

Методические рекомендации по проведению занятий в сенсорной комнате

В сенсорной комнате используется метод релаксации (от лат. *relaxatio* – «облегчение», «расслабление»). Человека охватывает общее состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением, наступающим в результате произвольных усилий, а свето -, цвето-, звуко - и ароматерапия воздействуют на состояние через соответствующие органы чувств.

Занятие в сенсорной комнате имеет три основные части:

- вводная (приветствие, разминка);
- основная (релаксация);
- завершающая (подведение итогов, прощание).

Сенсорная комната. Организация работы

Цель: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья с помощью мультисенсорной среды.

Задачи:

- 1) профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- 2) создание положительного эмоционального состояния;
- 3) формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- 4) облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- 5) формирование адекватной самооценки, преодоление негативных черт характера;
- 6) развитие позитивного взаимодействия.

Количественный состав группы: до 7 человек или индивидуально.

Противопоказания: соматические, инфекционные заболевания, аллергия.

Принцип комплектования группы: добровольное участие.

Метод работы: релаксация.

Методики работы:

- 1) цвето -, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);
- 2) звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);
- 3) ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

Структура занятия:

1. Приветствие.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
3. Входящая диагностика (тест Люшера; наблюдение; беседа).
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).

5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности (упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
6. Выходящая диагностика (тест Люшера; наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Прощание.

Игры и упражнения

«Спонтанный танец»

Цель: мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального фона; развитие двигательной раскрепощенности.

Человеку предлагается непроизвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др.

«На космическом корабле» (выполняется с использованием панели «Полет в Бесконечность»)

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации.

Предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета.

Обязательное условие: смотрим на ближайший квадрат, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же участники смогли увидеть.

«Мои эмоции» (выполняется с использованием панели «Полет в Бесконечность»)

Цель: создание положительного эмоционального состояния; мотивирование на изучение эмоционального мира; способность осознавать эмоции.

Участники занятия по очереди подходят к зеркалу и показывают эмоцию, которая человеку на данный момент близка, а остальные отгадывают и называют ее.

Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

«Мысленная картина» (выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо», тактильной панели любого вида)

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти.

Просят посмотреть на одно из вышеперечисленных изделий, закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти.

Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

«Писатели звездных историй» (Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, панно «Звездное небо»)

Цель игры: развитие коммуникации группы; раскрепощение; мышечное расслабление.

Участники устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив панно «Звездное небо», и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальнейшем развитии событий элементов, изображен-

ных на панно или представив себя «внутри» картины, при этом объект заранее выбирается на панно. Затем каждая команда по очереди рассказывает свою историю. В конце игры подводим итоги: чей рассказ был интереснее, насыщеннее событиями?

«Коса» (упражнение выполняется с помощью изделия на базе пучка оптоволоконных волокон)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Участники занятия устраиваются рядом с этими изделиями и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

«Золотая рыбка» (используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками)

Цель: сплочение коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Участники устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

«Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Цель: мышечная релаксация; развитие способности понимать свои чувства.

Предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

Каждое упражнение или игра сопровождаются легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.

Релаксация с помощью фиброоптики

Каскад фиброоптических волокон - каскад мягких светящихся и переливающихся волокон завораживает, привлекает внимание, стимулирует зрительное восприятие.

Методы работы с каскадом различны.

1. Участник встает на расстояние 2-3 метра от каскада, прикрывает левый глаз ладонью, причем так, чтобы центр ладони находился как раз напротив зрачков. Правым глазом необходимо смотреть на переливающийся каскад в течение пары минут, затем прикрыть теперь уже правый глаз ладонью и проделать тоже самое.

2. Полезно делать следующие упражнения: 30 секунд быстро моргайте, столько же времени смотрите, не отрываясь на каскад (повторите 3 раза).

3. Закройте глаза и вращайте по кругу глазами яблоками влево - вверх - вправо - вниз – прямо (на каскад) (повторите 4 раза).

