

«Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы» в качестве приоритетного направления развития определяет формирование моделей культуры безопасного образа жизни, совершенствование системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся. Интегративным результатом реализации указанных требований должно быть создание комфортной развивающей образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Федеральные государственные стандарты второго поколения требуют психолого-педагогического сопровождения процесса обучения и воспитания; повышения психолого-педагогической компетентности учителей.

Перед образовательными учреждениями встают практические вопросы: как сохранить и укрепить психологическое здоровье учащихся в условиях повышенных интеллектуальных нагрузок? Как создать условия для индивидуальной и групповой психологической работы с учащимися? Очевидно, что эти вопросы сегодня звучат особенно актуально.

В настоящее время увеличивается процент детей, подверженных стресс-зависимым состояниям. Всё более частыми становятся обращения родителей учащихся школы с проблемами не стабильного эмоционального состояния (агрессивность, тревога, беспокойство, чувство страха). Дети, оказавшиеся в кризисной ситуации, имеют множество проблем, связанных с психическим и эмоциональным здоровьем, особенностями поведения и социализацией. Рассмотрим это на примере мониторинга изучения адаптации учащихся 1-х и 5-х классов.

Для учащихся 1 класса были подобраны следующие методики:

- Методика по выявлению уровня самооценки «Лесенка»;
- Анкета «Оценка школьной мотивации»;
- Схема изучения социально-психологической адаптации ребёнка в школе по Э.М. Александровой (экспертная оценка учителя).

Для учащихся 5 класса были подобраны следующие методики:

- Схема изучения социально-психологической адаптации ребёнка в школе по Э.М. Александровой (экспертная оценка учителя);
- Экспресс-методика выявления тревожности у пятиклассников в период адаптации (автор О. Хмельницкая);
- Социометрия;
- Тест тревожности Филипса;
- Изучение самооценки и др.

Результаты проведённой первичной диагностики показали, что в 1 классах успешно адаптировалось за 2012-2013 учебный год – 86%, учащиеся, имеющие признаки дезадаптации – 14%.

В 5А классе – успешно адаптировалось – 88%, учащиеся, имеющие признаки дезадаптации – 12%. Мною было проанализировано психоэмоциональное состояние пятиклассников как по общей тревожности в школе, так и по частным видам проявления школьной тревожности. Обобщая полученные данные можно сказать, что наибольшую тревогу у пятиклассников вызывают:

1. Переживание социального стресса (7 человек) - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
2. Фрустрация потребности в достижении успеха (3 человека) - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
3. Страх самовыражения (3 человека) – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

4. Страх ситуации проверки знаний (4 человека) - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих (3 человека) - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
6. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (2 человека) - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями (3 человека) - общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Уровни общей тревожности в 5-а классе		
Уровни	процент детей	число детей
высокая тревожность	0%	0
повышенная тревожность	12%	3
низкая тревожность	88%	22
		25

При качественном анализе всех факторов тревожности выделяются ребята, которые имеют высокий уровень неблагополучия по большинству факторов. Эти ребята составляют «группу риска» по неблагополучному психоэмоциональному состоянию.

Психолог может сделать многое для поддержания здоровьесберегающей, психологически комфортной образовательной среды.

В нашей школе ежегодно проводится психолого-педагогическое исследование индивидуальных особенностей учащихся, которое выявляет ряд затруднений в их психологическом благополучии (эмоциональная сфера, коммуникативная сфера, интеллектуальная сфера и др.), требующих особого психолого-педагогического сопровождения. Эффективным условием решения этих затруднений является создание в школе сенсорной комнаты и реализация в ней спектра специальных программ, которая функционирует сравнительно недавно – с 2013 г. Но уже сегодня можно отметить большой потенциал данного метода коррекционно-развивающей работы.

На основании данных диагностики была разработана коррекционно-развивающая программа «Обучение школьников навыкам психомышечной релаксации в условиях сенсорной комнаты» для учащихся 1,5 и 10 классов с признаками дезадаптации. Программа составлена на основе педагогической разработки комбинаторной программы для учащихся «Коррекция эмоционально-волевой сферы в условиях сенсорной комнаты» Ижетниковой В.В.

