Когда я утром просыпаюсь, то говорю...

- Моряк увидел далекий остров, так как взял в руки...

- Рабочие не могли поднять пианино в квартиру, так как лестница в подъезде была...

21. Перечислить все месяцы, времена года, дни недели в обратном порядке.
22. Пересказываем тексты.
23. Пишем графические диктанты.
24. Тренировка внимания посредством корректурных проб.
25. Таблица Шульте.

Эти упражнения для тренировки мозга для пожилых людей нужно выполнять ежедневно без выходных.

26. Тренировка памяти с помощью методики Лурии «Запоминание 10 слов».

27. Тренировка внимания с помощью методики словесно-цветовой интерференции (Тест Струпа)

28. Игра «Алфавит»

Упражнение «Алфавит» — техника перепрограммирования бессознательного. Она помогает поменять шаблоны поведения, изменить привычки, которые перестали быть полезными, победить ограничивающие убеждения и неприятные воспоминания. Также «Алфавит» можно использовать как технику интуитивного решения сложных задач, креативного мышления и получения ответов на сложные вопросы.

29. Решение задач на логику и разгадывание головоломок. (Приложение 10).

30. Упражнение «Черного и белого не брать, «да» и «нет» не говорить.

Система физических упражнений для взаимодействия обоих полушарий головного мозга

Кросс Кролл

Его цель — позитивное взаимодействие мозговых полушарий, воздействует на мышцы живота, снимает напряжение с внутренних органов. Уменьшает зажимы в позвоночном столбе и пояснице, помогает справиться с болезнями суставов.

Упражнения делайте медленно. Выполнять их следует на кровати или на полу.

- Первый способ. Вам нужно лечь и начать ползать, как младенец. После этого вставайте маршируйте на месте.

- Второй. Расслабьтесь, встаньте. Ноги поставьте на ширине плеч, а руки согните в локтях ладонками вверх. Соедините бедро с плечом на противоположной стороне. То же самое сделайте с другой стороной. Голову можно поворачивать. Все повторяйте размеренно.

Кнопки мозга

Метод воздействует на крупные и мелкие сосуды, заставляя сердце работать лучше. Больше крови поступает в полушария, которые насыщаются кислородом.

Как сделать — ставим большой и указательный пальцы под ключицей, а правую конечность оставляем на подушке. Массируем ямки пару минут, а потом меняем положение кистей.

Особо стоит акцентировать свое внимание на 1 и 2 ребро.

Колпак для думания

Метод способствует влиянию на позвоночный столб, расслабляет его и снимает зажимы. Чтобы выполнить упражнение, следует взяться за верх уха и мягко помассировать, заворачивая их вниз, словно надевая шапку.

Сова

Благодаря этому вы сможете снять челюстные судороги. Также повышается красота и быстрота письма, наблюдательность, тренируется память. Рекомендуется делать после монотонной работы:

- сожмите левой рукой правое плечо;

- лицо поверните вправо и посмотрите назад;
- глубоко вдохните и распрямитесь;
- опустите подбородок на грудь и снова сделайте вдох;
- повторите аналогично с другой стороны.

Это часто используется как гимнастика мозга для пожилых.

Ленивые восьмёрки

Их повторяют, чтобы голова могла полностью управлять телом, улучшилось осознание себя в пространстве. Также таким способом поддерживаются в тонусе глаза и общий лимфоток. Постоянные действия раскрепощают и делают более гибкими шею и спину.

Выполняется следующим образом:

- встаньте, соедините стопы параллельно;
- расслабьтесь;
- левую руку вытяните вперед;
- смотрите на нее и рисуйте в воздухе знак бесконечности.

Разминаются обе конечности. Чем чаще будете повторять, тем вероятнее закрепиться эффект.

Крюки Дениссона

Хороши для плодотворного взаимодействия мозговых полушарий. Благодаря этому вы настроитесь на достижение своих целей. Вы сможете наладить свое эмоциональное состояние, успокоиться, вернуть двигательную активность после инсульта:

- скрестите ноги, положив их одна на другую.
- скрепите замок ладонями вперед и положите на грудь.
- смотрите вверх, расслабьтесь;
- побудьте так несколько минут;
- после опустите взгляд вниз, а потом выверните кисти вперед и разомкните пальцы.

Это упражнения для тренировки мозга для пожилых людей нужно выполнять ежедневно без выходных, чтобы ваши легкие лучше наполнялись кислородом. Также помогает уменьшить стресс.

Это упражнение можно выполнять каждый день как зарядку для мозга и ума пожилым людям.

Система упражнений для самостоятельных занятий.

1. Полностью меняется привычный маршрут. Это может быть дорога в магазин, на прогулку, в театр. Зачастую человек ходит самым коротким путем, поэтому изменить привычную дорогу поначалу будет тяжело. Однако такая тренировка полезна не только для мозга, но и для тела. Выбирая разные улицы, обходя встречные объекты с разных сторон и меняя автобусы, человек тренирует пространственную память.

2. Следующим правилом является изменение ведущей руки. Правши в течение дня должны делать основные действия левой рукой, а левши- наоборот. Таким образом, можно почистить зубы, обувь, взять ложку или кружку. Полезным фактором будет практика письма той рукой, которая в привычной жизни не задействована. Такие упражнения благотворно влияют на память, укрепляют связь между полушариями и развивают интеллектуальные способности.

3. Каждый день необходимо изучать новые запахи. Это могут быть продукты питания, косметика, бытовые предметы, цветы.

4. Подключить ноги. Стопы человека имеют множество нервных окончаний, которые взаимодействуют с мозгом. Именно поэтому некоторые действия рекомендуется проводить с помощью ног.

5. Не менее эффективно выполнять привычные действия с закрытыми глазами. Можно передвигаться по комнате наощупь, искать предметы, одеваться. Во время такой тренировки мозг заставляет работать те участки, которые не задействованы в обычной жизни.

6. Специалисты рекомендуют уделить внимание развитию тактильных ощущений. Тренироваться можно на монетах разного достоинства. Например, стоя в очереди или на остановке, рукой в кармане можно ощупывать монеты и пытаться узнать их значение. Наряду с этим стоит изучить шрифт Брайля, который предназначен для слепых людей.

7. Рекомендуется, по возможности, посещать новые страны, изучать улицы городов, их историю и особенности.

8. Менять обычный темп жизни. Если человек постоянно куда-то спешит, необходимо замедлить каждое действие, например, потратить на завтрак не 10 мин, а 30. Для медлительных людей всё рекомендуется проделать наоборот.

9. Общение с новыми людьми. Этот пункт особо важен для замкнутых личностей, так как выход из зоны комфорта способствует новым эмоциям, делает человека коммуникабельным и стрессоустойчивым.

10. Свободное время стоит уделять чтению книг и журналов. Можно начать с таких тем, которые раньше не интересовали.

11. Искать взаимосвязи между предметами. Для начала можно взять два предмета в комнате (например, кресло и компьютерную мышь) и сконцентрировать внимание на их общих чертах.

12. Занятия нейробикой могут проходить и в стенах кухни. Приготовление нового блюда, изучение необычного рецепта и особая подача на стол позволят открыть себя с другой стороны и порадовать близких вкусным ужином.

3. Тренировать свою память можно путем запоминания анекдотов, шуток и афоризмов. Это поможет не только улучшить запоминание, но и развить креативность мышления.

14. Просмотр телевизора без звука. Таким образом, человек должен угадать, о чем идет речь в передаче или фильме.

15. Рекомендуется каждую неделю переставлять вещи в своей квартире. Не обязательно менять положение мебели, достаточно перевесить картину, переставить цветок и другие небольшие объекты.

16. Тем, кто уделяет много времени компьютеру, необходимо периодически менять фон рабочего стола.

17. Не стоит заикливаться на одной одежде или одинаковой цветовой гамме. Даже если человек не имеет большого гардероба, можно комбинировать и менять несколько вещей, создавая новый образ.

18. В транспорте или на улице рекомендуется обращать внимание на окружающий мир, играть мысленно в слова, считать прохожих людей, изучать рельеф имеющихся монет.

Эти упражнения рекомендуем выполнять индивидуально и регулярно.

Оценка эффективности занятий по нейробике.

Для оценки эффективности проводимых занятий нами использовалась методика MMSE. Эта методика проста для использования и не требует много времени. Методика проводилась до начала занятий (1 замер), через 2 месяца после введения занятий (2 замер) и

через 6 месяцев (3 замер). Человек, который регулярно выполняет эти упражнения, через некоторое время с удивлением заметит, что ему намного проще запомнить необходимую информацию. Он перестает мыслить шаблонно, начинает намного быстрее и эффективнее решать поставленные перед ним задачи, открывает в себе новые таланты и способности, о существовании которых он и не догадывался.

Рекомендации психологу, ведущему занятия по нейробике.

При проведении занятий по нейробике психолог должен:

- **создавать** доверительные, позитивные отношения между обучающим и обучающимся;
- постепенно **включать** пожилых людей в работу, оказывать им помощь в преодолении стереотипов привычного для них поведения;
- **применять** различные методы в работе, в том числе метод интерактивного подхода, сущность которого – повышение мотивации к активной совместной работе и достижению результата путем вовлечения клиентов в процесс занятий; эвристический метод, дискуссию;
- **создавать** условия для развития личностного потенциала каждого участника, преодолевать барьеры в общении (атака на слабые стороны);

Обязательные условия организации занятия:

- демократический стиль;
- сотрудничество в процессе общения обучающего и обучающегося;
- опора на личный опыт обучающихся, включение в учебный процесс ярких примеров, фактов, образов;
- многообразие форм и методов представления информации, форм деятельности обучающихся, их мобильность;
- включение внешней и внутренней мотивации деятельности, а также взаимомотивации обучающихся.

Занятия должны проходить в игровой форме при положительном эмоциональном настрое как клиентов, так и психолога.

Нейробика требует регулярной практики. После пары упражнений эффект замечен не будет. Первые результаты становятся заметными после 1-2 месяцев ежедневных занятий. Следует помнить, что результативность зависит от возраста и состояния здоровья.

Условия тиражирования системы занятий нейробикой.

Наличие в штате специалистов-психологов.

Помещения, необходимые для реализации практики: актовый зал, комнаты отдыха, холлы. Необходимо наличие хорошего освещения, стол и стулья. В летнее время занятия целесообразно проводить на улице (например, в беседке).

Методические материалы: методическое пособие; банк упражнений на развитие интеллекта, физической активности, творческого потенциала; видеоматериалы по пальчиковой гимнастике.

Специальное оборудование: спортивное оборудование, ноутбук, проектор, столы, стулья, бумага, ручки, карандаши, фломастеры и т.п.

Ложкина В.В.,
психолог ГБУ СО ЯО Краснопереконский психоневрологический интернат,
Ярославская область

САМОРЕГУЛЯЦИЯ: НАВЫКИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ И ПОВЕДЕНИЕМ»

Навык саморегуляции или умение переключаться из одного эмоционального состояния в другое – необходимый и ценный навык для любого человека. Проживающим в ПНИ, в силу особенностей диагнозов, часто сложно переключиться, сложно самостоятельно найти способ отрегулировать вспыхивающую злость или появляющуюся грусть и слезы. Современная психология предлагает несложные техники для саморегуляции эмоционального состояния, основанные на принципах когнитивно-поведенческого подхода, майндфулнесс или осознанности. Регулярная такая практика улучшает внимание, учит управлять его фокусом, развивает навык успокаивать себя и регулировать свои эмоции, заботиться о себе и расслабляться, делает добрее к себе и другим, снижает стресс.

Вот преимущества практик внимательности, которые были доказаны исследованиями последних лет:

- снижение риска депрессии;
- повышенная эмоциональная регуляция;
- улучшение памяти;
- снижение уровня стресса и тревожности;
- когнитивные улучшения;
- помогает осознать взаимосвязь между телом, разумом и эмоциями;
- помогает поддерживать сбалансированную массу тела.

Конечно, если предложить нашим клиентам практики, которые описаны в книгах или интернете, предложить им неподвижно сидеть со скрещенными ногами и наблюдать за дыханием – это может не вызвать ни интереса, ни вовлеченности. Поэтому здесь описаны способы, которые сделают саморегуляцию увлекательным процессом, в понятной и игровой форме.

Упражнения с фокусом на дыхание.

Дыхание дерева. Когда нужно переключиться на учебную деятельность. На вдохе поднимите руки, как ветви дерева, которые тянутся высоко к солнцу, небу. Выдыхая представляйте, что от ног глубоко в землю уходят корни как у дерева.

Чаепитие. Когда нужно перейти от одного вида деятельности к другому. Вдохните и представьте, что вдыхаете запах ароматного горячего чая или кофе. Затем выдохните, как будто дуете на горячий напиток, чтобы остудить его.

Объятия. Когда что-то пошло не так – это шанс попрактиковаться в сострадании к себе. Закройте глаза, представьте как кто-то близкий, который хочет для вас самого лучшего обнимает тебя. Обними себя, вдыхай и выдыхай.

Благодарное дыхание. Когда необходимо поднять эмоциональный настрой. На вдохе вспоминайте человека, которому хотели бы сказать спасибо. На выдохе посылайте ему улыбку.

Упражнения для направления внимания.

Пять чувств. Помогает сфокусироваться на настоящем моменте и снижает стресс. В момент, когда чувствуете напряжение, беспокойство или гнев, отметьте вокруг себя:

- пять предметов, которые вы можете рассмотреть;
- четыре звука, которые вы слышите;
- три предмета с разной фактурой, к которым можно прикоснуться;
- два запаха, которые вы можете ощущать;
- один вкус, который вы можете попробовать.

Фонарик. Выберите в помещении, в котором вы сейчас находитесь, один предмет и направьте на него свое внимание, как луч фонарика. Это может быть календарь или забавная игрушка, тетрадь на столе. Как только вы его заметили, наблюдайте за предметом, замечайте все детали — цвет, потертости, размер, называйте их вслух или про себя.

Стойкий оловянный солдатик. Предложите участникам посмотреть, как долго они смогут стоять на одной ноге. Потом пусть попробуют другую ногу. Попросите ребят оставаться сосредоточенными, пока вы отвлекаете их разговором.

Мостик. Пройдитесь по одной линии на полу с книгой на голове, постарайтесь не уронить ее.

Изюм. Любимая практика наших клиентов. Съешьте одну ягоду изюма в течение 3-5 минут, можно взять что-то другое – например, кусочек шоколада. Основная цель – сделать вид, что вы пробуете это впервые. Замечайте текстуру, вкус и запах.

Кто первый увидит. Это упражнение, лучше проводить на улице во время прогулки. Ведущий начинает фразу со слов «кто первый увидит» и продолжает таким образом, чтобы упомянуть цвет или форму, цифру или надпись. Например, кто первый увидит что-то красное. Остальные участники внимательно ищут объект, кто первый нашел- становится ведущим.

Что вокруг. Отлично подходит для начала занятия для вовлечения. Предложите ребятам закрыть глаза и задайте вопросы, касающиеся того, что они могли увидеть незадолго до встречи. Сколько окон в кабинете, какого цвета рубашка у кого-то из участников, есть ли у вас на руке часы и т.п.

Упражнения для регуляции эмоций.

Прыжки. Чтобы снять напряжение и расслабить мышцы нужно попрыгать на месте, словно отряхиваясь от снега. Многие эмоции, особенно страх и гнев, вызывают в организме перестройку, требующую решительных действий (например, бить или бежать). Чтобы помочь организму избавиться от ненужной сейчас энергии, достаточно активно подвигаться: пройтись, поприседать, покорчить рожицы или просто несколько раз с силой сжать и разжать кулаки.

Страхиваем воду. Положительного эффекта можно добиться просто хорошо и быстро встряхнув кисти рук несколько раз, как будто страхивая воду.

Вода. Когда требуется снизить эмоциональный накал быстро, просто подержите некоторое время руки под текущей водой или умойтесь.

Это простые техники, но они приносят ощутимый эффект, если есть тренировка и многократное повторение. Все дело в том, что ощутить пользу от таких упражнений человек может далеко не сразу, нет моментального позитивного подкрепления в отличие, например, от спорта, когда эндорфины позволяют почувствовать удовольствие, или от творческих занятий, где есть продукт. Для освоения саморегуляции важны повторение, игровой формат и позитивное подкрепление навыков и умений, которые проявляются в процессе.

Пример занятия с использованием практики из нарративного подхода. Работа с плакатом «как я решаю свои проблемы: участники поделились опытом, называли навыки и умения, которые использовали для решения сложностей, сделали оригами-помощницу для быстрой саморегуляции, со способами переключиться и/или изменить интенсивность переживания. Внесение собственных способов саморегуляции, обсуждение с другими участниками, возможность предложить другим попробовать то, что помогает тебе-повышает уверенность в себе и объединяет с другими.



Мнение участников: «мне понравилось делать игрушку-выбирать занятие по душе» «приятно узнать, что уже много всего можешь сам. Теперь есть такое чувство, что я справлюсь, что бы не случилось, грустно или кто-то обидит».

Литература:

1. Гердзюшева Е. «Влияние практики внимательности на детей и подростков: результаты исследований».

Лоскутова М.Е.,

**психолог ГБУ СО ЯО Некрасовский дом-интернат для престарелых и инвалидов,
Ярославская область**

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ РАЗРАБОТКИ И АПРОБИРОВАНИЯ ПРОЕКТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЁМОВ И МЕТОДОВ НЕЙРОБИКИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ»

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические предпосылки, содержание, организация и результаты работы в рамках внедрения проекта деятельности «Использование приёмов и методов нейробики для активизации работы головного мозга пожилых людей» авторского коллектива в составе Чернявской Т.А., Степановой Т.Б., Бочиной А.В., Фатнева А.В., Коржева Р.В., под руководством Углановой О.В.

Актуальность и новизна. Актуальность и социальная значимость проекта обусловлена проблемой поиска сбалансированного, удобного, а также малозатратного и нетрудоемкого в реализации метода стимулирования работы головного мозга пожилых людей.

При разработке проекта учитывалось, что бытие человека в реальном мире среди людей, где ему приходится «эксплуатировать» все свои органы чувств, а также и эмоциональную, и социальную сторону личности, - важнейшее комплексное условие, обеспечивающее активность памяти и здоровья мозга, особенно с увеличением возраста.

Нейробика – инновационная технология, синтезирующая в себе важные, новые сведения о том, как организован головной мозг человека, как он «записывает» знания в памяти и удерживает их там, как определенные виды мозговой активности ведут к продуцированию натуральных питательных веществ.

Фундаментальные положения нейробики заключаются в следующем:

1. Кора головного мозга состоит из неожиданно большого числа разных зон, каждая из которых специализируется на получении, интерпретации и сохранении информации, поступающей от органов чувств. Ощущения, получаемые человеком с помощью этих органов, не концентрируются целиком в каком-то одном отделе мозга.

2. Связующие звенья между зонами коры – сотни отдельных нейронных цепей, которые могут запасать воспоминания, слагаясь в почти безграничное множество комбинаций. Система связей настолько сложна, число допустимых комбинаций настолько огромно, что на протяжении всей жизни человек использует лишь малую их часть.

3. Ткани головного мозга насыщены специфическими молекулами – нейротрофинами, которые образуются и выделяются в межклеточные пространства нейронами, а действуют как разновидность питательного вещества для мозга, обеспечивая и поддерживая здоровье не только самих нейронов-«производителей», но и их соседей, а также нормальное состояние синапсов.

4. Количество нейротрофинов, продуцируемых нейронами, а также качество реакции нейронов на нейротрофины, произведенные соседними нервными клетками, регулируется степенью активности этих нейронов. Другими словами, чем выше активность клеток мозга, тем больше ростостимулирующих молекул они выделяют сами и тем лучше реагируют на выделения соседей.

5. Специфические виды стимуляции органов чувств (особенно нешаблонные действия), вызывающие активное возникновение новых узоров межнейронных соединений, цепей, связей, контуров, могут провоцировать выделение большого количества ростостимулирующих молекул [1].

Мнение исследователей в данном вопросе схоже: мозг молод и здоров тогда, когда он активен, а бездействие губительно. С помощью нейробики человек может модифицировать свое поведение, вводя в мозг новую, неожиданную информацию и мобилизуя все органы чувств для работы на протяжении целого дня. Данная идея и стала отправной точкой в разработке проекта.

Цель работы: повышение сопротивляемости эффектам старения за счет внедрения инновационной технологии стимуляции работы головного мозга и мобилизации всех органов чувств пожилых людей; улучшение качества социальных услуг.

Задачи:

1. Обучить персонал использованию основных приемов и методов нейробики для модификации жизненного стиля пожилого человека и активизации работы его головного мозга.

2. Апробировать инновационную систему работы специалистов, направленную на стимуляцию работы головного мозга пожилых людей.

Достижение цели и решения поставленных задач должно опираться на следующие принципы: принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей получателей социальных услуг, принцип субъектности, принцип активности, принцип комплексности и системности стимулирующего воздействия, принцип интегративности, принцип опоры на наглядно-чувственный характер деятельности, принцип постоянной обратной связи.

Срок реализации проекта – 1 год с момента его принятия, определяется продолжительностью его отдельных этапов:

- ❖ Первый этап – подготовительный - 2 месяца;
- ❖ Второй этап – коррекционный – 8 месяцев;
- ❖ Третий этап – завершающей оценки результатов – 2 месяца.

Основная часть. Использование приемов и методов нейробики для активизации работы головного мозга пожилых людей основано на «эксплуатации» всех пяти органов чувств непривычным образом с целью продвинуть, подтолкнуть природную предрасположенность человеческого мозга устанавливать ассоциативные связи между различными видами информации. При разработке проекта учитывалось то, что ассоциации – это строительные блоки памяти и фундамент процесса обучения. Поэтому преднамеренное создание новых путей и «лазеек» для свежих ассоциаций – суть нейробики.

С помощью особых упражнений для мозга, которые выполняют пожилые люди под руководством реализующих проект специалистов, необходимо по-новому задействовать множество разных зон мозга, чтобы расширить диапазон их ментальной активности. Нами учитывалось, что большинство проблем, которые наводят на мысль о слабоумии пожилых людей, коренятся либо в коре больших полушарий, либо в гипоталамусе. Был сделан вывод: для того, чтобы не испытывать и не демонстрировать окружающим нарушения мозговой деятельности, надо тренировать эти части головного мозга, поддерживая качество их функционирования на самом высоком уровне. Главная задача состоит в том, чтобы формировать ассоциации между разными видами афферентной информации [2].

Работа специалистов в рамках проекта «Нейробики» может осуществляться как в **индивидуальном**, так и в **групповом** вариантах. Основной акцент должен быть сделан на работе *тематической группы*. Структурирование работы участников тематической группы осуществляется за счет фокусировки их внимания на какой-либо значимой для них теме или техниках, играх и упражнениях индивидуального, парного, микрогруппового или общегруппового характера. Тематическая группа является полуоткрытой: отдельные участники могут прекращать работу на том или ином этапе, в то же время, в группу могут включаться новые члены. Оптимальное число участников не должно превышать 12-15 человек.

В процессе работы тематической группы могут подниматься различные темы и применяться разные виды деятельности, ориентированные на развитие сенсомоторных навыков, ассоциативных связей между различными анализаторами, образного мышления, памяти и внимания участников, а также на исследование их отношений и опыта.

Критерии оценки эффективности. На начальном этапе реализации проекта в качестве основных критериев его эффективности необходимо рассматривать лишь динамику психоэмоционального состояния пожилых людей, так как на данном этапе еще преждевременно говорить о значимых изменениях в состоянии мыслительной деятельности, памяти и внимания пожилых людей. В качестве критериев оценки динамики психоэмоционального состояния рассматриваются: самочувствие, активность, настроение, социальная активность, эмоциональное состояние, враждебность, общительность, а также тревожность и депрессивность.

Методики, используемые для целей диагностики, отражают динамику:

- самооценки самочувствия, активности, настроения (методика «САН»);
- оценки тревоги (HDRS) по шкале Гамильтона;

- оценки депрессии с помощью гериатрической шкалы депрессии (Jerry Vasavage);
- экспертной оценки социальной активности, эмоционального состояния, враждебности и общительности проживающего по 7-балльной шкале семантического дифференциала.

При анализе конечного результата эффективности проекта необходимо исходить из того, что нейробика в контексте данного проекта должна рассматриваться как гимнастика для мозга пожилых людей, которая стимулирует способность их мозга к познанию, формирует устойчивость к когнитивному снижению и другим эффектам, связанным со старением. Поэтому анализ эффективности проекта должен осуществляться с помощью процедуры психологической диагностики динамики развития когнитивной сферы пожилых людей, участвующих в работе тематической группы. Для этого необходимо использовать следующие направления и методики исследования:

- «Определение уровня умственного развития» людей пожилого и старческого возраста с помощью модифицированной методики Замбиявичене Э.Ф., а также его динамики и динамики развития операциональной стороны мышления.
- Исследование динамики развития продуктивности и устойчивости внимания с помощью модифицированной методики «Найди и вычеркни» для людей пожилого и старческого возраста Т.Д. Марцинковской.
- Исследование динамики развития объема кратковременной зрительной памяти по А.Р. Лурия.
- Исследование динамики развития механической вербальной памяти (методика «10 слов» по А.Р. Лурия).
- Исследование динамики развития логического запоминания и воспроизведения текста с помощью методики А.Н. Леонтьева.

Для анализа достоверности выявленных различий между показателями, полученными с помощью первичного и повторного обследований по вышеуказанным методикам, используется непараметрический U-критерий Манна-Уитни, который не требует большой выборки, а также дополнительной проверки полученных результатов на нормальность.

Процедура диагностики проводится в начале и после завершения коррекционного этапа.

