

Коррекция тревожного состояния ребенка в условиях МБУСОССЗН «Козинский СРЦдН» Грайворонского городского округа.

Материал подготовлен на основе сборника «Методические рекомендации по организации работы сенсорной комнаты в общеобразовательных учреждениях»,
составители:

- Возняк И.В., начальник службы психолого-педагогического сопровождения и здоровьесбережения МКУ НМИЦ, педагог-психолог МБОУ СОШ №13 г. Белгорода;
- Еремина И.В., старший методист МКУ НМИЦ, педагог-психолог МБОУ «Гимназия №5» г. Белгорода;
- Лебедева С.В., методист МКУ НМИЦ, педагог-психолог МБОУ СОШ №40 г. Белгорода;
- Карачевцева Д.В., старший методист МКУ НМИЦ, учитель-логопед МБОУ СОШ №4 г. Белгорода;
- Узянова И.М., заместитель директора по УВР, педагог-психолог МБОУ – лицей №10 г. Белгорода;
- Балакина Л.Б., педагог-психолог МБОУ – лицей №10 г. Белгорода;
- Коробенко Ю.В., педагог-психолог МБОУ СОШ №7 г. Белгорода;
- Перцева О.Р., педагог-психолог МБОУ «Лицей №38» г. Белгорода;
- Кабакова Л.Ю., педагог-психолог МБОУ «Лицей №38» г. Белгорода.

Начать статью хочу с определения детской тревожности, и рассмотреть ее основные признаки.

Детская тревожность - устойчивое состояние, являющееся индивидуальной особенностью каждого ребёнка и проявляющееся в его склонности к частым переживаниям состояния тревоги; индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают; часто повторяющееся в разных ситуациях состояние. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Тревожность развивается вследствие наличия у ребёнка внутреннего конфликта. В характере ребёнка проявляется при наличии большого количества страхов.

Тревога - эпизодические проявления беспокойства, волнения ребёнка, эмоционально-дискомфортное состояние, связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грядущей опасности и переживанием необъективной угрозы.

Основные причины тревожности

Внутренний конфликт

Нарушение детско-родительских отношений

Возможные причины внутреннего конфликта ребёнка

Противоречивые требования, предъявляемые родителями, либо родителями и школой (детским садом).

Неадекватные требования (чаще всего завышенными). Негативными требованиями, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.

Критерии определения тревожности у ребёнка:

- 1) Постоянное беспокойство;
- 2) Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
- 3) Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- 4) Раздражительность;
- 5) Нарушения сна.

В условиях МБУСОССЗН «Козинский СРЦдН» коррекция тревожного состояния ребенка наиболее эффективна в интерактивной среде темной сенсорной комнаты.

Сенсорная комната представляет собой помещение, оборудованное по специальному проекту, где ребенок или взрослый пребывает в безопасной и комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, воздействующими на все органы чувств. При этом основой сенсорной комнаты является свет, так как более 90% информации человек получает через глаза, и именно через воздействие специального света можно добиться наиболее полной релаксации, психологической разгрузки и восстановления сил человека. Сочетание разных стимулов оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее.

Занятия в сенсорной комнате показаны для всех возрастных категорий детей и подростков. Содержание развивающих занятий зависит от актуальных психических и психологических потребностей ребенка, подростка, обусловленных возрастным периодом:

Дошкольный возраст (3-6 лет)

- развитие высших психических функций (мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения);
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие познавательного интереса, мотивации к обучению;
- развитие способности к произвольной регуляции деятельности (снижение импульсивности, неусидчивости, развитие концентрации внимания);
- повышение устойчивости к стрессогенным раздражениям;
- психоэмоциональная разгрузка, достижение душевного равновесия, снятие симптомов тревожности.

Младший школьный возраст (7-11 лет)

- трудности адаптации;
- развитие высших психических функций (мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения);
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие познавательного интереса, мотивации к обучению;
- развитие способности к произвольной регуляции деятельности (снижение импульсивности, неусидчивости, развитие концентрации

внимания);

- повышение стрессоустойчивости;
- снятие психоэмоционального напряжения, тревожности.

Подростковый возраст (12-14 лет). Занятия с данной возрастной группой направлены на решение следующих психологических проблем:

- адаптации;
- повышенная агрессивность, склонность к разрушительным действиям. резкие и немотивированные колебания настроения;
- чрезмерная робость, застенчивость, тревожность, ранимость или повышенная обидчивость;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Старший школьный возраст (15-18 лет).

Показаниями к включению в занятия в сенсорной комнате могут являться:

- различные психологические проблемы: депрессивные состояния, неврозы, стрессы;
- нарушения речи; сна;
- повышенная тревожность снижение психоэмоционального напряжения.

Оборудование сенсорной комнаты можно условно разделить на три функциональных блока: релаксационный, активационный, общеоздоровительный блоки.

В релаксационный блок входят мягкие покрытия пола и других поверхностей, маты и коврики, сухой интерактивный бассейн, светильники, создающие мягкий рассеянный свет, игрушки (в том числе мягкие и с наполнителями в виде мелких и крупных шариков). Также расслаблению способствует наличие аромолампы, спокойной расслабляющей музыки и записи звуков природы.

