

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
Уктурского сельского поселения
_____ Е.И. Мушак

**ПЛАН РАБОТЫ КАБИНЕТА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ
МБОУ СОШ УКТУРСКОГО
СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ**

Пояснительная записка

За последнее время в стране возросло количество различных детских заболеваний, резко увеличилось число детей-инвалидов, психически нездоровых детей и детей с особыми потребностями в обучении. Профилактика заболеваний, предупреждение детской инвалидности, агрессивности и психолого-медико-социальная реабилитация и адаптация детей с особыми потребностями здоровья являются основными приоритетными направлениями в работе школы. Основной контингент уч-ся школы - дети из группы риска, а также дети социально-незащищенной сферы населения с различными нервными и психическими заболеваниями, которые нуждаются в своевременной специализированной помощи. За этими детьми, педагогами школы, проводится наблюдение и коррекционная работа. Важность максимально раннего коррекционного воздействия обусловлена, прежде всего, анатомо- физиологическими особенностями ребёнка. Именно в раннем возрасте закладывается фундамент здоровья школьников и, в конечном счете, взрослых. Именно в раннем возрасте отмечается становление всех психологических процессов ребенка. Как отмечает ряд исследователей, эффективность коррекционно-развивающего воздействия в раннем возрасте тем выше, чем раньше его начало.

Цель психологической помощи:

В системе комплексного взаимодействия на ребёнка при формировании и развитии психических процессов - изучение психологического развития обучающихся. Раннее и своевременное выявление психических нарушений у детей с 1 по 11 классы, сохранение психологического здоровья обучающихся, родителей и педагогов школы.

Психологическое сопровождение осуществляет педагог – психолог:

Пастухова Юлия Юрьевна

СЕНСОРНАЯ КОМНАТА

Сенсорная комната - представляет собой помещение, оборудованное по стандартному или индивидуальному проекту, где ребенок или взрослый, пребывая в безопасной и комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, самостоятельно или при ненавязчивом сопровождении специалиста исследует окружающее. Сенсорная комната (СК) является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, проведения

психологических консультаций. Обстановка СК способствует нормализации психического состояния у здоровых и больных людей.

Сенсорная комната располагается на втором этаже школы. С учетом задач работы психолога помещение территориально включает несколько зон: игровая, развивающая, отдыха. Каждая зона имеет специфическое назначение и соответствующее оснащение. Цвет стен, пола, мебели, шторы подобраны по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения. Сенсорная комната предназначена для проведения различных видов групповой работы с общим числом участников до 3 -5 человек (тренинги, групповые и индивидуальные консультации, коррекционные занятия). Время сеансов в сенсорной комнате 40 - 45 минут. Общая площадь СК - 23,5 кв.м. Занятия в комнате сопровождаются звуковыми и световыми эффектами.

Условно оборудование СК можно разделить на функциональные блоки:

Релаксационный блок - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, сухой бассейн с шариками, приборы, создающие рассеянный свет, установка для ароматерапии и библиотека релаксационной музыки. Ребенок или взрослый, лежа в бассейне или на мягких формах, может принять комфортную позу и расслабиться. Медленно проплывающий рассеянный свет, приятный запах в сочетании с успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия. При необходимости, дополнительно, в такой обстановке можно проводить психотерапевтическую работу с пациентом.

Активационный блок - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики, и т.д. Дополнительно в него можно включить сухой бассейн. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Применение оборудования этого блока СК направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

Зрительно - звуковая среда - спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса.

Музыкальный центр с набором CD дисков - музыка является неотъемлемой частью СК. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствуют регуляции процессов возбуждения и торможения. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации. Поэтому в СК целесообразно использовать специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением птиц и т.п.

Безопасная пузырьковая колонна с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом из 2-х частей – в прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной водой, резвятся разноцветные рыбки, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными ни детей ни взрослых. Если прижаться к трубке, можно ощутить нежную вибрацию. Для создания мягкого, удобного сиденья, пузырьковая колонна оснащается Мягкой платформой. А Безопасное угловое акриловое зеркало создает неповторимый оптический эффект расширения пространства.