Результаты. При *первичном анализе* эффективности проекта мы исходили из того, что нейробика в условиях геронтологического учреждения – это программа упражнений, которая предусматривает постановку перед мозгом пожилого человека нешаблонных и неожиданных заданий, требующих использования в разных комбинациях пяти физических чувств (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус), а также эмоциональной стороны личности. Поэтому вовлечение эмоций в социальные контакты и взаимодействие – одно из ключевых стратегических начал нейробики. То есть, бытие пожилых людей в реальном мире, среди людей, где им приходится «эксплуатировать» все свои органы чувств, а также и эмоциональную, и социальную сторону своей личности, – важнейшее комплексное условие, обеспечивающее активность их памяти и здоровье мозга, особенно с увеличением возраста.

Данное утверждение позволяет понять, почему на начальном этапе реализации проекта в качестве основных критериев ее эффективности необходимо рассматривать лишь динамику психоэмоционального состояния личности. То есть, на начальном этапе, по прошествии трех месяцев работы в рамках проекта, еще преждевременно говорить о существенных изменениях в состоянии мыслительной деятельности, памяти и внимания

участников экспериментальной группы. Для нас в большей мере показательна именно динамика психоэмоционального состояния: самочувствия, активности, настроения, социальной активности, общительности, тревожности и депрессивности.

Методики, использованные для целей диагностики, отражают динамику:

- самооценки самочувствия, активности, настроения (методика «САН»);
- оценки тревоги (HDRS) по шкале Гамильтона;
- оценки депрессии с помощью гериатрической шкалы депрессии (JerryVasavage);
- экспертной оценки состояния проживающего (члена экспериментальной группы)

в Некрасовском доме-интернате для престарелых и инвалидов.

В Таблицах 1 и 2 представлены результаты диагностики динамики психоэмоционального состояния участников экспериментальной группы, работающей в рамках проекта «Использование приемов и методов нейробики для активизации работы головного мозга пожилых людей». Результаты, представленные в таблицах, отражают два среза: исходный уровень и достигнутый спустя девять месяцев.

Таблица 1

Результаты диагностики динамики психоэмоционального состояния участников экспериментальной группы

№ п/п	САН						Оценка тревоги (HDRS) Гамильтона		Шкала депрессии (JerryVasavage)	
	Самочувствие		Активность		Настроение		Исх.	Дост.	Исх.	Дост.
	Исх.	Дост.	Исх.	Дост.	Исх.	Дост.				
1	3	6	3	6	2	5	16	8	17	10
2	4	5	3	5	4	5	12	8	10	8
3	2	5	3	5	4	5	17	9	14	7
4	5	6	6	7	5	7	10	6	8	7
5	4	6	5	7	5	7	14	8	9	6
6	4	5	4	6	4	6	16	9	10	7
7	3	5	4	6	4	6	15	10	14	8
8	4	7	5	7	4	6	10	8	14	8
9	4	6	5	7	4	6	12	9	11	8
10	3	4	3	5	4	5	14	9	13	9
11	4	5	4	5	3	5	14	10	12	8
12	4	6	4	6	4	6	13	9	11	8
13	4	6	5	7	5	7	14	8	9	6
14	4	5	3	5	4	5	12	8	10	8
15	4	7	5	7	4	6	10	8	14	8
16	2	5	3	5	4	5	17	9	14	7
17	3	4	3	5	4	5	14	9	13	9
18	4	6	4	6	4	6	13	9	11	8
19	3	6	3	6	2	5	16	8	17	10
20	3	4	3	5	4	5	14	9	13	9
21	4	5	4	6	4	6	16	9	10	7
22	4	6	5	7	4	6	12	9	11	8
23	5	6	6	7	5	7	10	6	8	7
24	3	5	4	6	4	6	15	10	14	8
Ср	3,7	5,5	4,1	6,0	3,9	5,8	13,6	8,6	11,9	7,8

зн.										
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание: Исх. – исходный уровень, Дост. – достигнутый через 3 месяца уровень, Ср.зн. – среднее значение

Таблица 2

Результаты экспертной оценки динамики психоэмоционального состояния участников экспериментальной группы

№ п/п	Социальная активность		Эмоциональное состояние		Враждебность		Общительность	
	Исх.	Дост.	Исх.	Дост.	Исх.	Дост.	Исх.	Дост.
1	12	15	0	9	2	5	6	11
2	0	6	4	8	0	6	4	8
3	-1	3	-1	5	0	7	0	5
4	10	12	9	12	5	8	7	11
5	8	11	6	11	4	9	8	12
6	4	8	4	8	-1	5	2	7
7	3	7	2	7	2	5	6	10
8	9	12	3	9	7	10	7	12
9	8	13	7	10	4	8	9	13
10	2	8	4	7	0	5	2	7
11	2	10	3	8	4	7	5	9
12	7	11	4	8	8	11	6	11
13	8	11	6	11	4	9	8	12
14	0	6	4	8	0	6	4	8
15	9	12	3	9	7	10	7	12
16	-1	3	-1	5	0	7	0	5
17	2	8	4	7	0	5	2	7
18	7	11	4	8	8	11	6	11
19	12	15	0	9	2	5	6	11
20	2	10	3	8	4	7	5	9
21	4	8	4	8	-1	5	2	7
22	8	13	7	10	4	8	9	13
23	10	12	9	12	5	8	7	11
24	3	7	2	7	2	5	6	10
Ср зн.	5,3	9,7	3,8	8,5	2,9	7,2	5,2	9,7

Примечание: Исх. – исходный уровень, Дост. – достигнутый через 3 месяца уровень, Ср.зн. – среднее значение

Сравнение оценки исходного и достигнутого уровней психоэмоционального состояния позволило установить, что за истекший период более динамично улучшилась субъективная оценка самочувствия (3,7 и 5,5), активности (4,1 и 6,0) и настроения (3,9 и 5,8) участниками группы. Произошло снижение уровня тревоги (13,6 и 8,6) и выраженности депрессии (11,9 и 7,8). То есть, участники группы отмечали более значимое улучшение самочувствия, повышение активности и улучшение настроения. Вслед за этим снизился уровень тревоги и выраженность депрессии (табл.1).

Также произошли более значимые изменения и в экспертной оценке состояния участников группы. Так, для большей части участников группы, по мнению экспертов, было характерно более динамичное изменение социальной активности (5,3 и 9,7), улучшение эмоционального состояния (3,8 и 8,5), снижение враждебности (2,9 и 7,2), то

есть усилился рост контрвраждебности или доброжелательности), а также рост общительности (5,2 и 9,7) (табл.3).

Соответственно, по более яркой динамике можно было говорить о том, что все направления работы с проживающими, основанные на использовании приемов и методов нейробики, оказывали более значимое положительное влияние на рост социальной активности пожилых людей, на улучшение их эмоционального состояния, а также на увеличение общительности и снижение враждебности.

Таким образом, сравнительная оценка исходного и достигнутого уровней развития показателей психоэмоционального состояния членов группы «Нейробика» выявило устойчивый рост его положительной динамики. Это являлось свидетельством эффективности предложенной системы работы.

При *детальном анализе* эффективности проекта его разработчики в большей мере исходили из того, что нейробика в контексте данной программы должна рассматриваться как гимнастика для мозга пожилых людей, которая стимулирует способность их мозга к познанию, формирует устойчивость к когнитивному снижению и другим эффектам, связанным со старением. Поэтому анализ эффективности предложенной проекта осуществлялся с помощью процедуры психологической диагностики динамики развития когнитивной сферы пожилых людей, участвующих в реализации проекта. Для этого использовались следующие направления и методики исследования:

- «Определение уровня умственного развития» людей пожилого и старческого возраста с помощью модифицированной методики Э.Ф. Замбиявичене, а также его динамики и динамики развития операциональной стороны мышления.
- Исследование динамики развития продуктивности и устойчивости внимания с помощью модифицированной методики «Найди и вычеркни» для людей пожилого и старческого возраста Т.Д. Марцинковской.
- Исследование динамики развития объема кратковременной зрительной памяти по А.Р. Лурия.
- Исследование динамики развития механической вербальной памяти (методика «10 слов» по А.Р. Лурия).
- Исследование динамики развития логического запоминания и воспроизведения текста с помощью методики А.Н. Леонтьева.

Для анализа достоверности выявленных различий между показателями, полученными с помощью первичного и повторного обследований по вышеуказанным методикам, использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни, который не требовал большой выборки, а также дополнительной проверки полученных результатов на нормальность.

На рисунке 1 представлены *результаты исследования динамики умственного развития* членов экспериментальной группы «Нейробика» по модифицированной методике «Определения уровня умственного развития» для людей пожилого и старческого возраста Замбиявичене Э.Ф.

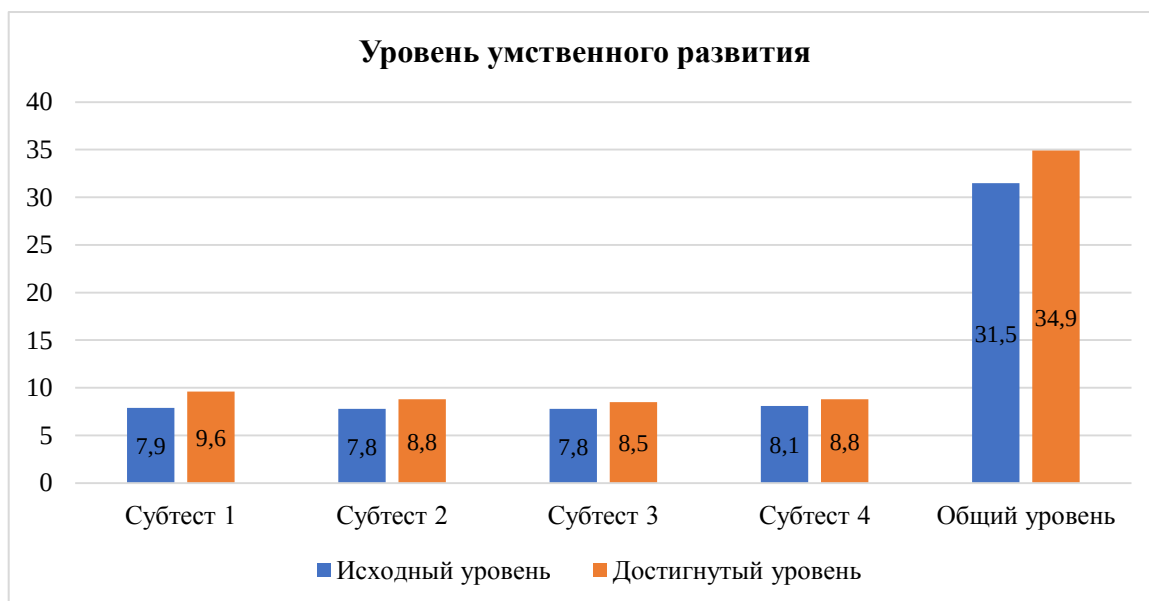


Рис. 1. Динамика умственного развития у членов экспериментальной группы «Нейробика»

Примечание: 1 субтест – осведомленность, умение отличать существенные признаки от несущественных; 2 субтест – обобщения и отвлечения, классификации, а также выделение существенных признаков предметов; 3 субтест – исследование способности устанавливать логические связи и отношения между понятиями (анalogии); 4 субтест – выявление умения обобщать.

Сравнительный анализ динамики умственного развития членов группы «Нейробика» позволил установить наличие положительной динамики в развитии как общего уровня умственного развития, так и отдельных его показателей (умственных операций). С помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни было установлено, что на уровне значимости $p \leq 0,05$ результаты повторного обследования достоверно различались с результатами первичного обследования, то есть, на момент повторного обследования члены группы «Нейробика» на статистически достоверном уровне значимости ($p \leq 0,05$) превосходили свои собственные исходные результаты как по суммарной балльной оценке общего уровня умственного развития (34,9 и 31,5 балла), так и по отдельным его показателям. Особенно динамичными оказались результаты субтестов на общую осведомленность (9,6 и 7,9), на классификации (8,8 и 7,8) и менее динамичными на установление аналогий (8,8 и 8,1) и обобщения (8,5 и 7,8). По-видимому, это связано с тем, что установление аналогий и обобщения являются наиболее сложными умственными операциями, особенно для пожилых людей.

На рисунке 2 представлены **результаты исследования динамики развития продуктивности и устойчивости внимания** у членов экспериментальной группы «Нейробика» по модифицированной методике «Найди и вычеркни» для людей пожилого и старческого возраста Т.Д. Марцинковской.

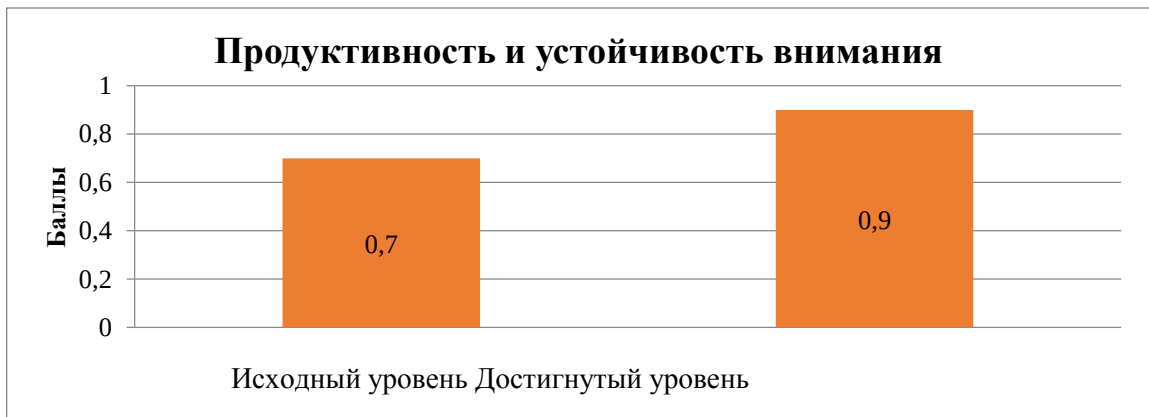


Рис. 2. Динамика развития продуктивности и устойчивости внимания у членов экспериментальной группы «Нейробика»

Примечание: продуктивность и устойчивость внимания (S) оцениваются в баллах, полученных по формуле: $S = \frac{0,5N - 2,8n}{t}$, где S – показатель продуктивности и устойчивости внимания; N – количество изображений предметов, просмотренных за время работы; n – количество ошибок, допущенных за время работы; t – время работы.

Сравнительный анализ динамики развития продуктивности и устойчивости внимания пожилых людей продемонстрировал, что за период экспериментальной работы (реализации проекта) внимание пожилых людей стало более устойчивым и, следовательно, более продуктивным, обеспечивающим успешность выполнения ими какой-либо деятельности (0,7 и 0,9). При этом выявленные различия, установленные в соответствии со статистикой U-критерий Манна-Уитни, являлись статистически достоверными на уровне значимости $p \leq 0,05$, так как сам интегральный показатель продуктивности и устойчивости внимания (S) находится в интервале от 0,00 до 1,25 балла.

На рисунке 3 представлены **результаты исследования динамики развития объема кратковременной зрительной памяти** у членов экспериментальной группы «Нейробика» по методике А. Р. Лурия.



Рис. 3. Динамика развития кратковременной зрительной памяти у членов экспериментальной группы «Нейробика»

Повторное обследование позволило установить положительную динамику в развитии объема кратковременной зрительной памяти у членов группы «Нейробика»: у большей части участников группы на уровне значимости $p \leq 0,05$ результаты повторного обследования статистически достоверно превосходили результаты первичной диагностики (статистика U-критерий Манна-Уитни) объема кратковременной зрительной памяти (6,2 и 7,5 баллов соответственно). Можно предположить, что работа с пожилыми людьми и

инвалидами по программе «Нейробика» оказала активирующее влияние на их когнитивное развитие, в частности, на увеличение объема кратковременной зрительной памяти.

На рисунке 4 представлены *результаты исследования динамики развития механической вербальной памяти* у членов экспериментальной группы «Нейробика» по А. Р. Лурия.

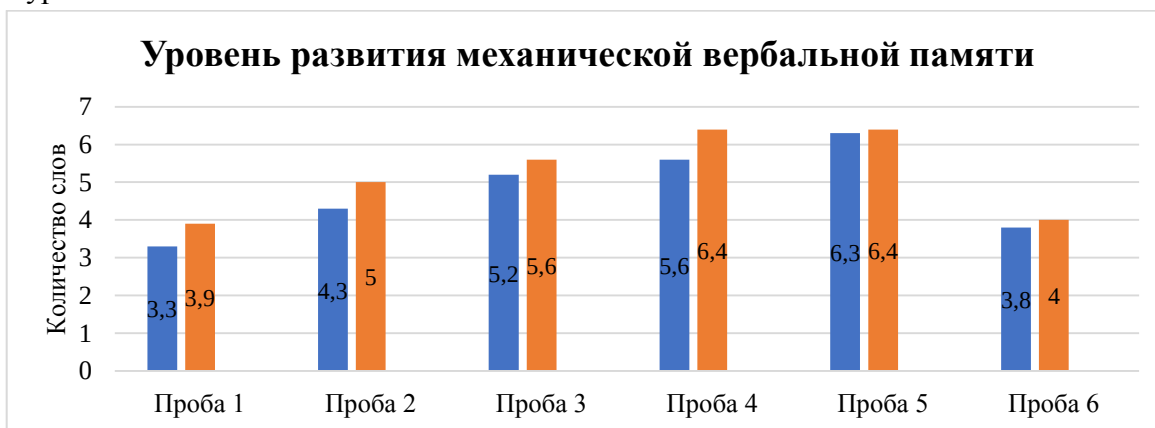


Рис. 4. Динамика развития механической вербальной памяти у членов экспериментальной группы «Нейробика»

Примечание: пробы 1-5 отражают количество правильно воспроизведенных слов. Проба 6 отражает количество слов, воспроизведенных после 30-минутного перерыва, то есть объем удержания в памяти.

Сравнительный анализ показал, что у большей части участников экспериментальной группы «Нейробика» изменился не только первоначальный объем вербальной механической памяти (3,3 и 3,9), но и сохранение в памяти запомнившихся слов (3,8 и 4,0 соответственно) – отсроченное воспроизведение, а также сам вид диаграммы, отражающий темп заучивания. По-видимому, работа в рамках проекта стимулировала развитие даже вербальной механической памяти, то есть увеличение первоначального объема вербальной механической памяти, увеличение темпа запоминания не связанных по смыслу десяти слов, а также увеличение объема отсроченного воспроизведения. Для отдельных проб (1, 2 и 4) эти различия являлись, согласно U-критерию Манна-Уитни, статистически достоверными на уровне значимости $p \leq 0,05$.

На рисунке 5 представлены *результаты исследования динамики развития логического запоминания и воспроизведения текста* у членов экспериментальной группы «Нейробика» по А. Н. Леонтьеву.

Повторное обследование позволило установить, что в целом наметилась положительная динамика (на уровне тенденции) в развитии логического запоминания и воспроизведения текста у большей части членов экспериментальной группы «Нейробика». При этом для большинства из них было характерно увеличение как точности воспроизведения логически связанного текста (3,5 и 3,9), так и оценки передачи связи и отношений в речи (3,4 и 3,8).

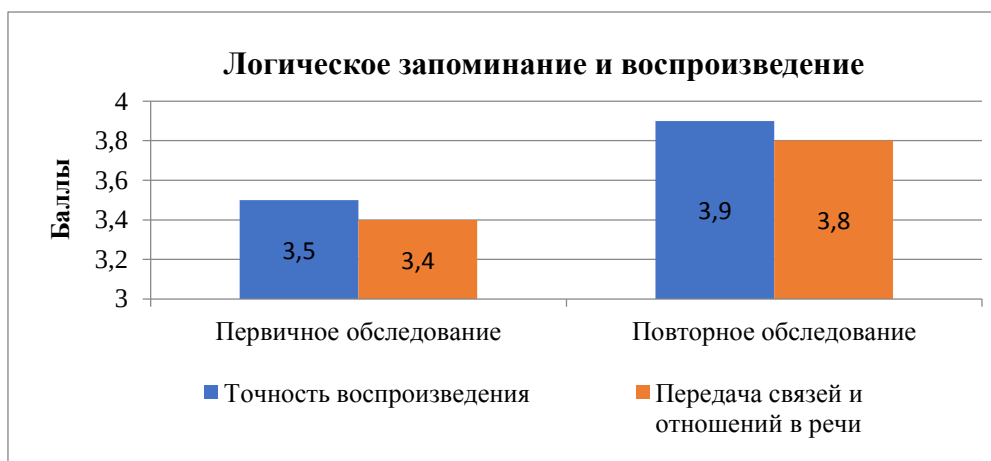


Рис. 5. Динамика логического запоминания и воспроизведения текста у членов экспериментальной группы «Нейробика»

Примечание: точность воспроизведения и передачи связей и отношений в речи оцениваются по 5-балльной системе.

Выводы

Таким образом, сравнительный анализ динамики развития когнитивной сферы (познавательной) у большей части участников группы «Нейробика» позволил установить наличие положительной динамики в развитии:

- Общего уровня умственного развития и отдельных умственных операций.
- Продуктивности и устойчивости внимания.
- Развития объема кратковременной зрительной памяти.
- Развития механической вербальной памяти.
- Логического запоминания и воспроизведения текста.

При этом большая часть выявленных различий свидетельствовала о положительной динамике развития основных показателей, характеризующих состояние когнитивной сферы людей пожилого и старческого возраста. Выявленные различия являлись статистически достоверными (непараметрический U-критерий Манна-Уитни, преобладающий уровень достоверности различий $p \leq 0,05$), что говорит о высокой эффективности внедрения в работу проекта деятельности «Использование приёмов и методов нейробики для активизации работы головного мозга пожилых людей» и возможности его применения в других учреждениях социального обслуживания.

Список используемой литературы

1. Кац Л.К., Рубин М. Фитнес для мозга. – Минск: Попурри, 2009.
2. Кац Л.К. Нейробика: экзерсисы для тренировки мозга. – Минск: Попурри, 2014.

Мясникова И.В.,

**психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям МУ
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Светоч» Дзержинского
района г. Ярославля», Ярославская область**

ПРОГРАММА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ГРУППЕ ДНЕВНОГО КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Основное направление работы психолога группы дневного кратковременного пребывания для детей и подростков – коррекция эмоциональной, личностной и коммуникативной сферы, поиск и раскрытие в каждом участнике его потенциала, личностных ресурсов.

Наиболее актуальная проблематика – трудности в социальной адаптации, повышенная тревожность, агрессивность, низкая самооценка.

Краткое описание программы

Структура данной программы включает в себя универсальные блоки, отдельные элементы которых могут присутствовать в каждом занятии группы, чередоваться и дополняться в зависимости от особенностей и потребностей участников группы:

Блок 1 – Знакомство и сплочение группы.

Блок 2 – Эмоциональная и психологическая коррекция.

Блок 3 – Информационно-познавательный.

Цели и задачи программы

Цели:

- Ознакомление с основными феноменами межличностного взаимодействия.
- Ознакомление с барьерами общения.
- Развитие навыков сотрудничества.
- Отработка навыков бесконфликтного поведения.
- Сплочение коллектива.
- Развитие доброжелательности, эмпатии, толерантности.

Задачи:

- Создание благоприятных психоэмоциональных условий пребывания детей и подростков в группе дневного пребывания.
- Расширение круга их интересов.
- Помощь в формировании новых социальных связей – как со специалистами, так и с другими членами группы.

Предполагаемые результаты

Повышение эмоционального фона участников, раскрытие личностных ресурсов, снижение уровня тревожности и агрессивности, развитие процессов памяти и внимания, развитие навыков межличностной коммуникации, расширение круга общения.

Содержание программы

Перед началом работы, участников необходимо ознакомить с основными правилами работы в группе:

1. Активность.
2. Конфиденциальность.
3. Право каждого на своё мнение.
4. Безоценочное отношение друг к другу.

5. Предоставление возможности высказаться всем участникам.

Члены группы могут дополнить список правил. Выработанный на первом занятии свод правил вывешивается на видном месте на каждом занятии.

Блок 1 – Знакомство и сплочение группы.

Цели: Установление контакта с группой, создание безопасной, комфортной обстановки для участников группы, сплочение членов группы.

Задачи: Знакомство с группой, знакомство участников между собой. Выявление особенностей и потребностей группы. Тренировка навыков командной работы.

Упражнение 1. «Знакомство по кругу».

Участники садятся в круг и по очереди представляются по имени (имя и отчество), а также добавляют к нему свою характеристику на первую букву имени (Александр – Активный, Марина – Мудрая и т.д.). Следующий участник должен повторить имя и характеристику своего соседа и представиться сам.

Если группа небольшая, можно закрепить информацию, повторив упражнение, но добавляя не характеристику, а какой-либо жест, движение (взмах рукой, поклон, кивок головой и т.д.).

Упражнение 2. «Интервью в парах».

Описание: Участники делятся на пары и знакомятся: каждый рассказывает что-то о себе в течение 5 минут партнёру, затем они меняются ролями – тот, кто слушал рассказывает о себе. Далее участникам предлагается представить группе своего партнёра по упражнению.

Упражнение 3. «История моего имени».

Участникам предлагается вспомнить историю своего имени и рассказать её группе: кто выбрал имя, в честь кого так называли, нравится ли оно, были ли какие-то интересные случаи, связанные с именем (возможно – фамилией).

Упражнение 4. «Незаконченные предложения».

Участникам выдаются заготовки с напечатанными на них неоконченными предложениями. Им предлагается дописать их, выразив свои ожидания, пожелания относительно работы группы.

1. Я буду рад(а), если...
2. Мне хотелось бы...
3. Я надеюсь, что в группе...
4. Было бы хорошо, если бы участники группы...
5. Было бы хорошо, если бы специалисты...

В завершении работы, участники могут зачитать вслух все или некоторые из своих пожеланий.

Упражнение 5. «Ливень».