4. Закройте глаза и посмотрите вверх – вниз – прямо (повторите 8 раз).

Для людей с ослабленным зрением полезны следующие упражнения:

Участник встает на расстоянии 2-3 метра от каскада, медленно, полной грудью вдыхает и выдыхает воздух через рот 3-5 раз. Прикрывает глаза на несколько секунд, смотрит прямо перед собой и пытается отгадать приблизительный цвет волокон, за каждый верный ответ делает шаг вперед.

Важно, чтобы наставляющий сам определял меру верности отгадывания. Если человек не может определить цвет при определенном расстоянии, его необходимо уменьшить. Данное упражнение повторять по разу в день, периодически увеличивая расстояние.

Релаксация

Значительная часть мышечного напряжения является приобретенной и с помощью регулярной тренировки определенных упражнений от него можно избавиться. Релаксация – это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем.

Основы тренинга релаксации еще в 1929 году описал в своей книге "Прогрессирующая релаксация" Эдмунд Джекобсон. Он, опираясь на результаты экспериментов, доказал, что эмоциональные реакции выплескиваются в тело в виде мышечного напряжения. Чем сильнее эмоциональное напряжение, тем больше выражено напряжение скелетной мускулатуры. Эта реакция обусловлена наличием, так называемых, кортико-мышечных связей. Избыточное напряжение коры головного мозга приводит к немедленной реакции возбуждения мышц. Есть и обратная связь – расслабленные мышцы формируют условия для торможения деятельности клеток коры головного мозга.

Предлагаемая модификация данного метода добивается состояния расслабления через напряжение, используя переутомление (создаваемое за счет быстрого и интенсивного статического мышечного напряжения) и последующее естественное физиологическое расслабление мышц. Данную методику рекомендуется применять всем, кто испытывает трудности с расслаблением мышц.

Релаксация мышц рук

Упражнение 1.

Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной: после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное – научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение 2.

На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

Упражнение 3.

Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

Упражнение 4.

К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 5. Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 6.

Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача – лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно с помощью концентрации на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредоточивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа расслабляйтесь. В дальнейшем то же самое проделайте с правой рукой.

Релаксация мышц ног

Можно начать с повторения упражнений для рук, но делать это вовсе не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступать к релаксации. Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

Упражнение 1.

Согните ногу в колене – напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

Упражнение 2.

А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

Упражнение 3. Напряжение и расслабление в верхней части бедра – тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении.

Упражнение 4.

Напряжение в нижней части бедра – достигается сгибанием ноги в колене.

Упражнение 5.

Напряжение в области тазобедренного сустава и живота – приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

Упражнение 6. Напряжение ягодичных мышц – положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Данные шесть упражнений разрядите одним или двумя занятиями на повторение, либо предусмотрите одно занятие, посвященное исключительно релаксации.

Релаксация мышц туловища

Упражнение 1.

Мышцы живота: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

Упражнение 2. Мышцы, расположенные вдоль позвоночника: напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

Упражнение 3. Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко научитесь распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения – не контроль дыхания (как в ряде других релаксационных методик), скорее наоборот, речь идет о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно.

Упражнение 4. Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад – напряжение между лопатками, поднятием их – напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч. Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой – вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад. Данное упреждение на релаксацию плеч можно делать в один прием, но можно и поэтапно. Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить примерно неделю (если вы посчитаете нужным закрепить некоторые навыки, в таком случае предусмотрите занятия, посвященные исключительно расслаблению).

Релаксация мышц глаз

Упражнение 1. Напряжение в области лба: достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины.

Упражнение 2. Напряжение мышц век: сдвигаем брови, глаза плотно закрыты.

Упражнение 3. Напряжение глазодвигательных мышц – при этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. При закрытых глазах смотрим вправо, влево, вверх, вниз. Тренируемся до тех пор, пока не будем способны четко распознать напряжение, а тем самым и избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

Упражнение 4. Напряжение глазодвигательных мышц: овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и следите за тем, что происходит, когда вы переводите взгляд с потолка на пол и наоборот. Прочувствуйте напряжение и расслабление.