Фонтан водный и ионизатор воздуха рекомендуются при лечении многих заболеваний и психических расстройств. Звук журчащей воды успокаивает, а прохладные струи оказывают стимулирующее воздействие на кожу. Поэтому в СК обязательны, присутствовать стилизованные фонтанчики, воду можно потрогать, это создаёт неповторимость и необычность ситуации.

Прибор динамической заливки света прибор (типа проектора), который создает на противоположной стене световое пятно с плавными переливами всевозможных красок и узоров. Волшебное зрелище, напоминающее северное сияние приковывает внимание, создаёт поэтическое настроение, способствует релаксации и развитию фантазии. Идеально подходит для создания фантастических декораций.

Безопасный оптико-волоконный пучок фонтан, дождь огромного числа тонких волокон, на концах которых то загораются, то гаснут «звездочки». Волокна можно перебирать, держать, обматывать вокруг рук, тела, лежать на них. Изменяющиеся цвета привлекают внимание и успокаивают. Звездная сетка с контроллером - сеть, в которую вплетены лампочки. Она подвешивается к потолку или вертикально, может использоваться и как

разделительная штора. При помощи контроллера можно задавать режимы: от плавно мерцающего «неба» до бегущих огней. Прекрасное средство для коррекции психоэмоционального состояния и тренировки глазодвигательного анализатора.

Панно "Звёздное небо" в выключенном состоянии представляет панно в виде звёздного неба. После включения загораются лампочки. Хорошее средство для зрительной стимуляции.

Тактильная среда - позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать различные свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию.

Сенсорная тропа для ног - это дорожка из мешочков с различными наполнителями (гальки, мелкие камешки и т.д.) Разнообразие ощущений делает хождение по дорожке увлекательным для людей любого возраста. Ходьба по ней полезна для развития тактильного восприятия, координации и профилактики плоскостопия. Для получения лучших ощущений, рекомендуем ходить по дорожке босиком или в тонких носках.

Массажные мячи - предназначены для стимуляции тактильной чувствительности. Разные по форме, упругости, фактуре поверхности они обеспечат вам широкий спектр разнообразных ощущений, которые вы можете получить, действуя с этими предметами самостоятельно или сосредоточиться на своих ощущениях.

Занятий 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.

- **Младший школьный возраст (7-11 лет)**

- 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.

- **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, ранимость или повышенная обидчивость;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Показаниями для **взрослых** к включению в занятия в сенсорной комнате могут являться:

- различные психологические проблемы: депрессивные состояния, неврозы, стрессы;
- нарушения зрения, слуха, речи;
- нарушение двигательных функций;
- различные соматические заболевания, сопровождающиеся снижением психоэмоционального состояния и повышенной тревожностью.

Противопоказаниями для проведения сеансов в сенсорной комнате являются:

- глубокая умственная отсталость
- инфекционные заболевания.

Частичными противопоказаниями являются наличие у ребенка частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы.

Осторожно следует подходить к занятиям с детьми, имеющими следующие проблемы:

- **Астенические проявления.** Активная стимуляция людей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того, как наступил спад активности. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае меньше, чем для людей с

нормальной работоспособностью. Время наращивается от 7 до 15-20 минут.

- **Коммуникативные нарушения.** Рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

- **Синдром гиперреактивности, (двигательной расторможенности).** Для занятий с такими детьми в тёмной сенсорной комнате необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители, необходимо снизить нагрузку на сенсорнику, исключить элементы активной стимуляции.

- **Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии.** ВНИМАНИЕ! Занятия с людьми страдающими данными заболеваниями, проводятся только после консультации с врачом-психоневрологом. Если врач допускает возможность её применения, то время пребывания в ней строго ограничено. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом, например такие, как зеркальный шар, проектор «Нирвана», «Меркурий», «Брейнскан», Фиброоптический модуль «Грозовая Тучка». Нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.