Один из участников исполняет роль "дирижера" ливня и становится в центре круга. Как в оркестре, дирижер вовлекает каждого в исполнение симфонии дождя по очереди. Встав лицом к одному из участников, "дирижер" начинает быстро тереть одну ладонь о другую. Этот участник подхватывает движение, и по мере того, как "дирижер" поворачивается на месте, к действию подключаются все. Затем, дойдя до первого участника, он (она) начинает щелкать пальцами, и действие постепенно подхватывается всем кругом по мере того, как "дирижер" поворачивается. Следующий этап – это хлопки по бедрам, участники стучат ногами – крещендо ливню. Постепенно, как при настоящей грозе, громкость уменьшается, дирижер проходит все стадии в обратном порядке до тех пор, пока последний из исполнителей не перестает тереть ладони.

Блок 2 – Эмоциональная и психологическая коррекция.

Цели: Повышение эмоционального фона участников, раскрытие личностных ресурсов, снижение уровня тревожности.

Задачи: Актуализация положительных эмоций, обретение уверенности в себе через успех в игровой деятельности, познание собственной личности и личности партнёров, отработка умения понимать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Упражнение 6. «Только о хорошем».

Это упражнение можно выполнять в начале каждого занятия. Участникам предлагается вспомнить приятные события, произошедшие со времени предыдущего занятия и поделиться ими с группой.

Упражнение 7. «Работа со спектрокартами».

На столе раскладывается набор карт, из которого участникам предлагается выбрать по одной карте, которые ассоциируются у них со словами: Жизнь, Семья, Дружба, Радость/Счастье. Затем участники рассказывают, что значат для них эти понятия и почему выбрали именно эту карту, как она соотносится с их видением.

Упражнение 8. «Подарок».

Данное упражнение целесообразно выполнять в конце каждого занятия. Передавая мячик (мягкую игрушку, другой символ) по кругу, участники говорят друг другу добрые слова – комплимент, пожелание на день.

Упражнение 9. «Щит».

Участникам выдаются заготовки формата А4 с изображением контура рыцарского щита, поделенного на 5 секторов (девиз, моё имя, моя гордость (мои достижения), мои увлечения, мои сильные качества). Девиз и сильные качества вписываются участниками словами, а в двух других секторах участники выполняют рисунки, символически изображая своё имя, свои достижения и увлечения. Далее участники представляют группе себя и свой щит.

Упражнение 10. «Игра - Загадки».

Участникам предлагается посоревноваться в отгадывании загадок. За каждый правильный ответ – 1 балл (выдаётся символический значок – кружочек, палочка, - для последующего подсчета баллов и выявления победителя). Победитель получает мини-приз (сувенир) и аплодисменты остальных членов группы.

1. В чаще, голову задрав, воеет с голоду ... жираф (волк).
2. Дочерей и сыновей учит хрюкать... муравей (свинья).
3. По горной круче проходил обросший шерстью... крокодил (баран).
4. В тёплой лужице своей громко квакал... Барамалей (лягушонок).
5. С пальмы вниз, на пальму снова ловко прыгает ... корова (обезьяна).
6. Был ли тучкой грозовой, с Пятачком ходил на бой, больше всех любил он мёд, крошка маленький... енот (Винни-Пух).
7. Друг зверей и друг детей – славный доктор... Бармалей (Айболит).
8. Мышь считает дырки в сыре: три плюс два равно... четыре (пять).
9. Мимо дома проходил косолапый... крокодил (мишка).

Упражнение 11. «Викторина - Пословицы».

Участникам предлагается посоревноваться в отгадывании загадок. За каждый правильный ответ – 1 балл (выдаётся символический значок – кружочек, палочка, - для последующего подсчета баллов и выявления победителя). Победитель получает мини-приз (сувенир) и аплодисменты остальных членов группы.

1. Счастье перемещается кучами. – Беда не ходит одна.

2. Уйти от новой стиральной машины. – Остаться у разбитого корыта.
3. Лысина – мужское безобразие. – Коса – девичья краса.
4. От смелости затылок мал. – У страха глаза велики.
5. Чужие ботинки дальше от ног. – Своя рубашка ближе к телу.
6. На милиционере валенки мокнут. – На воре шапка горит.
7. Ниже пяток не опустишься. – Выше головы не прыгнешь.
8. Скрыл, что водоросль – выходи из аквариума. – Назвался груздем – полезай в кузов.
9. Курица кабану подружка. – Гусь свинье не товарищ.
10. Борщ соусом поправишь. – Кашу маслом не испортишь.

Упражнение 12. «Азбучная викторина».

Особенностью викторины являются ответы, которые начинаются и заканчиваются на одну букву. Варианты проведения: индивидуальный, командный. Победитель (победители) получает мини-приз (сувенир) и аплодисменты остальных членов группы.

А

Кровеносный сосуд (аорта)
Музыкальный инструмент (арфа)
Классическая опера (Аида)

Б

Тропическое дерево (баобаб)
Огородное растение (боб)

В

Порода собак (волкодав)
Русский художник (Васнецов)
Русский актер (Волков)

Г

Композитор (Григ)
Река в Индии (Ганг)
Горячий напиток (грэг)
Сигнализация (гонг)

Д

Причина, мотив (довод)
Прибыль от предприятия (доход)
Устное выступление (доклад)
Мужское имя (Денис)

Е

Божественная книга (Евангелие)

Ж

Имя мастера детектива (Жорж)

З

Поручение к исполнению (заказ)

И

Река в Казахстане (Или)

К

Город (Курск)
Польский танец (краковяк)

Английский путешественник (Кук)

Походная кастрюля (котелок)

Головной убор (колпак)

Повар на судне (кок)

Цветок (колокольчик)

Л

Тип корабля (ледокол)

М

Старинный русский город (Муром)

Единица веса (миллиграмм)

Мужское имя (Максим)

Н

Газ (неон)

Великий физик (Ньютон)

Минеральная вода (Нарзан)

О

Часть комнаты (окно)

Город в Норвегии (Осло)

Трагедия Шекспира (Отелло)

П

Оптический прибор (перископ)

Стихийное бедствие (потоп)

Тип автомобиля (пикап)

Р

Часть двигателя (радиатор)

Беседа (разговор)

Атомный котел (реактор)

Комедия Гоголя (Ревизор)

С

Крупная птица (страус)

Сигнал о помощи (СОС)

Т

Кондитерское изделие (торт)

Дорога (тракт)

Дарование (талант)

Ф

Профессия (фотограф)

Ученый-мыслитель (философ)

Упражнение 13. «Сказка».

Участникам предлагается список несвязанных слов (количество слов соответствует количеству членов группы, но может и превышать его). Каждый участник по очереди придумывает предложение со словом из списка, так, чтобы в результате получился рассказ.

Варианты слов:

1. Апельсин	16. Корыто	1. Тарелка	16. Зима
2. Телевизор	17. Топор	2. Коробка	17. Конь
3. Часы	18. Зонт	3. Дорога	18. Корзина
4. Зима	19. Нож	4. Ключ	19. Замок
5. Лампа	20. Солнце	5. Селедка	20. Кисель
6. Ковер	21. Тигр	6. Колесо	21. Самовар
7. Заяц	22. Сметана	7. Ножницы	22. Крючок
8. Снег	23. Кот	8. Щетка	23. Яблоко
9. Хрюша	24. Полка	9. Трамвай	24. Самолет
10. Карандаш	25. Косынка	10. Очки	25. Кофейник
11. Стол	26. Дерево	11. Сено	
12. Стакан	27. Машина	12. Девушка	
13. Веник	28. Клей	13. Окно	
14. Гром	29. Радио	14. Корова	
15. Таз		15. Юноша	

Упражнение 14. «Угадай-ка».

Игра с подсказками. Психолог произносит вопрос-толкование слова. За быстрый ответ участник получает 3 очка, после первой подсказки – 2, после второй – 1 очко.

Победитель получает мини-приз (сувенир) и аплодисменты остальных членов группы.

Бывает горная... Бывает золотая... Бывает якорная... (Цепь)

Есть такой металл... Мифический великан... Бак для кипячения воды (Титан)

Есть в часах... Сахар-... Бывает в чае... (Песок)

Есть такое старинное женское имя... Так часто называют подделку... Есть такое дерево... (Липа)

В дальневосточной бухте он Золотой... Его часто использовали на большой охоте... А вот бодливой корове бог его не даёт (Рог)

Бывает сверху... Бывает последний... Бывает телефонный... (Звонок)

Так называется моторная лодка... Так называется космический корабль... Бывает технический (Прогресс)

Живет в море... Бывает на эстраде... Видна в ночном небе... (Звезда)

Был такой композитор... Растет на дереве... Выпал из тетради... (Лист)

Музыкальный термин... Несколько зданий, объединенных в единое целое... Бывает... песни и пляски. (Ансамбль)

Бывают чугунные, деревянные, золотые... Любимое зрелище баранов... В футболе

и хоккей их надо штурмовать... (Ворота)

Бывает Ближний... Дело тонкое... Сторона горизонта... (Восток)

Ее можно брать... У всех она своя... Самая большая у Эвереста (Высота)

Есть такая мебель... Там работают чаще пенсионеры... Туда надо сдать вещи перед спектаклем... (Гардероб)

Бывает большая и маленькая. Через нее можно пролезть. Ее можно зашить.. (Дыра)

Бывает толстый и тонкий... Бывает научный, детский, классный... Есть такой... «Крокодил» (Журнал)

По Аркадию Гайдару: каждый его понимает по-своему... Его можно приносить, желать, за него можно бороться, к нему можно стремиться... (Счастье)

Мельчайшая часть любого живого организма... Бывает в тетради... В зоопарке в них живут звери и птицы... (Клетка)

Сельскохозяйственный инструмент... Узкая песчаная отмель... Девичья краса... (Коса)

Это главное, что надо найти при решении проблемы или на пути к успеху... С его помощью закручивают гайки и записывают песни... Он бьет из-под земли... (Ключ)

Упражнение 15. «Тематическая песня».

Описание: Для игры готовятся карточки-темы и складываются в пакет. Необходимо назвать песню или соответствующие строчки из песни. Время на обдумывание 30-60 секунд. Предлагаются варианты примерных ответов. Возможно, что ответ предложит другая команда (или игрок), если своевременного ответа не последует. Побеждает команда, давшая большее количество ответов.

Название темы	Название песни или строчка из песни
1. Транспорт	1. Голубой вагон
2. Имена	2. Антошка
3. Географические названия	3. Чунга-Чанга
4. Всюду жизнь	4. Кузнечик
5. Дружба	5. Вместе весело шагать
6. События	6. Песенка крокодила Гены (День рождения)
7. Радость	7. Цирк
8. Расписание уроков	8. Дважды два – четыре
9. Фрукты	9. Яблони в цвету
10. Цветы	10. Ландыши, ландыши
11. Начало	11. Улыбка
12. Младенчество	12. Топ-топ
13. Игрушка	13. Я был когда-то странной...
14. Спорт	14. Трус не играет в хоккей
15. Вкуснятина	15. В подарок пятьсот эскимо
16. Цветная палитра	16. Оранжевая песенка
17. Профессия	17. Крепче за баранку держись, шофер
18. Времена года	18. Что такое осень?
19. Школа	19. Учат в школе

Упражнение 16. «Эмоциональные ноги».

Человек – очень эмоциональное существо. Мы, люди, пользуемся огромным арсеналом средств для выражения своих эмоций. Конечно, в первую очередь мы демонстрируем эмоции мимикой лица, но не менее выразительными могут быть спина, плечи, кончики пальцев и даже уши. Участникам группы предлагается с помощью одних только ног продемонстрировать такие эмоциональные состояния, как: гнев, почтение, страх, восторг, презрение.

Упражнение 17. «Музыка навевала».

Участникам предлагается к прослушиванию заранее подготовленный набор инструментальных композиций. После каждой из них, группе предлагается поделиться впечатлениями и ответить на вопросы:

1. Какое настроение, состояние отражено автором в музыке?
2. Благодаря каким приемам композитор смог выразить свое настроение?
3. Совпадают ли Ваши чувства и эмоции от прослушивания данной композиции с тем, что хотел передать автор музыки?

Блок 3 – Информационно-познавательный.

Цели: Совершенствование навыков саморегуляции, анализа жизненных ситуаций, осознания своего поведения и состояний других людей, для лучшего понимания себя и окружающих.

Задачи: Донесение до участников группы знаний о важности эмоций в жизни человека, о безопасных и экологических способах выражения негативных чувств.

Мини-лекция 1. «Я-сообщения».

По мнению психологов, чувства, особенно если они отрицательные и сильные, нежелательно держать в себе. Не следует подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении или же молча переносить обиду. Обмануть, таким образом, не возможно ни себя, ни другого. Ведь именно за счет позы, жестов, интонации, выражения глаз или лица и передается более 90% информации о внутреннем состоянии человека. И, как правило, истинные чувства все равно прорываются наружу - в виде резких слов или действий, так как контролировать их очень сложно. Как же сказать о том, что чувствуешь, другому? Для этого существует «Я – сообщение», предназначенное для установления контакта с близким человеком и улучшения взаимопонимания с ним. Вас переполняет чувство? Тогда назовите его вначале самому себе. Затем скажите о нем другому. В формате «Я - сообщения». Говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о другом человеке и его поведении.

ЧЕТЫРЕХШАГОВАЯ МОДЕЛЬ «Я – СООБЩЕНИЯ»

Описание	Пример
1. ЧУВСТВО	- Я злюсь... - Меня раздражает...
2. ФАКТ	- Что посуда не вымыта... - Когда опаздывают...
3. ЖЕЛАНИЕ	- Мне хотелось бы порядка в доме... - Я хочу встречаться вовремя...
4. ПОСЛЕДСТВИЯ	- И тогда мы сможем найти общий язык. - И тогда наши отношения будут теплее.

«Я – сообщение» помогает выражать чувства, связывать их с желаниями и предвидеть положительные последствия. Научиться говорить в формате «Я - сообщения» непросто. Для этого желательно тренироваться. И, все равно, при этом могут возникать ошибки:

1. Иногда, начав с «Я - сообщения», возможен переход на «Ты - сообщение».

Например:

- МЕНЯ раздражает, что ТЫ такой неаккуратный!

- МЕНЯ злит ТВОЕ опоздание!

В этом случае можно использовать безличные предложения, неопределенные местоимения или же обобщающие слова.

Например:

- МЕНЯ раздражает, когда за стол садятся с грязными руками!

- МЕНЯ злит, когда другие опаздывают.

2. При использовании «Я - сообщения», желательно называть чувство, испытываемое в данный момент и именно такой интенсивности.

Однако это не всегда бывает просто сделать, так как мысли обычно обращаются к произносимым словам, а чувства, при этом загоняются внутрь.

Поэтому, желательно, в первую очередь, прислушиваться к себе и к своим чувствам. И, вслед за опытом, обязательно придет к вам и успех в использовании «Я - сообщений».

Мини-лекция 2. «Стресс и пути его преодоления».

Что такое стресс? Состояние стресса можно определить как появление необходимости разрешить конфликтную ситуацию и адаптироваться к новым условиям. Следовательно, все серьезные события жизни вызывают стресс: переезд, рождение брата или сестры, переход в новую школу, болезнь. Кроме того, мелочи, которым можно было бы и не придавать большого значения, тоже вносят свой вклад: проиграла любимая футбольная команда, закрылась приличная столовая, кафетерий перенесли далеко, что ходить туда стало неудобно... Можно ли жить без стресса? Наука утверждает – нельзя. Ведь адаптироваться к новым условиям мы должны постоянно. Жизнь – это постоянный источник изменений. По большому счету она и есть главный источник стрессов. Искоренить стресс невозможно, но в наших силах устроить собственную жизнь так, чтобы получать приятные стрессы и освободиться от неприятных.

Виды стрессов. Стрессы делятся на эмоционально положительные и эмоционально отрицательные. На бытовом языке, когда мы говорим «борьба со стрессом», «последствия стресса», мы обычно имеем в виду эмоционально отрицательный тип стресса. Также различаются кратковременный и долговременный стрессы. Они по-разному отражаются на здоровье. Долговременный стресс несет более тяжелые последствия.

Всякий ли стресс опасен? Сравним две ситуации:

1. Начальник сообщает своему сотруднику о повышении заработной платы, скажем, в 3,5 раза и увеличении длительности оплачиваемого отпуска.

2. Начальник сообщает об увольнении без выплаты компенсационного пособия, при этом отказываясь объяснить причины такого решения.

Хотя с точки зрения науки обе ситуации стрессовые, но первая приносит радостное возбуждение и хорошее настроение, а вторая – физическую и психологическую слабость и ощущение катастрофы, от которого человек не скоро сможет избавиться.

Механизм возникновения стресса. Когда конфликтная ситуация требует быстрой реакции и немедленного ответа, в нашем организме срабатывают заложенные природой адаптивные механизмы. Биохимические реакции протекают в ускоренном темпе, повышая

энергетический потенциал организма и позволяя реагировать на угрозу с утроенной силой. Надпочечники увеличивают выброс в кровь адреналина, который является общим быстродействующим стимулятором. Гипоталамус, «эмоциональный центр» мозга, передает сигнал гипофизу и коре надпочечников, которая повышает синтез гормонов и выброс их в кровь. Гормоны изменяют водно-солевой баланс крови, повышая давление, стимулируют быстрое переваривание пищи и освобождают энергию, повышают число лейкоцитов в крови, стимулируя иммунную систему и провоцируя возникновение аллергических реакций. Учащается пульс, повышаются давление и содержание сахара в крови, дыхание становится частым и прерывистым. Человек готов к бою.

Но время внешних реакций, к сожалению, прошло. В современном мире стресс чаще всего имеет внутренние проявления и причины. Теперь человек догоняет автобус, а не убегает от опасных животных; он боится скуки и старости, а не снежной лавины; он борется с плохим настроением или раздражением, а не с врагами или диким зверьем. Конечно, в стрессовой ситуации, вызванной такими причинами, отдых и расслабление были бы полезнее, чем повышение сердечной активности и артериального давления. Но наш организм реагирует на непредвиденные ситуации традиционным каскадом реакций, из которых нельзя произвольно исключить ни одной. (Как невозможно покинуть уличную пробку, если машина застряла в самой середине, хотя ваш организм требует немедленного ответа – выбраться из пробки и ехать дальше).

Если стресс эмоционально положительный, ситуация непродолжительна и находится под Вашим контролем, то опасаться нечего: у организма есть все возможности отдохнуть и восстановиться после взрыва активности всех систем. В подобном случае реакции организма возвращаются к нормальному, свойственному им темпу, работа жизненно важных органов входит в свое обычное русло, и организм продолжает функционировать в привычном для него режиме. Но если стресс продолжительный, ситуация находится вне вашего контроля и у организма нет шанса нормализовать уже активированные процессы, нужно готовиться встречать последствия сложившегося критического состояния.

Список стрессогенных факторов. Участникам предлагается написать на листочках причины возникновения стрессов. Время заполнения листочков – 3-5 минут. После заполнения проводится обсуждение причин стрессов.

Думая о стрессе, мы в первую очередь представляем себе такие события, как смерть близких, финансовый крах, серьезная болезнь. За ними идут менее важные события: потеря кошелька/телефона, двойка за контрольную, простуда. И, наконец, последними идут мини и микрострессы, которые называют помехами. С помехами нам приходится сталкиваться ежегодно.

- Шумное уличное движение;
- Громко разговаривающие соседи;
- Грубые продавцы;
- Скопления людей
- Длинные очереди.

Безусловно, это мелочи, но ведь их очень много. Мы можем справиться с несколькими такими раздражителями одновременно, однако если их число растет, растет и степень стрессовой насыщенности нашей жизни. На определенном этапе вы замечаете, что уже не можете адекватно отреагировать на очередную помеху. В результате вы напрягаетесь еще сильнее. Людям удается пережить такие серьезные события, как смерть близкого человека, болезни. Они мобилизуют наши внутренние силы. Сильнее бьют

мелочи. Именно мелкие неприятности, незначительные разочарования и легкое раздражение заставляют нас постоянно находиться в состоянии стресса.

Шкала самооценки уровня личностной тревожности Ч. Спилбергера.

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет»

Утверждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2. Я быстро устаю	1	2	3	4
3. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5. Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6. Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Ожидания трудностей очень тревожат меня	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я бываю доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ и интерпретация результатов

Тревожность определяет индивидуальную чувствительность к стрессу. Как черта личности она характеризует в той или иной степени склонность испытывать в большинстве ситуаций опасения неудачи. Тревожность человека связана с ожиданием социальных последствий его успеха ли неудачи. Тревожность измеряется и как состояние.

Подсчет количества баллов производится следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 10, 13, 16, 19. К полученной разности прибавляется цифра 35. Суммарный показатель по шкале Спилбергера показывает:

До 30 баллов – низкий уровень тревожности;

От 30 до 45 – средний уровень;

Свыше 45 – высокий уровень тревожности.

Деловая игра «Оппоненты».

Участники делятся на две группы и располагаются так, чтобы представители одной группы находились напротив представителей другой группы.

Задание для первой группы: перечислить физические признаки стресса.

Задание для второй группы: перечислить психические признаки стресса.

Ведущий отмечает самых активных участников, оригинальные ответы и интересные примеры. Когда участники завершат перечисление признаков стресса, ведущий называет варианты, которые участники не упомянули.

Признаки и симптомы стресса (информация для ведущего)

Физические признаки стресса:

- Усталость, апатия;
- Сильное сердцебиение, учащенный пульс, быстрое и глубокое дыхание;
- Боли и напряжения в мышцах;
- Дрожь, подергивания, нервный тик;
- Изжога, нарушение пищеварения;
- Сухость во рту и горле;
- Чрезмерное потоотделение, липкие ладони, холодные кисти рук и/или ступни ног;
- Сыпь, крапивница, зуд;
- Обкусывание ногтей, беспокойство, взъерошивание волос;
- Частое мочеиспускание;
- Переедание или потеря аппетита;
- Проблемы со сном;
- Злоупотребление ПАВ и медикаментами.

Психические признаки стресса:

- Раздражительность, злость, враждебность;
- Тревога, беспокойство, паника;
- Угрюмость, грусть, огорчение;
- Навязчивые и/или скачущие мысли;
- Ухудшение памяти, проблемы с концентрацией внимания, нерешительность;
- Частые прогулы школы/работы, снижение производительности;
- Потеря чувства юмора

Дискуссия на тему «Способы самозащиты от стресса»

Ведущий предлагает участникам высказать свое мнение о способах защиты и профилактики стрессовых состояний.

Затем ведущий озвучивает особенности самоорганизации для предупреждения стрессовой ситуации:

1. Откажитесь от участия в мероприятии, которое может вызвать у Вас тяжелые душевные переживания или иметь негативные последствия.

2. Сверните на другую дорогу, чтобы избежать встречи с неприятным Вам человеком.

3. Стресс заразен. Заразиться им можно от людей недоброжелательных, конфликтных. По возможности избегайте их.

4. Некоторые чересчур мнительные люди переживают неприятность еще до того, как она случится, преждевременно попадая в объятия стресса. Но ведь этой неприятности может и не быть. Следуйте правилу: «Не переживать по поводу того, чего в реальности нет».

5. Тот, кто ждет прихода беды, часто неосознанно ведет себя так, как будто она уже пришла. И беда на самом деле случается.

6. Часто люди находятся в состоянии постоянного стресс из-за привычки обращать внимание только на плохое. Ведите дневник, записывая в него даже самые мелкие приятные события ежедневно. Постепенно вы научитесь лучше замечать то хорошее, что происходит в вашей жизни.

7. Жизнерадостного человека стрессы избегают. Умейте радоваться жизни.

8. Для профилактики стресса время от времени полезно хвалить себя за что-нибудь, например, за хорошо выполненную работу. Лучше это делать вслух.

Упражнение «Какой я молодец!». Произнесите громко: «Какой я молодец!» или «Я заслуживаю награды!», и при этом одобрительно похлопайте себя по плечу, пожмите себе руку или обнимите себя.

9. Избегать нежелательных встреч со стрессом вам поможет оберег, который вы изготовите сами.

Упражнение «Оберег». На листе бумаги напишите перечень своих положительных качеств. Например: «Я хорошая дочь», «Я хороший друг», «Я добрая», «Я помогаю нуждающимся». Постоянно носите его с собой и время от времени читайте, лучше вслух.

10. Приучите себя наслаждаться самыми обыденными занятиями, как чистка зубов, еда, аромат утреннего чая...

11. Периодически вносите в свою жизнь что-то новое: переставляйте мебель, меняйте прическу, ходите в школу/магазин другим маршрутом...

12. Не запоминайте обиды – прощайте людей.

13. Не предъявляйте близким людям слишком высоких требований, чтобы не разочароваться в нем. Завышенные требования – подсказка стресса.

14. Когда вы подавлены или рассержены, занимайтесь интенсивной физической работой: помойте пол, переставьте мебель. Можно отправиться за город и покричать там. Подобные «неадекватные» поступки неплохо защищают человека от стрессов.

Релаксация

Сядьте в удобную позу. Закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните. Расслабьтесь. Вы спокойны, вы совершенно спокойны и расслаблены. Вы чувствуете, как ваша правая рука наполняется теплом, правая рука становится тяжелой и теплой... Ваша левая рука наполняется теплом, левая рука становится тяжелой и теплой... Вам приятна тяжесть в ваших руках... Ваши ноги тоже наполняются теплом и становятся тяжелыми... Вы чувствуете, как ваши ноги становятся тяжелыми и теплыми... Сердце бьется ровно и спокойно... Дыхание спокойное, дышится легко... Солнечное сплетение излучает тепло... Вы чувствуете приятную прохладу в области лба... Представьте, что вы идете по лугу с

зеленой шелковистой, мягкой травой. Вы идете и чувствуете, как трава щекошет вам ноги, вам приятны эти прикосновения... День солнечный, ясный. Легкие облачка, похожие на сливочное мороженое, плывут по небу... Вам легко и приятно... И тут вы видите на небольшом пригорке красивый маленький домик, а около него бьет чистый и прозрачный родничок... Вы медленно поднимаетесь к дому... входите в него... И видите, что посреди комнаты стоит стол, на котором стоит чаша... Вы подходите и складываете в нее все свои неприятности, страхи, всю свою тревогу... Вы берете чашу в руки и чувствуете, какая она тяжелая и холодная... Вы выходите с ней из дома и подходите к родничку... Солнце своим лучиком касается чаши и все ее содержимое вспыхивает ярким пламенем. И все, что было в чаше сгорает, остаются лишь маленькие хрупкие угольки... Вы высыпаете их в ручей, и вода полностью растворяет их... Вы набираете в чашу чистой, прозрачной родниковой воды и чувствуете, что чаша становится теплой, легкой, приятной... Вода в ней искрится и переливается... Вы умываетесь этой водой и чувствуете, как тепло, легкость и покой наполняют вас... Ощущение покоя и легкой радости остается с вами при возвращении в реальный мир.