Релаксация лицевых мышц

Упражнение 1. Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 2. Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами.

Упражнение 3. Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

Упражнение 4. Округлите рот, как бы говоря "ох!", прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

Упражнение 5. Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Релаксация умственной деятельности

Через четверть часа после полной релаксации представьте (с закрытыми глазами), что видите потолок и пол помещения, в котором находитесь. Если воображаемое вами результативно, вы ощутите то же мышечное напряжение, которое испытали бы при выполнении этого задания "наяву". Расслабьтесь на пять-десять минут. Затем вообразите себе стену слева от вас и справа. Цель – выработка умения вызывать интенсивный мысленный образ, а тем самым и напряжение в соответствующих группах мышц.

В дальнейшем (опять же после релаксации) представьте себе, что мимо вас проезжает автомобиль. Подобным образом можно упражняться с любыми движущимися предметами; можно вообразить, будто идет поезд, пролетает самолет или птица, катится мяч и т. п. Прочувствовав напряжение в глазах при мысленных представлениях движущихся объектов, сосредоточьтесь на представлениях напряжения глазных мышц при "наблюдении" за неподвижными объектами, например, вообразите себя за чтением книги. Такой подход

ведет к "вычищению мыслей" - уже во время или после упражнения вы почувствуете, что ваши мысли улеглись, перестали вас волновать, ни одна из них не мелькает в вашем мозгу. Для умственного успокоения Джекобсон рекомендует представить себя разговаривающим с другими людьми. В случае интенсивности воображаемого вы ощутите напряжение в области языка, горла, на губах, а в отдельных случаях и напряжение челюстей.

Тренинг релаксации

Все упражнения делаются по единому принципу: Вы считаете про себя или вслух - "раз-два-три-четыре", при этом постепенно напрягая соответствующие мышцы. На счёт "четыре" мышцы максимально напряжены.

На следующие четыре счёта ("раз-два-три-четыре") вы удерживаете максимальное напряжение в мышцах и стараетесь напрячь их ещё сильнее. Можно использовать воображение. Например, если вы сжимаете кулак, на этой стадии вы представляете, что вам нужно раздавить шарик. На счёт четыре вы резко прекращаете напряжение, например, "бросив" руку. На следующей стадии вы просто прислушиваетесь к ощущениям в руке, возможно, чувствуете покалывание, дрожь, биение крови. При этом также считаете "раз-два-три-четыре". Последняя стадия: на счёт "раз-два-три-четыре" вы представляете образы расслабления в тех мышцах, с которыми в данный момент работаете. Это может быть манная каша, тёплый мёд, варёные макароны, всё что придёт вам в голову. Считая, не фиксируйте внимание на счёте. Считайте в своём ритме, не спеша, как вам удобно. Третья и четвёртая стадия могут быть объединены при недостатке времени. Последовательность работы с мышцами такова. Каждое упражнение делается по два раза. Упражнения делаются перекрёстно, т.е. "левое плечо - правое плечо", "левое предплечье - правое предплечье".

I) Начнём с мышц рук и плечевого пояса:

- 1) напряжение достигается максимальным поднятием плеча;
- 2) поднимаете ладонь к плечу (напрягаете бицепс, как культурист);
- 3) задействуем мышцы предплечья. Предплечьем называется часть руки, расположенная между лучезапястным и локтевым суставами. Чтобы качественно напрячь мышцы предплечий согните руку в лучезапястных суставах, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий;
- 4) то же самое – к тыльной стороне предплечья.

II) Мышцы ног:

- 1) пальцы на ногах сжимаются как бы в кулак;
- 2) носок ноги тянется максимально вверх;
- 3) носок ноги тянется вперёд.

III) Дыхание:

- на первые "раз-два-три-четыре" – вдох;
 на вторые "раз-два-три-четыре" – пауза;
 на третий счёт "раз-два-три-четыре" – выдох;

на четвёртые "раз-два-три-четыре" – пауза.

