**Из опыта работы "Нивелирование высокого уровня тревожности детей дошкольного возраста 5-7 лет средствами сенсорной комнаты"**

**Нивелирование высокого уровня тревожности детей дошкольного возраста 5-7 лет средствами сенсорной комнаты**

Проблема тревожных и застенчивых детей является наиболее острой в современной дошкольной психологии. Такие дети, в отличие от своих сверстников, очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, а ведь любой ребенок рано или поздно сталкивается с другими детьми, новой обстановкой. Механизм тревожности заключается в том, что ребенок находится в постоянном ожидании неприятностей, он не ждет ничего хорошего от окружающих. Легко представить какие сложности будет испытывать такой ребенок в школе, в учебном заведении, да и вообще во взрослой жизни в целом. Не до конца изучены и пути коррекции тревожного поведения детей дошкольного возраста. В нашем дошкольном учреждении была разработана система работы по нивелированию тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.

В ходе работы с детьми в сенсорной комнате мы заметили, что интерактивное оборудование активизирует интерес детей, стимулирует их исследовательские действия, способствует развитию тактильной чувствительности. Спокойная, доброжелательная обстановка в сочетании с мощным положительным влиянием интерактивного оборудования способствует появлению у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе.

Интерактивная среда сенсорной комнаты – это волшебная сказка, в которой все журчит, звучит, переливается, манит, ненавязчиво заставляет забыть страхи, успокаивает. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств ребенка. Лежа в сухом бассейне или на мягких пуфиках, в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, вдыхая ароматы лечебных трав, ребенок сам становится героем сказки. Ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности наилучшим образом способствует установлению  спокойных, доверительных отношений между ним и психологом.

Все занятия, проводимые в сенсорной комнате, проходятся в игровой форме. Обязательно учитываются индивидуальные потребности ребёнка. Время занятий – до 30 минут. Дети занимаются по подгруппам по 4 – 6 человек и индивидуально.

Работа с детьми направлена не только на решение проблем обучения и воспитания детей. Она предполагает выявление, коррекцию и ликвидацию всех неблагоприятных по­следствий с целью повышения функциональных и адаптационных возможностей организма, успешного и правильного формирова­ния мировоззрения, адекватной и безболезненной интеграции в социум. Для каждого ребенка занятия в сенсорной комнате являются откликом на его внутреннее стремление к полноценному разви­тию. С разной степенью интенсивности такое развитие в процессе занятий происходит у каждого ребенка.

**При организации работы по изменению высокого уровня тревожности детей интерактивными средствами сенсорной комнаты, использовались следующие методы и формы работы:**

* Система занятий по ознакомлению дошкольников с эмоциями.
* Игры, игровые упражнения по развитию умения адекватно выражать свои эмоции.
* Релаксационные упражнения, направленные на обучение способам расслабления.
* Проигрывание проблемных ситуаций, с использованием техник психодрамы.
* Подвижные игры для развития коммуникативных навыков.
* Постановка спектакля (театра теней)
* Визуализация источника тревоги (рисование причины тревоги)
* Использование элементов сказкотерапии, художественных произведений с ярко прорисованными характерологическими чертами героев и явным разрешением проблем
* Перенесение локуса-контроля из вне на ребенка для корректировки тревоги
* Сюжетно-ролевые игры для обучения диалоговому общению.
* Индивидуальное использование эмоционально - комфортного интерактивного оборудования для стабилизации положительных эмоциональных состояний, оптимизации уровня тревожности.

Основная трудность в работе с тревожными детьми заключается в налаживании с ним контакта, развитии доверительных отношений. В этом случае не надо спешить с многообразием интерактивной среды сенсорной комнаты необходимо, чтобы ребенок привык к светлой сенсорной комнате. Затем, постепенно можно переходить к работе в затемненном помещении. Интерактивные стимулы необходимо применять дозировано с определенным интервалом, учитывая ограничения и противопоказания. Работа с тревожными детьми часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того, как наступил спад активности. Время пребывания в темной сенсорной комнате для данной категории детей необходимо наращивать от занятия к занятию.