- **Тревожные дети.** При работе с такими детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

Благодаря периодическому пребыванию в сенсорной комнате можно достигнуть следующих результатов:

- улучшение настроения;
- появление оптимистичного настроения, позитивного взгляда на мир;
- получение положительных эмоций;
- нормализация сна;
- снижение тревожности и беспокойства;
- уменьшение раздражительности и проявлений агрессии;
- отдых нервной системы, снижение излишней возбудимости;
- повышение иммунитета;
- ускорение восстановления поврежденных клеток и реабилитации после заболеваний;
- ускорение процессов мозговой активности;
- стимуляция познавательных процессов и двигательной активности.

График и план работы в сенсорной комнате

Дни недели	Время	Группы детей	Формы работы	Программы
Понедельник	13.20 -14-00	1 класс	Групповая	«Тропинка к своему Я»
	14.10 -14.50	2 класс	Групповая	«Тропинка к своему Я» Программа «Удивительный знакомый мир» Расслабляющая терапия
	15.00 –15.40	Учащиеся «группы риска»	Групповая, индивидуальная Групповая	Программа коррекционно-развивающей работы с подростками девиантного поведения с использованием возможностей сенсорной комнаты Программа тренинговых занятий по профилактике суицидального поведения уч-ся «Моя жизнь»
		9,11 класс (психологическая подготовка к ОГЭ, ЕГЭ)		Комплексная программа тренинговых занятий «Повышение стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ»
Вторник	12.35 -14.00	Учащиеся ОВЗ	Индивидуальная	Программа «Развитие психомоторики и сенсорных процессов». Релаксационные игры, аутотренинги. Расслабляющая терапия

Четверг	В течение дня	Учащиеся ОВЗ	Индивидуальная	Программа «Развитие психомоторики и сенсорных процессов»
Пятница	16.00 -16.40	5 класс	Групповая	Программа «Пятый класс – это класс!»

Виды и формы работы в сенсорной комнате.

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное и настенное покрытие	<p>Релаксация.</p> <p>Снятие негативных эмоций и состояний.</p> <p>Развитие воображения.</p> <p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Образа тела; • Общей моторики; • Пространственных представлений. <p>Саморегуляция психического состояния.</p>	<p>Упражнения на релаксацию.</p> <p>Упражнения на воображение.</p> <p>Игры на снятие агрессивности</p>
Сухой бассейн	<p>Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса.</p> <p>Регуляция мышечного напряжения.</p> <p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кинестетической и тактильной чувствительности; • Образа тела; • Пространственных восприятий и 	<p>Игра «Море шариков».</p> <p>Имитация плавания.</p> <p>Игра на снятие агрессивности.</p> <p>Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности.</p> <p>Упражнения на релаксацию.</p> <p>Сеансы психофизической разгрузки.</p>