Целью программы является развитие психоэмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции у учащихся с помощью мультисенсорной среды. Занятия проводились раз в неделю по 40 минут, с ноября по май, общее количество занятий – 30. Сенсорная комната позволяет выполнять следующие процедуры психологического и психокоррекционного воздействия:

- релаксацию, снятие эмоционального и мышечного напряжения; стимулирование чувствительности и двигательной активности детей;
- коррекцию психоэмоционального состояния.

- фиксирование внимания и управления им, поддержание интереса и познавательной активности;
- повышение психической активности за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций;
- развитие воображения и творческих способностей детей.

В содержание программы включены следующие **методы**: релаксационные упражнения, дыхательные, глазодвигательные и кинезиологические упражнения, психологические игры и игровые упражнения, беседы и сказкотерапия, наблюдение.

Планируя систему занятий средствами сенсорной комнаты, учитывалась степень и сила стимуляторов, которые вызывают наибольшее утомление, и вводила их в занятие в последнюю очередь. Осторожно относилась к зрительным раздражителям, так как, активное их использование может вызвать двигательную расторможенность.

Структура занятия:

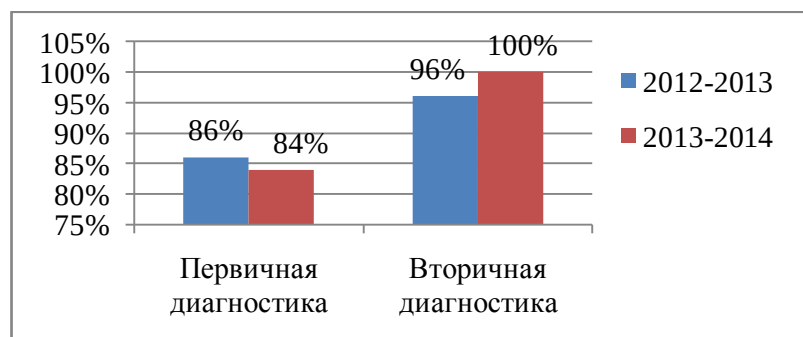
- Ритуал приветствия: установить эмоциональный контакт со всеми участниками группы. Настроить детей на взаимодействие. Рефлексия состояния участников.
- Комплекс глазодвигательных, дыхательных, кинезиологических упражнений, направленных на мышечное расслабление.
- Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).
- Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
- Обобщение. Интеграция. Объединение нового опыта с реальной жизнью.
- Обратная связь (рефлексия). Ритуал прощания.

Проведение данного курса способствовало приобретению навыков произвольной саморегуляции, снижению тревожности, сформированности умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, умение взаимодействовать в группе. А также развитию системы универсальных учебных действий в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка.

Технологии и методики, используемые в условиях сенсорной комнаты целесообразны и эффективны, они подтверждаются следующими показателями:

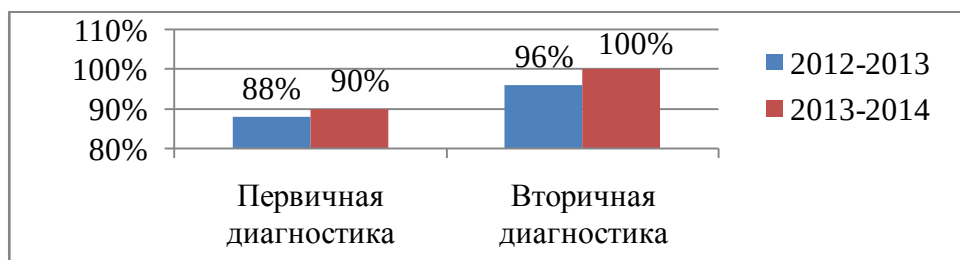
Положительная динамика уровня успешной адаптации первоклассников к условиям обучения в школе:

Диаграмма 1



Положительная динамика уровня успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения в школе:

Диаграмма 2



Таким образом, при проведении коррекционно-развивающей работы в условиях сенсорной комнаты диаграмма показывает, что все учащиеся 1-х и 5-х классов успешно адаптировались к условиям обучения.