**Работа с тревожными детьми велась в следующих направлениях:**

1. развитие позитивное восприятие окружающего мира и себя,
2. формирование уверенности в себе и в своих силах,
3. развитие доверия к другим,
4. корректирование причин тревоги,
5. обучение навыкам релаксации,
6. развитие умения выражать свои эмоции,
7. развитие навыков самоконтроля,
8. обучение социально - приемлемым способам выражения негативных переживаний.

**Подготовительный этап.**

На основании данных констатирующей диагностики были составлены перспективные планы работы с детьми на два года. При составлении плана учитывала доступность материала для детей, системность, последовательность, широкое применение различных видов наглядности моделей, карточек, пиктограмм. Отбирая методы и приемы, использовала проблемно-игровую технологию. Используя интерактивную среду сенсорной комнаты, принимала во внимание:

1. Результаты психодиагностики.
2. Особенности психосоматического состояния ребенка.
3. Индивидуальный выбор времени для разных видов совместных занятий.
4. Использование гибких форм работы (индивидуально, в парах, в подгруппах, в группе), соответствующих целям занятия.
5. Организацию полифункциональной интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности детей.

Планируя систему занятий по нивелированию высокого уровня тревожности средствами сенсорной комнаты, учитывалась степень и сила стимуляторов, которые вызывают наибольшее утомление, и вводила их в занятие в последнюю очередь. Осторожно относилась к зрительным раздражителям, так как, активное их использование может вызвать двигательную расторможенность.

**Основной этап.**

Для достижения положительных результатов работа была разделена на 4 блока.

1. Вводно-адаптивный.
2. Знакомство с основными эмоциями.
3. Нейтрализация негативных переживаний.
4. Снятие эмоционального напряжения.

1. **Блок. Вводно-адаптивный.**

В начале учебного года проводила первое знакомство с темной сенсорной комнатой. В игровой форме объясняла технику безопасности и правила поведения с интерактивными приборами. Перед началом основной работы знакомила детей с каждым прибором, учила концентрировать на нем внимание, выполнять определенные действия, принимать удобные для занятия позы и т.п. Введение в занятие различных эффектов, воздействующих на восприятие, также требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одновременного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы. Поэтому проводила знакомство со всеми приборами постепенно, дозировано. Некоторые интерактивные приборы, непосредственно  участвующие в коррекции тревожного поведения, на вводных занятиях не демонстрировались, в целях сохранения сюрпризного момента и психотерапевтического эффекта. Учитывала и количество времени проведенного в полифункциональной среде. Времени должно было хватить на то, чтобы каждый ребенок успел познакомиться с 1-2 интерактивными приборами, но в тоже время занятие должно было окончиться прежде, чем у детей угаснет интерес к «волшебной комнате».

Данный блок работы помог установить эмоциональный контакт с детьми, создал позитивную установку, настрой на занятие. Также помог наметить стратегии устранения причин тревожного поведения в индивидуальной работе с детьми.

Последующая работа направлена на знакомство детей с основными эмоциями людей.

1. **Блок. Знакомство с основными эмоциями.**

Основная задача этого блока – это научить ребенка осознавать свои эмоциональные проявления через знакомство с основными эмоциями людей.

Вначале были рассмотрены основные части лица, участвующие в мимике человека, дети рассматривали свои лица и лица других детей в зеркало. При помощи масок, пиктограмм, зеркала дети закрепили такие знания о мимике человека, как уголки губ, внешние и внутренние кончики бровей, суженные и широко раскрытые глаза. Познакомила детей с новым словом «эмоции».Далее, более детально рассмотрели основные эмоции человека

Каждому настроению было посвещенно отдельное занятие. Изучали мимику, чувства данной эмоции. Учились различать эмоции на лицах других детей, а также изображать на своих лицах различные чувства. Особое внимание уделялось детям, посещающим группу с тяжелыми нарушениями речи. Они испытывали трудности в изображении эмоций, а также, в распознавании эмоций на лицах других детей. С такими детьми была проведена дополнительная индивидуальная работа. Воспитателям были даны рекомендации по развитию эмоциональной сферы таких детей. Была разработано картотека игр направленных на закрепление пройденного материала в группе.