Сейчас я буду считать до трех, и на счет «три» вы откроете глаза. Раз... Два... Три.

Список литературы:

1. Методические материалы для модераторов/ сост. Н.В. Богачева, И.М. Княжева, - СПб, Технотон, 2004.
2. Игровая кладовая/М.С. Коган – 5-е изд., стер. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2008.
3. Общаться с ребенком. Как?/Гиппенрейтер Ю.Б., - АСТ, Москва, 2022.
4. Работа с детьми, перенесшими психологические травмы. Методика группового тренинга/Авидон И., - Речь, 2012.
5. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми/Лютова Е., Моница Г.Б., - Речь, 2007.
6. Игровая терапия. Искусство отношений

Смирнов А.С.,

психолог ГБУ СО ЯО Норский геронтопсихиатрический центр, Ярославская область

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД КОРРЕКЦИИ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ, КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

В настоящее время лечение пациентов с когнитивными нарушениями осуществляется по стандартам, которые включают комплексный подход, то есть сочетание лекарственных и нелекарственных методов. Медикаментозное лечение прежде всего направлено на патогенетическую и базисную симптоматическую терапию. Нелекарственная составляющая включает когнитивный тренинг, включая когнитивную стимуляцию, арт-терапию, музыкотерапию, релаксационные техники и другие психологические методы.

Диагностика, дифференциальная диагностика, лечение и коррекция когнитивных нарушений являются одним из наиболее активно развивающихся направлений в

современной психологии. Это обусловлено высокой распространенностью когнитивных нарушений, как врожденных, так и приобретенных в течении жизни ввиду различных жизненных событий или обстоятельств.

Высокая частота представленности когнитивных расстройств диктует необходимость их раннего выявления с последующим назначенным лечением, профилактикой и коррекцией.

В данной статье мы затронем только нелекарственные методы, а именно социально-психологические методы реабилитации лиц с когнитивными нарушениями.

Участие в реабилитационной работе и оценка различных параметров психической деятельности в связи с проводимым лечением и восстановительными мероприятиями относятся к числу основополагающих практических задач, которые призваны решать клинические (медицинские) психологи в клинике, в соответствии с действующими не только в нашей стране, но и во всем мире профессиональными стандартами. Участие в решении этих задач отвечает запросам, формулируемым со стороны практической медицины. Это неизбежно ведет к внедрению в структуру реабилитационных мероприятий психологической помощи, оказываемой клиническими психологами и психологами других специальностей.

Процесс реабилитации, направленный на возможно полное и раннее возвращение больного к труду и полноценной жизни, преодоление последствий болезни, функциональных нарушений и послеоперационных осложнений понимается как системная деятельность, направленная на восстановление личного и социального статуса больного особым методом, главное содержание которого состоит в опосредовании через личность больного лечебно-восстановительных воздействий и мероприятий; создание психологически обоснованных условий для развития личности с учетом вносимых болезнью ограничений.

Иными словами, реабилитация – это активный процесс, в котором больной выступает не просто «потребителем» лечения, а партнером и активным участником лечебно-восстановительных мероприятий.

Психологические реабилитационные и коррекционные мероприятия должны начинаться как можно в более ранние сроки. При этом следует ориентироваться не только на уже сформировавшиеся патологические симптомы, но и на ожидаемые. В этом плане, реабилитационно-коррекционная работа клинического психолога должна быть превентивной [1].

Социально-психологическая реабилитация – это система государственных, социально-экономических, медицинских, профессиональных, педагогических, психологических и других мероприятий, направленных, направленных на восстановление, коррекцию или компенсацию нарушений психических функций, состояний, личностного и социально-трудового статуса больных, инвалидов, а также лиц, перенесших заболевания, получивших психическую травму в результате резкого изменения социальных отношений и условий жизни.

Основными принципами психологической реабилитации являются:

1. Максимальная приближенность к человеку.
2. Безотлагательность, раннее начало реабилитационных мероприятий.
3. Единство психосоциальных и физиологических методов воздействия.
4. Ступенчатость, последовательность и преемственность реабилитационных мероприятий.
5. Разносторонность (разноплановость) усилий.

6. Партнерство, сотрудничество.

7. Индивидуализация реабилитационных мер. Восстановление психического равновесия отдельного человека осуществляется с учетом особенностей личности, механизмов и динамики состояний.

8. Соответствие реабилитационных мероприятий адаптационным возможностям человека.

9. Систематический контроль и своевременная коррекция реабилитационной программы.

Нейропсихологические методы в коррекции когнитивных нарушений у людей пожилого возраста

Нейропсихологическая реабилитационная программа выстраивается с учетом теории о структурно-функциональной модели мозга как субстрата психической деятельности. Эта модель, предложенная А.Р. Лурия, характеризует общие закономерности работы мозга как единого целого и является основой для объяснения его интегративной деятельности. Согласно данной модели, весь мозг может быть подразделен на три основных структурно-функциональных блока:

1) первый энергетический блок мозга или блок регуляции уровня активности, который включает неспецифические структуры разных уровней: ретикулярную формацию ствола мозга, неспецифические структуры среднего мозга, диэнцефальных отделов, лимбическую систему, медиобазальные отделы коры лобных и височных долей мозга. Данный блок на различных уровнях участвует в осуществлении любой психической деятельности и, особенно, в процессах внимания, памяти, в эмоциональных состояниях и сознании в целом.

2) второй блок мозга — блок приема, переработки и хранения экстероцептивной (исходящей из внешней среды) информации. Он включает в себя основные анализаторные системы: зрительную, слуховую, кожно-кинестетическую, корковые зоны которых расположены в задних отделах больших полушарий. Этот блок обеспечивает сложную интегративную переработку экстероцептивной информации, необходимой для осуществления высших психических функций.

3) третий блок мозга — блок программирования, регуляции и контроля над психической деятельностью. Он включает моторные, премоторные и префронтальные отделы коры лобных долей мозга. Лобные доли характеризуются сложностью строения и большим количеством двусторонних связей со многими корковыми и подкорковыми структурами. К третьему блоку мозга относится конвекситальная лобная кора со всеми ее корковыми и подкорковыми связями. Этот блок играет ведущую роль в программировании и контроле над динамикой психических функций, в формировании замыслов и целей психической деятельности, в регуляции и контроле над результатами отдельных действий, деятельности и поведения в целом. С учетом представлений о структурно-функциональных блоках мозга и выявленных нейропсихологических нарушениях у пациента в реабилитационной программе используются различные приемы для нейропсихологической коррекции [2].

Когнитивный тренинг

Благодаря исследованию феномена нейропластичности получил свое развитие когнитивный тренинг. За рубежом активно разрабатываются различные программы, методики его проведения с целью тренировки высших психических функций у пациентов с когнитивными нарушениями (деменцией, болезнью Альцгеймера, так и при других заболеваниях, приводящих к снижению когнитивных функций).

Когнитивный тренинг представляет собой специальные программы и методики для тренировки памяти, внимания и других когнитивных функций, на поддержание оптимального интеллектуального состояния, на развитие конкретных когнитивных способностей, которые находятся на уровне ниже оптимального, а также на обучение стратегиям компенсации или восстановления. В связи с этим в настоящее время выделяют два типа когнитивного тренинга: компенсаторный и восстановительный.

При проведении компенсаторного когнитивного тренинга пациент обучается новым стратегиям решения поставленной задачи за счет сохраненных когнитивных функций. Применяются различные стратегии, например, такие как визуализация информации, распределение по категориям, использование внешних подсказок.

При восстановительном когнитивном тренинге психологические мероприятия направлены на улучшение поврежденных когнитивных функций. В основе данного подхода лежит идея о том, что при тренировке, направленной на решение конкретной задачи, будут развиваться когнитивные способности, необходимые при выполнении схожих задач.

Могут выполняться классический тренинг, когнитивная стимуляция, тренинг с использованием компьютерных программ как индивидуально, так и в группах.

Когнитивный тренинг важен не только для улучшения когнитивных возможностей пациента, но и для их сохранения на текущем уровне, что позволяет улучшить или продлить существующее качество бытовой, социальной адаптации и повседневного функционирования.

Применение когнитивного тренинга эффективно как на стадии деменции, так и у пациентов с умеренными когнитивными нарушениями, при соблюдении ряда условий:

1. Обучение навыкам должно происходить одновременно с их повторным воспроизведением;
2. При проведении тренинга нужно преимущественно опираться на сохраненные когнитивные функции;
3. Целесообразно использовать привычные внешние стимулы/подсказки (рисунки, надписи и другие способы воздействия на способы напоминания), которые должны сочетаться с их повторяющимся воспроизведением в повседневной деятельности [3] .

Методика проведения когнитивного тренинга.

Перед началом проведения когнитивного тренинга необходимо провести детальное (полное) патопсихологическое или нейропсихологическое исследование ВПФ пациента для выявления ведущих нарушений когнитивных функций и определения степени тяжести. В зависимости от выявленных нарушений пациенту индивидуально составляется программа психологических реабилитационных мероприятий.

Занятия проводятся в удобное время для пациента, рекомендуемый режим занятий составляет от 3 до 5 занятий в неделю, по 20-40 минут в день.

Увеличение количества психологических реабилитационных мероприятий, направленных на улучшение, коррекцию высших психических функций приводят к снижению эффективности проводимых мероприятий.

Физические упражнения.

Помимо когнитивного тренинга, положительное влияние на высшие психические функции оказывают физические упражнения. Как и в отношении когнитивного тренинга, их методики многообразны, перечня рекомендуемых упражнений и единого протокола их проведения на данный момент не существует.

В литературе, отдается предпочтение различным упражнениям на пракис. Практис представляет собой систему высокоорганизованных, координированных, сознательных,

произвольных движений. Произвольные движения могут быть как самостоятельными двигательными актами, так и средствами, с помощью которых реализуются самые различные формы поведения. Произвольные движения входят в состав устной и письменной речи, а также многих других ВПФ. Они также включены в разнообразные моторные акты человека, составляя лишь определенную часть (уровень) внутри них.

На стадиях умеренного когнитивного расстройства и легкой деменции, по данным большинства исследований, наибольшего эффекта можно достичь при комбинации лекарственных и нелекарственных методов лечения (комплексного подхода). Так, Л.Роззини и соавторы выполнили исследование, в котором приняли участие 59 пациентов с умеренными когнитивными нарушениями. Испытуемые были разделены случайным образом на три группы: 1) группу пациентов, получавших когнитивный тренинг в сочетании с лечением препаратами базисной симптоматической терапии (15 человек); 2) группу пациентов, которым проводилось только лечение препаратами базисной симптоматической терапии (22 человека); 3) группу пациентов, не получавших никакого лечения (22 человека). Спустя один год от начала наблюдения проводилась оценка нейропсихологических, поведенческих и функциональных характеристик. В ходе тренинга использовалось специальное программное обеспечение, которое позволяло проводить работу на такими высшими психическими функциями как память, внимание, речь, абстрактным мышлением, зрительнопространственными функциями. Пациенты прошли три блока занятий с интервалом в два месяца. Каждый блок состоял из 20 одночасовых сессий: по 5 сессий в неделю в течение 4 недель.

Продольное ретроспективное сравнительное исследование за год наблюдения показало, что у пациентов, не получивших никакой терапии, не произошло существенных изменений когнитивных функций, эмоций, поведения по сравнению с выраженностью таковых при включении в исследование. В группе с базисной симптоматической терапии было отмечено уменьшение выраженности эмоционально-поведенческих расстройств, в то время как выраженность когнитивных нарушений осталась прежней. У пациентов, получавших когнитивный тренинг и базисную симптоматическую терапию, статистически значительно уменьшилась выраженность когнитивных нарушений, в том числе улучшилась память, повысилась способность к абстрактному мышлению, и одновременно с этим произошло уменьшение эмоциональных и поведенческих расстройств [4].

Ниже Вашему вниманию представим один из видов когнитивного тренинга, проводимый в ГБУ СО ЯО Норский геронтопсихиатрический центр.

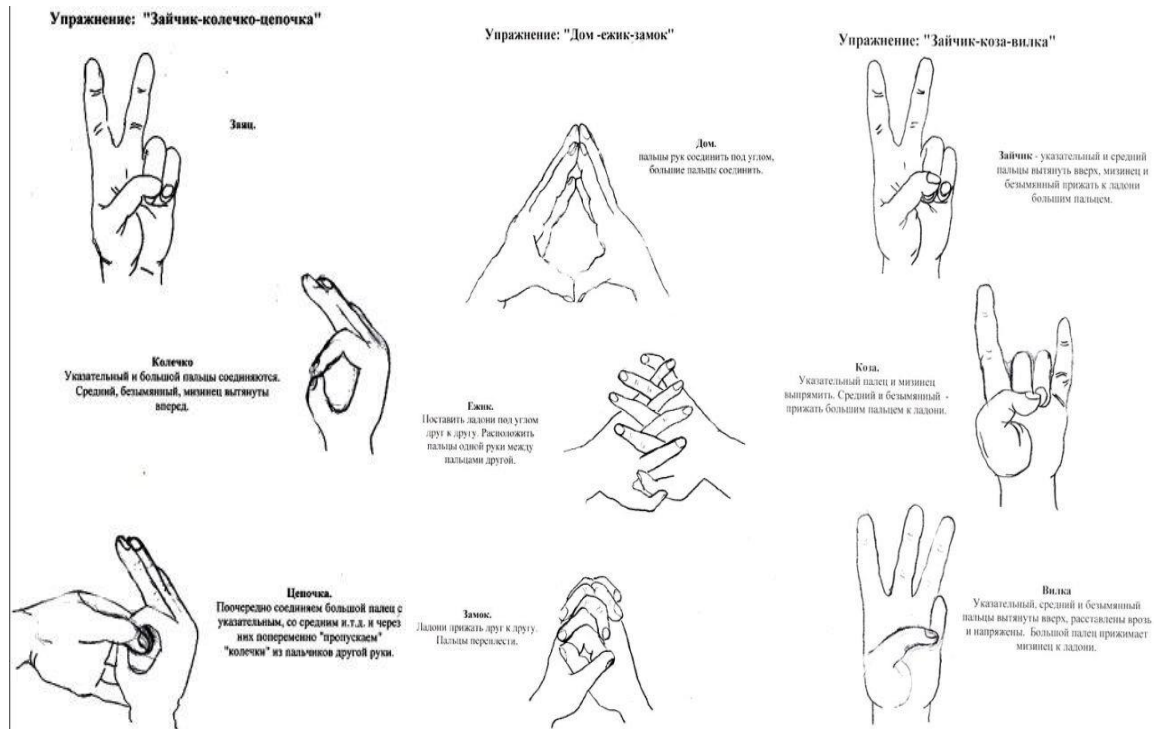
Когнитивный тренинг, направленный на поддержание и восстановление высших психических функций.

- Метод истории. Используются заранее приготовленные карточки с различными цветными изображениями, мужчин, женщин, каких-то действий, событий, мероприятий, как альтернативу можно использовать метафорические ассоциативные карты. Также необходимы различные фигурки, предметы в сумме не меньше 12-14 штук.

Инструкция: «Вам нужно составить рассказ по картинкам. Рассказ должен быть со счастливым концом». Пациент с помощью психолога составляет рассказ, выкладывает картинки и фигурки (предметы) по порядку (как опора для рассказа). После составления рассказа вводим новую инструкцию, по которой пациенту «необходимо запомнить», картинки и предметы, которые он разложил. Дается время на запоминание.

- На следующем этапе тренинга мы убираем (в коробку) карточки и фигуры.
- Затем проводим нейрогимнастику:

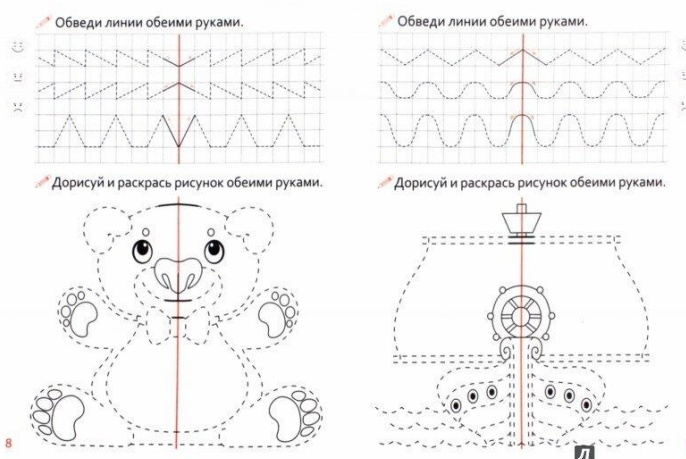
1. Пальчиковая гимнастика, основанная на пальцевом праксисе поз по зрительному образцу. *Инструкция:* «Делай, как я / Повторяй за мной». Пациенту последовательно предлагается несколько поз пальцев, которые он должен воспроизвести. Можно поочередно для каждой руки, можно одновременно для двух рук одинаковые позы, можно разные позы (в этом случае упражнение становится рецiproкным). Здесь можно применять самые разные элементы пальчиковой гимнастики.



2. Положите на стол 10-15 карандашей или палочек. Пациент одной рукой пытается собрать все карандаши (палочки). При этом нельзя помогать другой рукой и надо стараться брать карандаши по одному. Вместо карандашей предложите пациенту собрать пуговицы, горошинки и другие мелкие детали. Затем меняется рука и упражнение повторяется.

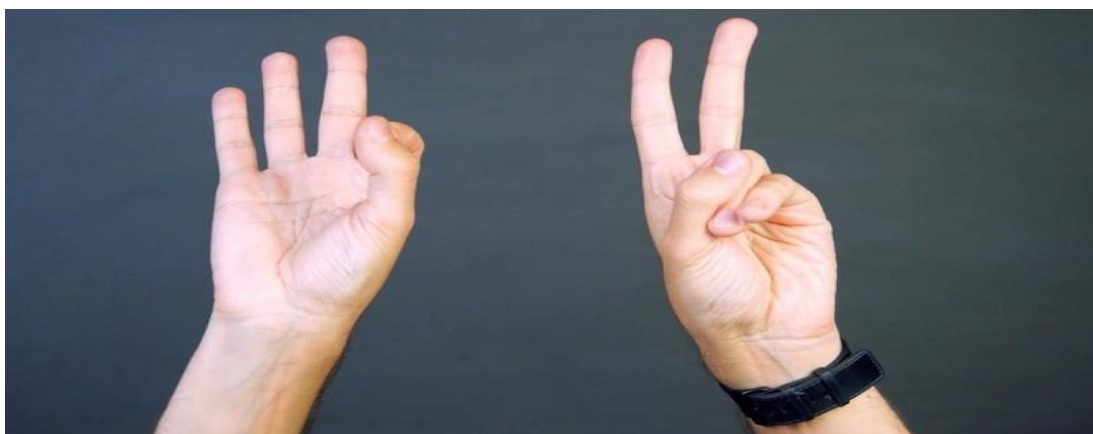
3. Для профилактики и коррекции соматогностических, тактильных и кинестетических процессов «повторение позы», «угадывание части тела» (с закрытыми глазами), «телесные фигуры, цифры, буквы» (изобразить пальцами рук), «рисунки и буквы на спине и ладонях»,

4. Упражнения на межполушарное взаимодействие. «Зеркальное рисование» На листе чистой бумаги, взяв в обе руки карандаши или фломастеры, мы предлагаем пациенту рисовать одновременно обеими руками зеркально симметричные рисунки, буквы, цифры. Можем использовать заранее заготовленные рисунки, пациенту необходимо одновременно 2 руками обводить по пунктирным линиям.



5. Пациенту предлагается выполнять разные движения левой и правой руками одновременно. Рекомендуется проводить упражнение «постепенное объединение отдельных поз в последовательность». Пример: «одна рука похлопывает по животу, другая совершает круговые движения над головой», «написание букв, цифр, фигур в воздухе».

6. Пациенту предлагается воспроизвести последовательно две или более ранее усвоенных поз или движений (отставляя поочередно большой и указательный пальцы руки, стукнуть пальцем по столу и положить руку на стол и так далее).



• В конце занятия психолог: «Назовите картинки и фигурки (предметы), которые необходимо было Вам запомнить».

Таким образом, данный нейропсихологический тренинг учитывает в себе структурно-функциональную модель мозга, разработанную А.Р. Лурия. В данном тренинге задействованы все 3 блока, по средствам правильно подобранных упражнений, мы стимулируем, проводим коррекционную и профилактическую работу высших психических функций. Реализовали принципы психологической реабилитации.

Помимо основных задач по восстановлению когнитивных функций у пациента усиливается вера в собственные силы, появляется положительный опыт, на который можно опереться.

В долгосрочной перспективе по средствам проведенных мероприятий выстраивается более доверительный контакт, комплаенс между пациентом и психологом имеет больший эффект, эмоционально-волевой компонент личности стабилизируется, повышается толерантность к умственным нагрузкам, уменьшается выраженность когнитивных

нарушений, появляется большая приверженность на реабилитационные мероприятия за счет видимой и ощутимой эффективности, появляются улучшения когнитивных функций.

Заключение

На данный момент в арсенале клинического психолога, занимающегося восстановлением ВПФ у пациентов с когнитивными нарушениями, имеется достаточно большое количество методов, которые доказали свою эффективность во многих исследованиях. Нелекарственные методы не следует рассматривать как альтернативу лекарственной терапии, стоит помнить, что только комплексный подход (сочетание медикаментозной терапии и работы психолога) дает действительно хороший результат, как минимум замедления прогрессирования заболевания, а в некоторых случаях и улучшая ВПФ.

Литература:

1. Клинические рекомендации клинико-психологическая диагностика и реабилитация пациентов с апраксиями при повреждениях головного мозга, Российское психологическое общество Союз реабилитологов России.
2. Брагина, Е. Л. Нейропсихологический подход к реабилитации пациентов, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения / Е. Л. Брагина, В. А. Куташов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 20 (100). — С. 115-117.
3. Науменко А.А., Громова Д.О., Преображенская И.С. Когнитивный тренинг и реабилитация пациентов с когнитивными нарушениями. Доктор.ру. 2017. №11 (140). С. 31-38.
4. Rozzini L., Costardi D., Chilovi B.V., Franzoni S., Trabucchi M., Padovani A., Efficacy of cognitive rehabilitation in patients with mild cognitive impairment treated with cholinesterase inhibitors. Int. J. Geriatr. Psychiatry. 2007; 22(4): 356-360.

Соломатина Т.В.,

**психолог ГБУ СО ЯО Гаврилов-Ямский дом-интернат для престарелых и инвалидов,
Ярославская область**

«ЗЛАТАЯ НИТЬ ВОСПОМИНАНИЙ» (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Истоки занятий мемуаротерапией следует отнести к 2010 году. Потребность проживающих в коммуникативном взаимодействии с психологом, достаточно интенсивном и регулярном, стала «выливаться» в конкретные воспоминания – о детстве, юности, зрелости, о тяжелых – временах Великой Отечественной и трудностях послевоенных лет. О робкой первой любви, о профессиональных успехах, увлечениях, о радостях жизни и сопровождающих жизненный путь невзгодах. В итоге было написано и отредактировано около полутора десятков историй «длиною в жизнь». Практически все они опубликованы в районной газете «Гаврилов-Ямский вестник» и в областной газете «Здоровье» (приложении «Ярославский инвалид»).

А в 2013 году вышел в свет первый наш альманах «Златая нить воспоминаний», в основу которого легли воспоминания 21 нашей проживающей. Публицистические материалы перемежались стихами и частушками (стихи- исключительно как авторские, так и народные). Прекрасное издание в твердом переплете, с цветными фотографиями.

Нашей радости не было предела. Преодолены страхи и барьеры, одолевавшие авторов («А зачем это нужно?»), «Не хочется, чтобы люди знали о том, что я нахожусь в доме престарелых», «Кому интересна моя жизнь?» и др). Один экземпляр подарен краеведческому отделу Гаврилов-Ямской районной библиотеки. Пополнилась коллекция литературного краеведения района.

При всемерной поддержке руководства учреждения работа в данном направлении стала успешно развиваться. Выпуск альманаха №2 (2015г) неожиданно оказался высокотиражным: нашелся спонсор, пожеланий создать аж 250 экземпляров!!! Именно и тогда сформировалась традиция: каждому герою – один экземпляр альманаха полагается в дар «Плохо выгляжу». В конце 2015 года количество жителей нашего дома счастливо увеличилось в связи с открытием второго корпуса, поэтому возросло и число участников творческого проекта. Возросло и количество помощников: специалист по трудотерапии, библиотекарь, специалист по социальной работе...

Следует сказать о том, что некоторые проживающие пишут воспоминания самостоятельно, а для большинства требуется человек с пером (психолог).

Со временем и тематика, и жанры публикуемых материалов расширились; обогатив следующие выпуски альманаха: новеллы, зарисовки, рассказы, гражданская, философская, любовная лирика, сатирические произведения...

Творческий и коммуникативный ресурсы наших подопечных оказался неисчерпаемым. Со временем появилось такое понятие как мимиотерапия, и наш альманах достойно вошел в одну из составляющих данного направления. Вот она - мемуаротерапия!