IV) Шея (дополнительно, в случае трудностей с расслаблением мышц шеи):

- 1) голова откинута назад;
- 2) голова наклонена вперёд.

V) Лицо:

- 1) максимально поднимаете брови ("удивление");
- 2) максимально поднимаете крылья носа ("отвращение");
- 3) максимальное растяжение губ ("улыбка");
- 4) сжатие челюстей;
- 5) зажмуривание.

После этого делаете упражнения для лица 2,3,4,5.

В конце можно также сделать все перечисленные упражнения "волной", постепенно напрягая все группы мышц. Если вы чувствуете оставшееся напряжение в какой-то группе мышц, повторите упражнения для этой группы. Упражнения можно делать перед сном, или в ситуации, когда необходимо снять психоэмоциональное напряжение. После длительного применения данного комплекса для достижения расслабления бывает достаточно напряжение одной группы мышц, например, кулаков.

Аутотренинг

Аутотренинг – это специальное самовнушение.

Принципы действия аутотренинга. Аутотренинг будет эффективнее, если мы учтём ряд обстоятельств. Всегда ли слово, обращённое к себе или к другому действует глубоко, в полную силу? Нет не всегда. Для того, чтобы слово действовало с максимальной эффективностью, необходимо, чтобы мозг человека получал как можно меньше посторонних импульсов из внешней и внутренней среды. В этом случае, мозг сможет полностью сосредоточиться на том, что слышит человек.

Итак, воздействие слова (аутотренинга) возрастает, когда:

- человек во время аутотренинга заинтересован в услышанном и сказанном для него желанно;
- слова не встречают критики, сопротивления;
- человек во время аутотренинга чуть взволнован, но не раздражён;
- человек во время аутотренинга немного физически утомлён;
- мышцы максимально расслаблены и потому не посылают сигналов в мозг;
- снижен поток звуков и других сигналов из окружающей среды.

Подготовка к аутотренингу. Импульсы от напряжённых мышц очень сильно мешают мозгу концентрироваться на произносимых словах. Поэтому, чтобы добиться максимального эффекта от аутотренинга, необходимо научиться полностью расслаблять тело.

К аутотренингу желательно переходить после того, как вы научитесь максимально расслаблять мышцы. Для начала аутотренинга ложитесь на спину. Поверхность должна быть достаточно мягкой, но не слишком прогибающейся. Подойдёт обычный диван или кровать с плотным матрасом. Ноги слегка согнуты, но совершенно расслаблены. Под коленки можно подложить валик из чего-нибудь мягкого. Руки также чуть согнуты и расслаблены. Глаза закрыты. Во время аутотренинга содержание произносимого текста делится на 2 части.

1. Первая часть аутотренинга – расслабление организма.
2. Вторая – состоит из тех слов, которыми вы хотите зарядиться – это так называемая "Формула цель".

В зависимости от того, с какой целью проводится аутотренинг, подбираются соответствующие слова. Проговаривать их лучше про себя. Естественно, что словесные формулы необходимо выучить наизусть, чтобы во время аутотренинга не отвлекаться на припоминание. Итак, например, вы сильно перенервничали и хотите быстро и очень эффективно снять эмоциональное напряжение. Вот текст аутотренинга на такой случай

1. Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Всё тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.

2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены плечо, пред-

плечье, кисть, пальцы. Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжёлые. Приятное тепло проходит по рукам. Я спокоен.

3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены бедро и голень. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног. Я спокоен. Я спокоен.

4. Всё тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены плечи. Расслаблены мышцы живота. Голова лежит свободно и спокойно.

5. Всё тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринуждённо. Мне приятно. Я отдыхаю.

6. Я отдохнул. Чувствую себя освежённым. Чувствую лёгкость во всём теле. Чувствую бодрость во всём теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полон сил и бодрости. Встаю!

После аутотренинга надо быстро и энергично подняться. Сделать резкий и глубокий вдох.

