

Программа занятий в сенсорной комнате «Маленький принц» для детей 6-12 лет с синдромом гиперактивности и дефицита внимания

Данная программа является адаптированной программой нейропсихологического развития и коррекции детей 6–12 лет с синдромом гиперактивности и дефицита внимания А.Л. Сиротюк.

Воспитанники учреждений интернатного типа (УИТ) на разных этапах онтогенеза пережили множество психологических травм: утеряны родители, дом, семья, близкие, друзья. Многие из них имеют перинатальные травмы, затяжные формы заикания, тики, энурез и другие системные расстройства

Предлагаемая программа – дополнительное средство помощи детям в системе лечебно-реабилитационных мероприятий, которые проводят ОУ.

В основу замысла программы положена комплексная реабилитация детей, когда психологическая коррекция и нейропсихологическая реабилитация ребенка в сочетании с социотерапевтическим воздействием позволяет ребенку быстрее адаптироваться и реализовать свое естественное стремление к развитию и самосовершенствованию.

Цель программы – реабилитация и коррекция психоэмоциональной сферы детей с посттравматическими расстройствами; компенсация нарушенных функций; профилактика формирования вторичных невротических нарушений.

Задачи программы:

- восстановить психоэмоциональный статус (статокINETический баланс психических процессов);
- развивать умения выражать свои эмоции (психомоторное взаимодействие с внешним миром);
- перестройка коммуникативного поведения (приобретение навыков гибкого взаимодействия с использованием языка невербальных сигналов, стремление к диалогу);
- стабилизировать эмоциональное состояние, оптимизировать уровень тревожности и агрессии (произвольная регуляция и смыслообразующая функция психомоторных процессов);
- формировать навыки стрессоустойчивого поведения.

Организационно-методические аспекты:

1. Презентация возможности проведения реабилитационной работы в сенсорной комнате, оснащенной специальным оборудованием, изготовленным ООО ПКФ «Альма» (встреча с педагогами и формирование мотивации на совместную работу).
2. Сбор анамнестических данных, психологическая диагностика с целью уточнения травмирующего события и выявления актуального уровня развития познавательной сферы, особенностей эмоционально-волевой сферы ребенка и зоны его ближайшего развития.
3. Программа рассчитана на 7-11 занятий с периодичностью встреч один раз в неделю по 1-1,5 ч. Желательно участие воспитателя или психолога, который будет обеспечивать поддержку ребенку в период между занятиями, а также устранит психотравмирующие факторы. В сложных случаях возможно увеличение числа занятий до полной коррекции или проведение занятий индивидуально.

Количественный состав групп. Оптимальное количество участников 7 человек, включая взрослых.

Качественный состав группы. Дети и подростки, воспитывающиеся в УИТ. В группу подбираются дети, не имеющие противопоказаний для групповой работы.

Противопоказания: обострение сопутствующих соматических и психических заболеваний, аллергическая и бронхиальная патология.

Принципы комплектования группы и организации работы:

- добровольное участие;
- недирективность позиции взрослого;
- учет психофизических особенностей детей;
- индивидуализация, то есть актуализация максимума различий между участниками группы (противодействие псевдосплоченности «Мы товарищи по несчастью»).

Ориентировочная структура занятия:

1. Ритуал приветствия. Разминка. Состоит из растяжки, упражнений на тренировку дыхания, глазодвигательных упражнений, упражнений на развитие мелкой моторики рук.
2. Основная часть направлена на решение задач данной программы. В нее входят упражнения функциональные, когнитивные, коммуникативные и релаксация.
3. Заключительная часть. Подведение итогов, обратная связь (рефлексия занятия). Ритуал прощания.

Формы работы. При реализации программы используются когнитивно-поведенческие, игровые методы и арт-терапевтические техники психологической коррекции, большое внимание уделяется дыхательным упражнениям и обучению самомассажу, особенно на первом этапе занятий.

Требования к ведущему:

1. Психологическая компетентность (наличие психологического образования, опыта участия в тренингах и опыта ведущего групповой психологической работы).
2. Наличие знаний и опыта работы с детьми с невротоподобным состоянием, постстрессовыми расстройствами, системными расстройствами.
3. Открытость в выражении чувств.

Оборудование сенсорной комнаты:

- Пуфики-кресла по количеству участников.
- Мячи-гиганты, мячи-ежики.
- Пузырьковая колонна.
- Светящаяся сеть.
- Ковер «Млечный путь».
- Проектор светоэффектов «Солар».
- Музыка для релаксации и визуализации.