Большое значение уделяла дифференциации таких эмоций как удивление и страх, грусть и горе. Чем они отличаются, что схожего между ними. При изучении негативных эмоций, особенно страха, горя, злости и гнева акцентировала внимание на личный опыт детей. Испытывали ли они эти эмоции, как часто, что они при этом чувствовали. Создавала психоэмоциональный комфорт на занятиях, для того, чтобы каждый ребенок мог вербально озвучить свой личный опыт. Первый шаг на пути к устранению тревоги – это осознание и вербализация причин возникновения травмирующего фактора.

Помогла детям осознать, что не смотря на то, что все эмоции делятся на положительные и отрицательные, нет нечего плохого в том, что мы испытываем страх, грусть, злость, это нормальные чувства, их испытывают абсолютно все люди (и взрослые, и дети). Главная опасность в тех действиях, которые человек может совершить при гневе, злости, горе и т.д. Тем самым, подвела детей к необходимости выражать свои негативные эмоции социально-приемлемыми способами

1. **Блок. Нейтрализация негативных переживаний.**

Основная работа по нейтрализации негативных переживаний и выражения их социально приемлемыми способами. При подготовке к занятиям учитывала следующие психологические приемы и направления.

1.1. Использовала оптико-волоконный пучок свечения «Светлячок» меняет цвет волокна при соприкосновении с ним. Это помогло использовать метод внушения, при создании положительного эмоционального эффекта.

1.2. «Ловушки» тревоги. Применяла звукоактивированный проектор  «Русская пирамида». Прибор позволяет создать на любой поверхности различные по рисунку и тональности световые пятна. Они движутся по полу и стенам темной сенсорной комнаты, останавливаясь и меняя направление движения в такт музыке или любому достаточному по громкости звуку, например хлопку. Во время работы со сказочным и фантастическим сюжетом взаимодействие зрительного и слухового восприятия способствует закреплению желаемого эффекта – «поймать тревогу в ловушку».

1.3. Амулеты. Создание амулетов своими руками способствуют глубокому самовнушению ребенка. Амулеты, обереги дают детям чувство защиты. Если совместно с детьми смастерить «волшебный предмет спокойствия» чувство постоянной тревоги начинает снижаться и уходить на второй план.

2. "Визуализация". Тревожный ребёнок изображает свою тревогу на плоскости листа. Давала возможность понять детям, что опасность очень хрупкая и что при желании её можно быстро разрушить.

- Дорисовка «защитного объекта».

-. Закрашивание «страшного».

-  Уничтожение зла (залить водой, скомкать песок, рассыпать или пересыпать в другую емкость)

- Дорисовка интересных, интригующих деталей.

При использовании этого метода следила за тем, чтобы ребенок не засыпал самого себя, «уничтожал» не конкретного человека – противника, а лишь зло, которое тот причиняет. Тем самым, соблюдала основной принцип:  «Зло не должно побеждаться  злом».

3. Сказкотерапия.  Основной метод устранения чувства тревоги в дошкольном возрасте. Полифункциональная среда сенсорной комнаты помогает не только эмоционально настроиться и «войти» в сказку, но и расширить представления ребенка о новых способах саморегуляции тревоги. Приобретенный новый опыт старалась связать с реальной жизнью. Давала рекомендации педагогам по закреплению нового опыта в привычной для ребенка социальной среде.  Все занятия по сказкотерапии делились на две группы.

1. Интерактивная среда, предложенная психологом.