Аутотренинг всегда начинаем с расслабления организма. После того, как мы хорошо расслабились, можем начать «заряжаться» теми мыслями, которые должны стать нашей сутью.

Аутотренинг для изменения определенных качеств характера. Если необходимо внести изменения в собственный характер, то постарайтесь очень точно сформулировать, что вы хотите изменить. Допустим, вы считаете, что слишком эмоционально реагируете на различные неприятности и хотите избавиться от чрезмерной раздражительности. Затем составьте соответствующую словесную формулу-цель. Например, она может быть такой: «Я спокоен. Что бы ни происходило, я спокоен, я всегда абсолютно спокоен. Мой разум сильнее эмоций. Я всегда принимаю логически осмысленные решения. Я управляю собой и своей жизнью с помощью интеллекта, я способен решить все проблемы. Мне, в этом мире, никто ничего не должен. Я готов, как свою судьбу, принять всё, что я изменить не в силах, но я решительно буду действовать и изменю всё, что мне по силам изменить! Я всегда абсолютно спокоен и рационален!»

Здесь даны, конечно, примерные варианты текстов для аутотренинга. Вы можете заменить их. Главное, чтобы осталась сущность. Текст можно записать на магнитофон и прослушивать его с магнитофона.

Во время аутотренинга слова проговариваются не спеша. Можно повторить текст несколько раз. Продолжительность аутотренинга подбирайте по самочувствию. От 5 до 60 минут. По возможности, совершайте аутотренинговые погружения ежедневно. Начинать аутотренинг необходимо с расслабления всех мышц.

Релаксация и мягкая среда

Пуф-груша и мягкие пуфы различных форм и размеров для релаксации.
На таких пуфах, диванах хорошо расслабляться, отдыхать.

Пуф-груша, «островок» или релаксационный диван способствуют ослаблению мышц тела после трудного дня или активной зарядки. За счет наполнения из крошечных, упругих гранул, такие изделия легко принимают форму тела человека, при смене позы, можно ощутить легкое щекотание, как своеобразный легкий массаж. Перед отдыхом рекомендуется включить релаксационную музыку, распылить ароматические масла, выключить или приглушить свет. Лягте на островок, диван или присядьте на пуф-грушу, накройте мягким и уютным пледом, прикройте глаза. Отбросьте все негативные мысли, мысленно перенеситесь в весенний лес, на тропический остров или может быть на деревенский летний луг. Вдыхайте ароматы эфирных масел и медленно погружайтесь в сон.

Рекомендации: хотим обратить ваше внимание, что абсолютно все нижеизложенные упражнения (а также многие другие) лучше выполнять на бескаркасной мебели (кресла, пуфы, маты), так как это само собой уже предполагает удобное расположение тела и его непроизвольное расслабление, а в совокупности с упражнениями, вы ощутите результат незамедлительно! Выполнять упражнения лучше там, где никто и ничто не будет вас отвлекать. А параллельное прослушивание релаксирующей музыки позволит сконцентрироваться на ощущениях и мыслях. Старайтесь выполнять данные упражнения как можно чаще, тогда вы забудете, что такое усталость, плохое настроение и головная боль. В каждом из нас есть неиссякаемый резерв сил и энергии.

Упражнение «Муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите 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»

Сядьте удобно: руки свободно положите 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» («Мороженое»)

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте по-

степенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

Упражнение «Разгладим море»

Представьте себе какую-то ситуацию, которая заставляет вас нервничать. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле (часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной: давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте себе бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Упражнение «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Комплекс занятий в сенсорной комнате с категорией лиц, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании

Организация работы

Цель: активизация неспецифических адаптационных реакций организма и достижение эмоционального равновесия и глубокой душевной релаксации.

Методы:

- Беседа.
- Наблюдение.
- Индивидуальное/групповое консультирование.
- Индивидуальная/групповая психокоррекция.
- Релаксация.