Спектр методов работы, применяемых в сенсорной комнате, очень широк: игровые, сказкотерапевтические (разрешение проблемы через сочинение или разыгрывание сказки), арт-терапевтические (терапия искусством – музыкотерапия, звуки природы, рисование, созерцание картин), психодраматические (проигрывание проблемных жизненных ситуаций), арома-терапевтические (использование арома-масел), аутогенная тренировка. Эти методы позволяют реализовать цели тренинговых занятий: релаксация, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков, навыков саморегуляции и т.п.

Можно выделить несколько направлений работы сенсорной комнаты, актуальных для образовательного учреждения типа школы:

- ☐ Релаксация (используется после повышенных умственных нагрузок. Помогает уменьшить тревогу, учит саморегуляции, гармонизирует общее психологическое состояние человека, способствуя расслаблению);
- ☐ Активизация (используется, когда нужно взбодриться, повысить общий психологический тонус);
- ☐ Психологическая подготовка к экзаменам (снижение экзаменационной тревожности, занятия по специальной программе);
- ☐ Проведение тренинговых занятий различной направленности.

Сенсорная комната создаёт оптимальные условия для индивидуального психологического консультирования. Атмосфера комнаты может помочь установлению контакта ребёнка с психологом, формированию доверительных отношений и как следствие – разрешению проблемы учащегося.

На данном этапе апробации программ отмечается, что у учащихся наблюдается снижение тревожности, гармонизируется эмоциональный фон и взаимоотношения со сверстниками. После релаксационных занятий в сенсорной комнате учащиеся отмечают прилив сил, чувствуют себя отдохнувшими.

Отдельно хочется отметить работу с детьми-инвалидами в рамках Республиканской площадки «Доступная среда».

Моя задача состоит в создании системы психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья, реабилитации их за счёт доступности образовательной среды, преодоление самоизоляции детей с ограниченными возможностями здоровья и негативного отношения к ним со стороны окружающих.

В школе каждый учебный год утверждается план мероприятий с детьми – инвалидами. Мною проводится профилактическая и коррекционная работа с учащимися с помощью мультисенсорной среды. Занятия в сенсорной комнате проводились в индивидуальной и групповой форме (мини-группы 2 – 6 человек). Оборудование и материалы сенсорной комнаты использовались для развития и коррекции эмоционально-волевой сферы, крупной и мелкой моторики, познавательной сферы (зрительного, слухового, тактильного восприятия, внимания, познавательного исследовательского

интереса, воображения), психофизического компонента; профилактики заболеваний (респираторных, плоскостопия).

У детей-инвалидов при потенциально сохранных возможностях интеллектуального развития наблюдаются отставание в развитии мыслительных процессов, слабость памяти, внимания, недостаточность темпа и подвижности психических процессов, повышенная истощаемость, незрелость эмоционально-волевой сферы.

Занятиями в сенсорной комнате в 2012-2013 году было охвачено: 1 учащийся с инвалидностью (2 учащихся – обучение на дому), в 2013-2014 – 2 учащихся. К каждому ребенку я использовала индивидуальный и дифференцированный подход. В основе всех коррекционно-развивающих и профилактических занятий лежала идея сохранения и укрепления психического, физического, нравственного здоровья учащихся на основе личностно ориентированного обучения. Поэтому вся моя профилактическая и коррекционная работа с детьми-инвалидами с помощью мультисенсорной среды строилась в концепции здоровьесберегающих технологий.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ - ИНВАЛИДАМИ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Методы и технологии работы педагога-психолога с детьми в сенсорной комнате		Используется оборудование и материалы сенсорной комнаты
Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы, познавательной сферы (зрительного, слухового, тактильного восприятия, внимания, познавательного исследовательского интереса, воображения, памяти), психофизического компонента. Профилактика заболеваний (респираторных, плоскостопия) нарушений в эмоциональной и поведенческой сферах.	Релаксация.	Пуфики с гранулами, мягкие подушечки, сухой бассейн с мячами, аромалампа, набор ароматических масел, телевизор, музыкальный центр с дисками для аудиорелаксации, напольный модуль «Волшебный фонтан», комплект сенсорный уголок.
	Музыкотерапия.	Музыкальный центр, диски с музыкой и звуками природы.
	Ароматерапия, профилактика респираторных заболеваний.	Аромалампа, набор ароматических масел.
	Светотерапия и цветотерапия.	Проектор «Вращающиеся лучи», комплект сенсорный уголок, зеркальный шар, напольный модуль «Волшебный фонтан».
	Стимуляция зрительного, слухового, тактильного восприятия, внимания, познавательного исследовательского интереса, воображения, памяти, общей и мелкой моторики, регуляции процессов возбуждения и торможения ЦНС.	Комплект сенсорный уголок проектор «Вращающиеся лучи», зеркальный шар, напольный модуль «Волшебный фонтан», музыкальный центр, диски с музыкой и звуками природы, игровые материалы.
	Игровая терапия.	Игровые материалы - мягкие подушки, мячи, игрушки.
	Обучение самомассажу, профилактика плоскостопия.	Пуфики с гранулами, массажные коврики, массажные мячи, сухой бассейн с мячами.
	Психогимнастика (энергизаторы, активизаторы, разминки, дыхательные упражнения и упражнения игрового характера).	Игровые материалы, ковер.
	Кинезотерапия.	Использование релаксационного оборудования, активизационного оборудования, игровых материалов сенсорной комнаты.

ПРОГРАММЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ.

Учебный год	Программа	Количество учащихся охваченных занятиями по программе
2012 – 2013	Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Обучение школьников навыкам психомышечной релаксации в условиях сенсорной комнаты»	1
2013 – 2014		2

Эффективность проведенных занятий с учащимися в сенсорной комнате отслеживалась с помощью диагностических исследований в младшем звене методиками «Автопортрет», «Паровозик» с целью определения позитивного и негативного психического состояния и методикой «Оценка психического состояний другого человека» с целью определения способности ребенка к оценке психических состояний другого человека (сверстника или взрослого); в среднем методиками «Самооценка психических состояний» Айзенка и анкетированием учащихся.

2012-2013 учебный год

Результаты диагностических исследований в младшем звене (1 учащийся)

Дата проведения диагностики	Методики «Автопортрет», «Паровозик»					«Оценка психического состояний другого человека» адекватность соотнесения пиктограммы и состояния персонажа		
	позитивное психическое состояние	негативное психическое состояние	Тревожность			высокая	средняя	низкая
			высокая	средняя	низкая			
В начале учебного года	+	-	+				+	
После курса занятий в сенсорной комнате	+	-		+		+		

2013-2014 учебный год

Результаты диагностических исследований в младшем звене (1 учащийся)

Дата проведения диагностики	Методики «Автопортрет», «Паровозик»					«Оценка психического состояний другого человека» адекватность соотнесения пиктограммы и состояния персонажа		
	позитивное психическое состояние	негативное психическое состояние	Тревожность			высокая	средняя	низкая
			высокая	средняя	низкая			
В начале учебного года	+	-		+		+		
После курса занятий в сенсорной комнате	+	-			+			

Результаты диагностических исследований в среднем звене (1 учащийся)

Дата проведения диагностики	«Самооценка психических состояний» Айзенка				Анкетирование учащихся после курса занятий в сенсорной комнате				
	тревожность	фрустрация	агрессивность	ригидность	Понравились занятия в сенсорной комнате	Не понравились занятия в сенсорной комнате	Улучшение психо-эмоционального состояния	Нет улучшения психо-эмоционального состояния	Считают занятия в сенсорной комнате полезными
Перед курсом занятий	высокий	средний	средний	средний	Понравились занятия в сенсорной комнате	Не понравились занятия в сенсорной комнате	Улучшение психо-эмоционального состояния	Нет улучшения психо-эмоционального состояния	Считают занятия в сенсорной комнате полезными
После курса занятий в сенсорной комнате	средний	высокий	средний	средний	Да	-	Да	-	Да

По результатам диагностических исследований динамика работы с детьми-инвалидами в сенсорной комнате по улучшению психофизического состояния, развития и коррекции эмоционально-волевой сферы положительная. Один из учащихся с инвалидностью, получавший образование на дому, перешёл на обучение в школе.

Подводя итог, хочется отметить, что наличие сенсорной комнаты формирует уверенность учащихся в реальной возможности и доступности получения профессиональной помощи в психологически комфортных и безопасных условиях. На наш взгляд, это является показателем того, что в школе успешно формируется психологически комфортная и безопасная среда.

Список использованных источников:

1. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: учебно-методическое пособие под ред. доктора пед. н., профессора Л. Б. Баряевой. – СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.