	<p>представлений; Коррекция уровня тревожности, агрессивности</p>	<p>Игры на воображение. Игра «Дыши и думай»</p>	
<p>Напольные сенсорные дорожки</p>	<p>Диагностика и развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проприоцептивной чувствительности; • Рецепторов стопы; • Координация движений; • Кинестетической чувствительности; • Мыслительной деятельности; • Речи, умения передавать ощущения, эмоции в речи; • Произвольного внимания. <p>Закаливание. Профилактика плоскостопия.</p>	<p>Игры – путешествия. Игры на воображение. Игры на коррекцию уровня сложности. Игра «Кто за кем?». Игра «Быстро – медленно». И т.д.</p>	
<p>Панно «Звездное небо»</p>	<p>Активизация развития познавательных процессов: мышления, внимания, памяти. Координация зрительных и тактильных анализаторов. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Восприятия и воображения; • речи 	<p>Тренинг творческих тактильных восприятий. Игра – занятие «Найди и покажи». Упражнение «Опиши предмет».</p>	
<p>Предметы, развивающие активность</p>	<p>Стимуляция индивидуальной и групповой деятельности. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • коммуникативных навыков; • мыслительной деятельности; • внимания; 	<p>Игра с калейдоскопом. Игры со светящимся браслетом. Игры с водными игрушками «надень кольцо». Игры со звучащими</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • мелкой моторики; • зрительной, слуховой и осязательной активности. • Координация движений 	игрушками	
Развивающие игры (Бамбалео, Сенсино, Восприятие, Пассадо, Разноцветные кубики, Сырный ломтик и т.д.)	<p>Диагностика познавательных процессов. Стимуляция зрительных и тактильных ощущений. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Коммуникативных навыков; • Познавательных процессов; • Восприятия и воображения; • Речи. 	<p>Игра «Найди и покажи твёрдые и мягкие поверхности». Игра «Найди и покажи гладкие, колючие и шероховатые предметы». Игра «Опиши предмет». Тренинг творческих тактильных восприятий</p>	
Лампа «Вулкан», «Пламя», водный фонтан, воздушно-пузырьковая колонна (световое и вибрационное воздействие)	<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визуального восприятия; • тактильного восприятия; • цветовосприятия. <p>Активизация внимания. Релаксация в процессе идеомоторных движений и представления образов</p>	<p>Сказкотерапия. Цветотерапия. Упражнение «Танец шариков». Игра «Праздник на морском дне». Комплекс упражнений «Цвет»</p>	
Зеркальный шар (проецирование специальных световых эффектов)	<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зрительного восприятия; • ориентировки в пространстве; <p>Создание психологического комфорта. Снижение уровня</p>	<p>Сказкотерапия. Комплекс упражнений для коррекции страхов. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение</p>	

	тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов	«Солнечные зайчики». Игра «Путешествие к звезде». Упражнение «Дискоотека».	
Зеркало	Развитие: <ul style="list-style-type: none"> • мимики и пантомимики; • Умение выразить различные эмоциональные состояния. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Формирование уверенности в себе	Игра «Обезьянки». Игра «Клоуны». Игра «Отгадай настроение». Игра «Приветствие». Тренинг эмоциональных состояний	
Массажные мячики (разной формы)	Развитие фантазии и воображения. Снижение уровня тревожности. Снижение уровня агрессивности. Развитие моторики пальцев рук	Игра «Уходи злость».	
Генератор запахов	Развитие обоняния. Формирование умения дифференцировать запахи. Стабилизация психического состояния. Релаксация	Игры: «Мой любимый запах». «Ароматы цветов». Упражнение «Узнай запах».	
Программа музыкального сопровождения.	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического и	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации.	

	<p>эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции</p>		
Световое и фиброоптическое оборудование	<p>Диагностика и развитие: Зрительного восприятия, сосредоточения, формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания и зрительно-моторной координации, эмоциональное расслабление; Активизация мыслительной деятельности (анализа и синтеза). Стимуляция тактильных анализаторов.</p>	<p>Комплекс заданий на определение и сравнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Яркости света • Зрительных впечатлений; • Цвета; • Движения световых потоков 	

КОРРЕКЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАБОТЫ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