2. Интерактивная среда, выбранная ребенком.

Интерактивная среда, предложенная психологом, в зависимости от сюжета занятия, может создавать преграды, барьеры на пути  ребенка (остров злости – сухой бассейн, горы обиды – пуфик-кресло с гранулами, замок грусти и печали – фонтан водный настольный, водопад радости – пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»). Прием «преодоления преграды» в контексте сказочного сюжета помогает детям развить чувство смелости, мобилизирует внутренние силы на борьбу с источником тревоги.

На некоторых занятиях, предлагала детям придумать сказку самостоятельно, а затем проиграть ее, используя то оборудование, которое им понадобиться. Сказка должна включать в сюжет основную причину детской тревожности. Каждая сказка должна в конце побеждать зло, если ребенок не мог этого сделать самостоятельно, я помогала ему в этом.  В процессе противостояния тревоги, не должно формироваться жестокость, агрессия против источника тревоги (особенно, если это одушевленное лицо). Следила за количеством выбранного ребенком оборудования, а также рекомендовала детям определенный набор приборов, которыми они могли бы завершить сказку. Эти приборы в сочетании с музыкой способствовали расслаблению и закреплению положительного эмоционального эффекта.

4. Перенесение локуса-контроля на ребенка.   Основной прерогативой этого приема было перенос контроля над ситуацией в руки ребенка. Отныне не чувство тревоги диктует условия, а сам ребенок.

Работа с тревогой при помощи пазлов – это новый и интересный подход. Получается, дети сами, изобразив свою тревогу, сами делят ее на кусочки, сами режут и превращают ее в пазл. Теперь ситуация целиком и полностью зависит от ребенка. В работе с этим приемом использовала зеркальное ультрафиолетовое панно «Светящиеся нити». Их можно собрать в один большой канат, а можно разделить на тонкие волокна в зависимости от сюжета занятия и желания ребенка.

Закрыть тревогу в сундук и оставить в замке на хранении – один из часто применяемых приемов избавления от страхов. Суть заключается в том, что, нарисовав свой страх и достаточно много рассказав о нем, ребенку предлагается запереть страх в сундук и оставить в замке на хранении. При этом используется натуральный сундук, ключ, фонтан водный настольный в виде замка, или светильник «Вулкан». Суть заключается в том, что, нарисовав темной гуашью свою тревогу и достаточно много рассказав о ней, ребенку предлагается запереть ее в сундук.

Теневой театр. Детям легче наделить теневые куклы теми чертами, которые они приписывают источнику тревоги, так как темное пространство картонной фигуры уже представляет собой неизвестность. Куклы изготавливали совместно с детьми из черного или темного картона. В начале занятия выясняли наличие наиболее значимый на данный момент источник тревоги. Далее на занятиях мы делаем тревогу осязаемой, видимой и можем, взяв ее под контроль, делать с ней все, что хотим. Теневой театр подсвечивала проектором «Жар-птица». Проектор создает цветные блики не имеющие четкой формы, что усиливает волшебный сказочный эффект театра. Проигрывая со своей куклой различные истории, ребята обычно не только перестают тревожиться, но и роднятся с ней и при выборе ее дальнейшей судьбы уносят домой. Конечно, это связано с тем, что тревога не до конца проработана и ребенок хочет поиграть в него дома. Можно оставить тревожную куклу взаперти, в волшебном ларце, а можно сделать с ней то, что захочется ребенку. Очень важно в этом методе, что ребенок не только материализует свою тревогу, но и берет ее под свой контроль: сзади к кукле приклеивается прочная нить, которая символически удерживает страх «на цепи».