То, что повышает самооценку каждого участника проекта, помогает отыскать психический ресурс, развивает память, удовлетворяет потребность в общении.

На данный момент издано 5 альманахов. Выпуск каждого сопровождается презентация, на которую, как правило, приглашаются администрация района и города, журналисты «Гаврилов-Ямского вестника», сотрудники районной библиотеки, даже депутат Ярославской областной Думы. И непременно – герои (участники проекта) и все жители учреждения.

Смеем надеяться, что занятия мемуаротерапией будут успешно продолжаться и воплощаться в реальность новыми нитями воспоминаний.

В настоящее время готовится к изданию 6-ой номер альманаха. Часть материалов публикуется в газете «Наш очаг», издаваемой в учреждении, с периодичностью 1 раз в 2 месяца.



Литература:

1. Златая нить воспоминаний. Альманах. Вып.2. Фурманов: «Издательский Дом Николаевых», 2015.-64с.с ил.
2. Златая нить воспоминаний. Альманах №3/под редакцией Т.В. Соломатиной.- Ярославль: Аверс Плюс 2017.-80с.

3. Златая нить воспоминаний. Альманах №4/под редакцией Т.В. Соломатиной.- Ярославль: Аверс Плюс.2019.-76с.

4.Златая нить воспоминаний .Альманах №5/под редакцией Т.В. Соломатиной, О.И. Камарской.-Ярославль: Аверс Плюс.2021.-56 с.

Приложение 1

МЕТОДИКИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ И ТЕРАПИИ

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «СЕМЕНА»

Автор: О.Дубень

Перед испытуемым лежит белый лист А4 формата. Терапевт рисует на этом листе семя. Оно может быть любого цвета и любой формы, главное чтобы расстояние от семени до нижнего края листа составляло 3-4 см.

Инструкция. Перед Вами лежит белый лист бумаги, на котором изображено семя. Ваша задача нарисовать то, что из него вырастет. Когда рисунок закончен, терапевт предлагает рассказать о нем.

Основные моменты, на которые стоит обратить внимание:

- Наличие корней. Корни – это связь с родом. Если они изображены, то человек поддерживает тесную связь с родными и может на них опереться в трудную минуту. Если корни отсутствуют на рисунке можно в этом у испытуемого расспросить подробнее: является ли дистанция с родными для него проблемой.
- Стебель. Больших размеров, устойчивый стебель (ствол дерева) говорит о наличии таких качеств, как целеустремленность, конкурентно способность, смелость, активность, самостоятельность. О тех качествах, которые традиционно считаются мужскими. Лиана - в противоположность стволу, нуждается в опоре. Такое изображение может говорить о зависимости от партнера, неуверенности, пассивности. Отсутствие ствола (например, трава) – переживание стресса, сложности с выбором, неопределенность.
- Наличие листвы. Листва расскажет нам о жизненных силах. Много зеленой листвы – много сил, мало и тонко – неуверенность, апатия и т.д.
- Цветы. Маленькие - неуверенная женственность. Большие - любование собой как женщиной. Если цветы изобразил мужчина, то это может означать наличие демонстративности (желание выдавать желаемое за действительное).
- Плоды – склонность человека к заботе о других. Это может быть работа, дети, волонтерство. Чем больше плоды, тем больше вовлеченность в проблемы других.
- Насекомые, птицы и другая живность говорят об отношениях, которые приносят дискомфорт и от которых хочется избавиться.



АРТ-ТЕСТ «ЧЕМ ЖИВЕТ ВАША ДУША»

Инструкция. На картинке изображен необитаемый островок с пальмой, а вокруг - океан. Вам надо нарисовать человека, солнце и корабль. Все остальные детали — на ваше усмотрение. Главное, чтобы рисунок приобрел законченный вид и нравился вам.

Основные моменты, на которые стоит обратить внимание:

- Какая из заданных фигур на вашем рисунке доминирует.
- Если это человек, значит, в настоящее время вы заняты, прежде всего, собой, своими внутренними проблемами, и до других людей вам нет никакого дела.
- Если корабль, то можно предположить, что вас беспокоят проблемы общественной жизни, то есть, ваши дружеские или деловые отношения с другими людьми.
- Если солнце, то, скорее всего, в данный период жизни ваше внимание сконцентрировано на вашей энергии, жизненных силах.

Расшифровка основных символов:

- Солнце - это ваша жизненная сила и энергия. Если оно сияет высоко над пальмой - вы полны сил, бодры и чувствуете себя замечательно. Чем ближе светило к горизонту, тем меньше в вас энергии. Закат четко указывает на то, что необходимо сделать паузу в работе, поменять обстановку, набраться новых впечатлений. Если же вы нарисовали восход, это значит, что очень скоро вы вновь будете бодры, веселы и полны сил.
- Человек: его местонахождение, поза и лицо (точнее, запечатленные на нем эмоции) - это ваше душевное состояние на данный момент. Если он блаженно раскинулся на песке и явно наслаждается одиночеством - вы нуждаетесь в уединении, устали от людей. Если вашему персонажу на острове плохо, это говорит о жажде общения. Если же он занят каким-либо делом - в вашей душе царят спокойствие и умиротворение.
- Корабль - это реальная возможность изменить существующее положение вещей. И только от вас зависит, воспользуетесь ли ею. Нарисованный вами человек стремится к кораблю, желая во что бы то ни стало на него попасть, - значит, вы ощущаете настоятельную потребность изменить свою жизнь, у вас на душе неспокойно. Если же человек не обращает на корабль никакого внимания, то вас все устраивает, вы довольны своим положением.
- Вода - это связь с окружающим миром. Если человек не боится воды, это значит, что у вас нет проблем в общении с людьми. Если же наоборот, оно дается вам с трудом.



ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ЧЕТЫРЕ РИСУНКА»

Инструкция: «Сложите лист бумаги пополам и затем еще раз пополам. Пронумеруйте полученные прямоугольники. Под номером один будет рисунок «Я в виде животного», под номером два – «Я в виде растения», под номером три «Я в виде неживого предмета» и под номером четыре «Я в виде пейзажа».

Значение и краткая интерпретация рисунков:

- «Я в виде животного» отражает образ «Я» (какой я есть, сущность, внутренние качества, некоторые аспекты прошлого).

- «Я в виде растения» отражает рост (физический и духовный), временные представления, представления о настоящем и особенно, о будущем (аналогия с деревом в тесте «Дом – дерево – человек»).

- маленькое растение – недостаточно ресурсов, сил;

- большое – предстоящие свершения, амбиции, внутренняя сила.

- обрубанный стебель – не самодостаточность, перспективы дальнейшего роста смутные.

- много цветов / букет – разносторонность интересов, перспектив развития.

- «Я в виде неживого предмета» - отражение значимой сферы деятельности, интересов, хобби, «Я - концепции».

- замок – закрытость;

- открытый замок – высокая избирательность, внутреннее содержание;

- сундук, шкаф – накопление чего-то, например, опыта, достижений.

- «Я в виде пейзажа» трактуется как общий эмоциональный настрой, особенности взаимоотношения с окружающим миром.

Значения отдельных элементов пейзажа:

- река – движение, гибкость;

- волны – эмоциональные всплески;

- камни – препятствия;

- цветы – положительный настрой;

- гора – трудности и одновременно путь вверх;

- солнце – потребность в тепле / желание давать тепло окружающим.

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ БАНОЧКА»

Материалы: лист картона или бумаги формата А3/А4, ножницы, изобразительные материалы, журналы, клей.

Ход работы. На листе картона или бумаги рисуем контур баночки. Она может быть любой формы, которая вам нравится. Заготовку банки можно вырезать, либо оставить ее нарисованной на листе. Во втором случае сделайте границы банки более четкими, яркими. Далее наша "баночка" заполняется вырезками из журналов, словами, рисунками, которые соответствуют цели вашей работы.

Варианты работы:

- Баночка радости. Наполните вашу баночку теми образами, которые приносят вам радость. Вы можете нарисовать их, использовать вырезки из журналов (картинки, фразы), заполнить "баночку" словами. Важно помнить, что эта баночка ваша и вспомнить то, что приносит радость именно вам. Может быть это путешествия, хобби, дом, дача, встречи с друзьями, работа, творчество - у каждого это индивидуально. Если вам сложно начать, составьте список на отдельном листочке, а затем подберите образы к пунктам из вашего списка.

- Баночка с ресурсами. Этот вариант работы очень похож на создание "баночки радости", но здесь акцент делается на том, что помогает справиться со сложными ситуациями, справиться с усталостью, подавленностью, болезненным состоянием, плохим настроением. Может быть это поддержка близких, хороший сон, вкусная еда, встреча со специалистом, спорт.

- Баночка моего настроения. Здесь мы можем работать с актуальным настроением и эмоциями, а они могут быть не всегда позитивными. Если вы работаете с негативными эмоциями, в этом случае рекомендуем создать две баночки. Первая баночка будет наполнена вашим актуальным состоянием. Возможно это грусть, раздражение, усталость. Посмотрите на нее. Что вам хочется поменять, убрать, изменить? Вспомните то, что помогает вам справиться с этим состоянием и создайте вторую баночку - "баночку ресурсов". Представьте, как тот или иной ресурс помогает вам справиться с конкретной эмоцией или настроением. А теперь внесите изменения в первую баночку: добавьте ярких красок, картинок, соответственно тому, как меняются ваши эмоции из ресурса.

- Для создания баночек можно брать и другие темы: "Баночка моих целей", "Баночка желаний", "Баночка позитивной энергии" и др.



ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «БАРАШЕК В БУТЫЛКЕ»

Основной целью методики является диагностика психологического самоощущения человека в собственной родительской семье. Эта техника позволяет работать со всеми клиентскими группами, начиная с детей 6-7 лет, подростками и взрослыми. Проводить ее рекомендуется не чаще, чем один раз в полгода.

Материалы: 2 листа бумаги А4, простой карандаш.

Инструкция испытуемому: Нарисуйте барашка в бутылке, после того, как будет выполнен рисунок, испытуемому предлагается на втором листе предлагается записать ответы на следующие вопросы:

- Как чувствует себя барашек?
- Как чувствует себя бутылка?
- О чем мечтает барашек?
- О чем мечтает бутылка?
- Чего тревожит барашка?
- Что может тревожить бутылку?

На рисование отводится 5-7 минут плюс 5-7 минут на ответы на вопросы. После чего работы собираются и анализируются психологом самостоятельно или в индивидуальной беседе с испытуемым.

Интерпретация результатов диагностики. Барашек – символизирует автора работы. Насколько ярко, четко, пушисто прорисован барашек, настолько легко, позитивно и благоприятно человек ощущает себя в родительской семье и наоборот. Наличие хорошо прорисованных рожек и ног – это знак упрямства, борьбы и отстаивания своего мнения, возможность наличия сопротивления ребенка по отношению к родителям. Рога и копыта часто встречаются в работах подростков, когда происходит процесс психологического и эмоционального отделения от родительской семьи. Если автор изображает барашка в негативном образе, это трактуется как неприятие себя.

Пример № 1. Бутылка – символ родительской семьи. Очертания бутылки имеют свое значения. Мягкие, плавные, округлые формы бутылки – может трактоваться как близость автора работы к маме, и символизирует потребность в ее внимании и ее заботе, оценке. Более резкие, угловатые формы бутылки – в характере автора работы преобладают отцовское начало, отцовские черты характера.

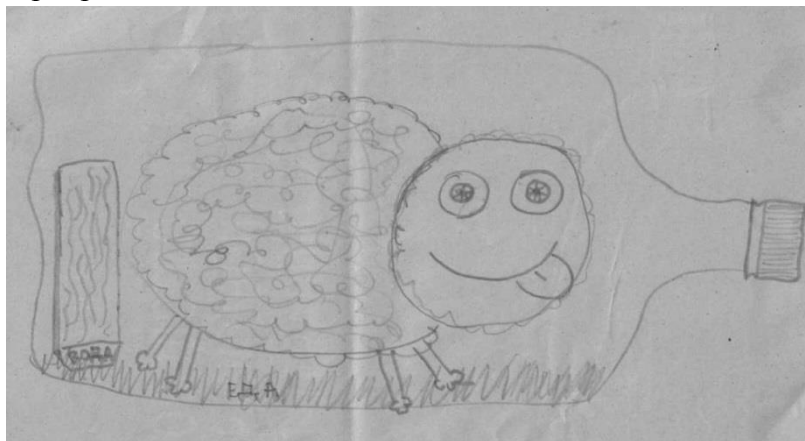
Пример № 2. Большое значение придается положению барашка в бутылке. Если барашек твердо стоит на ногах на дне бутылки это означает, что автор работы находится в семье, в которой испытывает стабильность, устойчивость. Бутылка в может быть изображена как в горизонтальном так и в вертикальном положении. Направленность барашка к горлышку бутылки, может трактоваться, как желание выйти из бутылки и отделиться от родительской семьи. Возможен вариант: когда барашек находится в положении противоположном – спиной к горлышку бутылки и лицом к доньшку, это трактуется, как не желание испытуемого покидать родительскую семью, наличие, наличие опасений связанных с самостоятельностью.

Следует обратить особое внимание на горлышко, сопоставить с размерами барашка. Соответствуют ли размеры барашка величине горлышка бутылки? Сможет ли барашек при желании выйти из бутылки? Или может барашек крупнее горлышка? А может ему только кажется, что он может покинуть бутылку? И хочет ли вообще барашек выйти из бутылки?

Встречаются работы, в которых горлышко закрыто пробкой, это может трактоваться как проявление гиперопеки, автор работы ощущает себя под контролем со стороны родителей, все решения принимаются за него, и он явно не скоро будет готов к самостоятельности и отделению от родительской семьи. Когда внутреннее пространство бутылки украшается элементами интерьера, создается замкнутый уютный микроклимат, это свидетельствует о чрезмерной родительской опеки, и о том, что автор работы воспринимает такую опеку положительно. Родители окружают всем необходимым и тем самым лишают ребенка права на принятие самостоятельных решений и возможности представления жизни за пределами семьи, это может быть причинами неуверенности в себе, социальной несмелости ребенка.

Когда бутылка надбита или разбита это может трактоваться как наличие психологических травм, пережитых ребенком в родительской семье.

Часто подростки рисуют бутылку и подписывают её названием алкогольного напитка, это может говорить о том что в данный момент подростка интересуют спиртные напитки, пребывает в состоянии построения своего отношения к алкоголю. В этот момент педагогам и психологам важно не упустить и провести необходимые воспитательные и коррекционные мероприятия.



МЕТОДИКА «ДВА ДОМИКА»

Авторы: И. Вандвик, П. Экблад

Предназначена для диагностики сферы общения ребенка.

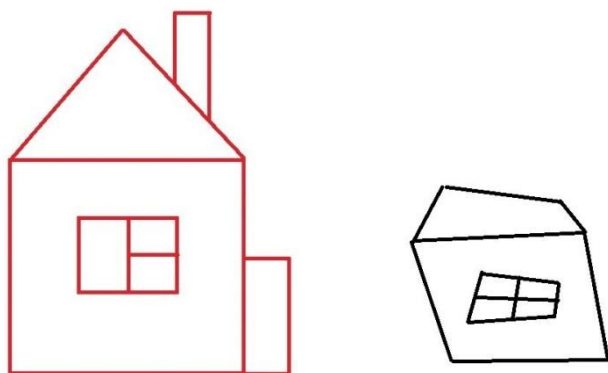
Материал и оборудование: лист бумаги, красный и черный карандаши (фломастеры). *Стимульный материал:* лист бумаги, на котором нарисованы 2 стандартных домика. Один из них побольше, красного цвета, другой – поменьше, черного цвета.

Ход. Исследование проводится строго индивидуально. Сначала кратко обсуждается, в каком доме живет ребенок. Затем психолог предлагает: «А теперь давай выстроим для тебя прекрасный, красный, красивый дом». И рисует на глазах у ребенка красный дом, еще и еще раз подчеркивая его привлекательность. «А теперь давай этот прекрасный дом заселим. Конечно, в нем будешь жить ты, ведь мы его для тебя и построили! Около дома записывается имя ребенка. А кто еще? Здесь, в этом новом доме могут жить все, кого ты захочешь поселить с собой, не важно, живете вы сейчас рядом или нет. Поселяй, кого хочешь!» Когда ребенок называет будущего обитателя красного дома, психолог записывает новое имя и как можно более нейтрально интересуется, а кто это.

Записав двух-трех новоселов в красный дом, психолог рисует рядом еще один дом – черный, но никак его не характеризует. «Может быть, кого-то ты не захочешь поселить рядом с собой в красный дом. Но надо, чтобы им тоже было где жить». В классическом варианте проведения этой методики оба дома рисуются сразу. Но это получается слишком грубо, навязчиво, поэтому о черном доме лучше вспомнить потом, как бы между прочим. Ни в коем случае не сообщается, что этот дом плохой или чем-то хуже красного. Черный дом вообще не оценивается, это просто другой дом.

Если черный дом не заполняется жильцами, ребенка к этому мягко побуждают: «Что же, этот дом так и будет стоять пустой?» После этого список жильцов обоих домов дополняется. Если кто-то из реального окружения ребенка вообще не упомянут, то психолог может спросить о нем напрямую: «Ой, а учительницу (или бабушку) мы вообще никуда не поселили. А ведь ей тоже надо где-то жить?!». Разумеется, этот вопрос тоже задается нейтральным тоном, и ни в коем случае не в акцентированной форме: «Ты поселишь воспитательницу с собой или отдельно?».

Обработка и анализ результатов: результаты этой методики интерпретируются «впрямую», без символической дешифровки. Учитываются и количественные показатели (сколько людей ребенок охотно вселяет в свой дом), и, главное, показатели качественные. Очень важно, куда поселит ребенок родителей (поэтому методику «Два дома» лучше проводить не в их присутствии), младшего брата или сестру, воспитателей, попадут ли в число новоселов другие сверстники.



РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ ВАРТЕГГА

Автор теста — немецкий психолог Эрик Вартегг.

Сам тест представляет собой лист А4, поделенный толстыми черными линиями на 8 равных квадратов. В каждом квадрате содержится строго определенный рисунок, который нужно продолжить. Вы можете самостоятельно сделать бланк для теста, распечатав эту таблицу в формате А4.

Задание: продолжите рисунок в каждом квадрате так, чтобы в нем получилась законченная картина. Вы можете заполнять квадраты в любой последовательности и использовать различные цвета.

Интерпретация теста Вартегга. При интерпретации теста Вартегга учитываются следующие показатели: смысловое содержание рисунка, особенности графики (нажим, штриховка, расположение), порядок заполнения квадратов.

Стимульный рисунок в каждом квадрате активизирует определенный аспект личности, т.е. является бессознательным символом для определенной части психики. Все эти "черточки и точки" не случайны, а является результатом работы многих великих психологов: К. Юнга и его последователей, изучавших коллективное бессознательное.

Квадраты № 1, 2, 7 и 8 - это эмоциональные реакции, мир чувств. Обычно здесь располагается живое: природа, люди, животные.

Квадраты № 3, 4, 5 и 6 - это рациональные реакции, мир логики. Обычно здесь располагаются неживые предметы, созданные человеком. Если вы заметили отклонение от этого правила - ищите в этом квадрате (теме) проблему.

Квадрат №1: символически точка означает начало, а в данном случае - самого себя, т.е. представление о себе и своем месте в мире.

Квадрат №2: волнистая линия - это зародыш, а пространство вокруг - мир людей. Таким образом, этот квадрат показывает характер взаимоотношений с окружающими.

Квадрат №3: три восходящие линии символизируют рост и развитие. В данном случае они отражают мотивацию, планы на будущее, амбициозность.

Квадрат №4: черный квадрат - это символ опасности, страха, вины. Этот квадрат покажет отношение к жизненным преградам, опасностям, трудностям, психологическому грузу, который несет человек.

Квадрат №5: две перпендикулярные линии означают сопротивление, преграду на пути. По этому рисунку можно увидеть, как человек справляется с трудностями, преобладает ли стратегия достижения успеха или избегания неудач. Предполагается, что рисунок будет направлен вправо вверх.

Квадрат №6: две линии означают противоположные начала, идущие в разных направлениях, но требующие пересечения. В данном случае это отношения с близкими людьми: сближение или удаление от них. Предполагается, что линии будут соединены в рамку или другую целостность.

Квадрат №7: точки символизируют чувствительность, интуицию, восприимчивость ко внешним и внутренним раздражителям. Этот рисунок отражает чувствительность, тактичность, ранимость или, наоборот, "толстокожесть".

Квадрат №8: дуга - символ гармонии и защиты. В рисунке обозначает чувство удовлетворенности, защищенности, источник сил. Закрытые предметы - уход в себя в качестве защиты.

Особенности графики: Чтобы оценить нажим, нужно перевернуть рисунок. Тогда с изнаночной стороны будут хорошо видны области сильного и совсем слабого нажима: именно эти вопросы (квадраты) вызывают наибольшее напряжение у рисующего, т.е. являются проблемными, трудными, однако указывают на его решимость и боевой настрой! Слишком слабый нажим может указывать на неуверенность, слабость, подавленность в этом аспекте (квадрате).

Расположение рисунка в верхней части квадрата указывает на излишнюю самоуверенность, преувеличение своих возможностей, в нижней части - на неуверенность и преуменьшение способностей, сбоку - зависимость и поиск поддержки, в центре - адекватную самооценку и уверенность в себе.

Преобладающие линии: горизонтальные - слабость, вертикальные - решительность, штриховка - тревожность.

Размер рисунка: сверхбольшие - демонстративность, бурная эмоциональность, совсем маленькие - подавленность, скромность.

Отношение к исходным данным: "линиям и точкам":

- рисующий игнорирует их, т.е. его рисунок не связан с ними -сосредоточенность на себе, своём "Я", погруженность в "свой мир";
- рисующий учитывает их в своем рисунке, но не полностью - изобретательность;
- учитывает все - концентрация на конкретном, важном, существенном;
- создает целостные интересные образы - творческие способности.

Порядок заполнения квадратов: человек обычно начинает с тех квадратов, которые ему "нравятся", "легкие", "понятные", т.е. с тех тем, которые для него наиболее актуальны, важны. А квадраты, которые "не нравятся", "какие-то непонятные", "сложные", оставляет на потом, т.е. те темы, в которых он испытывает затруднения.

1	2	3	4
5	6	7	8

* Выполнять карандашом
 * Подписать рисунки

Пол: _____
 Возраст: _____
 Дата: _____

ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕСТ «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СРЫВАЕТ ЯБЛОКО»

Этот рисуночный тест поможет понять, как человек относится к своим проблемам, пытается ли найти их решение, как оценивает степень их «тяжести». Также по проективному тесту «Человек, который срывает яблоко» можно определить, какую стратегию использует человек при решении проблемы и каким образом он действует.

Материалы: бумага формата А4, набор фломастеров или карандашей 12 цветов, включая серый и черный.

Инструкция: «Нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева».

Изображение оценивается по четырнадцати формальным критериям (14 шкал). Степень выраженности каждого формального признака учитывается количественно (в

баллах от 0 до 5). Регистрируется и подсчитывается частота встречаемости признака (элемента), соответствующего категории наблюдения, далее производится содержательная интерпретация результатов статистического анализа.

Интерпретация. Арт-терапевтические шкалы формальных элементов:

- «Значимость цвета». Позволяет оценить, насколько значим цвет в изображении.
- «Адекватность цвета». Позволяет оценить, насколько цвет соответствует предмету изображения.
- «Энергия». Позволяет оценить общее количество затраченных при создании рисунка сил (насколько энергичным, трудоемким был процесс рисования).
- «Пространство». Позволяет оценить, сколько места на листе занимает изображение (пространственные особенности изображения).
- «Интеграция». Позволяет оценить взаимосвязанность элементов изображения.
- «Логика». Позволяет оценить наличие случайных, не связанных с содержанием задания элементов изображения.
- «Реализм». Позволяет оценить степень правдоподобия изображения.
- «Решение проблемы». Позволяет оценить изображенный человек достает яблоко с дерева и достает ли он его вообще.
- «Уровень развития». Позволяет оценить степень зрелости изобразительного языка испытуемого (в соответствии с критериями Маргарет Ловенфельд).
- «Детали объектов и окружающего пространства». Позволяет оценить степень детализации изображения.
- «Качество линии». Позволяет оценить степень умения испытуемого рисовать линии (свидетельствует также о мере контроля процесса рисования линии).
- «Человек». Позволяет оценить правдоподобность изображения человеческой фигуры (данный признак связан с самоидентификацией и ощущением схемы собственного тела).
- «Ротация». Позволяет оценить степень наклона дерева и человека по отношению к вертикальной оси.
- «Персеверация». Позволяет оценить наличие неадекватно многократной ответной реакции на стимул.

Испытуемые могут вообразить и нарисовать любое дерево (желаемой высоты и т.п.), достаточное количество яблок на нем, растущих так низко, насколько это необходимо для элементарного решения задачи, а также человека любого роста. Как ни странно, большинство испытуемых (и детей и взрослых) изображают не просто человека, срывающего яблоко с дерева, а человека, решающего довольно сложную проблему.

Различаются подходы и способы достижения воображаемой цели. К примеру, довольно часто встречаются следующие рисунки: человек, встав на цыпочки, изо всех сил тянется за яблоком или трясет дерево; сбивает плоды палкой; влезает на лестницу; карабкается по стволу; даже покоряет горную вершину. Возникает вопрос: что побуждает испытуемых моделировать ситуацию как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе? Чем определяется количество затраченных воображаемым человеком усилий для достижения желаемого? Может быть, самой символической целью — яблоком? Видимо, неспроста авторы теста предлагают «сорвать» именно яблоко, а не плод вообще.