№	Название программы	Цель	Задачи	Форма работы	Контингент участников	Продолжительность	Предполагаемый результат
1.	Коррекционная развивающая программа работы в сенсорной комнате для детей школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья «Развитие психомоторики и сенсорных процессов».	Целенаправленное и системное коррекционно-развивающее воздействие на сенсорно-перцептивную сферу детей с ограниченными возможностями здоровья с использованием ресурсов темной сенсорной комнаты.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снимать эмоциональное и мышечное напряжение детей. 2. Создавать благоприятный психологический климат. 3. Развивать и корректировать сенсомоторные навыки. 4. Развивать и корректировать зрительные, слуховые и тактильные ощущения. 5. Развивать и корректировать умения выражать свои эмоции. 6. Развивать и корректировать познавательные процессы (внимание, память, ассоциативность и гибкость мышления, словарный запас речи, воображение) и творческие способности. 7. Формировать представления об окружающем мире. 8. Стимулировать сенсорно-перцептивные процессы. 9. Стимулировать чувствительность и двигательную активность детей. 10. Оптимизировать уровень тревожности и агрессии. 	Групповая	Дети от 7 до 14 лет	18 занятий по 20-30 минут каждое. Занятия проводятся 2 раза в неделю.	Качественное улучшение в состоянии сенсорно-перцептивной и эмоционально-волевой сфер личности ребенка.
2.	Коррекционная развивающая программа «Удивительный знакомый мир».	Расширение познавательной сферы, развитие воображения, сенсомоторных навыков, коррекция внимания, эмоционально-волевой сферы ребенка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретические: <ol style="list-style-type: none"> 1.1 осуществить анализ возрастных и специфических особенностей, присущих детям с ограниченными возможностями здоровья; 1.2 осуществить анализ социально-психологических особенностей детей, с которыми будут проводиться занятия по программе. 2. Методические: на основе проведенного теоретического анализа детей подобрать и разработать упражнения для программы. 3. Практические: <ol style="list-style-type: none"> 3.1 сформировать у ребенка представления об 	Групповая	6-7 лет	12 занятий по 2 раза в неделю	Улучшение внимания, воображения, сенсомоторных навыков, познавательной и эмоционально-волевой сфер. У учащихся формируются и развиваются необходимые универсальные умения и специфические учебные умения, заложит основу учебной деятельности средней и старшей школы.

			<p>окружающем мире;</p> <p>3.2 развить зрительные, слуховые и тактильные ощущения;</p> <p>3.3 развить сенсомоторные навыки;</p> <p>3.4 осуществить стимуляцию воображения ребенка;</p> <p>3.5 осуществить коррекцию внимания;</p> <p>3.6 осуществить коррекцию эмоционально-волевой сферы ребенка.</p>				
4.	Программа «Путешествия, становимся уверенными!»	Коррекция психоэмоциональной сферы детей с высоким уровнем школьной тревожности; профилактика формирования вторичных невротических нарушений.	<p>1. Обучение способам осознания и отреагирования эмоций;</p> <p>2. Способствование повышению самооценки;</p> <p>3. Перестройка коммуникативного поведения (приобретение навыков гибкого взаимодействия с использованием невербальных сигналов, стремление к диалогу);</p> <p>3. Стабилизация эмоционального состояния, оптимизация уровня тревожности;</p> <p>4. Формирование навыков стрессоустойчивого поведения.</p>	Групповая	7-17 лет	12 занятий раз в неделю	Снижение тревожности связанной с различными аспектами школьной жизни; повышение самооценки учащихся; развитие культуры общения; приобретение навыков произвольной саморегуляции.
5.	Программа учащимися «группы риска».	Осуществлять коррекцию поведения воспитанников, воздействуя на различные анализаторы.	<p>1. Развитие общей и мелкой моторики;</p> <p>2. Стимуляция всех сенсорных процессов (зрительного, слухового, тактильного, кинестетического восприятия);</p> <p>3. Снятие психоэмоционального напряжения;</p> <p>4. Умение управлять своим телом, дыханием, прислушиваться к мнениям взрослых.</p>	Групповая по 10-12 человек	10-15 лет	1 раз в неделю Январь-май	<p>1. Адекватная самооценка;</p> <p>2. Удовлетворенность собой и своим окружением;</p> <p>3.Профилактика употребления психоактивных веществ;</p> <p>4.Расширение личностных проблем воспитанников</p> <p>5.Уменьшение уровня тревожности и депрессии</p> <p>6.Формирование позитивного отношения к жизни и конструктивных моделей поведения воспитанников;</p>

								7. Умение работать со своими переживаниями (анализ, отреагирование, принятие и т.д.); 8. Стремление к самопознанию и самовыражению.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