Формы работы: тренинговые упражнения, психодиагностика индивидуальных особенностей, ролевые и деловые игры, упражнения на самопознание, арттерапия, психогимнастика, обучение методам саморегуляции, аутогенная тренировка, психокоррекция и др.

База сенсорной комнаты, насыщенная оборудованием для сенсорной стимуляции (визуальной, слуховой и моторно-кинестетической) позволяет максимально индивидуализировать процесс психологической помощи.

Ожидаемый результат:

- Расширение форм конструктивного общения.
- Формирование позитивного отношения к жизни и конструктивных моделей поведения.
- Разрешение личностных проблем.
- Создание положительного эмоционального состояния.
- Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок.

Количественный состав группы: индивидуально или до 7 человек.

Противопоказания: соматические, инфекционные заболевания, аллергия.

Принцип комплектования группы: добровольное участие.

Продолжительность комплекса: 7 занятий. Дополнительные занятия предусматриваются в зависимости от индивидуального запроса.

Занятие 1 «Ознакомительное»

Цель: познакомить сотрудника (работника) с имеющейся аппаратурой, ее функциональным назначением, также настроить на дальнейшую психокоррекционную работу.

Задачи:

- Построение доверительных взаимоотношений.
- Мотивация на освоение нового опыта.

Особенностью проведения первого занятия является то, что оно носит форму беседы, скорее консультационного характера. Проводится входящая диагностика с использованием теста Люшера.

Примерные вопросы, которые можно использовать на первом занятии:

1. С какими ожиданиями Вы сегодня пришли?
2. Есть ли какие-то опасения или страхи?
3. Что бы Вы хотели здесь получить?

Все последующие занятия стоит начинать с простых вопросов типа:

1. Как прошел день после предыдущего занятия?
2. Чего удалось достичь?
3. Что запомнилось?
4. Ваши ожидания от сегодняшнего занятия?

В ходе занятия происходит ознакомление участников с оборудованием, проговаривается назначение каждого прибора.

Занятие 2 «Знакомство с миром собственных эмоций и ощущений»

Основная задача психокоррекционной работы в сенсорной комнате заключается в том, чтобы обучить человека навыкам управления психическим напряжением (умению его нейтрализовать), а также научить направлять скопившееся напряжение в позитивное русло.

Цель: осознание образа «Я – чувствующий».

Задачи:

- Осознание множественности своих чувственных проявлений.
- Развитие способности жить в негативных переживаниях.

Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

- Что мешает ощутить свои чувства?
- О чем могут рассказать собственные эмоции?
- Бедность эмоциональных переживаний в повседневной жизни.
- Доверяете ли вы своим чувствам?
- Могут ли эмоции мешать?
- Что делать, если эмоции мешают?
- Что делать с собственным напряжением?

Упражнения, которые можно использовать: «Мои эмоции», «Что я чувствую, когда слушаю музыку», «Спонтанный танец» и др.

Занятие 3 «Знакомство с телом. Релаксация через напряжение»

Принятие своего тела определяет принятие себя. Отношение к себе с точки зрения «доволен или не доволен» своим телом, различным его частями и индивидуальными особенностями является существенным компонентом

сложной структуры самооценки и имеет огромное влияние на самореализацию личности во всех сферах жизни. Недовольство своим телом может породить множество комплексов, влияние которых на развитие личности будет носить негативный характер. Например, оно может усугубить конфликт Я-реального и Я-идеального, Я-реального и Я-зеркального (того, что во мне видят другие люди).

Цель: осознание источника телесного напряжения.

Задачи:

- Осознание собственной телесности.
- Овладение языком своего тела.
- Работа с телесными зажимами.

Основные вопросы и проблемы, которые можно обсудить на занятии:

- Взаимоотношение «меня» и «тела».
- Как через напряжение определенных мышц собственного тела перейти к релаксации.

На данном занятии можно использовать тренинг релаксации, различные телесно-ориентированные упражнения.