АРТ-УПРАЖНЕНИЕ «КОМНАТА ДУШИ»

Автор: Ю.Батурина

Цель: осознание своих сильных и слабых сторон, точек роста; возможность посмотреть на свой внутренний мир со стороны, перезагрузиться; понять пути и направления развития, наполнения себя.

Материалы: бумага, краски, цветные карандаши и т.п.

Инструкция: Нарисуйте себя, но не в облики человека, а если бы вы были комнатой. Каждая деталь комнаты должна каким-то образом отражать ваш внутренний мир, со всеми его достоинствами и недостатками, проблемами, страхами, интересами, увлечениями. Здесь должно быть изображено все, что, по вашему мнению, наполняет вашу душу, занимает в ней пространство. Помните, что никаких ограничений нет, комната может быть любой по форме, по размерам, по своему виду и обустройству. Когда рисунок будет готов, внимательно посмотрите на него и ответьте на следующие вопросы:

- Что вы чувствуете, глядя на этот рисунок? Расскажите о ваших эмоциях, переживаниях.

- Вам комфортно на него смотреть?

- Есть ли в вашей комнате лишние вещи, хлам? То, от чего вы бы с радостью избавились? Легко ли будет выбросить это? Почему?

- Что бы вы хотели изменить в своей комнате? Возможно, что-то добавить, дополнить ее интерьер? Что это будут за вещи? Где вы их возьмете?

- Вы бы пустили в эту комнату кого-то из людей? Кто бы это был? И на какой период этот человек/люди могли бы здесь остаться?

При желании, вы можете дополнить рисунок недостающими элементами. Спросите себя: «Что изменилось? Что я чувствую теперь?».

Рисунок можно поместить на видное место, как напоминание о желаемых переменах в личном пространстве, а можно доставать лишь иногда, чтобы сосредоточиться на безопасном месте внутри себя и помедитировать.

АРТ-МЕТОДИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ДЕТСКИХ СТРАХОВ «БАНКА СТРАХА»

Инструкция: "Давай сделаем специальную банку. Поместим туда все твои страхи. А потом пойдем и выбросим их все как мусор. Чтобы они не мешали тебе жить радостно и спокойно".

Ход работы. Красим интерьерной краской железную банку от консервов или детского питания. Вырезаем из салфетки круг – это крышка. Подбираем резиночку. А потом пишем на листках все, что беспокоит, чего боится ребенок.

Затем, представив и проговорив, как легко и приятно будет жить без страха, рвем в маленькие клочки эти ненавистные страхи на листках бумаги.

Вкладываем в этот процесс все яркие эмоции. Стараемся ощутить, как расслабляются при этом мышцы тела и налаживается дыхание. Наблюдаем за собой. Легче дышится?

И правда, легче! Затем тщательно утрамбовываем в баночку до верха обрывки страхов. Закрываем крышкой и затягиваем резинкой. И идем их выбрасывать! Широим

жестом и чувствуя освобождение, забрасываем банку страхов в огромный помойный бак. Там им и место! После такого занятия детки чувствуют облегчение и расслабление.

"Представь, ты как будто всегда и везде носишь с собой эту банку.

Твой карман ей всегда занят. А потому ты не можешь положить туда то, что хотел бы. Радость, например. Пора освободить место!"

Другой вариант: не писать, а рисовать страхи на листках бумаги. Рвать в клочки. Этот способ хорош тем, что позволяет "разговорить" ребенка. Ведь пока он украшает-готовит банку, он погружается в воспоминания и ощущения. И может подробно рассказать вам свои "очень страшные истории".

ПРОЕКТИВНАЯ РИСУНОЧНАЯ МЕТОДИКА «ВУЛКАН»

Цель: диагностика эмоциональной сферы детей и подростков. Проводить методику можно с детьми начиная с 5 лет.

Материалы: лист А4, 12-цветный набор карандашей.

Инструкция: «Нарисуй вулкан». Время на выполнение методики не ограничивайте. На уточняющие вопросы: «какой?», «какого размера?», «можно ли раскрашивать?», отвечайте таким образом, чтобы не оказать никакого влияния на будущий рисунок, например: «Как тебе захочется», «Совершенно любой», «Как угодно» и т. п. После того как испытуемый выполнит рисунок, попросите его ответить на вопросы: «Какой это вулкан? Как можно помочь вулкану?». Если у него возникают вопросы («как это — помочь?», «зачем?» и т. п.), предложите дать любой ответ — все, что приходит в голову.

В течение этой встречи дайте обратную связь — расскажите об основных выявленных тенденциях. При этом используйте понятную испытуемому лексику. Например: «Ты чем-то похож на этот вулкан. Когда ты злишься, ты кипишь, кричишь, может быть, даже что-то пинаешь или бросаешь»; «В твоём внутреннем мире накопилось очень много разных чувств. Я вижу тут и тревогу, и злость, и усталость. Но почему-то ты никак это не показываешь другим людям».

Интерпретация рисунка. Изображение вулкана и его описание символически отражают эмоциональность испытуемого. При интерпретации анализируются: вулкан; извержение; дополнительные детали; расположение рисунка на листе; цветовую гамму; словесное описание вулкана.

- Вулкан. Изображение вулкана (гора, возвышенность) характеризует уровень эмоциональности испытуемого. В первую очередь вы интерпретируете размер вулкана. Чем крупнее вулкан, тем более эмоционален автор рисунка. Условно «нормальным» (средним, типичным) является изображение вулкана примерно на 1/2 листа. Вулкан, занимающий 2/3 листа и более, служит признаком высокой эмоциональности: ребенок переживает интенсивные эмоции, обладает сильной внутренней реакцией на происходящие события. Вулкан, размеры которого менее 1/3 листа, указывает или на невысокую эмоциональность, малый отклик внешних событий во внутренней жизни испытуемого, или на наличие «психологического запрета» на эмоции. Подобный «запрет» складывается под влиянием воспитания, опыта. Как правило, это неосознаваемое желание избежать эмоций — всех или некоторых, например гнева. Анализируя изображение вулкана, обратите внимание на характер линий. Мелкая штриховка, исправления, перерисовывания указывают на тревожность; крупные штрихи — на импульсивность.

Сильный нажим, жирные линии рисунка свидетельствуют о напряжении, стремлении к доминированию; слабый нажим, еле заметные линии — о робости, чувстве незащищенности.

- Извержение. Извержение отражает специфику выражения эмоций вовне. Извержение лавы вверх и в стороны — показатель того, что испытуемый открыто, ясно и бурно выражает свои переживания и чувства. Лава, текущая вниз по вулкану, символически отражает сильные переживания, которые глубоко задела ребенка, его травматический эмоциональный опыт. Это эмоциональные события, к которым он бессознательно возвращается снова и снова. Если вулкан извергает только дым или пар — испытуемый в некоторой мере проявляет свои эмоции, но делает это не прямо, не в полной мере, неконгруэнтно. То есть реально переживаемое и внешне выражаемое не вполне или вообще не совпадают. Отсутствует извержение — знак того, что испытуемый вообще не показывает свои чувства. Используя эту методику, вы можете встретить рисунки, на которых жерло вулкана покрыто льдом или заснежено. Это символическое выражение «замороженной эмоциональности», запрета на эмоции, их вытеснения из сознания. Достаточно часто в рисунках извергающихся вулканов встречаются летящие в разные стороны камни. Это показатель определенных разрушительных тенденций, что характерно для агрессивных людей, а также для тех, кто пережил жизненные события и оценивает их как удары.

- Дополнительные детали. Часто испытуемые рисуют не только вулкан, но и другие объекты. Дополнительные детали носят символический характер и отражают нечто актуальное и значимое для испытуемого. Поэтому обязательно учитывайте их при анализе рисунка. Все варианты описать невозможно — приведем типичные.

- Если нарисованы люди — спросите, кто это (например, семья, группа людей, одинокий путник, жертвы извержения). Изображение людей символически отражает то, как видит себя испытуемый в отношениях с окружающими, — включенным в них или одиноким, счастливым или несчастным, справляющимся с обстоятельствами жизни или сокрушенным ими.

- Здания чаще всего символически изображают значимые человеческие общности, например, родной дом и семью, сверстников. Также дом — символ тела, поэтому его изображение может указывать на высокую значимость телесности, например, движений, пищи, физических радостей.

- Животные, как правило, отражают представление испытуемого о доброжелательности или опасности мира: он состоит из хищников или безвредных существ, противных или милых созданий.

- Изображение вулкана среди сходных объектов — гор или других вулканов — говорит о сильной включенности испытуемого в отношения, его стремлении избегать одиночества, объединяться, иногда симбиотически сливаться (особенно вероятно, если дорисована одна гора, т. е. образована пара).

Обратите внимание на такие объекты, как: солнце — выражает потребность в большей любви и поддержке от окружающих; часто указывает на постоянное влияние сильной родительской фигуры, как правило, матери; луна — скрытность, потаенность, тяга к таинственному; облака, тучи — неприятные текущие жизненные обстоятельства. Чем больше количество изображенных дополнительных, не заданных инструкцией объектов на рисунке, тем в большей степени испытуемый переживает тревогу перед неопределенностью.

Расположение рисунка на листе. Анализируя расположение рисунка, обратите внимание на то, смещен ли он относительно осей симметрии вправо или влево, вверх или вниз. Сдвиг от центра вправо указывает на ориентацию на будущее, уход от настоящего вперед, на мечты и фантазии о предстоящем; влево — на уход от настоящего назад, возврат к прошлому, иногда на фиксацию на прошлых переживаниях. Нижняя и верхняя половины листа отражают соответственно бессознательные и осознанные переживания. Если большая часть объектов и деталей расположена ниже горизонтальной оси листа, это свидетельствует о малой осознанности переживаний, активном влиянии бессознательных процессов на повседневные события и отношения. Расположение выше горизонтальной оси листа свойственно рациональным, хорошо осознающим себя детям. Существует также определенная связь с самооценкой и уверенностью: чем ниже расположен рисунок на листе, тем в меньшей степени ребенок на данный момент уверен в себе и готов к действиям.

Цветовая гамма. Цвета, использованные в рисунке, дополняют сведения об эмоциональном состоянии испытуемого. Красный — показатель высокой энергичности, эмоциональности, страстности, иногда агрессии. Оранжевый указывает на переживание чувства небезопасности. Желтый — любимый цвет эмоционально благополучных детей, в целом его использование говорит о позитивном состоянии испытуемого. Зеленый цвет считается признаком уравновешенности; синий — выраженных «мужских» черт характера (напора, самоконтроля, рациональности); фиолетовый — тяги к таинственному и тревоги; черный цвет — протестный. Мрачная цветовая гамма, как правило, отражает пессимизм и усталость испытуемого. Рисунки, выполненные одним цветом (только черным, только красным), свидетельствуют о нежелании испытуемого показывать свое истинное состояние, о закрытости. Нелепое использование цвета (зеленая лава, фиолетовый вулкан и т. п.) может быть признаком неадекватности эмоциональных реакций. Анализируя цветовую гамму, интерпретируйте состояние испытуемого осторожно и обязательно соотнесите с другими выявленными признаками. Обратите внимание на общее впечатление от всего рисунка, попробуйте мысленно оживить его, представить изображение реальным. Определите, какое ощущение от этого возникает: радости, печали, опасности, заброшенности.

Словесное описание вулкана:

Ответ на вопрос «Какой это вулкан?» отражает некоторые представления ребенка о самом себе. Вариантов может быть очень много — страшный, большой, одинокий, красивый, бурлящий, потухший, впечатляющий и т. п. Как правило, эти эпитеты могут быть прямо перенесены на личностные качества человека: большой он или маленький, действующий или пассивный, опасный или дружелюбный, приятный или нет.

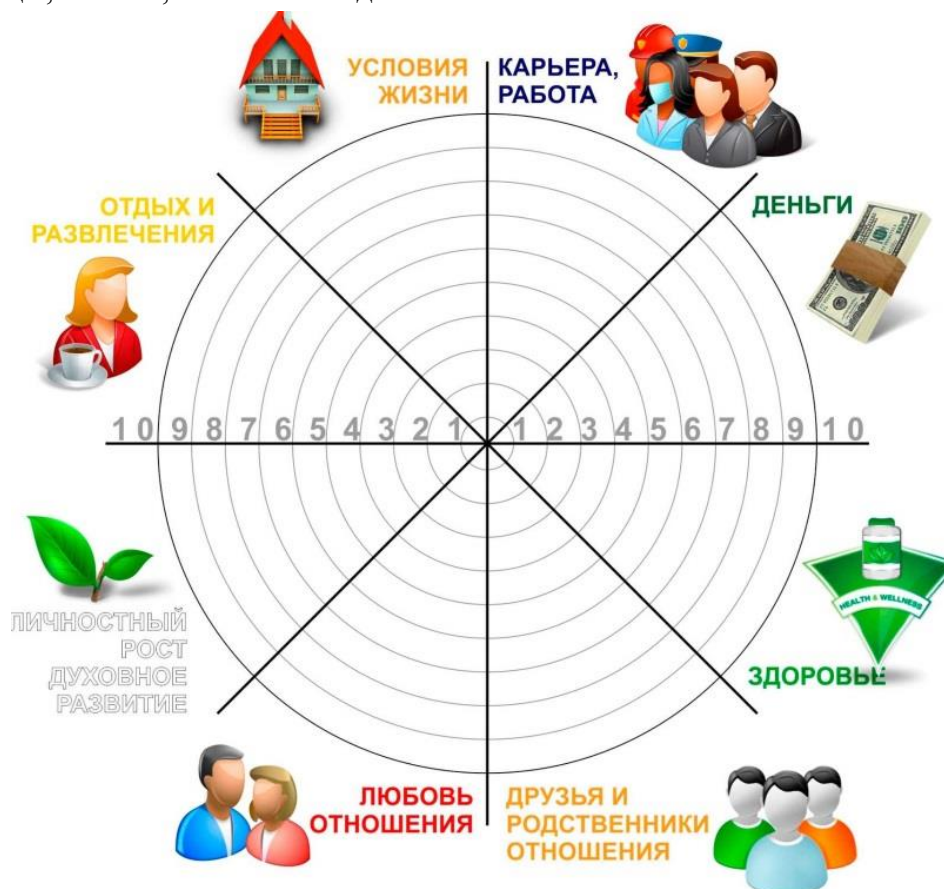
Ответ на вопрос «Как можно помочь вулкану?» сигнализирует о том, каким образом можно облегчить его эмоциональное состояние. Существует несколько наиболее часто встречающихся вариантов ответов. «Дать ему взорваться, выкипеть, извергнуться» — у испытуемого существует потребность в том, чтобы накопленные переживания были выражены прямо, полностью; их надо с кем-то в диалоге разделить; надо позволить самому себе быть искренним в проявлении эмоций. Надо стать активнее и меньше ориентироваться на возможное осуждение окружающих в случае искреннего выражения эмоций; перестать запрещать себе сдерживаться. «Охладить его (дождем, облаками, добавить рядом реку)» — ребенку нужно что-то, что поможет снизить интенсивность переживаний. Как правило, он ожидает помощь извне. В отличие от первого варианта, испытуемый не хочет поделиться эмоциями, он хочет их не испытывать. «Добавить другие вулканы» — ребенок переживает

одиночество, чувствует себя брошенным, нуждается в психологически близких отношениях и поддержке. «Превратить вулкан в место для развлечения и радости (зону аттракционов, экскурсий, сафари-парк и т. п.)» — испытуемый хочет измениться, стать привлекательным для окружающих, нравиться, активно и позитивно взаимодействовать с другими. Этот вариант особенно характерен для детей, которым не хватает радости и поддержки в семье. «Позаботиться о нем» (убраться вокруг, сделать все красиво, посадить на его склонах цветы) — прямая потребность в заботе и уходе. «Ему никак не помочь» — испытуемый переживает жизненную ситуацию как не имеющую выхода; сопротивляется идее помощи и, как правило, не готов к психологическому вмешательству.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ С ЛИЧНЫМИ ГРАНИЦАМИ «КАРТА МОЕЙ ЖИЗНИ»

Автор: О.Валеева

Инструкция: "Нарисуйте карту своей жизни, где вы и все окружающие вас люди — страны. Вы разного размера, у вас разные отношения. С кем-то у вас общие границы, с кем-то — нет. С кем-то вы можете граничить по воде. С кем-то у вас может быть некая общая зона — таможенный союз или «Шенгенское соглашение». С кем-то упрощенный визовый режим, с кем-то усложненный. После посмотрите на свой рисунок и вспомните, какими были границы, скажем, пять лет назад?



И иногда это помогает увидеть многие вещи. Например:

- Может быть, у вас пять лет назад было много тесных границ и связей, много контактов и конфликтов. И именно поэтому сейчас вы «перенасытились общением» и стали... островом... Который никто не трогает и не захватывает.

- Может быть, наоборот, вы перешли из состояния изолированности к тесным прочным связям

- Может быть, вашу страну постоянно захватывают другие страны, и вы не умеете этому противостоять?

- А может быть, вы сами всех вокруг захватываете и отвоевываете земли? (сложно в этом признаться, но в каждом человеке есть такое стремление – просто масштабы разные)

- Может быть, вы делите страны на союзниц, с которыми у вас упрощенные режимы взаимоотношений, и на противников – с которыми строите заборы и готовите против них компании...

И когда вы видите основные закономерности, вам проще понять, куда стремиться. Нужно ли учиться защищаться или нужно учиться жить в мире и не нападать. Нужно ли учиться строить взаимоотношения или нужно позволить себе взять паузу и побыть в одиночестве".

ТЕХНИКА «КАРТА ЦЕЛЕЙ»

Автор: Д. Тарасенко

Ход работы.

1. Обведите вашу руку на бумаге и получите контур вашей будущей карты.
2. Заполните карту различным ландшафтом: обозначьте горы, равнины, реки, водопады, ледники, ущелья, пустыни, леса, поляны, моря, океаны и т. Д
3. Флажком укажите цель, к которой вы стремитесь.
4. Обозначьте точку начала движения на вашем маршруте
5. Пунктиром проложите маршрут, который имеет начало и конец.
6. Обозначьте, на каком этапе пути вы находитесь сейчас.
7. Пропишите условные обозначения - дайте определение своим горам, деревьям, морям.
8. Сопоставьте их с вашими эмоциями, ощущениями, состояниями.

Интерпретация рисунка:

- Характер маршрута говорит о том, как человек сам ставит себе преграды в жизни и как их преодолевает

- В какой ландшафт попал флажок цели: пустыню, водопад... и что для вас это значит?

- Если в своём маршруте вы проходите все ландшафты - вы творческая личность, нет - вы исполнитель.

- Если вход и выход совпадают - человек приходит к тому, с чего начинал, но уже на уровень выше.

- Обратите внимание какие эмоции вы испытывали, прежде чем достигнуть цели

- Вход внизу, выход вверху - человек идёт от практики к теории, и, соответственно, - наоборот.

- Вход слева, выход справа - человек доводит дело до конца, хотя очень тревожится вначале.

- Вход справа, выход слева - развита интуиция, чувство нового.

- Поделите на три части по диагонали и по вертикали не страницу, а карту: левая часть - прошлое, центральная часть - настоящее, правая часть - будущее. Верхняя часть - мысли, центральная часть - идеи, планы, нижняя часть - поступки.



УПРАЖНЕНИЕ «КОПИЛКА РЕСУРСОВ»

Автор П. Румянцева

Поиск ресурсов, то есть разнообразных «точек опоры», которые служат источником сил и положительных эмоций – важный элемент и психотерапии, и самопомощи.

Упражнение поможет составить список таких восполняющих ресурсов - «Копилка ресурсов», к которой можно возвращаться по мере необходимости в сложные моменты жизни, когда ощущаете, что необходимо чем-то «подпитаться».

Закройте глаза и спросите себя:

- Как я восполняю себя?
- Какие люди, места или занятия связаны с хорошими чувствами, мне нравятся, придают мне силы?

Представьте, как вы наслаждаетесь этими восполняющими элементами в своей жизни. Постарайтесь вспомнить и испытать эмоции счастья, любви, комфорта и т.д., которые связаны с этими людьми, местами, вещами, занятиями.

Разделите страницу на три столбика. Сделайте следующие заголовки для каждого из них: «Ресурсные люди» - «ресурсные места» - «ресурсные занятия».

В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию. Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.

БЛАНК К УПРАЖНЕНИЮ «КОПИЛКА РЕСУРСОВ»

Инструкция: подумайте и запишите в каждую колонку, кто и что наполняет вас силами и ресурсами: люди, занятия, места. Вспомните все то, благодаря чему вы становитесь сильнее и счастливее.

 Люди	 Занятия	 Места

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «РИСУНОК В КРУГЕ»

Автор: И. Шуликова

Материалы: набор разнообразных изобразительных материалов: бумага разного формата, карандаши, фломастеры, пастель, акварельные краски, гуашь.

Ход работы:

1. Предлагаем клиенту расслабиться, сконцентрироваться на своих ощущениях здесь и сейчас, и нарисовать на листе круг такого цвета, размера, какой захочется именно в данный момент.

2. Затем – заполнить его рисунком.

3. Далее обсуждаем рисунок, актуализируем мысли, чувства, ощущения. Уточняем: менялось ли состояние в процессе рисования? Хочется ли что-то изменить. При необходимости – клиент корректирует рисунок – дорисовывает, закрашивает, стирает и т.д.

Конечно же, рисунок несет в себе определенную диагностическую информацию. Как и при анализе проективных методик обращаем внимание на размер круга, его размещение на листе, толщину линий, наличие или отсутствие цвета и др. Однако, терапевтический подход предполагает, прежде всего, не интерпретацию рисунка, а следование за эмоциями и ощущениями клиента. Важно, что он видит, как воспринимает свое произведение. Можно применять рисунок в круге и в групповой работе. Вначале каждый рисует на большом общем листе свой круг, затем совместно заполняется пустое пространство. Процесс может иметь мощнейший ресурсный эффект, но иногда может спровоцировать выброс негативных эмоций. Наиболее ценно в этой методике – возможность здесь и сейчас проработать ситуацию, скорректировать в нужном направлении.



РИСУНОЧНАЯ ТЕХНИКА «МОЯ ЖИЗНЬ, КАК...»

Автор: Е. Ромашкина

Инструкция.

1. Сделайте на отдельных листах серию рисунков. (Подготовьте листы формата А4 и А3, краски, гуашь, карандаши). Рисуем то, что происходит сейчас, состояние на сегодня. Рисовать в любой последовательности.

~ Моя жизнь, как дорога.

- ~ Моя жизнь, как река.
- ~ Моя жизнь, как гора.
- ~ Моя жизнь, как еда.
- ~ Моя жизнь, как огонь.
- ~ Моя жизнь, как игра.

2. Расскажите, что вы нарисовали? Что чувствуете, когда смотрите на свой рисунок? Как эти чувства откликаются в теле? Опишите, что такое для вас символ дороги? (реки, горы, еда, огня, игры). Работаем сначала до конца с одним рисунком. Человек может описать так: «Дорога для меня - это путь к цели». А на рисунке изобразил дорогу, как в сказке, с тремя разветвлениями, типа, налево пойдешь, фиг с маслом найдешь. Как вы можете объяснить для себя, что происходит в вашей жизни, судя по этому рисунку?

Варианты ответа: нет у меня никакой цели сейчас, не знаю, куда мне идти, хоть куда пойду, что-нибудь потеряю и т.д. Итак, как соотносится ваше убеждение об образе с вашей жизнью, с тем, что происходит с вами? Или, о чем это в вашей жизни?

3. Посмотрите, сейчас на ваш рисунок? Что чувствуете? Что происходит в теле? Хочется ли что-нибудь закрасить, убрать или дорисовать? Если да, то даем рисунок и клиент вносит желаемые для него изменения (нужно иметь в наличии белую гуашь). Коррекция происходит в настоящем времени. Обычно после внесения изменений в рисунок, даже небольшой детали, происходит быстрая внутренняя метаморфоза. Клиент закрасил ответвления от дороги, оставив центральную, в перспективе сверху нарисовал дерево и сбоку нарисовал автозаправку и шашлычную.

4. Просим теперь клиента рассказать по рисунку, что такое его жизнь, как дорога (река, гора, еда, огонь, игра)? Например, рассказ может звучать так: «Моя жизнь – это прямая дорога, асфальтированная, не сильно широкая, но и не узкая, движение на ней в обе стороны. Это дорога из одного города в другой. На ней есть места, где можно заправить автомобиль, перекусить и отдохнуть. После этого можно спокойно ехать дальше. Мне нужно туда, где виднеется дерево. Там цель моей поездки. Я его вижу и мне спокойно и радостно, что до него осталось совсем немного. В теле легкость». (Обратите внимание на последовательность исполнения рисунков и на формат бумаги. Что в приоритете, судим по символу. Обращаем внимание на чувства и ощущения в теле во время беседы по рисунку. В принципе, кто знаком с арт-терапевтическими методами, знают, что с этим материалом делать для диагностики). Всем, кто хоть немного имеет представление о символике, будет легко провести это упражнение. Информации об актуальном состоянии достаточно. Бессознательное просто радостно делится с вами на понятном ему языке. Коррекция происходит на ваших глазах.

ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕСТ «ВЫСОКО В ГОРАХ»

Горы и море - природа обладает огромной притягивающей нас силой. В конце концов, мы все дети природы, рожденные в ее мире и вскормленные ее щедростью. Такое путешествие вернет вас назад в этот зеленый мир, а разве можно найти лучшую обстановку для того, чтобы вновь открыть свое подлинное Я?

1. Вы намереваетесь совершить восхождение на гору. Вами движет желание найти сказочно-редкий камень. Какое впечатление производит на вас гора, когда вы стоите у ее подножья?

2. Вы искали долго и упорно, но так ничего и не нашли. Пока вы искали, солнце успело зайти. Что вы будете делать дальше?

3. Наконец-то вы нашли камень, который искали. Что это за камень? Опишите его размеры, вес и ценность.