Кроме того, на занятии потребуются альбомы, краски, карандаши, фломастеры; бланки для диагностических процедур по числу участников.

Оценка эффективности работы. Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом курса реабилитации и по завершении занятий, по результатам анкетирования педагогов (экспертная оценка), наблюдений за воспитанниками на каждом занятии.

Предполагаемый результат: умение понимать и принимать эмоциональное состояние, свое и окружающих, приобретение навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, восстановление психологического статуса и формирование умений действовать в группе.

Пример проведения занятия

I. Приветствие, знакомство с правилами работы группы.

II. Основная часть занятия.

Коррекционные упражнения

Растяжка «Половинка». Цель: оптимизация тонуса мышц. И. п. – сидя в кресле. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх ? низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

Дыхательное упражнение. Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. И. п. – сидя в кресле. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Глазодвигательное упражнение. И. п. – сидя в кресле. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях. При этом удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать пузырьковую колонну. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за рыбками, затем за предметом, перемещаемым взрослым, потом учится передвигать его самостоятельно, удерживая сначала в правой, потом в левой руке, а затем в обеих руках вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Упражнения для развития мелкой моторики рук. Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И. п. – сидя в кресле.

«Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обоими вместе.

«Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти (8-10 повторений). Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или «про себя».

Функциональное упражнение «Послушать тишину». Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса. И. п. – сидя в кресле. Закрывать глаза и последовательно слушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Функциональное упражнение с правилами «зайчики Солар». Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети сидят в креслах, или лежат на полу. Инструктор произносит команды: «зайцы» (дети в это время должны подтянуть ноги к животу), «убегают» (дети протягивают руки к бликам на потолке), «попрощаемся» (дети встают и машут руками), «снова прибежали» (дети хлопают в ладоши), «Солар» (дети берутся за руки и ходят в хороводе под бликами прибора «Солар»). Затем игра повторяется, но ведущим становится один из детей.

Функциональное упражнение «Море волнуется...». Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит: «Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура – замри!»

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

Релаксационные упражнения:

«Поза покоя». Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Необходимо сесть в кресло, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами: «Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая, замедляется движение, исчезает напряжение... И становится понятно – расслабление приятно».

Психолог-инструктор включает ковер «Млечный путь» и проводит релаксацию. В конце дети делятся своими ощущениями и впечатлениями от занятия. Договариваются о новой встрече.

Музыкальная коллекция в комплекте с музыкальным центром «Альма» позволяет использовать разные сюжеты для релаксации.

Релаксация «Лучики». Цель: расслабление мышц ног. Инструктор: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются; Как хорошо, приятно стало. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим... Держим... Напрягаем...
Загораем!

Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены. Включаем релаксационную музыку «Солнечный полдень». Дети закрывают глаза, и психолог проводит релаксацию «Загораем»

Релаксация «Кораблик». Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. Инструктор: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем»

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя. Дети усаживаются в кресла. Закрывают глаза. Инструктор:

«Снова руки на колени,
А теперь немного лени...
Напряжение улетело,
И расслаблено все тело...
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Дышитесь легко, ровно, глубоко».

Психолог проводит релаксацию «В море». Используется релаксационная музыка «Шум океанского прибоя».

Такая восьмичастная структура повторяется на каждом занятии. Меняется и усложняется содержание упражнений. При этом используются разные возможности оборудования.

Дыхательное упражнение. Используется ковер «Млечный путь». И. п. — сидя в кресле. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая, когда на ковре загорается синяя звездочка, вдыхая, когда загорается красная звездочка.

Когнитивные упражнения:

«Визуализация цвета». Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И. п. – сидя на полу. Дети смотрят на пузырьковую колонну с рыбками. Психолог-инструктор обращает внимание на смену цвета воды. Детям предлагается мысленно заполнить свое тело каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание детей на сохранении цвета ярким и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более четкими. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

«Визуализация трехмерного объекта». И. п. – сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) и изучать каждую часть объекта, представив ее мысленно. Затем необходимо также мысленно изменить размер, форму, цвет. Потом предлагается представить трехмерным ковер «Млечный путь» и отправиться в космическое путешествие на звезду своей мечты

Коммуникативное упражнение «Головомяч». Цель: развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять с помощью голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

III. Заключительный этап занятия. Ритуал прощания.