Занятие 4 «Работа с самооценкой»

Самоотношение в структуре самосознания «узаконивает» те или иные черты или, напротив, заставляет человека объявить борьбу самому себе. Принятие себя помимо формирования самооценки, повышает устойчивость личности.

Цель: нахождение критериев оценки себя.

Задачи:

- Другие в моих глазах.
- Я в глазах других.
- Понимание другого.
- Риск самораскрытия.

Примерные вопросы, которые можно обсудить:

- Что для меня важно в знакомом человеке? А в незнакомом?
- Что лучше: недооценить или переоценить?
- Я такой же, как все, когда...
- Я лучше других...
- Я хуже других...
- Я никогда никому не скажу, что...
- Ложь самому себе.
- Неспособность быть самим собой среди других.
- На что я обращаю внимание в людях?
- Чего хочу от других?
- Чего хочу от себя?
- Чем я отличаюсь от других?

- Что мне дает мнение других обо мне?

Занятие 5 «Развитие стрессоустойчивости»

Стресс можно определить, как состояние организма и личности, возникающее в результате несоответствия между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое шоковыми реакциями, такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность и т. д. Стрессоустойчивость включает в себя два аспекта: психофизиологический (характеристики нервной системы) и психологический (умение справляться со стрессом).

Стресс – это прежде всего напряжение, как психическое, так и физиологическое, а умение справляться со стрессом – это и есть сознательный выбор адекватных способов снятия напряжения. Возрастание напряжения обусловлено, главным образом, сферой межличностных отношений, социальных проблем, поскольку они непосредственно связаны с тем, как индивиды оценивают другие, а расхождение в оценках, данных индивидом самому себе и данных ему другими, являются важным «генератором тревожности». Таким образом, возникновение напряжения связано с восприятием угрозы своему «Я» как целостной системе.

Цель: освоение психотехник устранения, видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Задачи:

- Работа с защитными механизмами.
- Переживание чувства вины.

Основные вопросы, которые можно обсудить на данном занятии (это может быть одно или несколько занятий):

- Ситуация выбора как стресс.
- Что вы делаете, когда себе не нравиться?
- Как вы живете, когда действительно живете?

На этом занятии большое значение имеет музыка. Слуховая стимуляция в кресле-пуфике, легкие вибрации высвобождают многие внутренние зажимы.

Занятие 6 «Работа с конкретными личными проблемами»

Цель: проработка конкретных проблем в групповом процессе.

Задача: развитие способности актуализировать собственный опыт. Работа строится в индивидуальном порядке либо с разрешения каждого участника происходит групповое обсуждение.

Вопросы, которые можно обсудить на данном занятии:

- Зачем Вам Ваши проблемы?
- Надуманные проблемы.
- Поиск перспективы.

Пространство сенсорной комнаты может стать прекрасной средой для конкретной и реальной проработки проблем с заведомо успешным их решением, что крайне важно для позитивного опыта.

Занятие 7 «Заключительное»

На заключительном занятии все полученные навыки закрепляются в тренингах общения с помощью различных методов и методик телесной терапии, гештальттерапии, арттерапии и др.

Возможно использование уже готовых тренинговых программ, направленных на развитие личностного потенциала.

Цель: закрепление навыков.

Задачи: мотивация на развитие, мотивация на жизнь, мотивация на обучение и успешную работу.

Проводится повторная диагностика с использованием теста Люшера.

Вопросы, которые стоит обсудить на занятии:

- Что мне дали пройденные занятия?
- Доволен ли я тем, что произошло?
- Доволен ли я собой?
- Что ценного я получил за время занятий?

1. Ф.И.О. _____

2. Дата обращения _____

3. Цель обращения

4. Ход консультации _____

5. Рекомендации

Психолог _____ Подпись _____

Первичная психодиагностика

Дата проведения _____

Использованные методики _____

Результаты _____

Психодиагностика после проведения релаксационных, реабилитационных и
психокоррекционных занятий

Дата проведения _____

Использованные методики _____

Результаты _____

Рекомендации _____

Психолог _____ Подпись _____