4. Теперь пришло время спускаться с горы и возвращаться домой. Какие прощальные слова вы скажете горе, и каков будет ее ответ?

Ключ к тесту "высоко в горах".

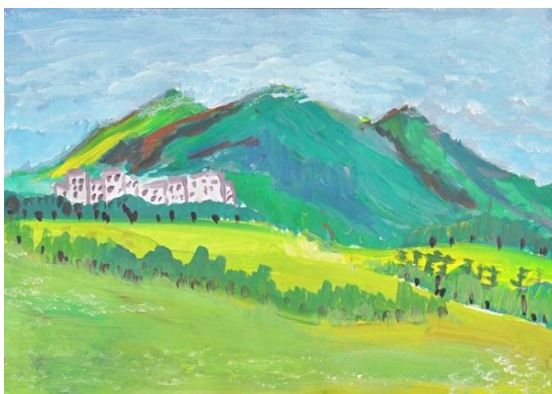
Гора, которая виднеется впереди, представляет вашего отца или фигуру отца в вашей жизни. На языке психологии - это проявление архетипа "мудрого старца". Камень, который вы ищете, символизирует способности и силы, которые вы должны открыть в себе во время своего путешествия к своей взрослой независимости.

1. Ваше впечатление от горы демонстрирует ваше представление об отце. Была ли на суровой и тяжелой для восхождения? А может быть, она была пологой и легко преодолимой? Или у вас возник идеализированный образ величественной вершины, которая, казалось, призывала вас и вдохновляла на поиск?

2. Камень, который вы ищете, означает неоткрытый вами еще в себе талант или силу. Ваш ответ на этот вопрос демонстрирует, реализуете ли вы когда-нибудь этот неиспользованный пока потенциал. Те, кто говорят, что продолжали бы во что бы то ни стало искать этот камень, как правило, и в жизни демонстрируют такую же настойчивость и решимость, они никогда не сдаются, даже если усилия кажутся бесплодными. Те, кто сказали, что на время прервали бы свой поиск, но позже вернулись бы снова и продолжили его, относятся к тому типу людей, которые сами задают себе темп и рассчитывают свои усилия на длительный период времени. В этой группе, вероятно, немало людей, чей талант расцветает довольно поздно. Люди, которые сдались и полностью оставили поиски камня, рискуют так никогда и не реализовать свой истинный потенциал.

3. То, как вы описываете камень, демонстрирует ваше чувство собственной значимости. Насколько большим и тяжелым он был и что вы думаете о его ценности? "Ну, примерно долларов двадцать или что-то около того". Хм, не слишком высокая оценка, не правда ли? "Камень оказался огромным алмазом стоимостью в несколько миллионов долларов!" Остановимся на этом, не будем слишком увлекаться самим собой.

4. Ваши прощальные слова горе раскрывают то, что вы всегда хотели, но никогда не могли сказать своему отцу. Ответ горы демонстрирует ваше представление о его чувствах к вам. Вы узнаете какую-либо из этих моделей? Вы: "Спасибо за все". Гора: "Береги себя". Произошел ли у вас подобного рода идеальный обмен любезностями? Или ваш разговор был больше похож на это: Вы: "Ну, похоже, я наконец-то покончил с тобой". Гора: "Ну ка, скажи это еще раз!" Может быть, вам с вашим отцом пришло время сесть и хорошенько поговорить?



ПРОЕКТИВНЫЙ РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ «ЧЕЛОВЕК. ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЁМ»

Авторы: Е. Романовой и Т. Сытько

Инструкция. Предложите человеку нарисовать два рисунка на двух листах бумаги.

Первый рисунок: «Человек». Второй рисунок: «Человек под дождём». Ничего не объясняйте, никак не стесняйте фантазию «художника». Просто попросите нарисовать две картинки на свой вкус. Эти картинки могут быть объединены общим сюжетом, а могут быть и никак не связаны между собой по смыслу. То есть рисовать можно как историю из двух частей про одного и того же персонажа, так и двух разных людей, двух разных героев.

Анализ полученного материала. Рисунки рассматриваются в сравнении.

Дождь – это та самая стрессовая ситуация, выраженная на языке символов. Смотрим внимательно на двух человечков. По тому, как меняется персонаж от первого рисунка ко второму, мы делаем выводы об отношении художника к жизненным трудностям, о способах, которыми он эти трудности обычно преодолевает. Обычно картинки получаются настолько красноречивыми и символичными, что понять их и проинтерпретировать способен даже неспециалист. Некоторые рисунки показывают — насколько не сформированы у тестируемого навыки конструктивного реагирования на стрессовые ситуации. Часто приводят в качестве примера следующую серию рисунков. На картинке «Человек» автор рисует весело улыбающегося славного морячка, твёрдо стоящего на ногах. Однако на второй картинке, «Человек под дождём», автор изображает следующую сценку: лежащая под скамейкой фигура. Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

- Как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли);

- Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования — по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности;

- Изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство — покажет изображённый на картинке взрослого человека ребёнок. Если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик — это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы.

- Изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности

Очень много могут рассказать и прочие важные детали рисунка. Появление на картинке — туч, скажет нам о том, что человек хорошо знаком с основным источником своего стресса и постоянно о нём думает.

Лужи — скажут нам о том, что человек уже давно пребывает в стрессовой ситуации, о том, что его стресс принял хроническую форму. Обратите внимание на средства защиты от дождя — зонт, плащ, дом, остановочный комплекс и т.п. Это либо признак чрезмерного невротического желания защищаться от жизненных невзгод («человек в футляре») либо продуманность в подходе к жизни — продуманность до мелочей. Ну и, наконец, обратите своё внимание на стиль поведения «человека под дождём», на эмоции фигурки — радостный ли человек, удручённый ли, активный, прячущийся. Этот тест можно рисовать как цветными карандашами, так и упрощённо, в чёрно-белом варианте. В этом последнем случае Ваша задача как интерпретатора облегчается — Вам не нужно будет дополнительно изучать цвета этой спонтанной проекции.

АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ «СТАРАЯ ЛЕСТНИЦА»

Инструкция:

1. Вы находитесь в старом заброшенном здании, где уже много лет не ступала нога человека, и обнаруживаете лестницу, ведущую в подземелье. Медленно вы пробираетесь вниз, считая ступени. Одна ступенька... две... три... Сколько всего ступеней у этой лестницы?

2. В комнате в подземелье царит полный мрак. Затем из темноты до вас доносятся звуки, издаваемые другим человеком. Этот человек тихо плачет? Стонет без слов? Это голос, обращающийся к вам?

3. Как вы реагируете на звук этого другого человека? Вы пытаетесь определить источник звука? Ваше первое желание - броситься без оглядки вверх по лестнице? Или вас парализовал страх и вы не в состоянии сдвинуться с места?

4. Теперь вы слышите, что кто-то зовет вас по имени и видите фигуру, спускающуюся сверху по лестнице. Кто этот человек, спускающийся к вам по лестнице?

Интерпретация:

1. Количество ступеней лестницы обозначает влияние тех психологических шрамов, которые вы в себе носите. Те люди, которые сказали, что было всего несколько ступеней, не ощущают значительного враждебного воздействия прошлого. Но те, кто описали длинную лестницу, ведущую глубоко под землю, соответственно носят внутри себя очень глубокие раны.

2. Звуки, которые вы слышали в темноте, раскрывают, каким образом вы в прошлом прошли через негативный опыт. Те, кто сказали, что они слышали плач, в тяжелые для себя времена нашли утешение и поддержку у других людей, и полученная помощь помогла им справиться. Люди, которые позаботились о вас, помогли вам стать тем, кем вы являетесь сейчас. Выплаканные вами слезы не были напрасными. Люди, которые слышали бессловесный стон, прошли через негативный опыт в одиночку. Стон, который вы слышите в темноте, - это ваша собственная похороненная боль. Возможно, пришло время открыть дверь и впустить солнечный свет внутрь. В свете дня все будет выглядеть не так уныло. Те,

кто слышали голос, обращенный к ним, несут свои старые шрамы как символ гордости, отказываясь воспринимать их как раны.

3. Ваша реакция на звуки в темноте демонстрируют, каким образом вы справляетесь с болезненными аспектами своего собственного прошлого. Если вы отправились искать источник звука, то, скорее всего, в жизни вы придерживаетесь такого же подхода. Встречая свои проблемы открыто и прямо, вы обязательно отыщете решение. Те из вас, кто сразу убежали назад вверх по лестнице, не попытавшись найти источник звука, привыкли игнорировать проблемы в надежде, что они просто исчезнут сами собой. Этот подход может иногда срабатывать, но не удивляйтесь, если неприятности будут преследовать вас дольше, чем вы ожидали. Иногда необходимо встретиться со своими страхами лицом к лицу. Если вы застыли на месте от страха, то, возможно, в вашем прошлом есть некий неразрешенный конфликт, который продолжает преследовать вас и не дает вам двигаться в жизни вперед. 4. Человек, который появился наверху и позвал вас по имени, это тот, на кого, как вам кажется, вы можете положиться в тяжелые времена. Вы думаете, что человек, которого вы назвали, утешит вас и поможет вам излечить ваши внутренние раны.

АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ «КРУГЛАЯ КОМНАТА»

Инструкция: Расслабьтесь, сядьте поудобнее и выкиньте все переживания из головы. Постарайтесь детально представить всё происходящее и опирайтесь на свои ощущения.

1. Представьте, что Вы очутились в необычном помещении, в полностью круглой комнате. Есть ли в ней свет?

2. Вы стоите в центре комнаты. В ней нет ничего и никого кроме Вас и двери, через которую Вы туда попали. Где находится дверь относительно Вас?

3. Теперь сбоку от вас появилось окно, и если до этого в комнате и было темно, то теперь комната наполнилась светом. Оглянитесь, какого цвета стены комнаты?

4. Самое время наполнить комнату вещами, вы можете добавить любые предметы, если захотите.

5. Когда комната приобрела законченный вид, давайте подойдем к окну и посмотрим, что находится снаружи.

6. А сейчас самое время покинуть круглую комнату, откройте дверь. Обратите внимание как она открывается - внутрь или наружу.

Интерпретация теста:

1. Вспомните тот момент, когда в комнате ещё не было окна. Было темно или светло? Если в комнате было светло, то вы стараетесь сделать свою жизнь лучше. Вы не ждёте подарков судьбы, а действуете. Если в комнате было темно, то это признак, что вы не любите выходить из зоны комфорта. Вы периодически отодвигаете дела на потом и занимаетесь ими только тогда, когда они переходят в разряд "очень срочно".

2. Теперь вспомните, где находилась дверь - сбоку, спереди или позади вас? Если дверь была, впереди или сбоку от вас, то это указывает на вашу самостоятельность и целеустремлённость. Вы знаете, чего хотите и как этого достичь. Дверь, расположенная позади, говорит о том, что вы легко приспосабливаетесь к новым жизненным обстоятельствам, нередко предпочитаете "плыть по течению", вместо того, чтобы пытаться взять всё под свой контроль

3. Теперь ответьте на вопрос. Какими были стены в комнате - тёмными или светлыми? Тёмные стены говорят о том, что вы мудры, добры и отзывчивы. Светлые стены говорят, что вы общительный и открытый человек. Однако, вы умеете постоять за себя и свои интересы.

4. Помните, сбоку появилось окно? Слева или справа? Если окно появилось справа, вы не склонны анализировать чужие промахи, доверяете только собственному опыту. Окно слева - вы умеете учиться на чужом опыте.

5. Много ли вещей появилось в комнате? Если комната осталась пустой или в ней "появилось" только несколько самых важных вещей, то вы человек скромный, вещи не играют в вашей жизни главную роль, ведь вам ближе нематериальные ценности. Если в вашей комнате "материализовалось" много разных предметов, то вы любите комфорт, вам не нравится себя в чем-либо ограничивать.

6. Вид из окна. Что снаружи - город, природа или вообще ничего нет? Город указывает, что вы общительный человек, легко знакомитесь с новыми людьми и находите с ними общий язык. Вам нравится быть в компании других людей, вам комфортно работать в коллективе. Природа рассказывает, что вы достаточно легко находите общий язык с людьми, но вам комфортно быть и одному, и именно в одиночестве вы отдыхаете по-настоящему. Если за окном ничего не было, то это говорит о вас как о замкнутом человеке, который нередко чувствует себя неуютно в обществе других людей.

7. Осталось только вспомнить, куда открывалась дверь - внутрь или наружу? Если дверь открывалась внутрь комнаты, то вы много анализируете собственные мысли, поведение. Вам интересно самопознание и самосовершенствование. Если дверь открывалась наружу комнаты, то это говорит о том, что вам нравится узнавать новое, вы цените красоту мира, в котором живёте.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ЦВЕТ МОИХ ЧУВСТВ»

Инвентарь: бумага А4, карандаши, маркеры.

Ход работы: Предложите детям на листе бумаги сердце. Поговорите с ними об эмоциях, которые наполняют нас каждый день. Затем пусть дети выделяют для себя важные эмоции, эмоции, которые наполняют их каждый день, напишут их около сердца и присвоят каждому чувству определенный цвет. Далее, используя эти цвета, предложите детям разрисовать сердца. Обсудите с детьми, почему они выбрали те или иные эмоции.



МЕТОДИКА «ГРАДУСНИК»

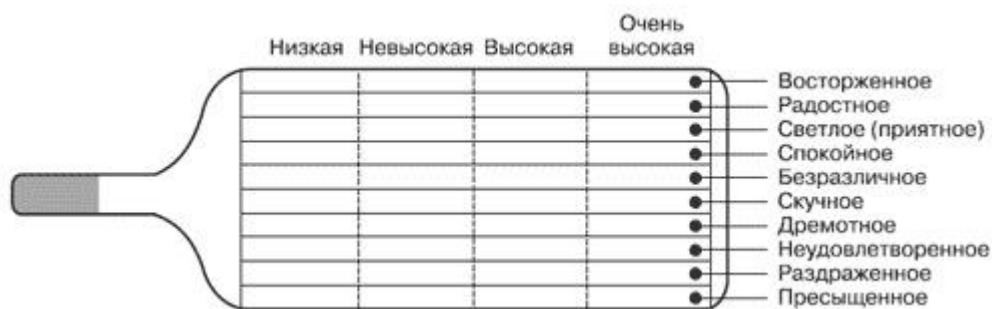
Автор: Н. П. Фетискин

Предназначена для выявления эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе учебных занятий и трудовой деятельности.

Инструкция. Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Выберите ту шкалу, которая в наибольшей степени соответствует вашему состоянию в данный момент, и пометьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния.

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

Интерпретация данных. Расположение знака до 36° соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37° – средней выраженности состояния, от 37 до 38° – высокой выраженности, а от 38 до 39° – очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.



ТЕХНИКА «МОЙ ВОЛШЕБНЫЙ МИР»

Автор В.С. Зенцова

Используется для познания внутреннего мира ребенка, тактильная стимуляция.

Инвентарь: ватман, кисти, краски, баночка для воды, пластилин. Время работы: 1 час. Возрастные рамки применения: дети от 5 лет и старше.

Алгоритм работы. Просим ребенка подержать кусочек пластилина в руках, согреть, помять его в руках. Таким образом, происходит привыкание к материалу, развивается доверие к работе. Предлагаем из пластилина вылепить любой образ, который симпатичен и нравится ребенку. Во время и по окончании работы задаем уточняющие вопросы:

- Что это за персонаж?
- Как его зовут?
- Что ему нравится?
- Чего ему не хватает?
- С кем он дружит?
- Есть ли у него близкие, друзья? (и т.д.)

Предлагаем ребенку из пластилина так же слепить тех персонажей, с которыми первому образу хорошо, спокойно и безопасно. Это могут быть люди, животные, предметы или даже вымышленные герои. Количество фигур не ограничиваем. На данном этапе можно задать уточняющие вопросы, ответы на которые служат еще и диагностической информацией о не реализованных потребностях ребенка. Например: Что ты создал? Для чего эти герои первой фигурке? Какими волшебными качествами они обладают? Если они помогают первой фигурке, то чем?

На листе А3 просим ребенка разместить всех созданных персонажей так, как ему нравится. Предлагаем ребенку краски и просим разрисовать лист А3 так, чтобы всем персонажам было уютно, и они чувствовали себя там дома. По окончании работы создаем сказку с персонажами, живущими в волшебном месте, где исполняются все мечты. Если есть желание, в конце работы ребенок может изменить расположение фигур в пространстве.

Выводы. Выполнение техники поможет актуализировать чувство безопасности у ребенка, чувство внутреннего удовлетворения созданной работой, что повышает уверенность себе. А так же, данная техника является диагностической, и может помочь понять не удовлетворенные потребности ребенка.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «РОЗОВЫЙ КУСТ»

Автор Дж. Аллан

Данная методика позволяет получить ценную информацию о внутреннем мире человека. Рисуя розовый куст, ребенок фактически рисует свой внутренний мир, а розовый куст является метафорой его состояния. Коррекционная – в процессе опроса, дорисовывания происходит трансформация проблемной области, эмоции переходят в позитивное русло.

Инструкция: Закройте глаза. Просто ощущайте свое тело. Забудьте о том, что происходит вокруг вас... думайте только о том, что происходит внутри вас. Думайте о дыхании... вы чувствуете, как воздух поступает через ваш рот, нос и движется дальше в грудь. Представьте себе, что ваше дыхание похоже на мягкие волны, накатывающиеся на берег... Каждая волна приносит вам успокоение. Теперь представьте, что каждый из вас превратился в куст роз. Постарайтесь выяснить, что значит быть кустом роз... Какой ты куст?... Большой?... Маленький?... Широкий?... Высокий?... У тебя есть цветы?... Если да, то какие?... Какие у тебя стебли и ветки?... На что похожи твои корни? (пауза)... или у тебя нет корней?... Если у тебя есть корни, то какие они?... Длинные и прямые?... Скрученные?... Они глубоко уходят в землю?... Оглянитесь вокруг (пауза)... Где вы находитесь?... Во дворе?... В парке?... В пустыне?... В городе?... За городом?... Посреди океана?... Вы находитесь в сосуде или растете в земле?... Быть может, вы пробиваетесь сквозь бетон?... Растете внутри чего-то? Оглянитесь вокруг (пауза)... Что вы видите?... Другие цветы?... Вы одиноки?... Нет ли поблизости деревьев?... Животных? ...Людей? Птиц?... Вы похожи на куст роз или на что-нибудь иное?... Не ограждает ли вас изгородь?... Кто за вами ухаживает?... Какая теперь погода? Как вы воспринимаете жизнь?... Что вы чувствуете?... Что происходит с вами, когда меняются времена года?... Не забывайте, что вы — розовый куст. Определите свое отношение к своей жизни и происходящему с вами. А теперь я попрошу вас открыть глаза и изобразить себя на рисунке в виде куста роз. Затем я задам вам несколько вопросов. Вы

расскажете мне о рисунке так, как если бы вы были розовым кустом (долгая пауза)... Готовы? Откройте глаза и нарисуйте розовый куст.

Опрос детей после окончания рисования розового куста:

Вопрос 1: Каким кустом роз ты являешься и как ты выглядишь?

Вопрос 2: Расскажи мне о своих цветах.

Вопрос 3: Расскажи мне о своих листьях.

Вопрос 4: Расскажи мне о своих стеблях и ветвях.

Вопрос 5: У тебя есть шипы? Если да, то расскажи мне о них. Если нет, тогда расскажи, как ты защищаешься. Ты добрый или злой куст?

Вопрос 6: Расскажи мне о своих корнях.

Вопрос 7: Расскажи мне, где ты живешь. Какие предметы окружают тебя? Тебе нравится жить в том месте, где ты находишься?

Вопрос 8: Ты думаешь, что ты похож на розовый куст или на что-то иное? Если да, то на что ты похож?

Вопрос 9: Кто ухаживает за тобой? Тебе это нравится? Каким образом они ухаживают за тобой?

Вопрос 10: Как ты относишься к нынешней погоде? Что происходит с тобой при смене времен года?

Вопрос 11: Как ты чувствуешь себя в роли куста роз? Как тебе живется в роли куста?

Можно изобразить диалог между проблемной частью рисунка и розовым кустом. После того, как ребенок закончил описание, ему зачитывают вслух каждое высказывание, чтобы он подумал, соответствует ли оно тому, что происходит с ним в реальной жизни.

Что делать, если рисунок содержит большое количество неблагоприятных признаков? В течение двух недель снова и снова рисовать куст роз, представляя, как за ним ухаживают, как его поливают, как через какое-то время на нем распускаются бутоны, появляются ярко-зеленые молодые листики. Куст может измениться, а вслед за ним трансформируется состояние ребенка.

Интерпретация рисунка.

Размер рисунка. Куст роз нарисован маленьким по отношению к листу бумаги – говорит о неуверенности человека, чем меньше рисунок по отношению к альбомному листу, тем ярче проявляется такое качество. Куст роз очень большой, буквально не помещается на листе бумаги – указывает на сильную эгоцентричную позицию и импульсивность.

Цвет. Черный цвет, темно-коричневый, серый и все темные цвета в рисунке говорят о возможном неблагоприятном эмоциональном фоне человека. Все яркие, сочные, теплые краски и их оттенки, которыми раскрашен рисунок, являются признаками психологического благополучия и внутренней гармонии.

Благополучные признаки рисунка. Пышный куст с густой листвой, с крепкими корнями, с многочисленными бутонами или распустившимися цветками, который растет с другими такими же кустами. На благополучие внутреннего состояния человека могут указывать также нарисованное солнце, небо, яркие цветы, отсутствие всяких ограждений и т. д.

Неблагополучные признаки рисунка. Большое количество колючек и шипов на ветвях – признак агрессивности, но в то же время может означать потребность в защите, чувстве безопасности. Голые ветви без листьев, корней, куст растет одиноко в пустыне или висит буквально в воздухе – говорят о возможном внутреннем одиночестве, опустошенности, недостатке душевного тепла. Сломанные цветы на кусте или срезанные в

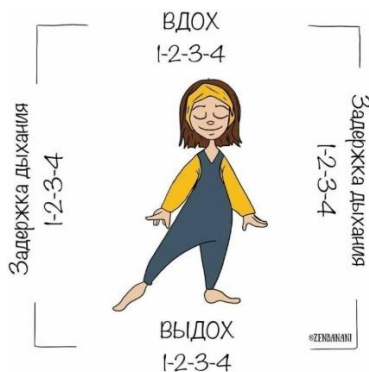
вазе – признак неблагополучия, возможная психологическая травма. Забор, ограда или частокол вокруг куста – указывают на подавление каких-то страхов в себе, ограничения в действиях. Рисунок расположен внизу альбомного листа – говорит о душевном дискомфорте.

Эту технику можно использовать и в групповой работе. Тогда предлагается участникам группы поделиться своими ощущениями от работ других участников. Что они видят в рисунке? Какое настроение передавал автор? Общее впечатление от рисунка? Очень часто, в ходе такой работы происходит множество инсайтов. Однако не забываем, что как в индивидуальной, так и при групповой форме работы возможна не только диагностика, но и коррекция. Уточняем у ребенка: чего не хватает кусту? Что хотелось бы изменить (дорисовать, закрасить, стереть). Реализуем то, что сказано. Отслеживаем ощущения, мысли, эмоции. Работаем до достижения благоприятного эмоционального фона.

ТЕХНИКА «КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ»

Техника дыхания, которая поможет стабилизировать свое эмоциональное состояние.

1. Примите удобную позу стоя или сидя
2. Сделайте глубокий вдох считая 1-2-3-4
3. Задержите дыхание на счет 1-2-3-4
4. Сделайте глубокий выдох считая 1-2-3-4
5. Снова задержите дыхание на 1-2-3-4
6. Далее снова сделайте вдох и дышите по такому квадрату в течение комфортного для вас времени (3-5 минут).



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОБВЕДИ ЛАДОНЬ»

Это упражнение о том, чем и как вы заполняете свою жизнь, свое время, свои мысли.

Задание: в контурах одной руки вы рисуете то, на что вы сейчас тратите своё время, а в контурах другой - как вы хотели бы перераспределить свое время.

Как правило, в левой руке рисуют настоящее, а в правой — желаемое, а движение жизни осуществляется слева направо. Это отличное упражнение для визуализации своего времяпрепровождения (того, что мы обычно называем "текучкой"), определения недостающих элементов и смещения акцентов на то, чего вам действительно хочется.



ТЕХНИКА «КАРТА МОЕЙ ВНУТРЕННЕЙ СТРАНЫ»

Автор: Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева

Методика на исследование своих целей, ценностей, потребностей, внутренних конфликтов и ресурсов.

Ход работы. Для выполнения методики необходимо: 30 минут свободного времени, 2 листа А4, цветные карандаши, ручка.

Главное в методике - не задумываться, не стараться, а просто позволить руке рисовать то, что хочется.

Представьте, что вы отправляетесь в страну, которая находится у вас внутри. И вам необходимо создать карту этой страны. Сначала начертите границы. Потом, нарисуйте символически все, что там ходится. Например, дом может символизировать семью, река - ваши чувства, знак доллара - деньги и т.д. Просто рисуйте все, что приходит в голову. Далее расшифруйте эти символы. Надпишите, что они символизируют. Подумайте, про что это в вашей жизни. Определите, где вход в эту страну? Обозначьте его. Так же определите выход и обозначьте на карте. Теперь крестиком обозначьте цель. Пунктирной линией проложите маршрут. Начало этого маршрута там, где вход. А завершение, там, где выход.