1. **Блок. Снятие эмоционального напряжения.**

Закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Основным методом снятия эмоционального напряжения в своей работе использовала релаксацию. Релаксационные минутки восстанавливали силы детей, снимали излишнюю напряженность. В качестве музыкального сопровождения использовала звуки природы, спокойную классическую музыку, колокольный звон, музыку способную передать восход солнца, блеск звезд и бесконечного пространства. Во время релаксации говорила о дружбе, любви родителей, доброте, читала специально подобранные стихи. В это время включала один из проекторов, по силе и направленности движения световой волны соответствующий целям релаксации (зеркальный шар, панно «Бесконечность», искаженные зеркала, профессиональный генератор запахов со звуками природы и ароматами). Продумывала разный сюжет релаксационных минуток (путешествие в космос, путешествие в подводное царство, прогулка по волшебному лесу, прогулка по цветочному лугу, в гостях у красок, путешествие в сказочную страну).

Проведение коррекционно-развивающей работы по снижению высокого уровня тревожности у детей 5-7 лет в условиях сенсорной комнаты позволили достичь следующих результатов:

1. развить позитивное восприятие окружающего мира и себя,

2. сформировать у детей уверенность в себе и в своих силах,

3. развить доверие к другим,

4. скорректировать причины тревоги,

5. освоить навыки релаксации,

6. развить умение выражать свои эмоции социально-приемлемым способом,

7. развить навыки самоконтроля.

Данная система работы помогла снизить уровень тревожных детей на 20%, дети знают основные эмоциональные состояния, умеют их дифференцировать. Но самое главное они могут адекватно реагировать на негативные переживания социально приемлемым способом.  Работа в данном направлении, помогла детям повысить свою самооценку, развить функции самоконтроля, овладеть коммуникативными навыками. В конфликтных ситуациях дети стали чаще прибегать к компромиссам и сотрудничеству, научились договариваться в спорных вопросах. Высокий социальный статус внутри детского коллектива вырос на 37%, никто из детей не занимает статус отвергнутого или изолированного ребенка.

Анализируя результаты по проделанной работе, нельзя не отметить высокую положительную динамику в формировании позитивного  эмоционального фона у детей старшего дошкольного возраста. Таким образом, была достигнута максимальная эффективность в снижении уровня тревожности и стабилизации психоэмоционального состояния детей в целом. Использование интерактивного оборудования сыграло роль в формировании эмоционально-волевой сферы. Дети, переставшие испытывать тревожность, показали хорошие результаты в освоении учебной программы. Подводя итог проделанной работы, хочется отметить, что применение интерактивной среды сенсорной комнаты является наиболее адаптированным методом, отвечающим и современным требованиям педагогических технологий и интересам гармоничного развития детской психики.

**Литература**

1. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. – М.: АРКТИ, 2008.
2. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Методическое пособие / Под общей ред. Е.Е. Чепурных. – М. – Ярославль : Центр «Ресурс», 2002.
3. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб. : ХОКА, 2007 – ч. 1 : Темная сенсорная комната.
4. Белякова Л.И., Дьякова Е.А. Заикание.- М., 1998г. Браудо Т.Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. Сенсорные комнаты "Снузлин" (сборник статей и методических рекомендаций". М.: ООО Фирма "Вариант", 2001. -с. 47 - 57.
5. Караваева Е.В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы.// В сб. Сенсорные комнаты "Снузлин" (сборник статей и методических рекомендаций). М.: ООО Фирма "Вариант", 2001. - с. 91-101.
6. Кириченко Ю.А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате // В сб. Сенсорные комнаты "Снузлин" (сборник статей и методических рекомендаций). М.: ООО Фирма "Вариант", 2001. -с. 58
7. Раттер М. Помощь трудным детям: пер. с англ. /Общ. ред. А. С. Спиваковской. - М.: Прогресс, 1987. - 424 с.
8. Сологубов Е. Г., Кожевникова В. Т. Некоторые аспекты полисенсорного воздействия на организм человека в условиях сенсорной комнаты.// В сб. Сенсорные комнаты "Снузлин" (сборник статей и методических рекомендаций). М.: ООО Фирма "Вариант", 2001. -с. 69 - 73.