

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кашинская школа-интернат»  
Тверской области

Программа рассмотрена  
на заседании ШМО учителей  
(протокол № 1 от 30.08.2023)

Утверждена решением  
Педагогического совета  
(протокол № 1 от 31.08.2023)



Директор школы-интерната:

Н.А. Лобанова

«31» августа 2023 года

**ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ  
РАБОТЫ С ДЕВИАНТНЫМИ ПОДРОСТКАМИ  
с использованием возможностей сенсорной комнаты  
педагога-психолога  
ГКОУ «Кашинская школа-интернат»  
на 2023 - 2024 учебный год**

Составил: педагог-психолог  
Галкина Татьяна Сергеевна

г. Кашин  
2023

## Пояснительная записка

В последнее время специалисты все больше говорят о росте агрессивности в обществе. Проблемное поведение детей и подростков проявляется, как в школе, так и вне ее.

Подростковый возраст представляет собой период особого обострения конфликтов и часто приводит к различным поведенческим нарушениям, таким как делинквентность, агрессивное поведение, наркомания, суициды. Часто к специалистам обращаются тогда, когда, когда проблемы наиболее выражены и ребенок находится в ситуации дезадаптации в школе, в ситуации конфликтов с ровесниками и значимыми взрослыми. Как правило, от этих проявлений страдает и сам ребенок, и окружающие его люди. Дети и подростки используют свои способы снятия стресса и расслабления, которые зачастую оказываются неконструктивными и неэффективными. Подростки, несмотря на свое стремление к эмансипации, нуждаются в помощи при решении накапливающихся проблем и обучении адекватным способом выражения своих эмоций.

Данная программа ставит **целью** обучение подростков использованию социально приемлемых способов снятия внутреннего напряжения, конструктивным способом взаимодействия с окружающими.

Занятия проходят на базе сенсорная комната (кабинета психологической разгрузки).

**Цель программы:** снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение релаксации и душевного равновесия.

### Задачи

1. Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств.
2. Отреагирование негативных эмоций.
3. Обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля.
4. Изменение агрессивных стереотипов поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов.
5. Формирование позитивных установок.

### Организация занятий трехчастная:

**Часть 1.** Развитие психофизического компонента. Обучение навыкам глубокого дыхания, стимулирующим упражнениям, кинезиологическим упражнениям, самомассажу (5 мин.).

**Часть 2.** Развитие познавательной сферы. Обучение играм на развитие внимания, моторной памяти, формирование зрительного восприятия и т. д. (10 - 15 мин.).

**Часть 3** (10 - 15 мин.). Обучение приемам релаксации и саморегуляции, развитие навыков партнерского взаимодействия.

**Оборудование:** используется всё оборудование, которым оснащена сенсорная комната.

**Состав группы:** обучающиеся «группы риска», состоящие на внутришкольном учёте.

**Методы и приемы работы:** игровая терапия (с использованием сенсорных и массажных мячей); релаксационные методики (с использованием специальной релаксационной музыки).

На занятиях в сенсорной комнате мы обязательно используем разные виды упражнений.

**Глазодвигательные упражнения** — упражнения для профилактики нарушения зрения. Они способствуют снятию статического напряжения, улучшают кровоснабжение, циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, упругость век.

**Дыхательные упражнения** стимулируют движения диафрагмы, улучшают осанку, кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

**Кинезиологические упражнения**, которые мы используем на занятиях в темной сенсорной комнате, направлены на развитие мозолистого тела, повышения стрессоустойчивости. Под их влиянием в организме происходят положительные структурные изменения: совершенствуется регулирующая и координирующая функция нервной системы, гармонизируется работа головного мозга. Постепенно от занятия к занятию повышается сложность этих упражнений и увеличивается время их выполнения.

Сохранению и укреплению здоровья подростков способствует **самомассаж рук**. Это один из видов пассивной гимнастики. Он оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее, чем при полном покое. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении всех систем и органов.

Существуют следующие приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения.

Хорошую результативность показывает использование мячиков-ежиков.

Ежедневный массаж кисти, пальцевые упражнения не только повышают потенциальный энергетический уровень, но и обогащают знания подростка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают его психику.

**Релаксация** — один из способов преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Обучая воспитанников методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться и тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние. Умение подростков управлять своими чувствами и эмоциями — еще один шаг к формированию у них уверенности в себе. Практика показывает, что подростки с удовольствием выполняют упражнения как на расслабление отдельных частей тела, так и на общую релаксацию. Однако для получения наибольшего оздоровительного эффекта мы соблюдаем следующие правила при подборе упражнений и их выполнении:

1. Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
3. Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно.
4. Учить воспитанников распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

### Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения занятия
Занятие 1.	Часть 1. Кинезиологическое упражнение. Часть 2. Знакомство с оборудованием сенсорной комнаты. Часть 3. Релаксационное упражнение «Отдохни».	2	
Занятие 2.	Часть 1. Дыхательное упражнение. Часть 2. Знакомство с оборудованием сенсорной комнаты. Часть 3. Релаксационное упражнение «Расслабься».	2	
Занятие 3.	Часть 1. Глазодвигательные упражнения.	2	

	Часть 2. Упражнение «Рыбки», «Веселые цифры». Часть 3. Упражнение «Волшебные движения».		
Занятие 4.	Часть 1. Самомассаж. Часть 2. Игры с мячами. Часть 3. Релаксационное упражнение «Я расслабляюсь».	2	
Занятие 5.	Часть 1. Кинезиологическое упражнение. Часть 2. Упражнение «Путешествующий мяч». Часть 3. Релаксационное упражнение «Океан».	2	
Занятие 6.	Часть 1. Дыхательное упражнение. Часть 2. Упражнения с тактильной панелью. Часть 3. Релаксационное упражнение «Успокоение».	2	
Занятие 7.	Часть 1. Глазодвигательные упражнения. Часть 2. Игра с фиброоптическим волокном. Часть 3. Релаксационное упражнение «Танец звездочек».	2	
Занятие 8.	Часть 1. Самомассаж. Часть 2. Игры с мячами. Часть 3. Релаксационное упражнение «Я самый спокойный».	2	
Занятие 9.	Часть 1. Дыхательное упражнение. Часть 2. Работа с интерактивной светозвуковой панелью «Лестница света» и «Веер». Часть 3. Релаксационное упражнение «Космический мир».	2	
Занятие 10.	Часть 1. Самомассаж. Часть 2. Игра с модульным набором «Ландшафт». Часть 3. Релаксационное упражнение «Водный мир».	2	
Итого		20	

### Список используемой литературы:

1. Л.Б. Баряева, Загребаева Е.В. Игры-занятия с тактильным панно «Ежик». – СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Речь, 2006.
3. А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, В.П.Зинченко, А.Г.Ружская. Восприятие и действие. – М.: Просвещение, 1967.
4. Н.В. Самоукина Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995.
5. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие. /Под ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой.- СПб.: ХОКА, 2007.
6. Тревога и тревожность. /Сост. И общая редакция В.М.Астапова.- Спб.: Питер, 2001.