Ребенок с симптомами тревожности должен иметь возможность принять удобную позу (лежа или сидя), расслабиться и подумать о чем-то приятном, поэтому наша сенсорная комната имеет много мягких блоков, что вызывает желание расположиться на ней и отдохнуть. Окружающая обстановка способствует ощущению безопасности и комфорта. Ребенок в расслабленном состоянии более восприимчив к психотерапевтическому воздействию и настроен на доверительную беседу, лежа в бассейне, может принять комфортную позу и расслабиться, все тело имеет удобную, безопасную опору, при этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими сухой бассейн, создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. А в сочетании с легкой гармоничной успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия. При необходимости во время такого сеанса можно проводить психотерапевтическую работу с ребенком. Во время сеанса релаксации все остальное оптическое оборудование сенсорной комнаты желательно выключать.

Активационный блок включает все оборудование со светооптическими эффектами и интерактивными переключателями, сенсорные панели и др. Можно также использовать и сухой бассейн с шариками для проведения активных подвижных игр.

Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают атмосферу праздника.

Для усиления активационного воздействия к потолку подвешиваются различные подвижные конструкции - мобайлы. Они стимулируют у ребенка совершение различных действий: приближения, прикосновения, раскачивания, исследования.

Таким образом, применение оборудования активационного блока сенсорной комнаты направлено на привлечение интереса, стимуляцию подвижности и развитие исследовательской деятельности ребенка. Для этого также используют световые и цветовые эффекты. Высокий уровень надежности оборудования и безопасность в обращении делают его незаменимым для проведения сеансов с детьми, испытывающими тревожность и страхи различной этимологии.

Общеоздоровительный блок состоит из набора мячей: гимнастических, массажных, мячей-гигантов, мячей с ручками, мягких модулей. Сюда же можно отнести генератор запахов со звуками природы и ароматами.

Тактильные ощущения. Воздействие на органы осязания, поверхность кожи рук, ног и других частей тела создает благоприятную атмосферу для успокоения нервной системы и полного расслабления организма. В работе с детьми рекомендуется использовать мягкие и пушистые изделия спокойных оттенков, комбинируя их между собой. Для ребенка «мягкие» ощущения важны тем, что он приучается не бояться окружающих его предметов, чувствует безопасность обстановки, и тем самым, стимулируются стремления самостоятельно познавать окружающую действительность, развиваются навыки самообслуживания. Двигательные навыки развиваются быстрее и сопровождаются позитивными эмоциями и положительными впечатлениями. В результате устраняются страхи и необоснованные переживания, снимаются неврозы, поведение становится более адекватным и регулируемым. Особенно полезно такое воздействие для детей с повышенным уровнем тревожности и для гиперактивных детей.

Зрительные ощущения. Мягкий свет, медленно меняющиеся картинки спокойных цветов или абстрактные расплывчатые изображения снимают возбуждение нервной системы, приводят в нормальное состояние все внутренние процессы организма. Яркие образы и сильная освещенность, напротив, стимулируют познавательные процессы, активизируют работу сознания, усиливают мозговую активность.

Важно иметь возможность регулировать степень освещения в сенсорной комнате, так как в разных ситуациях может понадобиться различный эффект. Окружающие предметы должны быть не слишком ярких оттенков, но в то же время в комнате можно оставить несколько аксессуаров

для привлечения внимания. Лучше, если эти предметы можно будет перемещать с места на место или без проблем убирать из комнаты при необходимости.

Звуковые ощущения. Здесь также можно добиться полностью противоположных эффектов: сильный и громкий звук или быстрая музыка задают нужный темп при активных действиях, вызывают желание двигаться быстро или даже танцевать, медленный темп замедляет нервные процессы, снимает возбуждение, расслабляет и успокаивает. Часто для воздействия на психику используется музыка (в основном классическая). Доказано, что мелодия более сильно воздействует на сознание, чем простой набор звуков.

Обонятельные ощущения. Для стимулирования через органы обоняния чаще всего используются эфирные масла. Вообще благотворное влияние различных запахов на организм человека известно еще с древних времен. Еще тогда для лечения и профилактики болезней и психических расстройств использовались приемы ароматерапии. В дальнейшем ученые доказали, что натуральные эфирные масла успешно ликвидируют воспалительные процессы, снижают воздействие бактерий, вирусов и микробов, обладают антисептическими свойствами, успокаивают нервную систему, положительно влияют на эмоциональное и психическое состояние, стимулируют восстановительные процессы, активизируют работу защитных и иммунологических процессов и оказывают благотворное воздействие на организм в целом.

Таким образом, сенсорная комната позволяет провести сеансы светотерапии, музыкотерапии, цветотерапии, ароматерапии. Обстановка сенсорных комнат оказывает воздействие на все органы чувств - гармонизирует, способствует расслаблению, снижению утомляемости, повышению работоспособности, развитию устойчивости к стрессовым ситуациям, активизации собственных защитных сил организма. В практике чаще всего сенсорная комната выполняет и функции комнаты психологической разгрузки.

Подготовила: педагог-психолог,
Борисенко Елена Дмитриевна