Далее разделите лист на 9 частей (можете условно): верхняя часть - это зона ума, средняя - эмоции и нижняя действия. Левая часть - прошлое, середина - настоящее и правая - будущее. Посмотрите, где находится ваша цель? В какой зоне? Определите, как вы идете к цели? Теперь берем второй лист и ручку. И описываем свой путь. "Вот я захожу в свою страну. И передо мной... (подробно записывайте, что вы видите, какие мысли приходят, какие чувства поднимаются). Далее я иду... вижу... при этом чувствую..." И так описываете всю дорогу. Подумайте, похоже ли это на то, что происходит в вашей жизни сейчас? Теперь запишите ответы на следующие вопросы:

- Где находится вход, в какой зоне? Если в зоне мыслей, подумайте, как перевести в зону действий... Если в зоне прошлого, как перевести в зону настоящего или будущего.. что для этого надо. Может вам захочется что-то дорисовать или перерисовать, вы можете это сделать. Только опирайтесь на чувства, какие у вас возникают. Насколько вы довольны этим...

- Сопоставьте то, что происходит в реальной жизни с тем, что видите на карте. Иногда мы думаем, планируем заработать денег, наладить отношения.. а на карте совсем другие задачи. Почему так происходит? Что вы об этом думаете? Запишите все мысли, которые сейчас к вам приходят.

- Как вы идете к цели? Прямым путем или нет. Это тоже важно.

- Что заставляет вас, мотивирует идти именно таким путем? Ваш внутренний голос? Или необходимость? Как вы делаете выбор? Если постоянно в голове : я должен... значит стоит задуматься, а чего я хочу???

- Что ценного и важного здесь? Как это можно реализовать в жизни?

- Что вам помогает на вашем пути к цели? достаточно ли ресурсов? Если не хватает, то чего?

- Что мешает? Что вы хотите с этим делать?

- Что тяжело принять, с чем сложно смириться? Что вызывает конфликт? Как вы можете решить этот конфликт?

- Довольны ли вы тем, что вы наблюдаете сейчас? Или хочется переделать?

- Чему научило вас это путешествие? Какой урок вы освоили? Что возьмете с собой?



УПРАЖНЕНИЕ «СПИСОК ПРОБЛЕМ»

Автор: Клаус Фопель

У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно? Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?

— Как я мог бы лучше распределять свое время?

— Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить, прежде всего. Представьте ее как можно более объективно. Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема, перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

УПРАЖНЕНИЕ-ВИЗУАЛИЗАЦИЯ "ВСТРЕЧА С РЕБЕНКОМ ВНУТРИ СЕБЯ"

Цель: снятие утомления, формирование самопринятия. Возраст: подростковый, взрослый.

Материалы: музыка со звуками природы (щебетание птиц, шум моря и пр.)

Инструкция: «Начнём с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Теперь представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового теплого моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где Вы чувствовали себя очень комфортно. Вспомни себя таким, каким были в детстве. Представьте, что этот малыш стоит сейчас перед Вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится? Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив». После этих слов представьте, что малыш улыбается Вам в ответ и обнимает крепко-крепко. Поцелуйте его, скажите, что Ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помаши ему на прощание рукой. Теперь сделайте глубокий вдох-выдох, открой глаза. Скажите себе: «Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью. Я счастлив». По завершению упражнения уделите внимание тому, насколько отчётливо вам удалось увидеть себя в детстве, и что при этом почувствовали. Постарайтесь ответить для себя на вопросы: Что вызывало наибольший интерес и удовольствие, а что было трудно? Хотелось бы вам по-настоящему вернуться в детство и что-то изменить? Что в данный момент вам хотелось бы сделать или сказать?

ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕСТ «ГАРМОНИЯ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ЖИЗНИ»

Инструкция. Перед вами прямоугольник с кругом в середине и прерывающимися диагоналями. Задание такое: вам надо нарисовать любую птицу. Куда вы ее поместите - это на ваше усмотрение.

Ключ-интерпретация к тесту. Для удобства все углы прямоугольника пронумерованы, так будет легче интерпретировать полученное значение. Как вы наверно

догадаться, самое важное в этом тесте — это месторасположение вашей птицы. Именно это обстоятельство покажет вам, куда устремлены ваши помыслы.

Если вы нарисовали птицу в самом центре рисунка, в круге, то это говорит о том, что вы умело распределяете свою активность в сфере деятельности, тело, и смысл, но несколько обходите своим вниманием сферу контакты.

Если вы нарисовали птицу в левом секторе (1—4), то это говорит о вашей ответственности и порядочности, для вас важны сфера контакты. Обратите свое внимание с сфере смысл, а именно будущему, извлеките полезный опыт из своего прошлого и отпустите его. Так вы сможете уделить достаточно внимания и сфере деятельность.

Птица в верхнем секторе (1-2) говорит о том, что для вас на первом месте находится сфера смысл, что очень важно для любого человека. Ваша жизнь будет более гармонична, если вы также направите свою энергию и активность в другие сферы.

Если вы нарисовали птицу в правом секторе (2—3), то это значит, что вы успешны и активны в сфере смысл и деятельность. Вы не привязаны к прошлому, это дает вам необходимую мобильность. Обратите свое внимание и на сферу тело, контакты.

Птица в нижнем секторе (3-4) говорит о том, что вся ваша энергия сосредоточена в сфере деятельность. Вы твердо стоите на земле, вы практик, не мечтатель. Именно поэтому логично уделить свое внимание и другим сферам для более сбалансированной жизни.

Если вы нарисовали птицу, сделав круг ее телом, а все остальные детали ее тела равномерно распределив по всем секторам, то это говорит о вашем гармоничном, сбалансированном состоянии. Вы думаете о дне завтрашнем, но не забываете и про свое прошлое, а также стараетесь сочетать помыслы сугубо земные со смыслом жизни. Чем пропорциональнее получилась ваша птица, тем больше вам удастся совмещать активность во всех сферах вашей жизни.

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО»

Автор: В. Довбуш

Цель: диагностика и психокоррекция эмоционально-волевой сферы. **Возраст:** от 5 лет (учитывая возможности общей и мелкой моторики рук).

Материал: фольга. **Время проведения:** от 15 до 40 минут.

Алгоритм. На первом этапе необходимо создать условия, способствующие свободной творческой активности клиента: спокойная обстановка, возможно, использование музыки для релаксации.

На втором этапе объясняем клиенту содержание работы и даем инструкцию: «Я предлагаю тебе сейчас создать из фольги дерево. Оно не обычное, а волшебное. Тот, кто создает такое дерево, обязательно обретает уверенность в себе, внутреннюю силу и гармонию с собой и окружающим миром». Текст инструкции варьируется в соответствии с возрастом клиента. Можно показать уже созданное вами дерево или продемонстрировать непосредственно, начать вместе с клиентом, предоставив ему возможность свободного выбора формы, размера дерева, количества и толщины ветвей и листьев или же их отсутствие. Вмешательство психолога минимально, по возможности отсутствует. Единственное условие, которое необходимо учесть и объяснить клиенту, — важно, чтобы дерево стояло самостоятельно (т.е. ствол и/или корневая система должны быть достаточно прочными, чтобы удерживать крону).

Третий этап – создание дерева. Роль психолога здесь – поддержка, поощрение творческой активности и самовыражения клиента, одобрение, в случае необходимости – помощь с разрешением клиента.

На четвертом этапе предлагаем клиенту мысленно пообщаться со своим творением, поблагодарить его и придать ему символическое значение внутренней силы, уверенности и гармонии. «Дерево символизирует... динамичную жизнь как противопоставление статичности камня; питание, убежище, защиту и поддержку, предоставляемые Великой Матерью; силу неистощимых и дарующих плодородие вод, которые она контролирует...» Это простая и не требующая больших затрат методика, позволяющая решить множество задач. Использование фольги в качестве художественного материала обладает большими возможностями: ее можно легко изменять, сминать, расправлять. При возникновении определенных трудностей в исполнении каких-либо элементов фольга сама по себе без специальных способностей и навыков «скульптора» создаст эффект абстрактного художественного произведения и «блестящей» красоты.

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ПРЫГАЮЩИЙ/ПАДАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК»

Данная методика показывает действия испытуемого в критической ситуации, позволяет выявить особенности и специфику поведения в стрессовых ситуациях, которое характерно именно в тех случаях, когда человек поставлен в жесткие рамки, захвачен врасплох или находится в экстремальных ситуациях.

Инструкция: «На этой картинке изображен обрыв и человек, то ли падающий, то ли прыгающий с него. В первую очередь определите, что он делает, он прыгает или падает, осознанно, или случайно. Запишите первое определение. Вам нужно спасти человека от неминуемой гибели или травмы, не дать ему упасть. Как вы это сделаете, решать Вам. А теперь, дополните картинку необходимыми деталями».

Интерпретация результатов:

Если Ваш человек добровольно прыгает с обрыва, это может говорить о том, что Вы считаете, что человек способен самостоятельно разрешать свои проблемы. В стрессовой ситуации Вам чаще всего свойственна решительность и активность, Вы предпочитаете действие размышлениям.

Если же Вам кажется, что человек падает, то это может означать, что Вы рассматриваете человека, находящегося в стрессовой ситуации как жертву. В неопределенных ситуациях Вам скорее свойственна нерешительность, излишняя терпеливость, готовность ждать, пока все утрясется само собой.

А теперь, следует подробно остановиться на тех деталях рисунка, которые Вы дорисовали в качестве «первой помощи» человеку и которые призваны не дать ему упасть.

Если Вы нарисовали воду под ногами у человека (реку, озеро, море), то это может говорить о «вере в судьбу», готовности принимать ситуацию такой, какая она есть, не предпринимая никаких шагов по ее урегулированию.

Если Вы нарисовали под ногами у человека батут, матрас или натянутое одеяло, чтобы смягчить падение и поймать человека, то это говорит о Вашей предусмотрительности, готовности оказать поддержку другим людям, находящимся в трудной ситуации. Вы очень редко попадаете в критические ситуации, потому что всегда тщательно просчитываете все возможные варианты развития событий и стараетесь предугадать все, что может случиться. Но даже если Вы чего-то не учтете, то у Вас все

равно всегда окажется готовое средство по спасению ситуации. На Вас можно положиться, Вы не подведете.

Если Вы нарисовали под обрывом человека с вытянутыми руками, готового поймать падающего в объятия или на рисунке просто присутствуют другие люди, то это значит, что Вы готовы принимать помощь от других людей в трудных ситуациях. Также, это может говорить о Вашей доверчивости, склонности обращаться даже к непроверенным людям.

Если Вы изобразили приближение почвы или превратили обрыв в небольшой холмик, тем самым прекратив падение человека, это означает, что Вы обладаете лидерскими качествами и способны вести людей за собой. В критической ситуации Вы не растеряетесь и сделаете все, что нужно, чтобы исправить случившееся.

Если Вы нарисовали человеку летательные средства (крылья, парашют и др.), то это говорит о том, что Вы можете найти нестандартное, творческое решение, используете чувство юмора для выхода из сложного положения.

Если на рисунке изображены лыжи, коньки, скейт и т.д. – это может свидетельствовать об активности в решении жизненных сложностей.

Если Вы нарисовали тарзанку или другие приспособления, то это может свидетельствовать о склонности к рискованному поведению.

Если изображение человека прорисовано в деталях – то это может говорить о том, что Вы видите уникальность и индивидуальность каждого человека.

Если на рисунке присутствуют дополнительные детали, такие как солнце, облака, деревья, цветы и другие объекты живой природы – это может говорить о достаточных ресурсах человека в преодолении трудной жизненной ситуации.

РИСУНОЧНАЯ ТЕХНИКА «МОЯ ЖИЗНЬ, КАК...»

Автор Е. Ромашкина

Пошаговая инструкция.

1. Сделайте на отдельных листах серию рисунков. (Подготовьте листы формата А4 и А3, краски, гуашь, карандаши). Рисуем то, что происходит сейчас, состояние на сегодня. Рисовать в любой последовательности.

~ Моя жизнь, как дорога.

~ Моя жизнь, как река.

~ Моя жизнь, как гора.

~ Моя жизнь, как еда.

~ Моя жизнь, как огонь.

~ Моя жизнь, как игра.

2. Расскажите, что вы нарисовали? Что чувствуете, когда смотрите на свой рисунок? Как эти чувства откликаются в теле? Опишите, что такое для вас символ дороги? (реки, горы, еда, огня, игры). Работаем сначала до конца с одним рисунком. Человек может описать так: «Дорога для меня - это путь к цели». А на рисунке изобразил дорогу, как в сказке, с тремя разветвлениями, типа, налево пойдешь, ничего не найдешь. Как вы можете объяснить для себя, что происходит в вашей жизни, судя по этому рисунку?

Варианты ответа: нет у меня никакой цели сейчас, не знаю, куда мне идти, хоть куда пойду, что-нибудь потеряю и т.д. Итак, как соотносится ваше убеждение об образе с вашей жизнью, с тем, что происходит с вами? Или, о чем это в вашей жизни?

3. Посмотрите, сейчас на ваш рисунок? Что чувствуете? Что происходит в теле? Хочется ли что-нибудь закрасить, убрать или дорисовать? Если да, то даем рисунок и

клиент вносит желаемые для него изменения (нужно иметь в наличии белую гуашь). Коррекция происходит в настоящем времени. Обычно после внесения изменений в рисунок, даже небольшой детали, происходит быстрая внутренняя метаморфоза. Клиент закрасил ответвления от дороги, оставив центральную, в перспективе сверху нарисовал дерево и сбоку нарисовал автозаправку и шашлычную.

4. Просим теперь клиента рассказать по рисунку, что такое его жизнь, как дорога (река, гора, еда, огонь, игра)? Например, рассказ может звучать так: «Моя жизнь – это прямая дорога, асфальтированная, не сильно широкая, но и не узкая, движение на ней в обе стороны. Это дорога из одного города в другой. На ней есть места, где можно заправить автомобиль, перекусить и отдохнуть. После этого можно спокойно ехать дальше. Мне нужно туда, где виднеется дерево. Там цель моей поездки. Я его вижу и мне спокойно и радостно, что до него осталось совсем немного. В теле легкость» (Обратите внимание на последовательность исполнения рисунков и на формат бумаги. Что в приоритете, судим по символу. Обращаем внимание на чувства и ощущения в теле во время беседы по рисунку. В принципе, кто знаком с арт-терапевтическими методами, знают, что с этим материалом делать для диагностики).

ТЕХНИКА «5 ПОЧЕМУ»

Автор: А. Кузьмичев

Чтобы узнать суть проблемы японцы веками использовали технику «5 почему». Для ее реализации берется исходная ситуация.

Например.

~ Я постоянно опаздываю. Почему?

~ Потому что мне постоянно не хватает времени. Почему?

~ Потому что я долго собираюсь. Почему?

~ Потому что я хочу выглядеть хорошо. Почему?

~ Потому что я хочу производить впечатление на окружающих. Почему?

~ Потому что я замуж хочу:).

Или.

~ Я часто конфликтую с женой. Почему?

~ Потому что я хочу, чтобы она меня уважала. Почему?

~ Потому что часто ко мне придирается по воду и без. Почему?(Тут стоит уточнить, что при ответах на вопросы этой техники НЕЛЬЗЯ переводить фокус внимание на кого-то еще. Речь идет только о своей личной роли в развитии событий.)

~ Потому что я мало уделяю внимание порядку в доме. Почему?

~ Потому что я считаю, что это не мужские обязанности. Почему?

Кстати, вариант «меня так воспитали» не подойдет – он тоже снимает фокус внимания персонально с вас.

~ Потому что сила мужчины в его способности зарабатывать деньги...

В принципе, всего того же можно добиться и обстоятельной беседой по душам с психологом/психотерапевтом. Но это требует больше времени и сил, и повышает риски дрейфа вашего внимания. А потому можно приписать этой технике статус, экономящей ваше время.

4 ПРИЗНАКА КАК ОТЛИЧИТЬ «ВАЖНО» ОТ «НЕ ВАЖНО»

Автор: А.Фридман

Признак важности №1 «БОЛЬШОЙ ВЫИГРЫШ». Дело считается важным, если его выполнение приносит крупный выигрыш. В чём? В единицах измерения тех или иных проектов. Выигрыш может быть материализован не обязательно в конечных результатах, но и просто в существенном продвижении к тем или иным целям.

Признак важности №2 «БОЛЬШОЙ ПРОИГРЫШ». Дело считается важным, если его выполнение устраняет, профилактирует или минимизирует крупную неприятность. Именно крупную. Не все дела с приоритетом «важно» ведут к выигрышу. Например, не стоит стремиться "увернуться" от разговора с недовольным крупным клиентом и перекинуть эту «радость» на подчинённых. Как по причине того, что клиент может быть обижен «понижением уровня» представителя компании, так и потому, что вы можете не узнать весьма важных фактов, связанных с тем, как реально работает ваша структура. Это может обойтись очень дорого вашей компании.

Признак важности №3 «ВЕНТИЛЬ». Дело считается важным, если его выполнение синхронизирует работу подрядчиков: коллег, подчинённых или внешних партнёров так, чтобы все нужные результаты появились в нужной точке пространства. Этот признак чуточку посложнее, и – что ли – философичнее, чем «№1» и «№2». Попробую пояснить его суть на примере ситуации, в которой, рискну предположить, бывал каждый. Итак, мы запланировали собрать и запустить двигатель. Но не можем, потому что не хватает двух гаек. Не хватает потому, что на складе их «не оказалось». Правда, есть много других гаек, но они к двигателю не подходят. И доставки гаек нужно ждать 2 недели. Почему возникла такая коллизия? В перечне действий, полученных в результате декомпозиции, не было мероприятия «уточнить наличие на складе и сроки поставки комплектующих». Или такое действие было, но его не сочли приоритетным.

Признак важности №4 «УНИКАЛЬНЫЙ РЕСУРС». Дело считается важным, если при его выполнении необходим ресурс, который невозможно исключить или сдублировать. Он – один. Что может быть таким ресурсом? Квалификация, полномочия, оборудование, готовность к сотрудничеству. В общем, то, без чего в проекте не обойтись никак.

Если дело имеет хоть один из вышеперечисленных признаков, то – по моему мнению – его лучше числить в категории «Важно». Как быть, если вдруг возникает конфликт приоритетов между важными делами?

Матрица распределения времени

Сектор кризисов	Результаты			Сектор качества жизни	Результаты
• критические ситуации • неотложные проблемы • проекты с «горящими» сроками • срочные дела с высоким приоритетом, требующие немедленного участия	• управление в условиях кризиса • стресс, эмоциональное напряжение • «перегорание» • «тушение пожаров» и «вечный бой» • разрушение жизни			• профилактика • прояснение ценностей • планирование • восстановление сил • поиск возможностей • укрепление связей	• видение перспективы • эффективность • целесообразность • баланс • удовлетворение • уменьшение кризисов • управление жизнью
СРОЧНО + ВАЖНО		I	II	НЕ СРОЧНО + ВАЖНО	
СРОЧНО + НЕ ВАЖНО		III	IV	НЕ СРОЧНО + НЕ ВАЖНО	
Признак сектора кризисов	Результаты			Сектор деградации	Результаты
• давление окружающих • ежедневные помехи и отвращения • реализация чужих желаний и целей • некоторые привычные виды деятельности	• краткосрочный фокус • ощущение себя в роли «жертвы» • репутация хамелеона • представление о бессмысленности целей и планов			• потери времени • замешательство • мелочи, отнимающие время • праздное времяпровождение • наркотическая зависимость	• безответственность • зависимость от внешней среды и наркотиков • накопление негативных эмоций • разрушение жизни

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАБОТЫ И ЖИЗНИ

Эмоции и заболевания			
Эмоция	Органы, резонирующие с эмоциями	Возможные заболевания	Корректирующие эмоции
Напряженность	Кишечник	Расстройство пищеварения	Расслабленность
Беспокойство	Шейные нервы	Ригидность плечевого пояса	Беззаботность
Растерянность	Вегетативная нервная система	Бессонница	Спокойствие
Страх	Почки	Заболевание почек	Душевное равновесие
Тревога	Желудок	Диспепсия	Утешение
Гнев	Печень	Заболевание печени и желчного пузыря	Сочувствие
Апатия	Позвоночник	Общая слабость	Энтузиазм
Нетерпеливость	Поджелудочная железа	Панкреатит, Диабет	Терпеливость
Чувство одиночества	Отдел головного мозга	Старческое слабоумие	Удовольствие
Печаль	Кровь	Болезни крови	Радость
Обида	Кожа	Высыпания, язвы	Благодарность

Как цвета воздействуют на человека?

Красный – побуждает к действию, волевой, Розовый – вызывает нежность, жизнеутверждающий.

Лиловый – усиливает замкнутость.

Оранжевый – располагает к душевной беседе, теплый, уютный.

Пастельно-зеленый – смягчает.

Желтый – помогает установить контакт.

Серовато-голубоватый – вызывает сдержанность.

Синий – отстраняет, создает дистанцию.

Фиолетовый – стимулирует состояние погружения в себя.

Зеленый – освежает.

Коричневый – стабилизирует.

Оливковый – успокаивает, смягчает.

Желто-зеленый – раскрепощает.

Темно-коричневый – смягчает возбудимость.

Охра – смягчает рост раздражения.



Что вы видите	Это не...	Это может быть...
⚡ Неорганизованность ⚡ Забывчивость ⚡ Витание в облаках	⚡ Лень ⚡ Нежелание что-либо делать ⚡ Манипуляция ⚡ Нежелание слушаться	⚡ Непонимание чужих ожиданий ⚡ Реакция на стресс или новую ситуацию ⚡ Попытки отрегулировать сенсорную систему ⚡ Повышенная тревожность
⚡ Сопротивление переменам ⚡ Предпочтение однообразия/рутины ⚡ Повторяющиеся действия ⚡ Расстройство в ответ на перемены	⚡ Упрямство/попытка взять верх ⚡ Отказ от сотрудничества ⚡ Ригидность	⚡ Попытка сохранить предсказуемость и порядок ⚡ Неуверенность в том, как выполнить указания ⚡ Неспособность посмотреть на ситуацию со стороны
⚡ Импульсивность ⚡ Мешающее поведение ⚡ Инструкции не выполняются	⚡ Эгоизм ⚡ Нежелание слушаться ⚡ Провокации ⚡ Желание быть в центре внимания	⚡ Задержка в обработке информации ⚡ Трудности в понимании общих и абстрактных понятий
⚡ Не смотрит в глаза ⚡ Избегает определенных звуков/ощущения ⚡ Нокает различные предметы ⚡ Трогает посторонние предметы/вращает их	⚡ Нежелание слушаться ⚡ Плохое поведение	⚡ Сенсорные проблемы ⚡ Крайняя звуковая, обонятельная или зрительная чувствительность ⚡ Сенсорные/телесные сигналы не обрабатываются нормально

12 СПОСОБОВ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ

СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

- 1  пейте больше воды
- 2  двигайтесь как можно больше
- 3  хорошо высыпайтесь

ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ

- 4  планируйте максимум три важных дела на день
- 5  используйте правило 50/10: 50' работы, 10' отдыха
- 6  рефлекслируйте относительно того, как прошел день

РАЗВИВАЙТЕСЬ

- 7  находите время для чтения
- 8  серфите с умом: смотрите полезные видео-тьюториалы
- 9  используйте креативные техники каждый день

ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМ

- 10  благодарите людей
- 11  держите стол в порядке
- 12  балуйте себя

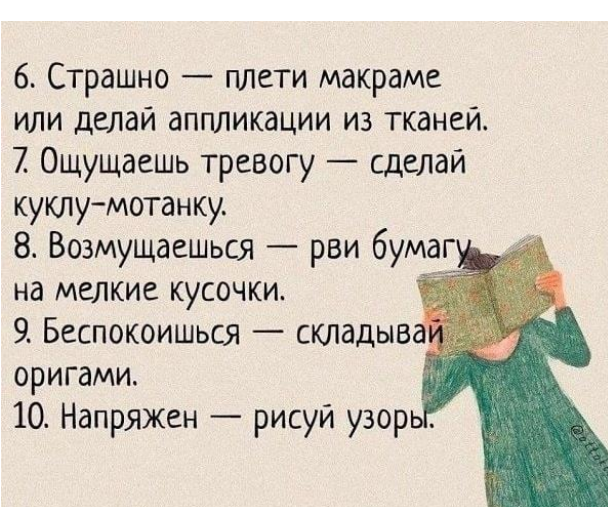


Месяц счастливого человека

Радуйся каждому дню

1 Погулять одной	2 Выучить стихотворение	3 Прочитать книгу	4 Сходить в кино
5 Посетить выставку	6 Позавтракать новым блюдом	7 Пригласить друга в гости	8 Танцевать под громкую музыку
9 Посмотреть на себя в зеркало и сказать комплимент	10 Избавиться от 5 ненужных вещей	11 Попробовать новое блюдо	12 Сказать комплименты трём друзьям
13 Напечатать 5 самых лучших фотографий	14 Посмотреть хорошую комедию	15 Принять ванну	16 Съездить на природу
17 Купить подарок другу на НГ	18 Послушать новую песню	19 Приготовить пирог	20 Почистить зубы танцуя под музыку
21 Купить себе цветы	22 Послушать самые весёлые песни из плейлиста	23 Посмотреть чб фильм	24 Обнять кого-нибудь
25 Написать честный текст	26 Составить список хочух	27 Улыбнуться незнакомцу	28 Оставить отзыв на книгу
29 Написать письмо от руки	30 Проявить заботу о ком-то		

АРТ-ТЕРАПИЯ: ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



11. Важно вспомнить — рисуй лабиринты.
12. Разочарован — сделай копию картины.
13. Отчаялся — рисуй дороги.
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы — рисуй пейзажи.



Психология

16. Хочешь понять свои чувства — рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли — рисуй соты или квадраты.
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях — сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях — рисуй точками.



Психология

21. Для поиска оптимального выхода из ситуации — рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше — рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели — рисуй сетки и мишени.



Методическое издание

**Настольная книга психолога учреждения социального обслуживания:
теория и практика, вопросы и ответы**

Сборник материалов по работе психолога
в учреждении социального обслуживания

Компьютерная верстка – А.В. Давыдов

Печатается в авторской редакции

Подписано в печать 20.10.2023

Формат 90х60/4 Объем 11 п.л.

Тираж 1000 экз. Заказ №