**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

***«ГАРМОНИЯ»***

🖂 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1- а Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 21-35 [centr\_garmonia@mail.ru](mailto:centr_garmonia@mail.ru)

**ПРОГРАММА**

**Развития психических процессов и нормализации психоэмоционального состояния**

**для детей 10-14 лет**

**«Релакс»**

Составитель

педагог-психолог

Евсеенкова С.В.

Пояснительная записка.

Эмоции возникают в результате взаимодействия человека с окружающей средой, с другими людьми, а так же при получение различной информации в течение дня. При этом они выступают регулятором принятия решений и поведения в повседневной жизни. Положительные эмоции способны поднять человека в его собственных глазах, побуждать к деятельности, и даже стабилизировать работу всех жизненно важных органов. Отрицательные же эмоции обладают противоположным разрушительным действием для нормального функционирования организма, включая, в том числе и центральную нервную систему.

Основы 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 более выражено напряжение скелетной мускулатуры.

Эмоциональные проблемы являются ощутимой проблемой для детей школьного возраста и подростков. Так, повышенная тревожность и склонность к переживаниям депрессивного характера проявляются в таких трудностях, как страхи контрольных, экзаменов и ответов у доски. Тревожные переживания школьной неуспешности, неопределенности жизнеустройства, повышенные нервно-психические нагрузки проявляются в нарушениях астенического характера (головные боли, нарушение сна, снижение уровня произвольной концентрации, переключения и распределения внимания и др.), являясь опосредующим фактором в возникновении трудностей социальной адаптации, возникновению отклоняющегося поведения .

**Цель программы:**

Нормализация психоэмоционального состояния подростков и развитие психических процессов.

Задачи:

* Стимулирование всех сенсорных процессов.
* Улучшение эмоционального состояния.
* Снижение беспокойства и агрессивности.
* Снятие нервного возбуждения и тревожности.
* Активизация мозговой деятельности.

**Организация занятий**: индивидуально или подгруппа (2 – 6 человек).

**Продолжительность занятия**: 40 – 50 минут.

**Количество занятий**. 20

**Материально – техническая база:**

Специально-оборудованный кабинет – сенсорная комната .

**Противопоказания:**

Противопоказаниями для проведения сеансов в сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие у подростка частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с людьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога. Так, например, при судорожной готовности и эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.

При работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

**Структура занятия.**

***Первая часть*** - «Активационная» - активные упражнения с оборудованием сенсорной комнаты:

Продолжительность упражнений – 10 минут.

***Вторая часть*** – «Релаксационная» - релаксация под музыку и под расслабляющий текст. Для этого способствует следующее оборудование: диски релаксационной музыки, зеркальный шар с электромотором, кресла, диван, коврики для отдыха. Продолжительность второй части – 20 минут.

***Третья часть*** – «Развитие психических процессов» - упражнения на развития внимания, мышления, памяти. Продолжительность – 10 минут.

На каждом занятии отводится время (во второй части) на закрепление выработанных навыков релаксации, через рефлексию.

Тематическое планирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема. | Цель | Содержание. |
| 1 | Секреты волшебной комнаты. | Знакомство с оборудованием сенсорной комнаты. | Демонстрация приемов работы с оборудованием. |
| 2 | Прогрессивная релаксация для быстрого снятия стресса. | Развитие тактильной чувствительности, пространственной координации. Снижение психомышечного напряжения. | Мини беседа.  Игры в сухом бассейне.  Прогрессивная релаксация для быстрого снятия стресса.  Разгадывание кроссвордов. |
| 3. | Метод Бираха. | Повышение работоспособности  Активизация иммунной системы. | Музыкотерапия.  Релаксация по методу Бираха.  Разгадывание ребусов. |
| 4 | Вербальный метод. | Создание хорошего настроения.  Восстановление работоспособности. | Игра с зеркальным шаром.  Вербальный метод №1.  Рисование настроения.  Разгадывание шарад. |
| 5. | Общеоздоровительный текст. | Успокоение.  Стимуляция тактильных ощущений.  Развитие концентрации внимания. | Игра с оптиковолоконным лучом.  Общеоздоровительный текст.  Решение логических задач. |
| 6. | Гармония. | Стимуляция зрения и тактильных ощущений.  Развитие логического мышления. | Игра с «Волшебным фонтаном».  Релаксация «Гармония» или « Озеро в тумане».  Упражнение «Причина – следствие». |
| 7. | Я здоров! | Развитие восприятия пространства и своего тела в нем. | Игра с сухим душем.  Релаксация «Очищение от тревог».  Игра «Фотограф». |
| 8. | Счастье. | Стимуляция тактильной чувствительности.  Тренировка зрительной памяти. | Игра с массажными мячиками и валиками.  Релаксация «Воздушное утешествие».  Упражнение «Фигуры». |
| 9. | Золотая рыбка. | Расслабление, снятие психомышечного напряжения.  Тренировка внимания. | Игра с пузырьковой колонной.  Релаксация « Свидание с золотой рыбкой».  Игра «Зеваки». |
| 10. | Путешествие на голубую звезду. | Тренировка устойчивости внимания, развития восприятия пространства и своего тела в нем. | Игра с панно «Звездная ночь» «Самый внимательный.  Релаксация «Путешествие на Голубую звезду».  Аутогенная тренировка №1. |
| 11. | Королевство кривых зеркал. | Создание эмоционально положительного фона, снижение психофизического напряжения.  Тренировка внимания. | Игра с панно «Кривое зеркало».  Обучение методу мгновенного снятия стресса.  Игра «Охотник племени сиу». |
| 12. | Цветок. | Снятие усталости и восстановление сил. | Аромотерапия.  Релаксация «Цветок».  Игра «Гусли – самогуды». |
| 13. | Перекрывание реальностей. | Воплощение мечты в игре, развитие навыков сотрудничества. | Строительство из блоков – трансформеров.  Релаксация «Полет птицы».  Игра «танец пяти движений. |
| 14. | Путешествие заканчивается. Да здравствует путешествие! | Подведение итогов. | Рисование настроения.  Рефлексия со свечой.  Релаксация « Рождение цветка». |

**Предполагаемый результат.**

Акцент в ожидаемых результатах делается на стабилизацию эмоционального состояния, улучшения общего самочувствия обучающихся. Также ожидается:

* Положительная динамика в адаптации.
* Положительные отзывы подростков, проявление желания сотрудничества.